

RIORGES SPORT

Le Dojo riorgeois prépare sa rentrée

Le club de judo, ju-jitsu et taïso-cross training de Riorges ouvrira les portes de son Dojo Anne-Sophie Mondière, au centre sportif Léo-Lagrange, à partir du lundi 3 septembre, pour la nouvelle saison sportive.

Divers enseignements sont pratiqués au Dojo riorgeois. Christophe Debatisse est un des entraîneurs. Chaque jour en semaine, le Dojo riorgeois proposera des séances pour tous les goûts et tous les âges. Réservé aux 4-5 ans, l'éveil-judo est basé sur le travail de la locomotion, la préhension, l'équilibre et toute une gamme de jeux visant à faire peu à peu découvrir les bases du judo aux enfants.

Tous aspirent le plus souvent à devenir ceinture noire

La section des mini-poussins (6-7 ans), qui correspond à la période d'initiation au judo, possède des contenus pédagogiques et programmes d'enseignement spécifiques. Une fois les bases solides acquises, on commence le perfectionnement global puis individualisé. Chez les benjamins-minimes, les judokas



■ De championnats de la Loire en coupe d'Europe, les talents du Dojo Riorgeois mis en avant lors de la cérémonie des Champions sportifs début juillet. Photo Yannick VERNAY

peuvent choisir ou non de s'orienter vers une pratique plus compétitive. Mais tous aspirent le plus souvent à devenir ceinture noire et s'investissent donc dans la préparation de leur grade, qui demande une grande régularité dans la pratique technique.

On peut pratiquer le ju-jitsu à partir de 14 ans. Le club possède aussi une section de remise en forme/entretien physique, appelée taïso cross training (dès 16 ans). Les séances sont ludiques et idéales pour un large public, avec l'utilisation d'un matériel varié.

PRATIQUE

Opération portes ouvertes samedi 1^{er} septembre, de 10 à 17 heures, au Dojo A-S. Mondière, centre sportif Léo-Lagrange. <http://www.dojoriorgeois.com>