

# UN KAN-GEIKO POUR PASSER EN 2020



**D**ès le dernier vendredi des vacances scolaires de Noël, les judokas ados des dojos Riorges & Charlieu étaient sur le pont pour un « **Kan-Geiko** », un entraînement d'hiver...

le matin et 27 l'après-midi, pour un total de 29 stagiaires.



La journée a été intense, car le calendrier proche s'annonçait chargé : **test de Luc-Léger** en ouverture, puis pratique d'**exercices conventionnels et de combats debout en matinée**, repas tiré du sac à midi, puis **test Luc-Léger** à nouveau et **matches** de foot, flag-rugby et hand. Enfin, un **entraînement "à la brésilienne" axé sur les liaisons debout-sol** terminait la journée, conclu par un **circuit-training "endurance de force"**.

Ou plus exactement « des » entraînements organisés sur une amplitude de 7 heures !...

Ce fut au final un très beau succès, avec **28 présents**



