

# Camp d'entraînement de printemps & nuit au Dojo

---



*Cher club de la région,*

*Les 21.- 22.04.2023 le*

**Judo Club Biel/Bienne-Nidau**

*organise à nouveau un camp d'entraînement ouvert aux enfant et adolescents âgés de 8 à 15 ans.*

*Le but de ce camp est d'améliorer sa condition physique, ses techniques de judo et de s'amuser tous ensemble durant les diverses activités planifiées sur les deux jours.*

*Nous nous réjouissons si des judokas et éventuellement des entraîneurs (évidemment gratuitement) d'autres clubs nous rejoignent sur les tatamis.*

*Nous avons au total 35 places disponibles ; nous dormirons sur les tatamis et les repas sont organisés*

*Pour toutes questions, vous pouvez vous adresser directement à:*

*Dirk Radszat*

*Téléphone: 078 764 54 51*

*@-mail: [dirk.radszat@jcbn.ch](mailto:dirk.radszat@jcbn.ch)*

*Meilleures salutations*

*JC Biel/ Bienne - Nidau*



# Camp d'entraînement de printemps & nuit au Dojo



|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| <b>Participants</b>    | <i>Enfants et adolescent de 8 -15 ans</i>  |  |
| <b>Début:</b>          | <b>Vendredi 21.04.23</b><br>17:00  |  |
| <b>Fin:</b>            | <b>Samedi, 22.04.2023</b><br>16:00   |  |
| <b>Lieu:</b>           | Dojo JC Biel/Bienne-Nidau<br>Guglerstrasse 6 (1er étage au-dessus du Garage Renault)<br>2560 Nidau                                 |  |
| <b>Programme:</b>      | <b>Vendredi:</b><br>17:00-19:00<br>Technique/ Randori<br>20:00 Repas<br>21:00 Soirée cinéma (au Dojo)<br>23:00 Extinction des feux | <b>Samedi:</b><br>07:00-08:00 Réveil sportif<br>8:00 Petit déjeuner<br>Entraînement en 2 groupes :<br>Groupe 1:<br>09:30-11:30 Technique/Randori<br>13:30-15:30 Force/Fitness<br>Groupe 2:<br>09:30-11:30 Force / Fitness<br>13:30-15:30 Technique/Randori<br>12:00 Repas<br>15:30 Remise des locaux |
| <b>Nuitée:</b>         | <b>!!! Au Dojo !!!</b><br><b>Prendre avec sac de couchage et coussin</b>   |  |
| <b>Coûts:</b>          | 50,- Sfr (3 Repas inclus)<br>Les entraîneurs accompagnant leurs judokas sont gratuits  |  |
| <b>Inscription:</b>    | par notre site internet <a href="http://www.jcبن.ch">www.jcبن.ch</a>   |  |
| <b>Délais:</b>         | <b>Dimanche 16.04.2023</b>   |  |
| <b>Ne pas oublier:</b> | Judogi / Zori / Equipement sportif pour salle et dehors / Nécessaire de douche /<br>Sac de couchage / Gourde / Couverts            |  |
| <b>Questions :</b>     | <a href="mailto:dirk.radszat@jcبن.ch">dirk.radszat@jcبن.ch</a><br>078 764 54 51  |  |

35 places disponibles !  
Premiers inscrits, premiers servis!



# Inscription du Club

---

|    | <i>Nom, Prénom</i> | <i>Année de naissance</i> | <i>Kyu</i> | <i>Club</i> |
|----|--------------------|---------------------------|------------|-------------|
| 1  |                    |                           |            |             |
| 2  |                    |                           |            |             |
| 3  |                    |                           |            |             |
| 4  |                    |                           |            |             |
| 5  |                    |                           |            |             |
| 6  |                    |                           |            |             |
| 7  |                    |                           |            |             |
| 8  |                    |                           |            |             |
| 9  |                    |                           |            |             |
| 10 |                    |                           |            |             |
| 11 |                    |                           |            |             |
| 12 |                    |                           |            |             |
| 13 |                    |                           |            |             |
| 15 |                    |                           |            |             |

Inscription au plus tard le **16.04.2023**

Envoyer à [dirk.radszat@jcbn.ch](mailto:dirk.radszat@jcbn.ch)