

**Stage de Judo hors département pour nos Minimes  
à Liévin dans le Pas de Calais**



Le Conseil d'administration du comité des Hauts de seine de Judo a demandé à Monsieur Mohammed ZOUARH, responsable de la commission minime, d'organiser le stage annuel en regroupant les meilleurs judokas minimes du 92 issus de la coupe départementale du 4 mars 2017, les rapprocher pour former un groupe soudé en vue de la coupe de France par équipes.

C'est le 3ème stage hors département qui est organisé pour nos jeunes sous cette forme, cette fois-ci, ce fut à Liévin.





# 92 COMITÉ HAUTS-DE-SEINE JUDO



L'endroit se prête parfaitement à ce type de regroupement unité des lieux (hébergement, restauration, activités sportives et Dojo) sont regroupés sur le même site.  
Nous avons tenté de construire un programme global et cohérent.



Nous avons plusieurs axes de travail :

Gestion de la performance : savoir gagner, savoir travailler en équipe et apprendre à côtoyer d'autres judokas et entraîneurs ;





# COMITÉ HAUTS-DE-SEINE JUDO



Gestion du physique, mieux se connaître physiquement, pour certains c'était leur premier footing.



- 3 matinées ont été consacrées à la préparation physique avec un réveil musculaire d'1h dès 7h du matin, sous la direction de Françoise, Cyrielle et William.



- Chaque séance de Judo tantôt au sol, tantôt debout était précédée par le travail d'une série du Nage No kata, l'objectif étant de sensibiliser les jeunes à la dimension importante de cette activité qui pour la plupart l'abordaient pour la première fois, il est à noter qu'à la fin du stage des progrès importants ont été réalisés grâce à l'approche pédagogique mise en place par Monsieur Bernard BRIGHEL, correspondant Katas au niveau National.



C'était aussi l'occasion pour les jeunes de passer de bons moments en groupe autour d'activités physiques nouvelles pour eux, ils ont eu la joie de découvrir au parc d'Ohlain,



# COMITÉ HAUTS-DE-SEINE JUDO



Vidéo : <https://youtu.be/GA05cbijUhg>



un concept unique au monde de 3300 m2, passerelles, ponts de singe, trampolines géants...ils ont évolués dans des filets au-dessus du vide en toute liberté et sans harnais,



ils ont eu droit un autre jour à une sortie Piscine (jacuzzi, nage à contre-courant, plongeurs...).

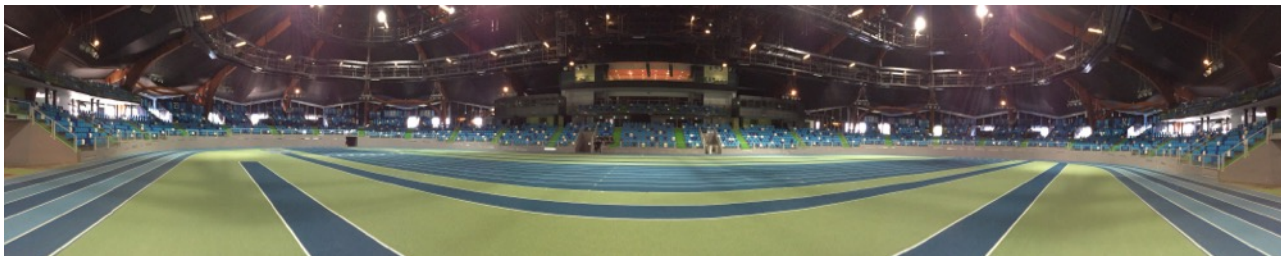




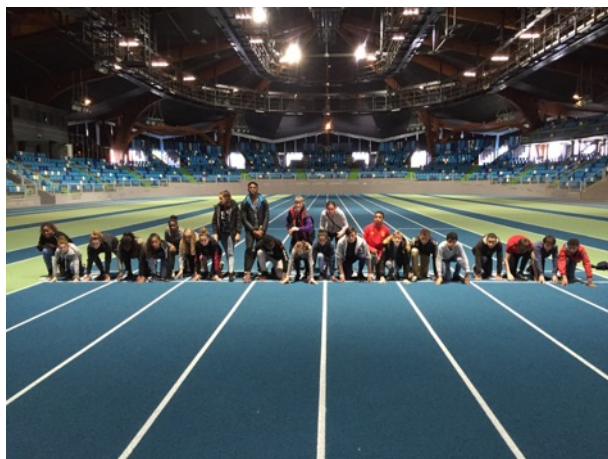
# COMITÉ HAUTS-DE-SEINE JUDO



Monsieur Jean-Marie PETITPRE, Directeur Général de l'Arena Stade Couvert de Liévin et ancien Président de la Ligue du Nord Pas de Calais de judo, a eu la gentillesse de nous faire visiter le stade couvert de Liévin (d'une superficie de 32000 m<sup>2</sup>),



avec sa piste de 200 m qui est la plus rapide du Monde.



Vidéo : <https://youtu.be/RVm6fELJ8Ik>

## Bilan général :

Les objectifs du stage ont été atteints. La présence des jeunes de Liévin, des clubs voisins, et de monsieur Alain MARLE, Directeur technique du club a permis des entraînements plus performants tant en qualité qu'en quantité.



Vidéo : <https://youtu.be/bX8izT54oLU>



# COMITÉ HAUTS-DE-SEINE JUDO



Il est à noter le très bon comportement de tous nos alto séquanais qui ont respectés les consignes et se sont investis pleinement.

C'était l'occasion également pour les jeunes de découvrir d'autres façons de s'entraîner.



L'encadrement du 92 était assuré par Françoise DUFRESNE, Cyrielle MINGOT, William FALCCIONI et Bernard BRIGHEL.



Un grand merci à Monsieur Alain MARLE, professeur du club de Liévin, pour ces précieuses séances de Judo et pour sa disponibilité totale.

Ce stage a pu être réalisé grâce à la précieuse collaboration de Cédric HENRI.

Mohammed ZOUARH  
Responsable de la commission minime  
Comité des Hauts De Seine de Judo