

Dans une ambiance studieuse, les judokas ont participé de 9h30 à 12h à un entraînement départemental organisé par le cadre technique départemental, José Lopes.

Le programme a permis aux participants d'évoluer sur leur pratique Ne-Waza (contrôle et retournement) et Tachi-Waza.

La matinée s'est terminée par 30 minutes de randoris où tous, de la ceinture blanche à la ceinture noire, ont donné le meilleur d'eux-mêmes.

L'après-midi, les judokas présents en nombre ont été encadrés par Daniel HOLOSI pour un atelier Katas, Bernard GRENIER pour un atelier UV2 partie ju-jitsu et José LOPES pour un atelier UV2 partie judo.

Comme affiché, l'objectif était d'accompagner les futurs candidats aux grades pour la ceinture noire 🙏.

Au-delà de cet objectif, le comité est ravi de voir que d'autres pratiquants plus jeunes et moins gradés ont aussi participé au stage.

La journée s'est terminée à 17h30. La formule proposée a semblé plaire même si, il faut le reconnaître, tous étaient très fatigués à la fin.

Nous remercions les encadrants pour la qualité de leur travail et donnons RDV à tous pour le prochain stage le : 6 JANVIER 2024 !