

STAGE MOURENX 13, 14 et 15 AVRIL 2026

LUNDI 13 AVRIL		
9h30 à 10h ACCUEIL		Sébastien
BENJAMINS	10h à 12h → Tachi-waza	ETD
MINIMES / CADETS	10h à 12h → Ne-waza	ETD
12h à 14h REPAS		
BENJAMINS	14h à 16h → Ne-waza	ETD
MINIMES / CADETS	14h à 16h → Tachi-waza	ETD
B / M / C	17h à 18h30 → Séance Commune	Sébastien
18h 30 → Installation dans les chambres		
19h15 REPAS		
20h30 → Jeux de sociétés		
22h15 → Tout le monde dans les chambres		
22h30 → EXTINCTION DES LUMIERES		

MARDI 14 AVRIL		
7h à 8h REVEIL MUSCULAIRE		Sébastien
8h30 à 9h30 PETIT-DEJEUNE		
BENJAMINS	10h à 11h → Kata compétition	ETD
	11h à 12h → Arbitrage	ETD
MINIMES / CADETS	10h à 11h → Arbitrage (UV4)	ETD
	11h à 12h → Kata compétition	ETD
12h à 14h REPAS		
B / M / C	14h à 17h → Piscine	ETD
B / M / C	17h30 à 19h → Séance Commune	Sébastien
19h15 REPAS		
20h30 → Jeux de sociétés		
22h15 → Tout le monde dans les chambres		
22h30 → EXTINCTION DES LUMIERES		

JEUDI 15 AVRIL		
7h à 8h REVEIL MUSCULAIRE		Sébastien
8h30 à 9h30 PETIT-DEJEUNE		
9H30 → Etat des lieux des chambres		
BENJAMINS	10h à 11h → Jujitsu	ETD
	11h à 12h → Liaison debout-sol	ETD
MINIMES / CADETS	10h à 11h → Liaison debout-sol	ETD
	11h à 12h → Jujitsu	ETD
12h à 14h REPAS		
B / M / C	14h à 16h → Séance Commune	ETD
16h → CLOTURE DU STAGE		