



**BILAN DU STAGE ENSEIGNANTS
LE POINÇONNET LE 25 AVRIL 2021**



Quel plaisir de se retrouver sur un tatami ! C'était le but premier de ce stage !
Nous remercions la municipalité du Poinçonnet pour la mise à disposition du dojo.

Durant cette matinée de stage, nous avons pu monter progressivement en régime pour travailler via des exercices simples, organisés autour du **principe de "tension/relâchement"**. Ce principe a été abordé de manière sommaire avec l'idée de **rechercher/ressentir l'alternance de mises en tension et de relâchements**. Nous sommes passés par différentes étapes :

- 1- User de cette alternance pour assurer des postures équilibrées et enchaîner des actions simples avec davantage de fluidité => **routine** progressive en solo
- 2- User de cette alternance pour **provoquer et amplifier la réaction de uke ; et en profiter** => travail sur des formes de **bascules** avant/arrière.
- 3- User de cette alternance pour **rechercher le bon placement** et mieux s'engager => **yaku-soku-geiko**
- 4- User de cette alternance par le biais de **la saisie** => tension pour faire lâcher le **kumi-kata** puis s'engager (en étant relâché).

Après du **randori** (cerise sur le gâteau), nous avons pu terminer la matinée **en échangeant** sur les **informations de la Fédération** comme le plan de relance ; sur nos **adaptations actuelles** par rapport aux contraintes (ce que nous faisons dans nos clubs) ; et sur nos **perspectives** éventuelles.

D'un commun accord, nous avons envisagé la tenue d'un autre stage enseignants courant juin, selon l'évolution de la situation sanitaire.



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