



FEDERATION FRANCAISE DE JUDO – JUJITSU – KENDO ET

DISCIPLINES ASSOCIEES

COMITE DE L'INDRE DE JUDO



## **BILAN STAGE DEPARTEMENTAL BENJAMINS** **CHATEAUROUX LE 22 MARS 2014**

### EFFECTIF :

35 benjamins dont 11 filles.  
9 clubs représentés  
3 encadrants dont : 2 DE  
Cédric Erdeven et Yannick Aufray.  
Merci à Alexis Bonnet pour le quizz.

### PROGRAMME:

10h00-11h00 : circuit training par groupe de 3 sur 20 secondes. (1temps de travail/2temps de récup)  
11h00-12h00 : quizz sur la culture générale judo, l'arbitrage et l'actualité.  
12h00-13h30 : repas (pique nique) au club house.  
13h30-14h00 : balle aux prisonniers.  
14h00-16h00 : Echauffement en commun.  
2 ateliers : ne-waza (retournements, levier avec les jambes) et nage-waza (morote-seoinage).  
Randori sous forme de Tate au sol et debout.  
Jeu du « béret »  
16h30 : fin du stage

### BILAN GENERAL

Le premier rendez vous de la saison était un peu juste en effectif, sur celui-ci le nombre de stagiaires est en hausse.

A peu près un tiers n'avait encore jamais participé à ces regroupements départementaux.

Tous ont participé de façon active aux différentes activités proposées. Cela permet de travailler avec des partenaires différents dans un contexte qui n'est pas celui de la compétition.

Domage que l'on ne retrouve pas plus de clubs sur cette animation départementale vraiment enrichissante pour tous.

Une troisième journée serait peut être envisageable...

COMITE DE L'INDRE  
MAISON DES SPORTS - 89/17 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)

