



**BILAN DE LA TROISIEME JOURNEE DE REGROUPEMENT  
SAMEDI 09.03.2024**

*11 clubs représentés*

**48 jeunes combattants : 23 benjamin(e)s, 17 minimes et 8 cadet(te)s. 19 filles /29 garçons.**

*Merci à Nathalie Blanchet pour les photos !*



Ce **troisième regroupement départemental** de la saison a été synonyme de belle journée. 48 participants, en fin de période de vacances scolaires, c'est très satisfaisant ! Il était bien placé dans la saison, pour chacune des **trois catégories d'âges concernées**. En effet, les benjamin(e)s combattront à Bourges le 17 mars lors du critérium du Berry, qualificatif pour la phase régionale. Chez les minimes, ils sont trois à combattre à Paris le 23 mars pour la phase nationale individuelle, et ils seront nombreux à être mobilisés pour la coupe de France par équipes de départements, les 11 et 12 mai prochain à Ceyrat. Pour les cadet(te)s, certains combattent le 16 mars à Tours pour le championnat régional 1ère division, mais il y aura aussi les championnats régionaux 2ème division et espoirs le 13 avril à Bourges.

Cette journée indrienne de judo a permis à tous et à chacun **d'apprendre, de peaufiner ses gammes et de se dépasser**.

Le matin, après 1 heure de **préparation physique** orientée vers la dimension **cardio-vasculaire**, les jeunes sportifs ont travaillé techniquement sur **uchi-komi et nage-komi** : placement, combinaison et coordination des actions, équilibre / déséquilibre. L'après midi, ils ont de nouveau eu droit à 1 heure de **préparation physique**, plutôt basée sur du **renforcement musculaire**. Ensuite, ils ont eu de quoi s'exercer en **liaison debout-sol**.

Au total, 2 heures de préparation physique et 3h15 de judo. Les interventions techniques ont été évidemment associées à de **nombreux randori**. **L'ambiance a été très bonne**, les intervenants ont remarqué l'attitude positive des stagiaires. La journée s'est terminée avec un **goûter offert par le Comité de l'Indre de judo**.

*MERCI. L'EQUIPE TECHNIQUE 36.*



FEDERATION FRANCAISE DE JUDO – JUJITSU – KENDO ET

DISCIPLINES ASSOCIEES

COMITE DE L'INDRE DE JUDO



COMITE DE L'INDRE  
MAISON DES SPORTS - 89 ALLEE DES PLATANES  
36000 CHATEAUX  
Tél. : 02.54.35.55.65 - Fax : 02.54.35.55.66  
E-mail : [JUDO.COMITE-36@wanadoo.fr](mailto:JUDO.COMITE-36@wanadoo.fr)



