



**STAGE REGIONAL MINIMES
ANGERS 25 FEVRIER AU 27 FEVRIER 2024**

Minimes présents : Bodin Bastien (Argenton) ; Bodin Kylian (Argenton) ; Dumonet Léa (Argenton) ; Fournier Tom (Issoudun) ; Lelard Louise (Ardentes) ; Natali Léane (Châteauroux) ; Préchonnet Maxence (Issoudun) ; Villalonga Tylan.
Accompagnateur : Raymond Fernandez.

Dimanche 25 février.

Rendez-vous à 6h45. Nous partons, direction Angers. Ce stage a habituellement lieu à Nogent Le Rotrou. Mais des contraintes ont conduit la Ligue à devoir s'organiser différemment.

Nous arrivons au **dojo Régional des Pays de la Loire** à 10h. Place au premier cours de judo, avec près de 70 stagiaires. **Travail au sol : contrôles, retournement** qui exige un placement de saisies particulier et un maintien des contrôles pour être efficace ; puis randori. Les indriens sont en forme et très studieux.

* 12h15 : **repas** tiré du sac.

* 14h-16h : séance de **judo debout**. Le thème, **la préparation d'attaque**, amène les jeunes stagiaires à travailler des gammes qui devraient être acquises... Autour de plusieurs **ashi-waza** censés mettre uke en danger, ils se rendent compte qu'il est essentiel de bien se placer, d'être dans le bon timing et de bien dissocier les actions du haut et du bas du corps pour prendre un temps d'avance sur uke, et engager le **tokui-waza** de manière efficace.

*16h-17h15 : **tournoi de sport collectif** sur le tatami. 12 équipes de 5 à 6 joueurs s'affrontent au « **cucuball** » ! Une sorte de handball se jouant sur les fesses, avec un ballon très léger, et proposant des contraintes qui donnent au jeu une saveur particulière. Très utile pour la **mobilité en judo**... Et le **travail physique** ! De plus, des groupes se forment, la **solidarité, l'entraide** sont de mise. Sympa !

*18h : installation dans les chambres. **Au Ethic Etape du Lac de Maine**. Récupération, douche.

*19h30 : **repas**. Salade crudités. Soupe de légumes. Poisson pané ou viande en sauce, haricots verts / pâtes. Fromage, dessert au choix (gâteau, yaourt,...).

*21h : retour dans les chambres. Extinction des feux à 22h. Demain, rendez-vous à 7h30...





Lundi 26 février.

7h30 : nous avons rendez-vous devant les bâtiments de l'Ethic Etape. C'est parti pour le **réveil musculaire matinal**. 2 groupes sont formés afin que chacun puisse y trouver son compte. Footing, exercices de renforcement musculaire ; de quoi se rendre compte que nous sommes bel et bien sur un stage sportif !

8h30 : **petit déjeuner**.

10h-12h : **cours judo. Liaison debout-sol**. L'idée étant que chaque judoka ressente l'importance de conserver les contrôles et de les bonifier en se positionnant et en se déplaçant avec efficacité dès l'arrivée au sol.

* 12h45 : **repas** au centre d'hébergement. Salades de crudités au choix ; hachis parmentier ou purée de pommes de terre et rôti de porc ou tarte épinards camembert et poêlée de carottes / haricots verts ; crème au chocolat ou yaourt fermier, fruits.

* 15h-16h : **tournoi de badminton aménagé**, sur le tatami. Par équipes de 3 joueurs, les sportifs s'affrontent sur une forme de jeu où il faut atteindre des zones ou pousser l'adversaire à la faute afin de marquer. La stratégie et la tactique sont à mobiliser pour gagner en efficacité, comme en judo !

* 16h-18h : **judo debout**. Vincent Blandineau, CTF du 49 mène la séance dans le prolongement de la thématique du dimanche. Un volume important de pratique est proposé, les organismes fatiguent, c'est normal après 2 jours de stage.

*18h30 : récupération, douche.

*19h30 : **repas**. Salade crudités. Soupe de légumes. Poulet en sauce ou poisson, pâtes ou salsifis, desserts divers au choix (yaourt, gâteau,...).

*21h : retour dans les chambres. Extinction des feux à 22h. Demain, rendez-vous à 7h30...



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



Mardi 27 février.

7h30 : **réveil musculaire matinal, le retour !** La démarche de deux groupes est maintenue. La couleur est annoncée. Un groupe va rester sur place, l'autre va devoir courir davantage. Il part vers le stade d'athlétisme, situé à côté du dojo. Programme : course, escaliers, exercices de renforcement en mode résistance,... De quoi se dépasser, persévérer et sortir de sa zone de confort ! Les cuisses ont sifflé...

8h30 : **petit déjeuner.** Puis rangement des chambres.

10h-12h : **cours judo. Travail en ne-waza** reprenant les principes travaillés le lundi. Il est question d'enfoncer le clou en termes de **contrôles et de « crochets de bras »** pour laisser le moins de mobilité à uke, l'amener au sol avec cohérence, et finaliser ses initiatives sans rompre le contact.

* 12h45 : **repas** au centre d'hébergement. Wraps carottes, céleri et fromage blanc ou rillettes de porc ; filet de lieu noir et légumes ou blé et dinde en sauce ou poêlée de légumes de saison ; tarte aux pommes ou riz au lait, fruits.

* 14h-15h30 : **judo debout.** Kumi-kata avec travail sur tsurite et hikite. Nage-komi. Puis volume de randori en tachi-waza.

* **16h : FIN DU STAGE.**

* Départ à 16h. Pause goûter à 17h45 ! Arrivée à Châteauroux à 19h.

Nos 8 indriens ont été au rendez-vous. Je les remercie car ils ont été à l'écoute, m'ont fait confiance et ont contribué à la réussite de ce stage grâce à une attitude irréprochable. L'expérience leur sera très bénéfique car ils ont pu s'opposer à haute intensité. Ils ont su réagir avec persévérance face à la fatigue et aux doutes. Techniquement parlant, ils auront parcouru différentes thématiques et auront testé différentes démarches. Il faut qu'ils choisissent ce qui les a marqués afin de le travailler et l'approfondir au club. Sinon, ils oublieront vite...

J'ai pu voir qu'ils progressaient. J'ai perçu que certains d'entre eux s'étaient aguerris depuis le mois d'août (stage régional d'Avoine). C'est très plaisant. Le travail fait dans les clubs de l'Indre, et prolongé par les actions départementales, porte vraiment ses fruits.

Pour les 8 indriens, et tous les autres, rendez-vous le samedi 9 mars à Châteauroux pour le regroupement départemental n°3

