Animation Para Judo Adapté

Rejoignez-nous pour une journée exceptionnelle de judo adapté, ouverte à tous les passionnés, licenciés ou non. Cette animation inclusive offre une opportunité unique de pratiquer, d'apprendre et de partager dans un environnement bienveillant et adapté à chacun.

Date

Jeudi 17 Décembre 2026

Lieu

Gymnase Municipal

Avenue de la libération

71 210 Montchanin

Public

Licenciés et Non-licenciés accompagnés d'un éducateur

Programme de la journée

1. **10h00 - Accueil**
   Arrivée des participants et préparation pour la journée
2. **10h30 à 12h00 - Entraînement commun**
   Session d'entraînement adapté avec techniques et exercices pratiques
3. **12h00 à 13h30 - Repas tiré du sac**
   Moment convivial de partage autour du déjeuner
4. **13h30 à 15h00 - Jeu d'opposition**
   Mise en pratique à travers des exercices d'opposition adaptés
5. **15h00 - Pot de départ**
   Clôture de la journée dans une ambiance chaleureuse

Renseignements et inscription

Pour toute question ou pour vous inscrire, n'hésitez pas à contacter notre référent. L'inscription se fait via l'extranet de la Fédération Française de Judo.

Sébastien Epailly
Téléphone : 06.88.96.02.89
Email : sebastien.epailly@ffjudo.fr

Important

Les non-licenciés doivent impérativement être accompagnés d'un éducateur qualifié.

Pensez à apporter votre repas pour la pause déjeuner.

Cette journée est une belle occasion de découvrir ou redécouvrir le judo dans un cadre adapté et inclusif. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, vous trouverez votre place dans cette animation conçue pour favoriser l'apprentissage, le respect mutuel et le plaisir de pratiquer ensemble. Venez nombreux partager cette expérience enrichissante !

Made with GAMMA