



**BILAN DE LA DEUXIEME JOURNEE DE REGROUPEMENT
SAMEDI 25.11.2023**

11 clubs représentés

77 jeunes combattants : 37 benjamin(e)s, 28 minimes et 12 cadet(te)s.

Merci à Nathalie Blanchet pour les photos !



Belle journée judo avec 77 PARTICIPANTS. Même si les cadet(te)s auraient dû être plus nombreux, c'est un taux de présents qui est satisfaisant. La journée a été relativement intense. Ce regroupement était intéressant pour les minimes puisqu'ils combattent à l'occasion des « bassins » le 9 décembre à Tours.

Nous avons commencé par braver le froid avec une **SEQUENCE DE « CARDIO »** pour laquelle nous avons fait trois groupes, de 10h à 11h. Les benjamins étaient avec Cédric et Rémi sur la piste d'athlétisme de La Sénatorie, les minimes avec Tim et Yannick au niveau des marches des Cordeliers, et les cadets avec Raymond à la Grande échelle. Trois sites proches du dojo où nos sportifs ont dû se dépasser et redoubler d'efforts pour suivre le programme.

De retour au dojo, place à la **SEANCE JUDO DU MATIN DE 11H15 À 12H45 AUTOUR DU THEME « KUMI-KATA »**. Pendant que Tim est intervenu sur les minimes 2 / cadets, Rémi et Yannick se sont occupés des benjamins 2 et minimes, Cédric et Raymond des benjamins 1.

Il y a eu ensuite la **PAUSE REPAS**, et nous avons repris dès 14h pour un après-midi sportif sur le tatami !

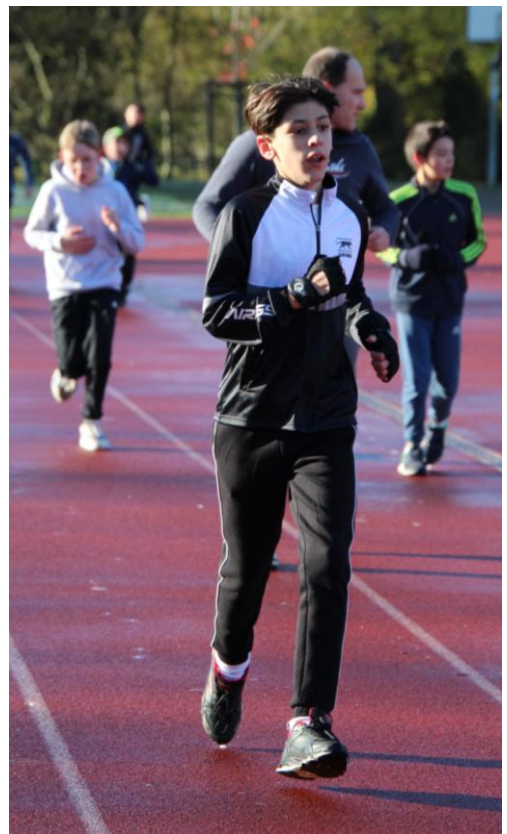
Il a commencé avec un échauffement général, progressivement associé à du renforcement musculaire. Puis, Yannick a proposé une **INTERVENTION EN NE-WAZA, SUR DES RENVERSEMENTS** (situation avec Uke entre les pieds de Tori). Enfin, un temps important de **RANDORI** a été proposé, suivi d'étirements et d'un retour au calme.

La journée a été une belle réussite, et sans aucun doute efficace. Les indriens présents ont suivi le rythme imposé et se sont montrés sérieux et respectueux. Les intervenants ont fonctionné ensemble avec cohésion et bonne humeur.

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

