



MASTER-CLASS AVEC DEUX CHAMPIONS

Top Départ pour 2019-2020 ! C'est avec intérêt que plusieurs des jeunes compétiteurs riorgeois ont pu, en septembre et octobre, participer et

rencontrer deux judokas de très haut-niveau français.

Tout d'abord, le Judo-Club de Tarare accueillait les 21 & 22 septembre **Cyrille Maret** (multiple médaillé mondial et européen, médaillé de bronze aux J.O. 2016 de Rio), à l'occasion d'un stage de deux jours sous sa direction technique.



Ces deux journées de stage étaient destinées aux judokas enfants, pré-ados, ados et adultes, avec des séances spécifiques programmées tout au long de la journée pour ces différents publics ...

Les participants ont ainsi pu découvrir beaucoup de techniques debout et au sol qui

sont familières au champion, ce qui a été d'un gros apport... Le tout avec la gentillesse et l'humour, ainsi que la simplicité qui caractérisent Cyrille Maret, très disponible pour les jeunes judokas venus à se rencontrer.



Ensuite, le samedi 5 octobre, le Comité départemental de Judo et le Judo-Club de La Talaudière organisaient un stage de Rentrée sous la direction d'**Alexandre Mariac** (international français, plusieurs fois champion de France, dont notamment 2 x champion de France seniors 1^{ère} Division). Cette journée a permis aux stagiaires de perfectionner leur technique. Le thème principal était *morote-seoi-nage*, avec une analyse fine de différentes *entrées*, des erreurs à ne pas commettre, etc.

À chaque fois, nos jeunes athlètes ont apprécié les conseils et démonstrations techniques dispensés par ces deux *guest-stars*, avec des séquences consacrées aussi bien au tachi-waza (judo debout) qu'au ne-waza (sol). Ces stages sont d'un grand apport pour qui prend la peine d'en profiter ! ■

