

STAGE SPORTIF de la Zone Nord

Octobre 2026 à Rodez

Du 19 au 22 octobre 2026, les comités de la zone Nord (Aveyron, Lot, Tarn et Tarn-et-Garonne) proposent de rassembler leurs jeunes à Rodez pour deux stages concernant les Benjamins, Minimes et Cadets :

- **Du lundi 19/10 au mercredi 21/10 pour les minimes compétiteurs et cadets (3 jours) – Groupe 1 (G1)**
- **Du mercredi 21/10 au jeudi 22/10 pour les benjamins et minimes « non compétiteurs » (2 jours) – Groupe 2 (G2)**

Ce rassemblement a pour but de créer de la cohésion entre nos jeunes et une dynamique sportive dans notre zone géographique. Seront au programme, en plus du judo : de l'arbitrage, des sports collectifs.

Ce qu'il faut prévoir :

- 2 kimonos,
- 2 tenues de sports complètes,
- 1 sac de couchage,
- Nécessaire de toilette et petite pharmacie perso (strap, pansements, coupe ongles...),
- Pique-nique pour le repas du lundi midi (groupe 1) ou de mercredi midi (groupe 2)

Attention, ce stage aura lieu au **Dojo départemental de Rodez** ; seul l'hébergement se fera au lycée Monteil.

Se garer au Parking Aquavallon à Rodez pour l'accueil et le départ (zone parking gratuite).

Coût du stage (nouveau) → le règlement est à faire via Extranet) :

- **Stage G1 minimes & cadets (3 jours) = 100€ (possibilité accueil le dimanche soir 20€ supplémentaire à payer sur place)**
- **Stage G2 benjamins + minimes « non compétiteurs » (2 jours) = 55€**

L'inscription et le paiement se font sur Extranet avant le 18/10/2026.

Les autorisations parentales et fiches sanitaires sont à renvoyer à vos CTF ou à amener sur place (téléchargeables sur Extranet ou sur le site de chaque comité / onglet agenda).

PROGRAMME PREVISIONNEL :

	lundi	mardi	mercredi	jeudi
Petit dej		8h30 petit dej	8h30 petit dej	8h30 petit dej
matins	Accueil G1 10h - 10h30	PPG	Accueil G2 10h – 10h30	Jeux collectifs
	judo 10h30 /12h	judo 10h30/12h	judo 10h30/12h	judo 10h/11h45
repas midi	repas (pique-nique) 12h15	repas 12h15	12h15 repas (ou pique-nique G2)	repas 12h15
aprèms	judo 14h15/16h15	Jeux Co 14h30/18h	Jeux Co 14h30/18h	judo 14h15/15h45
	Jeux Co 16h45/17h45			
	Installation chambres		Départ G1 à 17h	Départ G2 à 16h
repas soir	Repas 19h	Repas 19h	Repas 19h	

G1 = Minimes compétiteurs & cadets plus groupe élite Cadet et Minime régional

G2 = Benjamins et Minimes « non compétiteurs »

Objectifs du stage

Le stage vise à atteindre plusieurs objectifs complémentaires, à la fois techniques, éducatifs et humains. Il s'inscrit dans une démarche de progression sportive, de découverte d'activités variées, et de développement des valeurs fondamentales du judo.

1. Développement de la pratique du judo en compétition

L'objectif principal est de permettre aux participants de progresser dans leur pratique du judo, avec un accent particulier sur la dimension compétitive.

Pour cela, différents axes de travail seront abordés :

- **Travail du *kumikata*** (prise de garde)
- **Liaison debout-sol** : savoir enchaîner les phases de combat
- **Construction d'un système d'attaque individualisé**
- **Travail en opposition avec une diversité de partenaires** : enrichissement par la variété des profils et des morphologies

2. Découverte d'activités sportives variées

Le stage est aussi l'occasion d'ouvrir les jeunes à d'autres formes de pratiques sportives, favorisant ainsi le développement global du pratiquant :

- **Jeux collectifs variés** : favoriser la cohésion, l'adresse et le sens tactique
- **Course à pied** : développer l'endurance et la persévérance

3. Apprentissage de la vie en collectivité et transmission des valeurs du judo

La vie en groupe pendant le stage constitue un levier essentiel pour transmettre les valeurs éducatives du judo. Ces valeurs seront au cœur de notre encadrement et de notre pédagogie :

- **Amitié**
- **Courage**
- **Respect**
- **Contrôle de soi**
- **Modestie**
- **Honneur**
- **Politesse**
- **Sincérité**

Esprit du stage

Ce stage permet de **découvrir le judo en compétition** tout en conservant la notion essentielle de **plaisir dans la pratique sportive**. Il favorise également les **échanges entre jeunes et encadrants** à travers la **découverte de la vie en collectivité**.

Les valeurs suivantes guideront toutes nos activités :

- **Esprit d'équipe**
- **Respect des règles**
- **Confiance en soi et en l'autre**
- **Respect de soi et des autres**
- **Sens de l'effort**