

# 62 JEUNES JUDOKAS ÂGÉS DE 6 À 11 ANS **EN STAGE À RIORGES**

Comme chaque année, les vacances de La Toussaint ont annoncé le lancement des stages judo et multisports



C'est devenu une tradition depuis de nombreuses années, la période des vacances scolaires de La Toussaint est le moment du lancement des premiers « stages judo et multi-activités » planifiés par le club à chaque saison sportive... 2019 n'a pas dérogé à la règle, et ce sont plus de 60 jeunes judokas des catégories mini-poussin(e)s, poussin(e)s et benjamin(e)s 1<sup>ère</sup> année qui se sont retrouvés au centre sportif Léo Lagrange pour une journée intense et riche...

La matinée a été consacrée au judo au sol, avec l'apprentissage du retournement « le tord-boyaux » (amenant au *funakubo-gatame* par la

suite), ainsi qu'aux sports collectifs (flag-rugby, hockey, futsal...).

Après un repas tiré du sac, les jeunes stagiaires ont ensuite été scindés en deux groupes durant l'après-midi : tandis que les plus petits s'adonnaient à des jeux collectifs (handball, dodgeball, course canadienne, foot...), les plus expérimentés participaient à un nouvel entraînement au dojo, avec pour thème *Tai-otoshi* (forme classique / forme unilatérale / en « balance arrière-avant »).

Puis, ce fut au tour des mini-poussins d'enfiler leur judogi (alors que les « grands » passaient en ateliers sports co') pour une séance consacrée à l'initiation à *Tai otoshi* (étude de la forme fondamentale) et à la projection appelée le « barrage collé »...

La journée de terminait enfin par un goûter, offert par le club !





