



## 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

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 :

09h00-09h45 → Accueil café

10h00-12h00 → **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 :

09h00-09h45 → Accueil café

10h00-12h00 → **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)