

Stage Benjamin – Minimes

Du 22 et 23 octobre 2026

9h30 – 16h30

Dojo départemental d'Herblay

1 rue Alexandre Dumas 95220 Herblay-sur-Seine

Vous serez pris en charge par :

- Cédric MEDEUF (CTF du Val d'Oise)

ORGANISATION DES DEUX JOURNEES

9h00-9h30 Accueil

9h45-11h30 – Entraînement

11h30-12h30 : Préparation physique

12h40-14h00 – Repas

14h15-16h15 – judo technique et combat



NE PAS OUBLIER :

Tenue de sport

Pique-nique avec de l'eau pour la journée entière

Trousse de premiers soins judogi blanc
propre

Inscription extranet obligatoire avant le 18/10/2026

COMITE DU VAL D'OISE DE JUDO 1 Rue Alexandre Dumas - 95220 HERBLAY SUR SEINE ☎ 01.34.50.13.13

@mail: comitejudo95@orange.fr internet : <http://comite95judo.com>