

24 avril 2019 : Stage de Pâques pour les benjamins 2, minimes, cadets & juniors, à Riorges.

# 26 STAGIAIRES ADOS POUR FINIR



**M**ercredi 24 avril était bouclé un cycle de trois stages durant les vacances de Pâques à Riorges... Après les minipoussins & les poussins la semaine dernière, c'était au tour des **benjamins 2, minimes, cadets & juniors d'être réunis**. Au total, près de 70 judokas se sont retrouvés en stages durant ces vacances scolaires.

La journée pour les 26 adolescents a commencé avec un footing, avant de se poursuivre par un entraînement debout avec pour thèmes les enchaînements.



Après un repas tiré du sac, les stagiaires se sont retrouvés pour un moment détente autour de parties de « balle américaine », foot et hockey, alors que les ceintures marron se consacraient à l'étude du *nage-no-kata*.

L'après-midi se poursuivait par une séance technique consacrée au sol (*ne-waza*, avec le

*renversement Fallon et la reprise du travail réalisé avec A. Mariac & J. Rosso à Saint-Étienne le week-end précédent, lors du stage départemental*) puis à de longues séries de randoris (combats).



Enfin, sur la base du volontariat, les plus motivés concluaient la journée par un cross-training hybride "cardio et renforcement musculaire".



Pour finir, on souhaite beaucoup de courage et un bon rétablissement au jeune Sacha Dumas, victime d'une fracture de la malléole lors du "moment détente foot"... Dur !

