

22 juin 2019 : Stages avec deux experts, au Coteau.

FINIR LA SAISON EN BEAUTÉ AVEC **BENJAMIN DARBELET & SÉBASTIEN MARTY**



Samedi 22 juin, à l'occasion de son 40^{ème} anniversaire, **le Dojo Costellois faisait venir au gymnase de la Glacière deux grands champions de judo et jujitsu pour des entraînements sous leur direction : Benjamin Darbelet (vice-champion olympique de judo) et Sébastien Marty (champion du Monde de Jujitsu).**



En ce week-end de début d'été (et même si la participation riorgéoise a été cette fois-ci quelque peu modeste, après des mois et des mois

d'activité), les séances techniques proposées furent d'un grand intérêt pour ceux et celles qui avaient bravé la chaleur pour être de la partie.

Le matin était dévolu à un travail des distances et des postures en jujitsu, mais aussi à plusieurs techniques bien ciselées de *fighting system* amenées par Sébastien Marty, tandis que l'après-midi (*consacré au judo avec Benjamin Darbelet*) faisait place aux bases du placement debout pour les enfants.



Les adultes-judokas se voyaient proposer des situations d'étude spécifiques de techniques de *ne-waza* (*retournements et étranglements bras-tête*) puis de *tachi-waza* (*o-uchi-gari en réaction avant-arrière, « sasae en saisie pistolet » et ura nage*).

Un grand bravo à tous les riorgéois (renforcés de leurs camarades charliendins) qui ont fait ce déplacement très intéressant et bien représenté le club chez nos voisins costellois !

