

24 octobre 2018 : Stage de vacances pour les adolescents, à Riorges.

# UN STAGE INTENSE ET INSTRUCTIF



**M**ercredi 24 octobre, Christophe avait donné rendez-vous à **22 stagiaires** benjamins 2<sup>ème</sup> année, minimes & quelques cadets des deux dojos de Riorges-Charlieu au centre sportif Léo Lagrange pour **une journée d'entraînement** haute en couleurs. Il s'agissait du premier stage interne de ce genre pour la saison 2018-2019, et il a été très intéressant pour cette jeune relève des deux clubs.



La journée a tout d'abord débuté par un footing de 25 minutes sur le terrain adjacent au gymnase, avant que l'ensemble du groupe ne se retrouve sur les tatamis du dojo Anne-Sophie Mondière pour une séance de judo. Cette séance du matin a eu pour thème les balayages (*okuri-ashi-barai*, *de-ashi-barai*, mais aussi *ko-uchi-barai* et *o-uchi-barai*) ... La particularité de ce premier entraînement a été l'utilisation de bandeaux pour

un travail technique "en aveugle", destiné à aiguïser l'habileté technique des jeunes judokas.



Après un repas pris en salle de réception du gymnase, les jeunes se sont offerts une partie de "balle américaine" (la fameuse « mousse ») avant d'enchaîner sur le terrain de hand par des parties de basket-ball, handball et foot.



La séance de judo de l'après-midi faisait ensuite appel à la vidéo pour la découverte et le perfectionnement de plusieurs « retournements par une épaule » en "contrôle en 4".

Enfin, les jeunes stagiaires le désirant ont aussi pu participer à une initiation aux circuits-trainings de préparation physique pour les plus courageux, avec l'utilisation du matériel du dojo : cordes ondulatoires, sangles de suspension, haltères russes.



Bien entendu, chaque entraînement de judo de la journée a fait une large part à la pratique des randoris...

