



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



3^{ème} STAGE NIHON TAI JITSU

CAMEROUN

Douala - Limbé - 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 troisième stage de Nihon Tai Jitsu au Cameroun du 21 octobre 2016 au 1^{er} novembre 2016, cette année nous effectuerons un circuit en commençant par un stage à Douala capitale économique du Cameroun, puis nous irons sur Limbé avec divers entraînement sur une magnifique plage de sable noire en fonction de la météo et nous terminerons par un stage dans la capitale Yaoundé avec le projet d'ouverture d'un deuxième club au Cameroun.

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 2 afin que notre séjour reste gravé dans nos mémoires.

www.nihon-tai-jitsu.fr

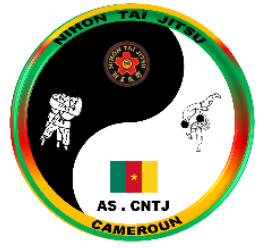
Christophe GAUTHIER : secretaire@nihon-tai-jitsu.fr
Laurent LARIVIERE : president@nihon-tai-jitsu.fr
Olivier HENRIET : tresorier@nihon-tai-jitsu.fr



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 à 15 participants, il est réservé aux adhérents de l'EFNTJ pour la saison 2016-2017 (+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 1600 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 8

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



ECOLE 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 21/10/2016 :

Départ de Roissy Charles de Gaulle pour Douala par le vol AF 958 de 11h20.

Arrivée à Douala à 16h45.

Accueil de la délégation par nos correspondants locaux.

Installation à l'hôtel « LE PENTAGONE » pour les 7 nuits (Nous garderons notre chambre pour les nuits passée à Limbé.), pas besoin de faire les valises)

Dîner en ville (Poisson grillé et banane plantain)

Samedi 22/10/2016

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

Matin : 9h00 - 12h00

Déjeuner

Après-midi : 15h00 - 18h00

20h00 Diner en ville

Dimanche 23/10/2016.

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

Matin : 9h00 - 12h00

Déjeuner

Après-midi : 15h00 - 18h00

20h00 Diner en ville

www.nihon-tai-jitsu.fr

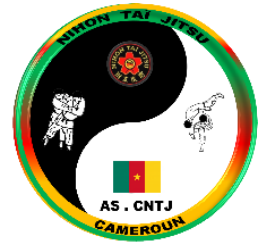
Christophe GAUTHIER : secretaire@nihon-tai-jitsu.fr

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

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



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 24/10/2016.

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 16h30 - 18h30.

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

Mardi 25/10/2016.

Départ début de matinée pour Limbé.

Installation à l'hôtel SEME BEACH pour deux nuits.

Déjeuner

Entraînement sur la plage dans l'après-midi.

Diner en soirée.

Mercredi 26/10/2016.

Ballade et visite du port de pêcheur de Limbé

Déjeuner

Entraînement sur la plage dans l'après midi

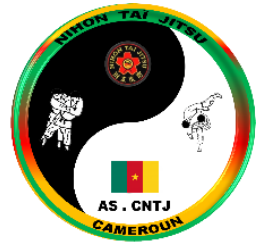
Diner en soirée.



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



Jeudi 27/10/2016.

Ballade sur les environs de Limbé, mont Cameroun.

Les visites prévues sur l'ensemble des jours passés à Limbé sont :

- Le parc zoologique de Limbé
- Lieu d'embarquement des esclaves à Limbé (Le port de Bimbia)
- Les plages de Limbé
- Le mont Cameroun à Buéa
- Le monument du cinquantenaire à Buéa
- Le jardin botanique de Limbé
- Diboutcha, la seconde ville au monde et la première en Afrique où sont enregistrées les plus fortes précipitations : il pleut 364 jours sur 365.

Retour à Douala en soirée.

Vendredi 28/10/2016

Départ très tôt le matin notre train de la CAMRAIL à 6h00 en direction de Yaoundé, capitale administrative du Cameroun.

Accueil de la délégation par le correspondant local de Yaoundé.

Installation à notre Hôtel et début de visite de Yaoundé.

12h30 Déjeuner

20h00 Diner.

Samedi 29/10/2016

Découverte de la ville de Yaoundé.

Déjeuner

16h00 - 19h00 Stage Nihon Tai Jitsu

Diner

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

ÉCOLE FRANÇAISE
DE NIHON TAÏ-JITSU

Dimanche 30/10/2016

Découverte de la ville de Yaoundé.

Déjeuner

16h00 - 19h00 Stage Nihon Tai Jitsu

Diner

Lundi 31/10/2016

Visite Yaoundé

21h00 Départ pour aéroport de Yaoundé

Départ pour la France vol AF 901 de 23h50 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

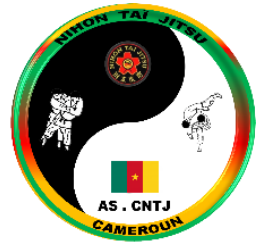
Olivier HENRIET : tresorier@nihon-tai-jitsu.fr



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



Feuille D'inscription

3^{ème} STAGE NIHON TAI JITSU -

DOUALA - CAMEROUN

A renvoyer à Laurent LARIVIERE - EFNTJ
6 Chemin des écoles
92350 LE PLESSIS ROBINSON

Date limite d'inscription 25 JUIN 2016

**Toute inscription doit être accompagnée d'un chèque d'acompte de 600 euros
Chèque à l'ordre de l'EFNTJ**

Nom*		Prénom*	
Date de naissance*		Lieu de naissance*	
Adresse*			
Code Postal*		Ville*	
Tel fixe		Tel port*	
Email*			
N° licence FFKDA*		N° adhérent EFNTJ*	

*** : Champs obligatoire**

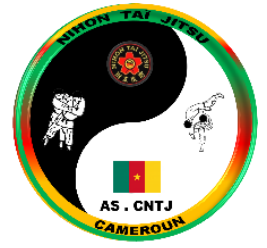
Page 7 sur 8

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

Votre préférence de chambre / individuelle ou double :
Mettre une croix dans la case correspondante

Chambre individuelle	
Chambre double	

Cadre réservé à l'EFNTJ

Paiement par chèque (Ordre : EFNTJ)	
Banque :	
N° chèque :	

Joindre impérativement à votre inscription votre règlement par chèque à l'ordre de l'EFNTJ.

Envoyer votre feuille d'inscription dûment remplie à
Laurent LARIVIERE - 6 chemin des écoles 92350 LE PLESSIS ROBINSON

AVANT LE 25 JUIN 2016

Toutes les rubriques doivent être renseignées, toute inscription incomplète sera renvoyée à son destinataire et ne sera prise en compte qu'à réception d'une demande complète.

AUCUNE ANNULATION NE SERA ACCEPTÉE

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez joindre Laurent au
06.87.19.76.89 ou par mail à l'adresse suivante : president@nihon-tai-jitsu.fr

Page 8 sur 8

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