

STAGE DE JUDO ADOS



DESCRIPTION

Cet été, offrez une **colonie de vacances sportive autour du judo** à votre adolescent avec cet **stage sportif de judo** spécialement conçu pour les jeunes passionnés de cet **art martial** qu'on ne présente plus !

Que votre jeune soit débutant ou confirmé, il y a fort à parier que ce **stage de judo pour ados** lui plaise ! Entraînements tous les jours, cadre privilégié et activités de détente... découvrez sans plus attendre notre formule **stage sportif autour du judo** !

ACTIVITES

A l'occasion de ce **stage de judo** complet se déroulant en moyenne montagne (900m), au pays des sucres volcaniques et dans des conditions d'entraînements d'une qualité exceptionnelle, les jeunes pourront découvrir (ou se perfectionner) à la **pratique du judo**.

Durant ce **séjour sportif**, deux séances de judo par jour (du lundi au vendredi) sont dispensées aux stagiaires, permettant d'aborder de multiples thèmes parmi lesquels :

- La maîtrise du corps : apprentissage des chutes, maîtrise des déplacements, motricité, coordination, etc
- Les techniques debout : Tachi Waza, techniques de projections, situations d'attaque, contre-prises, saisies, Humi-Kata, etc
- Les liaisons debout-sol : positions diverses dominant et dominé
- Les techniques au sol : Ne-Waza, contrôles, entrées, défenses, retournements, etc
- Esprit judo : sensibilisation aux valeurs et à l'incontournable code des judokas.

A savoir que le programme d'entraînement est donné à titre indicatif et sert de fil conducteur tout au long du **stage sportif**. Toutefois, il est amené à évoluer en fonction de l'évolution des groupes de stagiaires, de leur niveau de **pratique de judo**, etc. Dans tous les cas, l'**initiation à la pratique du judo** (pour les débutants) ainsi que le perfectionnement tactique pour les **adeptes du judo confirmés** restent l'activité dominante de la semaine.

Des événements autour de la **pratique sportive** sont aussi organisés lors de chaque semaine de **stage sportif de judo**, à savoir :

- Des tournois certains jours
- **Challenge sportif individuel** où chaque stagiaire enchaînera les **épreuves sportives** diverses et variées mais passionnantes, telles que des activités d'équilibre et d'adresse, du tir à l'arc, à la carabine, etc. Ce **grand jeu sportif** donnera lieu à la remise de trophées et pour les grands gagnants de l'été : le gain d'un séjour pour l'année suivante !
- Grande soirée gala le samedi : l'occasion idéale pour tous les ados de vivre un moment inoubliable comprenant la remise des trophées et des livrets de stage, des démonstrations et un spectacle dans une ambiance « boum » de colo.

LES + : Un livret de formation complet comprenant l'évolution du jeune est remis à chaque stagiaire à la fin du **séjour sportif** !

ACTIVITES ANNEXES

Afin de permettre à tous les jeunes participants de ce **stage sportif** de récupérer et de s'adonner à des activités de détente en parallèle des séances de judo, des temps calmes et activités annexes sont également proposés. Ces temps d'animation ont lieu tous les jours de 13h30-15h30, avec au programme une multitude d'activités telles que : baby-foot, ping-pong, grands jeux, activités manuelles, sorties en ville, piscine, vidéos, escalade, badminton, volley-ball, skate-board, etc). Des veillées à thèmes et collectives terminent le programme de chaque journée de ce **stage sportif de judo**.

HEBERGEMENT

à partir de € / jeune

Du 06/02/2021 au 06/03/2021

Âges : de 12 à 17 ans

Organisateur : DJURINGA JUNIORS - France

Agrément : Jeunesse et Sports

Frais de dossier : 30.00 € / jeune

Adresse du séjour

Des installations sportives et d'hébergements flambant neuves et au top de la technologie ! Un hébergement composé de chambres de 2, individuelles, et de 6-8 personnes avec salles de bains et toilettes privatives, nombreuses salles d'activités, amphithéâtre, un gymnase, le tout sur les hauteurs de la ville et à proximité directe des installations sportives.

STAGE DE JUDO ADOS

INFOS PRATIQUES

INFOS PRATIQUES

ENCADREMENT

Vous souhaitez en savoir plus sur le nombre d'animateurs, leurs qualifications, et les méthodes de recrutement ?

PLUS D'INFOS

TRANSPORTS

Ici, retrouvez toutes les informations concernant le transport de vos enfants, leur accompagnement, le prix du voyage, les repas et les lieux de rendez-vous.

PLUS D'INFOS

ADMINISTRATIFS

Une question sur les documents obligatoires, la facturation, les délais et moyens de règlement, et comment préparer au mieux le séjour de votre enfant ?

PLUS D'INFOS

PIÈCES OBLIGATOIRES

- Fiche sanitaire de liaison
- Charte du participant
- Certificat de vaccinations à jour ou copie des pages vaccins du carnet de santé

STAGE DE JUDO ADOS



LE CENTRE D'ACCUEIL

A supprimer

Voyageurs du monde, préparez vous!! Be Hostels vous propose un endroit pour profiter pleinement de Barcelone en plus d'un emplacement juste à côté de la plage.

C'est l'endroit idéal pour se relaxer, se faire des amis, être créatif et/ou découvrir Barcelone et son centre-ville à seulement 15 minutes en métro.

En se logeant chez Be Dream Hostel, nos visiteurs disposent automatiquement de :

- Tour à pied Gratuite
- Accès à internet Gratuit
- Wifi Gratuit
- Consigne dans les chambres Gratuite
- Plan Gratuit
- Open-air saloon avec canapés, hamacs et table de ping-pong
- Salle de télévision avec Nintendo Wii, DVD et jeux de société
- Cuisine à disposition des voyageurs
- Auberge et réception ouverts 24h
- Salle commune très agréable
- Climatisation et chauffage
- Activités tous les jours: la soirée des tapas, celle du flamenco, pub crawls, ect.
- Équipe internationale toujours prête à vous aider
- Possibilité de nous laisser vos valises après avoir libéré la chambre
- Lave-linge et sèche-linge à jetons
- Stationnement pour vélos

Chaque dortoirs dispose de

- Grand consigne à cote de chaque lit.
- Les consignes foncions avec des clés électroniques qui ouvrent la port de l'auberge, la port de la chambre et la seul port de la consigne.
- Climatisation et chauffage

LA REGION

Elle est la deuxième ville d'Espagne en termes de population et d'activités, située sur le littoral méditerranéen, elle est traversée par les fleuves Llobregat et Besòs et bordée à l'ouest par la Serra de Collserola qui culmine à 512 mètres. Elle est considérée comme ville mondiale en raison de son importance dans les domaines de la finance, du commerce international, de l'édition, des arts, du divertissement et des médias.

[Barcelone](#) est aussi la ville qui possède le plus grand parc métropolitain du monde, le parc Collserola, devant Central Park à New York. Elle est aujourd'hui une destination touristique majeure et jouit d'un patrimoine culturel unique.

Le palais Güell (en 1984), la Casa Milà, le parc Güell, le Palais de la musique catalane et l'Hôpital de Sant Pau figurent d'ailleurs sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. En outre, la ville est également connue pour avoir accueilli les Jeux olympiques en 1992 et, plus récemment, le siège de l'union pour la Méditerranée.

STAGE DE JUDO ADOS

TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif
----------------	-------	-------

TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
-----------------	---------------------	-------

TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
-----------------	---------------------	-------