



**BILAN DU STAGE ENSEIGNANTS
LEVROUX LE 1^{er} OCTOBRE 2022 *Matin***



11 participants. 7 enseignants. 1 judoka en formation (futur CQP). 3 AC.

Un grand merci à Cédric Erdevén et au club de Levroux pour l'accueil chaleureux. Ce fut un plaisir de passer la matinée dans ce dojo atypique, magnifique, dont les murs sont chargés d'histoire.

Après avoir discuté autour d'un café, nous avons commencé les échanges.

Dans un premier temps, nous avons parcouru les 4 ateliers qui seront les supports de la première animation pré-poussins (circuit Jigoro Kano) à Châteauroux le 9 octobre : motricité / ushiro-ukemi / osaekomi / kumi-kata. Nous avons testé les ateliers, histoire de nous échauffer, puis nous avons partagé sur les fondements pédagogiques des exercices proposés.

Dans un deuxième temps, nous avons travaillé sur le thème des UKEMI, notamment yoko et mae-ukemi. Chacun a pu exprimer ses ressentis et exposer une certaine démarche. Cela a été enrichissant et nous a permis de repartir avec quelques idées exploitables dans nos clubs. D'un commun accord, nous avons convenu que la chute en judo reste un des fondamentaux incontournables. Chaque pratiquant doit accumuler un volume important de chutes dans des situations diverses et variées pour pouvoir progresser et faire progresser « son tori ».

Ce fut une matinée très agréable, qui a été prolongée autour du pot de l'amitié !

Prochaine plateforme pédagogique le samedi 14 janvier 2023.