

# Stage de JUDO



柔道



Organisé par **MACON JUDO**

Les 26-27-28 Septembre 2014  
Dojo des Saugeraies à Mâcon

Dirigé par **Sensei Nobuhisa HAGIWARA**  
7<sup>e</sup> dan, Expert Japonais  
De l'université de Tenri



Pour tout renseignement, contacter Bruno Collin par tel au 06 83 79 45 07  
ou par email [collin-famille@wanadoo.fr](mailto:collin-famille@wanadoo.fr)

# STAGE de JUDO

## Situation Géographique

Le stage se déroulera au dojo des Saugeraies situé au complexe sportif du même nom, 195 Allée René Cassin 71000 Mâcon.

## Jours et Horaires du stage

- Vendredi 26 Septembre de 19h30 à 21h30, entraînement de masse a partir de minimes, au Dojo des Blanchettes, rue des Moulins 71000 Mâcon.
  - Samedi 27 Septembre de 9h à 12h et de 14h à 17h , dojo des Saugeraies.
  - Dimanche 28 Septembre de 9h à 12h et de 14h à 17h, dojo des Saugeraies.
- Nota : Afin de préserver la qualité du stage, le nombre de participants est limité. L'inscription est à confirmer dès que possible.

## Activité JUDO

L'activité est encadrée par Sensei Nobuhisa HAGIWARA 7<sup>e</sup> Dan, expert Japonais de l'université de Tenri, spécialiste des mouvements de jambes et notamment o-soto-gari.

Ce stage s'inscrit dans une logique technique de début de saison, mais également de préparation à la compétition. Il conviendra aussi aux enseignants.

## Activités annexes proposées

Lors de ce stage, nous proposons d'autres activités tel que :

- Dégustation (après l'effort) des vins blancs du Mâconnais et des vins rouges des crus du Beaujolais.
- Pour les accompagnants, le parc de loisirs Touroparc à 15 km pour les petits et les grands (parc animalier, attractions, etc...)
- Promenade à la roche de Solutré, découverte des paysages du vignoble, visite de la ville de Mâcon
- Et pour ceux qui auront encore de l'énergie ou qui voudront se relaxer, accès au centre nautique ou aux équipements du Centre Omnisports Mâcon (ancien Creps)

### Equipements à prévoir

- Kimono (deux si possible)
- Tonges ou Zooris
- Vêtements (short, survêtement usagé, plusieurs tee-shirts) et baskets (pour le footing avant le petit déjeuner pour ceux qui le souhaitent)

### Conditions de participation

Pour les stagiaires, à partir de minimes, être à jour du certificat médical et de la licence ffjudo de la saison en cours. Pour les mineurs, fournir l'autorisation parentale jointe.

Pour les accompagnants, aucune

### Coût du stage

5€ par personne pour l'entraînement de masse

50€ par personne pour tout le stage

30€ par personne pour une journée

15€ par personne pour une demi journée

Gratuit pour les enseignants venant avec 5 élèves minimum du même club

### Repas et Hébergement

-Repas tiré du sac après l'entraînement de masse du vendredi. Un verre de l'amitié sera servi par le Judo Club Macon.

-Les repas du midi et du soir peuvent être pris au COM (voir document annexe) ou au choix, repas tiré du sac. Date limite de réservation le 12 Septembre 2014.

-Possibilité d'Hébergement au COM en formule demi pension ou pension complète (voir plaquette et fiche de réservation jointe). Les demandes seront centralisées par le Judo Club Macon. Date limite de réservation le 12 Septembre 2014.

### Demande de renseignements

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter

Bruno COLLIN au 06 83 79 45 07 ou email [collin-famille@wanadoo.fr](mailto:collin-famille@wanadoo.fr)

COUPON REPONSE à renvoyer par email ou par courrier

Stage de JUDO du 26-27-28 Septembre 2014

Nom du club :  
Adresse :  
Code postal : Ville :  
Téléphone :  
Adresse email :

Accompagnants / Référéants

Nom/Prénom : Fonction :  
Nom/Prénom : Fonction :

Rappel : en dehors des horaires de stage, les Judokas sont sous la responsabilité des Accompagnants / Référéants.

Judokas

Participant(s) Nom/Prénom	Frais d'inscription (cocher la case correspondante)				montant/pers
	2 jours = 50€	1 jour=30€	1/2 jour=15€	Ent masse=5€	

Total

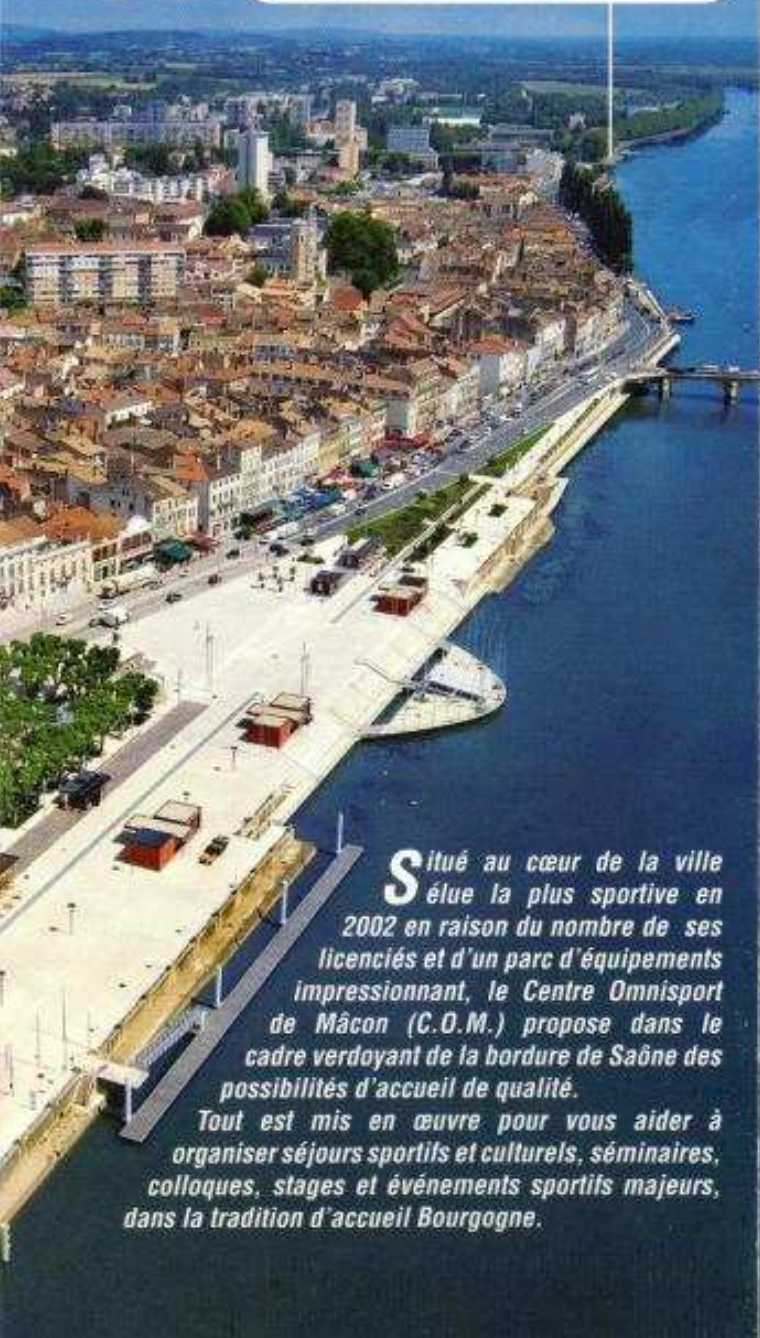
## Autorisation parentale pour les mineurs

*Je soussigné(e).....responsable légal  
de l'enfant.....l'autorise à  
suivre le stage de judo organisé par le Judo Club Macon les 27 et(ou) 28  
et(ou) 29 Septembre 2013. Je donne pouvoir aux organisateurs de prendre  
les mesures nécessaires en cas d'urgence et de me prévenir par téléphone  
au.....ou.....*

*Noter impérativement au moins deux numéros où vous serez joignable durant  
le stage*

*Date et signature du responsable légal*





**S**itué au cœur de la ville élue la plus sportive en 2002 en raison du nombre de ses licenciés et d'un parc d'équipements impressionnant, le Centre Omnisport de Mâcon (C.O.M.) propose dans le cadre verdoyant de la bordure de Saône des possibilités d'accueil de qualité.

Tout est mis en œuvre pour vous aider à organiser séjours sportifs et culturels, séminaires, colloques, stages et événements sportifs majeurs, dans la tradition d'accueil Bourgogne.

## L'accueil

Ouvert 7 jours sur 7 toute l'année, une équipe de 15 personnes est prête à répondre à vos attentes durant toute la durée de votre séjour.



### Nos devises :

**" Une question posée, une réponse apportée. "**  
**" Un problème rencontré, une solution trouvée. "**

Un espace détente, une cafétéria et une salle de projection seront mis à la disposition des stagiaires.

## L'hébergement

D'une capacité totale de 160 lits, répartis en 60 chambres de 1, 2 ou 3 lits, dont 12 sont accessibles aux personnes handicapées, dans un cadre calme et reposant.



## La restauration

Pour faire honneur à la réputation des bonnes tables de Bourgogne, le C.O.M. propose une restauration de qualité en self-service ou en service à table à la demande dans une salle avec vue sur la Saône.



Désireux de répondre aux demandes d'une clientèle des plus variées, le chef cuisinier vous propose, en plus du self service, une carte où se côtoient menus spéciaux et à thèmes, buffets, cocktails dînatoires, collations...

Gentillesse et disponibilité sont au rendez-vous 365 jours par an.



## La formation

Le C.O.M. dispose de 11 salles de cours permettant de recevoir dans les meilleures conditions de 20 à 60 stagiaires dans chacune d'elle.

La grande majorité de ces salles sont équipées de :

- Magnétoscope / Lecteur DVD;
- Connexion internet;
- Grand écran blanc;
- Vidéo-projecteur au plafond (dans 6 d'entre elles);
- Téléviseur (écran de 80 cm);
- Tableaux divers et placards mobiles de rangement.



Une salle multimédia, un centre de documentation, des bureaux, des matériels divers (sono, vidéo...) pourront être mis à disposition des équipes d'encadrement durant leur séjour.

## Les équipements du COM

Le C.O.M. dispose :

- D'une halle des sports (+ de 2000 m<sup>2</sup>) qui s'adapte à tous les sports de salle (basket-ball, hockey en salle, volley-ball, handball, tennis, badminton, tennis de table, tir à l'arc...);
- D'un espace dojo / lutte;
- D'une salle de danse;
- D'une salle d'haltérophilie;
- D'une salle de musculation spacieuse et lumineuse, équipée d'un matériel de haute technicité et d'un espace cardio-training;
- Plusieurs bateaux moteurs destinés à l'accompagnement de la pratique des sports d'eau (aviron, canoë kayak, voile...);
- D'un bassin d'aviron (et de canoë kayak) course en ligne.





# Les installations sportives maconnaises

Dans un rayon de 200 mètres, autour du C.O.M., vous trouverez :

- Un bassin multi-activités nautiques (aviron, kayak, jet ski, ski nautique...);
- Un centre nautique (6 bassins);
- 11 courts de tennis dont : 7 de plein air (5 synthétiques, 2 en terre battue) et 4 couverts;
- Un palais des sports;
- Un parcours PAPA : parcours santé avec 1,7 km de piste de course à pied;
- Skate parc de 600 m<sup>2</sup>;
- 5 terrains en herbe pour la pratique du football et du rugby.



Enfin, la ville pourra mettre à disposition du C.O.M. de multiples équipements spécifiques à savoir :

- Une salle d'escrime (+ de 1000 m<sup>2</sup>);
- Un boulodrome couvert (+ de 2000 m<sup>2</sup>);
- 2 salles de gymnastique;
- Une salle de tennis de table;
- Un complexe de tir à l'arc;
- De nombreux gymnases...



A noter également que 2 clubs de golf ainsi que des centres hippiques de renom se situent à proximité de la ville de Mâcon.



En train Mâcon se situe à :

- 03H25 de Lille
- 01H45 de Paris
- 30mn de Lyon
- 03H00 de Marseille

Par la route Mâcon se situe à :

- 04H15 de Paris
- 45mn de Lyon
- 01H30 de Dijon
- 01H40 de Genève



Coordonnées GPS :

Latitude : 46° 18' 59.46" N / Longitude : 4° 50' 26.64" E



389, Avenue Maréchal de Lattre de Tassigny - 71000 Mâcon

Tél : 03 85 32 32 10

Fax : 03 85 32 32 19

Site internet : [www.com-macon.fr](http://www.com-macon.fr)

Courriel : [contact@com-macon.fr](mailto:contact@com-macon.fr)



Crédit Photo : P. Georget - Ville de Mâcon / Réalisation : Direction de la Communication - Ville de Mâcon / Impression : ICBL - Septembre 2009



*Un complexe unique accueillant toutes vos activités sportives*







## TARIFS EN VIGUEUR

(Du 01 janvier 2014 au 31 décembre 2014)

DÉSIGNATION	COÛT
Pension complète (2 repas + nuit + petit déjeuner) <i>(sans les draps)*</i>	33,00 €
Demi-pension (1 repas + nuit + petit déjeuner) <i>(sans les draps)*</i>	26,50 €
Nuit + petit déjeuner <i>(sans les draps)*</i>	20,00 €
Externat (Forfait frais de consommation :fluides, sanitaires...)	05,00 €
Forfait journée n°1: Un repas + utilisation espace divers (hors salle de cours) – sanitaire / cafétéria / fluide -	17,50 €
Forfait journée n°2: Deux repas + utilisation espace divers (hors salle de cours) – sanitaire / cafétéria / fluide -	24,00 €
Repas seul	11,00 €
Petit déjeuner seul	4,00 €
Supplément chambre individuelle (avec WC) <b><i>(Nombre limité sur l'ensemble du C.O.M.)</i></b>	+ 15,00 €/ nuit
* Mise à disposition de draps (pour l'ensemble du séjour)	1,50 €
Taxe séjour (adulte seulement) par nuitée Le tarif sera réajusté en 2014	0,40 € (tarif 2013)