

## STAGE INTERDEPARTEMENTAL MINIMES A LA ROCHE SUR FORON – FEVRIER 2017

Du lundi 27 février au mercredi 01 mars 2017, à la Roche sur Foron, une centaine de judokas ont été sélectionnés par leur département pour le traditionnel stage interdépartemental des vacances d'Hiver. Le collectif était composé des meilleurs minimes masculins et féminins, issus de 6 départements : l'Isère, la Haute-Savoie, la Savoie, le Rhône, la Haute-Loire et la Loire. A raison de 5 heures d'entraînement de judo quotidien, et dans une ambiance studieuse, les stagiaires ont enchaîné de nombreuses séquences techniques, tactiques, et aussi d'intenses séances de randori. Deux séances physiques (un footing et un circuit training) ont également été mises en place les matins avant le petit-déjeuner. Le but de ce stage était de profiter d'une opposition forte et diversifiée lors des combats ainsi que des connaissances de l'encadrement lors de séquences de travail technique.

L'encadrement du stage était composé des cadres techniques départementaux : Patrice Palhec (CTF de la Loire), Marc Tullio (CTF de la Haute-Savoie), Nicolas Ruiz (CTF de la Savoie), Stéphane Riello (CTF du Rhône), Jérôme Cavalli (CTF de l'Isère) et de différents professeurs de club : Habib Alouache (Professeur à l'AGJ 74), Alexandre Estival (Professeur au JC Ugine), Stéphanie Arocas (professeur au JC Moirans), Raphael Magne (professeur à l'AM Pays du Giers et au Judo 42), Jamel Elqali (professeur au JC Chaponnay), Benjamin Dolz (professeur au JC Yssingaux).

A l'issue de ces trois jours très enrichissants, les stagiaires, ravis de cette expérience, sont répartis fatigués mais enchantés et surtout un peu plus endurcis pour aborder de la meilleure manière les futures échéances sportives, avec en ligne de mire, entre autres, le championnat régional individuel du 12 mars 2017.

Nous leur souhaitons à tous de réussir une belle saison sportive et de porter haut les couleurs de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de judo.

**Nicolas Ruiz**

JOUR	HORAIRES	CONTENU GENERAL DE LA SEANCE
LUNDI	10h-11h30	LDS - RANDORI NE WAZA - RANDORI TACHI WAZA
	15h-16h	TRAVAIL AUTOUR DU TOKUI WAZA AVANT ET DU TOKUI WAZA ARRIERE uchi komi, nage komi, travail posture/déséquilibre et préparation
	16h-16h45	REGLEMENT D'ARBITRAGE DES MINIMES
	16h45-18h	RANDORI
	20h-21h30	FILM : DANS L'OMBRE DE TEDDY RINER
MARDI	7h-8h	DEUX GROUPES : GROUPE 1 : FOOTING - GROUPE 2 : CIRCUIT TRAINING
	9h30-10h30	KUMI-KATA : saisie + décalage
	10h30-11h30	RANDORI
	15h-16h30	NE-WAZA tori entre les jambes (dégagement) + uke entre les jambes (défense)
	16h30-18h	RANDORI
20h-21h30	FILM	
MERCREDI	7h-8h	DEUX GROUPES : GROUPE 2 : FOOTING - GROUPE 1 : CIRCUIT TRAINING
	9h30-10h30	KUMI-KATA : saisie + décalage + prise de distance LDS
	10h30-11h30	RANDORI
	14h-16h	REPRISE DES THEMES DU STAGE ET MISE EN SITUATION
	16h-16h30	BILAN DU STAGE



**L'ensemble des stagiaires des 6 départements**