



**BILAN DU STAGE ENSEIGNANTS  
ARDENTES LE 20 JUIN 2021  
9h-12h**



**La municipalité d’Ardenes nous a mis à disposition son dojo ; nous la remercions.**

Dans le prolongement du premier stage « enseignants 36 » de cette saison si particulière, qui avait eu lieu le 25 avril, nous avons remis le couvert.

Après un accueil café bien sympathique, qui nous a tous progressivement réveillés, nous sommes montés sur le tatami.

Sous la houlette de Daniel Beaufrère, nous nous sommes échauffés avec précaution. Eh oui ! Cette saison, nous avons moins pratiqué et le corps doit être rééduqué à la spécificité du judo avec attention. Suite à l’échauffement, Daniel a proposé différentes situations en ne-waza pour retourner/renverser uke. Cela nous a permis de renouer avec des formes techniques qu’on avait laissées de côté. Car en tant qu’enseignants, nous avons nos habitudes...

Les échanges qui ont eu lieu ont été très formateurs. Nous avons ensuite pu tester cela en randori. Sur la fin de la matinée, après être passés debout pour du travail en uchi-komi, nous sommes revenus en ne-waza pour revoir et mémoriser l’ensemble du travail réalisé, puis nous avons pris un moment pour échanger.

Après avoir partagé le verre de l’amitié, nous avons clos la matinée !

Nous n’étions pas très nombreux ; néanmoins, nous avons vécu une matinée judo enthousiasmante !



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 CHATEAUROUX  
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)