

25 février 2019 : 3<sup>ème</sup> stage interne Riorges-Charlieu pour les minimes, cadets, juniors.

## 27 COMPÉTITEURS RÉUNIS EN STAGE À RIORGES



**S**uperbe comportement des 27 stagiaires Riorges-Charlieu réunis au Dojo A-S Mondière en ces vacances de février 2019 à l'occasion d'un **stage intense et technique de 7 heures (10h-17h)**. Un moment idéal pour préparer les prochaines échéances que sont les Demi-Finales France cade(te)s et le championnat AURA minimes des 9 et 10 mars. Il s'agissait du 3<sup>ème</sup> rassemblement de ce type pour cette tranche d'âge organisé par Riorges-Charlieu cette saison, en interne.

On notera la présence lors de ce regroupement de la riorgoise Lilah Lagarde (de retour d'un stage Groupe France cadets à Rouen) et la charliendine Mathilde Pardon, qui participeront toutes deux au Championnat de France juniors 1<sup>ère</sup> Division.



La journée a tout d'abord débuté par un footing de 25 minutes, suivi d'une séance d'1h30 de judo avec pour thème "l'ouverture du secteur opposé à

son côté préférentiel sans changer de garde". Les trois exemples de *ippon-seoi-nage*, *sode-tsuri-komi-goshi* et *o-goshi* "au revers" ont été étudiés... Cette séance fut aussi l'occasion d'un travail "les yeux bandés", avant de nombreux randoris.



Après le repas, les jeunes stagiaires ont pu s'adonner à divers sports collectifs, avant de reprendre le judo pour 1h40 consacrée à l'étude de *yoko-wakare* et *ude-gaeshi* (formes traditionnelles et formes modernes de compétition), suivie d'exercices conventionnels et de randoris.

Enfin, sur la base du volontariat, 19 des 27 stagiaires ont conclu leur journée par un circuit-training programmé sur Ipad ("hybride cardio et renforcement musculaire") de 23 minutes avec utilisation de wall-balls, sandbags, kettlebells et autres haltères, accompagnés de burpees en chaînes !

