



Nederlandse versie onderaan - English version at the bottom

## OUTLINE STAGE VETERANS COMPETITION DES 11 ET 12 JANVIER 2025



La Commission Vétérans de Judo Wallonie-Bruxelles vous invite à son 3ème stage Vétérans « **Compétition** » des **11 et 12 janvier 2025**. Celui-ci est ouvert à toutes et tous, à partir de 30ans, toutes ceintures confondues et en ordre de licence.

Ne manquez pas cette opportunité de préparer l'Eurometropole Masters de Lille et les prochaines échéances ! Ce stage est également l'occasion de découvrir « *l'ambiance vétérans* » en rencontrant de nombreux judokas belges et étrangers. Le stage est ouvert à tous judokas en ordre de licence auprès de Judo Wallonie-Bruxelles ou toute autre fédération reconnue par l'UEJ et l'IJF.

### **Localisation :**

Dojo du Hall omnisports des 2 Haies

Rue des Longues Haies, 4

B-7100 La Louvière

### **Inscription :**

Uniquement via le formulaire en lien :

<https://forms.office.com/e/m7038Ygddy>

### **Coût :**

30 euros pour l'ensemble du stage (4 sessions d'entraînement + collations + sandwich du midi)

20 euros pour une seule journée (2 sessions d'entraînement + collations + sandwich du midi)

En option : repas du samedi soir 25 euros (1 pizza + 1 boisson + 1 partie de bowling)

**Programme prévisionnel : (Le programme définitif sera précisé au fur et à mesure de la confirmation des intervenants)**

**Samedi 11 :**

09h30-10h15 → Accueil café

10h30-12h30 → **Judo ne waza**

12h00-14h30 → Repas sandwich et pause

14h30-16h30 → **Judo tachi waza**

17h00-18h30 → Apéro partagé \*

\*Chaque participant est invité à apporter une petite spécialité de sa région à partager avec les autres.

19h00 → Repas Pizza + bowling (en option et exclusivement sur réservation préalable)

**Dimanche 12 :**

09h30-10h15 → Accueil café

10h30-12h30 → **Judo ne waza et tachi waza**

12h00–14h30 → Repas sandwich et pause

14h30-16h30 → **Judo tachi waza**

17h00 → Pot de départ

**Chaque séance d'entraînement comprend un échauffement général, une séquence de cardio-training, une session de travail technique, de l'uchi-komi et du randori.**

**Hébergements :**

Hôtel LA LOUVE (2,5 Kms) rue Sylvain Guyaux 37 – 7100 La Louvière

Hôtel NEW MATINAL (3Kms) Place Maugrétout, 13 – 7100 La Louvière

Hôtel IBIS STYLE (9Kms) rue de Wavrin, 3 – 7110 La Louvière

ORANGE HOTEL (7Kms) chaussée du Pont du Sart 238 – 7100 La Louvière

## **Encore une question ?**

[Alain.de.gendt@judowb.be](mailto:Alain.de.gendt@judowb.be)

[Benoit.van.de.perre@judowb.be](mailto:Benoit.van.de.perre@judowb.be)

[Yvan.barnich@judowb.be](mailto:Yvan.barnich@judowb.be)

## **OUTLINE VETERANENTRAININGSWEDSTRIJD 11 EN 12 JANUARI 2025**



**De Judo Veteranencommissie Wallonië-Brussel nodigt u uit voor haar 3e Veteranencursus “Competition” op 11 en 12 januari 2025.** Dit is voor iedereen toegankelijk, vanaf 30 jaar, alle riemen samen en op volgorde van licentie.

Mis deze kans niet om je voor te bereiden op de Eurometropole Masters in Lille en de volgende evenementen! Deze cursus is ook een gelegenheid om de “veteranensfeer” te ontdekken door vele Belgische en buitenlandse judoka’s te ontmoeten. De cursus staat open voor alle judoka's in volgorde van licentie bij Judo Wallonie-Bruxelles of elke andere federatie erkend door de UEJ en de IJF.

### **Plaats :**

Sporthal « 2 Haine »

Rue des Longues Haies, 4

B - 7100 La Louvière

### **Registratie :**

Alleen via het formulier :

<https://forms.office.com/e/m7038Ygddy>

### **Kosten :**

30 euro voor de hele cursus (4 trainingen + water/koffie + broodjes voor de lunch)

20 euro voor een enkele dag (2 trainingen + water/koffie + broodjes voor de lunch)

Optioneel : Zaterdagavond maaltijd 25 euro (1 pizza + 1 drankje + 1 spelletje bowling)

**Voorlopig programma: (Het definitieve programma wordt gespecificeerd zodra de sprekers zijn bevestigd)**

**Zaterdag 11.:**

09u30-10u15 → Onthal / Koffie

10u30-12u30 → **Judo ne waza**

12u00-14u30 → Sandwich en pauze

14u30-16u30 → **Judo tachi waza**

17u00-18u30 → Gedeeld aperitief \*

\* Elke deelnemer wordt uitgenodigd een kleine specialiteit uit zijn regio mee te nemen om met anderen te delen

19u00 → Pizza party + bowling (**optioneel en uitsluitend op reservering**)

**Zondag 12.:**

09u30-09u15 → Onthal / Koffie

10u30-12u30 → **Judo ne waza en tachi waza**

12u00-14u30 → Sandwich en pauze

14u30-16u30 → **Judo tachi waza**

17u00 → vriendschap glas

**Elke trainingssessie omvat een algemene warming-up, een cardiotrainingssessie, een technische werksessie, uchi-komi en randori.**

**Accommodatie :**

Hôtel LA LOUVE (2,5 Kms) rue Sylvain Guyaux 37 – 7100 La Louvière

Hôtel NEW MATINAL (3Kms) Place Maugrétout, 13 – 7100 La Louvière

Hôtel IBIS STYLE (9Kms) rue de Wavrin, 3 – 7110 La Louvière

ORANGE HOTEL (7Kms) chaussée du Pont du Sart 238 – 7100 La Louvière

**Nog een vraag ?**

[Alain.de.gendt@judowb.be](mailto:Alain.de.gendt@judowb.be)

[Benoit.van.de.perre@judowb.be](mailto:Benoit.van.de.perre@judowb.be)

[Yvan.barnich@judowb.be](mailto:Yvan.barnich@judowb.be)

## OUTLINE VETERANS STAGE COMPETITION ON JANUARY 11 AND 12, 2025



**The Wallonia-Brussels Judo Veterans Commission invites you to its 3rd Veterans “Competition” course on January 11 and 12, 2025.** This is open to everyone, from 30 years old, all belts combined and in order of license.

Don't miss this opportunity to prepare for the Eurometropole Masters in Lille and the next events! This course is also an opportunity to discover the “veteran atmosphere” by meeting many Belgian and foreign judokas. The course is open to all judokas in order of license with Judo Wallonie-Bruxelles or any other federation recognized by the UEJ and the IJF.

### **Location :**

Sports Hall « 2 Haine »  
Rue des Longues Haies, 4  
B-7100 La Louvière (Belgium)

### **Registration :**

Only via the linked form :

<https://forms.office.com/e/m7038Ygddy>

### **Cost :**

30 euros for the entire course (4 training session + coffee + sandwich at lunch)  
20 euros for a single day (2 training session + coffee + sandwich at lunch)  
Optional : Saturday evening meal 25 euros (1 pizza + 1 drink + 1 game of bowling)

### **Forecast program: (The final program will be clarified as the speakers are confirmed.)**

#### Saturday 11 :

09 : 30-10 : 15 → Welcome / Coffee  
10 : 30-12 : 30 → **Judo ne waza**  
12 : 00-14 : 30 → Sandwich and break

14 : 30-16 : 30 → **Judo tachi waza**

17 : 00-18 :30 → Shared aperitif \*

\* Each participant is invited to bring a small specialty from their region to share with others.

19 : 00 → Pizza Party + bowling (optional and exclusively by prior reservation)

### Sunday 12 :

09 : 30-10 : 15 → Welcome / Coffie

10 : 15-12 : 30 → **Judo ne waza and tachi waza**

12 : 00–14 : 30 → Sandwich and break

14 : 30-16 : 30 → **Judo tachi waza**

17 : 00 → friendship glass

**Each training session includes a general warm-up, a cardio training sequence, a technical work session, uchi-komi and randori.**

### Accomodation :

Hôtel LA LOUVE (2,5 Kms) rue Sylvain Guyaux 37 – 7100 La Louvière

Hôtel NEW MATINAL (3Kms) Place Maugrétout, 13 – 7100 La Louvière

Hôtel IBIS STYLE (9Kms) rue de Wavrin, 3 – 7110 La Louvière

ORANGE HOTEL (7Kms) chaussée du Pont du Sart 238 – 7100 La Louvière

### One more question ?

[Alain.de.gendt@judowb.be](mailto:Alain.de.gendt@judowb.be)

[Benoit.van.de.perre@judowb.be](mailto:Benoit.van.de.perre@judowb.be)

[Yvan.barnich@judowb.be](mailto:Yvan.barnich@judowb.be)