



# JUDO CLUB DU CANTON DE LORIENT-LIVRON

BP N° 56 - 26270 LORIENT S/ DROME

<http://www.judo-orient.org>

[bureau@judo-orient.org](mailto:bureau@judo-orient.org)

Tel : 04.75.63.83.58

Association Loi 1901 - Déclarée le 16 Janvier 1973 - N° W263001153/0263004877

Bonjour à tous,

Nous sommes très heureux d'avoir l'occasion de vous retrouver pour le stage de Dunière. Comme d'habitude, voici un listing récapitulatif pour la préparation du Stage.

## **PLANNING DU STAGE (modifiable)**

### ***Vendredi***

- 18h45-19h00 : Accueil de tout le monde à Dunière sur Eyrieux (au Moulinage)
- 19h00-19h45 : Déchargement des Tatamis
- 19h45-21h00 : Repas tiré des sacs - organisation des chambres
- 21h00 : Veillée

### ***Samedi***

- Matin : réveil tonique / Petit Dèj. / Judo
- AM : libre / prépa veillée / Goûter / Judo / douches
- Soirée : Veillée

### ***Dimanche***

- Matin : Petit Dèj. / Judo
- AM : / Jeux / Goûter

Fin du stage à 16h30 le Dimanche

## **Les choses à ne pas oublier :**

- La fiche de liaison sanitaire à apporter obligatoirement pour le vendredi soir (si non rendue auparavant)
- Le solde du règlement (au nom du Judo Club Lorient) à apporter pour le Vendredi soir
- **Le repas tiré du sac pour Vendredi Soir**
- Kimono(s) et les claquettes ou chaussons pour se déplacer dans le bâtiment
- Trousse et Serviettes de toilette
- Sac de couchage
- Vêtements décontractés, sport et imperméables (en cas de mauvais temps)
- Jeux de société si vous en avez
- En cas de restrictions alimentaires éventuelles, merci de les envoyer par email ([bureau@judo-orient.org](mailto:bureau@judo-orient.org)) rapidement que l'on puisse en informer la personne chargée de la préparation des repas.

## **Les choses que vous pouvez laisser à la maison :**

- La mauvaise humeur
- les bêtises
- La flemme
- les consoles
- les téléphones portables
- Les objets de valeur (bracelets, bijoux, montres...)

L'encadrement sera assuré par deux professeurs (Diplômé BE 1°) plus des bénévoles du Club de Lorient (6~7 personnes en tout). Pendant le stage, vous pouvez nous joindre sur portable (06.16.17.39.60 / 06.83.07.42.80) et voici les coordonnées du Centre : 04 75 65 22 93.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas => Email : [bureau@judo-orient.org](mailto:bureau@judo-orient.org)