

RIORGES SPORT

# « Beaucoup d'inscriptions à l'école de judo »

Christophe Debatisse, entraîneur au Dojo Riorgois, jette un regard sur le premier trimestre écoulé de la saison sportive 2018-2019, et sur les échéances à venir.

**Christophe, comment se portent les effectifs du Dojo Riorgois cette saison ?**  
 « La rentrée s'est bien déroulée avec beaucoup d'inscriptions à l'école de judo : minipoussins (6-7 ans) et poussins (8-9 ans). De fortes individualités se dégagent du groupe benjamins et minimes (10-14 ans) : Joshua Lagarde a représenté le club lors de la coupe de France minimes, Anastasia Bertrand a été médaillée aux opens des volcans et de Riorges et Amaury-Mathis Monjoffre médaillé lors de l'Open de Riorges. Avec une vingtaine de combattants, de nombreuses ceintures marron préparent le 1<sup>er</sup> dan de la ceinture noire pour le groupe cadets, juniors et seniors-vétérans. Le Taïso-Cross-Training rencontre un vrai succès avec



« La 11<sup>e</sup> édition de l'Open de Riorges du 1<sup>er</sup> décembre, a rassemblé près de 400 judokas. Photo Patrice GOUY »

une trentaine d'adhérents pratiquant des exercices de préparation physique, de renforcement musculaire... dans une optique de sport-santé. »

**Quels ont été les événements marquants des quatre derniers mois ?**  
 « Nous avons organisé la 11<sup>e</sup> édition de l'open interrégional minimes-cadets le 1<sup>er</sup> décembre, avec près de 400 participants venus de tou-

te la région et au-delà. En ajoutant les 350 jeunes judokas présents au tournoi interclubs de Riorges le 18 novembre, le Dojo Riorgois a montré sa capacité d'organisation de grands événements judo. La cadette Lilah Lagarde est revenue avec la médaille d'or de la manche de coupe d'Europe en Hongrie. Elle a également obtenu une médaille lors d'un tournoi en Slovénie et le bronze au tournoi européen excel-

lence de Clermont-Ferrand. Ambre Castella a remporté le tournoi national minimes d'Orléans, et s'est classée 5<sup>e</sup> au championnat de France individuel. Les plus jeunes ont participé aux tournois interclubs à Riorges, Saint-Germain-Lespinaisse et Charlieu. »

**Quelles sont les prochaines échéances ?**  
 « Les championnats officiels vont débiter en janvier et



« Le Dojo a montré sa capacité d'organisation de grands événements »

Christophe Debatisse entraîneur au Dojo Riorgois

s'étaler jusqu'en juin. Les compétiteurs bénéficient d'une préparation et d'un accompagnement adaptés à leurs besoins. Les inscriptions se poursuivront avec la possibilité de deux séances d'essai. Des stages sont organisés lors des vacances scolaires, ainsi que la préparation des différents passages de grades au printemps, et des entraînements parents-enfants en fin de saison. »

De notre correspondant Patrice GOUY

## EN BREF – EN BREF – EN BREF – EN BREF EN BREF – EN BREF – EN BREF – EN BREF - EN BREF

### LILAH LAGARDE EN STAGE DANS LES ALPES ITALIENNES.

Du 26 au 29 décembre 2018, Lilah Lagarde était au Stage "Natale Judo Camp Bardonecchia" (alpes italiennes) avec un groupe de l'A.J.Loire pour préparer l'année 2019 et les prochaines échéances sportives. En plus de la partie technique, une grande partie du stage était dédiée aux randoris. Il s'agissait de la 23<sup>ème</sup> édition organisée par le club transalpin CRS AKIYAMA de Turin.

#### Les intervenants internationaux étaient nombreux :

- Nemanja Majdov (Serbie) - Champion du Monde 2017
- Krisztian Toth (Hongrie) - Vice-champion du Monde 2014
- Fabio Basile (Italie) - champion Olympique 2016.



**EN BREF – EN BREF – EN BREF – EN BREF EN BREF – EN BREF – EN BREF – EN BREF - EN BREF**  
**MINI-STAGE POUR LES ADOLESCENTS DES DOJOS DE RIORGES & CHARLIEU À RIORGES.**



Alors que certains éléments des deux clubs de Riorges et Charlieu avaient préalablement participé au **Stage International de La Talaudière**, les 27-28 & 29 décembre, sous la direction de l'expert japonais Hiroshi Katanishi, CN 8<sup>ème</sup> Dan (*photo à droite*), vendredi 4 janvier 2019, un peu plus d'une vingtaine de courageux ont bravé le froid pour une demi-journée de mini-stage destinée aux benjamins 2<sup>ème</sup> année, minimes, cadets et juniors.

Ce rendez-vous a débuté par le sempiternel footing (4 c° dehors), suivi d'une petite conférence vidéo-projetée sur le thème de la "nutrition du sportif".

En "plat de résistance", les stagiaires ont eu droit à une grosse séance judo, à base d'uchi komi, nage-komi et combats en ligne, suivi d'un circuit-training à base d'exercices cardio et de renforcement musculaire (pour les volontaires) ...

Enfin, l'après-midi se clôturait par l'évocation de quelques grands points important inhérents à la "préparation mentale du sportif" (motivation, gestion du stress, concentration, etc.).

