PLANNING PREVISIONNEL STAGE EN ETOILE DE LA VALLEE DE L'EURE

Mardi 16 Juillet		Mercredi 17 Juillet	
MAINTENON		EPERNON	
Horaire	**Programme**	**Horaire**	**Programme**
9h00 - 10h00	Début du stage : Installation au camping 3 Le Haut Bourray, 28130 Villiers-le-Morhier Les ilots de saint Val	8h00 - 9h00	Réveil et déjeuner
10h00 - 12h00	Contrôle des vélos et test	9H00 - 12H00	Circuit vélo 20km
12h00 - 13h00	Prévoir pique nique, au camping	12h00 14h00	REPAS, au dojo d'Epernon
13h00 - 14h00	Direction à vélo Maintenon = 10 Km	14H00 - 15H00	Séance de judo au dojo d'Epernon Travail kumi kata
14h00 - 15h00	Séance judo Contrôle au sol Initiation	15h00 - 17h00	Piscine Epernon
15h30 - 16h30	Retour au camping = 10 km	17h00	Goûter à la piscine
16h30 - 18h00	Goûter au Camping	17h30 - 18h30	Retour Camping Vélo 10 km
19h00	Activité sport co au camping	19h00 - 20h00	Préparation repas
19h00 - 20h00	Repos et préparation repas	20h00	REPAS au camping
20h00	REPAS au camping		

Jeudi 18 Juillet		Vendredi 19 Juillet	
HANCHES		NOGENT LE ROI	
Horaire	**Programme**	**Horaire**	**Programme**
8h00 - 9h00	Réveil et déjeuner	7h00 - 8h00	Réveil et déjeuner
9h00 - 11h00	Départ pour Hanches = 10 km Run and bike	8h00 - 9h00	Rangement camping
11h00 - 12h00	Séance de judo au dojo de Hanches TACHI WAZA enchainement	9h30 - 10h30	Séance de judo au dojo Nogent le Roi Laison debout sol
12h00 - 14h00	REPAS, au dojo de Hanches	10h30 - 12h00	Départ en vélo direction plan d'eau de Mézières - Ecluzelle = 15 km
14h00 - 16h00	Activité sport co au gymnase	12h00 - 13h00	REPAS, plan d'eau d'Ecluzelle
16h00	Gouter	14h00 - 17h00	Descente Canoe
16h30 - 18h00	Retour camping = 10 km Run and bike	17h00	Gouter
18h00 - 19h00	Temps libre	17h30	Fin du stage et récupération des judokas : Plan d'eau de Mézières-Écluzelles, Rue de l'Étang
19h00 - 20h00	Préparation repas		
20h00	REPAS au camping		