



ÉCOLE FRANÇAISE
DE NIHON TAÏ-JITSU

E.F.N.T.J

École Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et disciplines associées
Siège social : 6 chemin des écoles 92350 LE PLESSIS ROBINSON
N°W561003913



4^{ème} STAGE NIHON TAI JITSU

CAMEROUN

Douala - Kribi - Yaoundé

J'ai le plaisir de vous annoncer que l'E.F.N.T.J, organise en collaboration avec l'Association Sportive Camerounaise de Nihon Tai Jitsu et avec le soutien de la Fédération Mondiale de Nihon Tai Jitsu, le quatrième stage de Nihon Tai Jitsu au Cameroun du 20 octobre 2016 au 01 novembre 2017, cette année nous effectuerons un circuit en commençant par un stage à Douala capitale économique du Cameroun, puis nous irons sur Kribi au sud de Douala avec divers entraînement sur de magnifiques plages en fonction des opportunités qui se présenteront à nous et surtout de la météo, et nous terminerons par un stage dans la capitale administrative Yaoundé où la saison dernière nous avons ouvert un nouveau club.

Vous voulez découvrir un nouveau pays, une nouvelle culture, vivre une aventure hors du commun alors ce stage peut vous intéresser. Il alliera entraînements de Nihon Tai Jitsu et tourisme : notre correspondant local Joel Chamberling Ndema Biboum a établi un programme dont les grandes lignes vous sont données en page 3 afin que notre séjour reste gravé dans nos mémoires.

Page 1 sur 6

www.nihon-tai-jitsu.fr

Christophe GAUTHIER : secretaire@nihon-tai-jitsu.fr
Laurent LARIVIERE : president@nihon-tai-jitsu.fr
Olivier HENRIET : tresorier@nihon-tai-jitsu.fr



ÉCOLE FRANÇAISE
DE NIHON TAÏ-JITSU

E.F.N.T.J

École Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et disciplines associées
Siège social : 6 chemin des écoles 92350 LE PLESSIS ROBINSON
N°W561003913



Le nombre de places étant limité, il est réservé en priorité aux adhérents de l'EFNTJ pour la saison 2017-2018 (+1 accompagnateur pratiquant ou non). Le budget prévisionnel (transport aérien vol direct avec Air France - hébergement - visas - visites - transport - Transfert en train douala -Yaoundé) est de 1800 euros maximum par personne en fonction de votre choix (chambre individuelle ou chambre double) et sous réserve des tarifs du billet d'avion.

Page 2 sur 6

www.nihon-tai-jitsu.fr

Christophe GAUTHIER : secretaire@nihon-tai-jitsu.fr
Laurent LARIVIERE : president@nihon-tai-jitsu.fr
Olivier HENRIET : tresorier@nihon-tai-jitsu.fr



ÉCOLE FRANÇAISE
DE NIHON TAÏ-JITSU

E.F.N.T.J

École Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et disciplines associées
Siège social : 6 chemin des écoles 92350 LE PLESSIS ROBINSON
N°W561003913



PROGRAMME PREVISIONNEL

Vendredi 20/10/2017 :

Départ de Roissy Charles de Gaulle pour Douala par le vol AF 958 de 10h40.

Arrivée à Douala à 16h15.

Accueil de la délégation par nos correspondants locaux.

Installation à l'hôtel « LE PENTAGONE » pour les 4 nuits

Dîner en ville (Poisson grillé et banane plantain)

Samedi 21/10/2017

Stage Nihon Tai Jitsu dans la salle de sport de l'hôtel.

Matin : 9h00 - 13h00

14h00 Déjeuner

Après-midi : Visite - repos

20h00 Diner en ville

Dimanche 22/10/2017.

Stage Nihon Tai Jitsu dans la salle de sport de l'hôtel.

Matin : 9h00 - 11h30

Déjeuner : 12h00 - 13h30

Après-midi : 16h00 - 18h30

20h00 Diner en ville

www.nihon-tai-jitsu.fr

Christophe GAUTHIER : secretaire@nihon-tai-jitsu.fr

Laurent LARIVIERE : president@nihon-tai-jitsu.fr

Olivier HENRIET : tresorier@nihon-tai-jitsu.fr



ÉCOLE FRANÇAISE
DE NIHON TAÏ-JITSU

E.F.N.T.J

École Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et disciplines associées
Siège social : 6 chemin des écoles 92350 LE PLESSIS ROBINSON
N°W561003913



Lundi 23/10/2017.

Départ début de matinée pour visite de Douala.

Différentes visites sont prévues et organisées par notre correspondant local sur la durée de notre séjour. L'ordre n'est pas encore établi.

- La Cathédrale
- La base navale
- Le pont sur le Wouri
- Les différents monuments Français à Bonadjo
- Différents quartier de Douala.

Déjeuner en ville.

Entraînement et clôture du stage sur Douala 15h30 - 18h30.

20h00 Diner au « QG » et petite visite au dojo de nos amis Camerounais.

Mardi 24/10/2017.

Départ début de matinée pour Kribi.

Installation à l'hôtel MARINETTE HOTEL pour 3 nuits.

Déjeuner

Entraînement sur la plage dans l'après-midi.

Diner en soirée.

Mercredi 25/10/2017.

Visite touristiques

Déjeuner dans un restaurant de la ville

Entraînement sur la plage dans l'après midi

Diner en soirée.

www.nihon-tai-jitsu.fr

Christophe GAUTHIER : secretaire@nihon-tai-jitsu.fr

Laurent LARIVIERE : president@nihon-tai-jitsu.fr

Olivier HENRIET : tresorier@nihon-tai-jitsu.fr



E.F.N.T.J



École Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et disciplines associées
Siège social : 6 chemin des écoles 92350 LE PLESSIS ROBINSON
N°W561003913

ECOLE FRANÇAISE
DE NIHON TAÏ-JITSU

Jeudi 26/10/2017.

Visite touristiques

Déjeuner dans un restaurant de la ville

Entraînement sur la plage dans l'après midi

Diner en soirée.

Vendredi 27/10/2016

Départ pour Yaoundé et Installation à notre Hôtel TOUN'GOU.

Yaoundé est la capitale administrative du Cameroun.

Début de visite de Yaoundé ou repos à l'hôtel.

12h30 Déjeuner

20h00 Diner en ville.

Samedi 28/10/2017

Stage Nihon Tai Jitsu dans la salle de sport GABY SPORT

Matin : 9H00 - 12H00

Déjeuner

Après-midi : 15h30 - 18h30

Diner en ville

Dimanche 29/10/2017

Stage Nihon Tai Jitsu dans la salle de sport GABY SPORT

Matin : 9H00 - 12H00

Déjeuner

Après-midi : 15h30 - 18h30

Diner en ville



E.F.N.T.J



École Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et disciplines associées
Siège social : 6 chemin des écoles 92350 LE PLESSIS ROBINSON
N°W561003913

ECOLE FRANÇAISE
DE NIHON TAÏ-JITSU

Lundi 31/10/2016

Visite Yaoundé

21h00 Départ pour aéroport de Yaoundé

Départ pour la France vol AF 901 de 23h45 arrivée à Paris Charles de Gaulle à
6h30.

Pour tout renseignement et inscription contacter Laurent LARIVIERE

Tel : 06.87.19.76.89 Email : president@nihon-tai-jitsu.fr

Programme non contractuel, pouvant être modifié en fonction notamment des opportunités d'entraînement.

www.nihon-tai-jitsu.fr

Christophe GAUTHIER : secretaire@nihon-tai-jitsu.fr

Laurent LARIVIERE : president@nihon-tai-jitsu.fr

Olivier HENRIET : tresorier@nihon-tai-jitsu.fr