



3^{ème} STAGE DEPARTEMENTAL NE WAZA

Saison sportive 2019/2020



Professeurs présents :

HENAFF Jacques (*Asnières Jujitsu*), **GIRAUDON Jean-Pierre** (*CSM Puteaux*), **VALADOU Christophe** (*CO Sartrouville*), **ROUSSEL Loïc** et **CORREIA David** (*Kodokan Club Courbevoie*)

71 stagiaires bien sympathiques et motivés !

Le Dojo Marc Alexandre de Courbevoie a été l'hôte, dimanche 8 mars, d'un stage départemental ne waza encadré par Christian Peden.





L'engouement pour le ne waza augmente chaque année. Conscient de ce phénomène, pour répondre aux attentes des participants, durant les stages nous proposons une ouverture d'un ne waza traditionnel vers un ne waza « dit brésilien ». De plus, ce ne waza « moderne » permet de fidéliser les jeunes et moins jeunes désireux de le pratiquer en compétition.



Le thème abordé de ce 3^{ème} stage était axé sur : « Ude Hishigi Juji Gatamé - Educatifs avec répétition en "boucle" de formes de corps spécifiques avec ou sans alternance des rôles et d'un mini enchaînement - La poursuite de la méthode de travail à partir de la position quadrupédie ». Des situations qu'ils n'ont pas l'habitude de travailler. Un contenu abondant et utile, que l'on soit simple pratiquant, compétiteur ou professeur.



Sur le tatami, chacun essaie de mettre en pratique les situations proposées, non sans humour parfois, tentant d'assimiler les directions et les orientations de différents leviers. Mais tous, prennent un immense plaisir à pratiquer et à partager ces différentes séquences.



Ce stage, riche en enseignements ou la convivialité primait, fut fort plaisant. Les stagiaires présents ont grandement apprécié cette demi-journée captivante et très dense, certes utile pour la richesse du Judo Jujitsu. Des connaissances, un savoir-faire que tous pourront mettre en pratique selon leurs besoins.



Je tiens également à remercier tous les professeurs qui ont participé et encadré leurs élèves à ce stage.





Après 2 heures 30 de pratique, bien dense et un investissement de qualité des stagiaires, le tout dans une ambiance d'échange et de partage, vint le temps de la traditionnelle photo de groupe suivi du verre de l'amitié.



Christian Peden
Responsable de la Commission Ne Waza 92
Formateur Départemental Ne Waza 92
Élu comité Directeur