

Stage de Judo Minimes du Comité des Hauts de Seine 2018, Liévin.

Le Comité des Hauts de Seine de Judo et la Commission Minimes ont organisé le stage annuel regroupant l'élite du judo des 12-14 ans alto-séquanais.

Les judokas ayant remporté la coupe 92 individuelle Minimes 2018 étaient sélectionnés pour participer à ce stage, ainsi qu'un couple "kata", un commissaire sportif et un arbitre.

Au total, c'est onze filles et neuf garçons ainsi que cinq encadrants qui se sont rendus à Liévin.

Pour la deuxième année consécutive, le Stage a donc lieu à Liévin près de Lens. Un endroit parfait pour accueillir des sportifs, avec l'Arena Stade couvert (logement et self) et le dojo à 5 min, nos vingt stagiaires et encadrants étaient, à coup sur dans un bel endroit pour préparer la Coupe de France par équipe de Département du 19 Mai.



Le programme fut chargé, un départ de Nanterre en bus pour réunir le groupe lundi matin.

Chaque jour, deux séances de judo sont prévues et encadrées par nos professeurs : Cyrielle MINGOT, Cédric LALLIGAN, William FALCIONI, Françoise DUFRESNE et Mohammed ZOUARH ainsi que le professeur du club qui nous accueille : Alain MARLE.

En vue de la Coupe de France par équipe de département du 19 Mai, l'accent a été mis sur les situations concrètes de combats : Kakari Geiko, Randori, Ne waza et Tachi Waza. Du travail technique sur des liaisons au sol, renversements, retournement sur un uke qui défend. Un travail de réaction avant-arrière / arrière-avant et l'apprentissage de technique de sutemi comme "Yoko tomoe nage". Travail stratégique et tactique en bordure de tapis.

Les encadrants ont pris du plaisir à participer à chaque séances d'entrainements et échanger pendant les Randori avec les jeunes judokas.





Chaque cours, un temps certain était consacré à l'apprentissage du Nage-no-Kata (les trois premières séries notamment) sous la tutelle de Françoise DUFRESNE 6eme DAN et Mohamed ZOUARH 7eme DAN. Pour la plupart, c'était une nouveauté, il semblait nécessaire d'apporter aux judokas compétiteurs cette notion importante de la connaissance des Kata. Il est certain qu'à la fin de la semaine, les progrès furent incroyables !

Mardi et Jeudi matin, nos jeunes judokas, motivés, bien réveillés ! Sont allés se "dégourdir" les jambes avec une séance de course à pied type "footing" dans le bois à côté de l'Arena.



Le mercredi, c'est une séance de Course d'Orientation qui était prévue ! Super moment dans le très beau parc d'Ohlain, 2h de course en équipe de deux. Pour certains, un moment dont ils se souviendront, pas si simple de s'orienter dans la forêt ! Mais au final, tout le monde est rentré ravis !



Jeudi Matin, nous nous sommes rendus à la piscine qui nous était réservée. Encore un bon moment : musique à fond ! machine à fumée ! que du bonheur !

Nous étions logés et nourri à l'Arena Stade Couvert, les repas et les logements, très important car vitaux pendant une semaine de cette intensité étaient d'une très bonne qualité.



Retour sur la région parisienne vendredi après le déjeuner, les corps fatigués mais le cœur et la tête remplis de souvenirs.



Bilan du stage :

Le groupe a très bien vécu, la cohésion était l'un des objectifs principaux, le groupe, les jeunes judokas, repartent grandis de cette semaine enrichissante tant sur le plan psychologique, technique, émotionnel que physique. L'investissement était important et nécessaire, chacun à respecter cette consigne. Les jeunes se sont bien comportés pendant ce stage.

Les progrès de chacun concernant le Nage No Kata serviront par la suite, l'accession au ShoDan n'est que plus proche désormais.

A noter la présence quasi quotidienne des élèves de Alain MARLE (Club de Lievin) sur le tatami, ce qui a permis un échange bénéfique et valorisant pour tous.

Remerciements à Cédric HENRI pour la gestion du dossier.

Et nous finirons par la phrase de la semaine :

*Comme un grand maître à dit : "Quand tu dois chuter... Serre les fesses !" (M.Z.)*