



COMITÉ HAUTS-DE-SEINE JUDO



1^{er} STAGE TECHNIQUE NE WAZA JUDO JU JITSU « BRESILIEN »
Saison sportive 2017/2018



Professeurs présents :

Jacques HENAFF (*Asnières Jujitsu*), Laurent GEFFRAY (*KCC/Fontenay-Aux-Roses*), Éric CHARTIER (*Coulommiers*), Jean-Pacifique ROLLAND (*KCC*), Philippe AVISSE (*ES Nanterre*)



Le Ne Waza rentre avec force sur le tatami ...

Vif succès pour ce premier stage de la saison : 47 inscrits venus pour la plupart des Hauts-de-Seine mais également des autres départements de l'Île-de-France, qui s'est déroulé le dimanche 26 novembre 2017 à Courbevoie.

Ce stage programmé par le Comité des Hauts de Seine de Judo a proposé une thématique axée sur le passage de la garde fermée déclinée de la manière suivante.

Educatifs :

-Avec répétition en "boucle" avec ou sans alternance des rôles et des mini-enchaînements



Passage de la garde :

Axé sur différentes finalisations dans les trois domaines d'action : Osae Komi Waza, Shimé Waza, Kansetsu Waza

Garde fermée :

Ouverture de la garde : Axé sur différentes finalisations dans les trois domaines d'action : Osae Komi Waza, Shimé Waza, Kansetsu Waza



Après un échauffement spécifique à la thématique du stage, vint le temps de l'étude des techniques. Sur le travail de l'ouverture de la garde, l'accent a été mis sur les détails, ces détails qui font gagner de précieuses secondes et qui maintiennent une pression constante sur le partenaire. Il a été également précisé qu'il faut répéter beaucoup et souvent, un certain temps a été donné aux stagiaires pour répéter ces techniques. Sur les passages de gardes basiques, mais encore une fois avec ces précieux détails ...qui font ; il faut le dire, une énorme différence en matière de contrôle et de pression !!



Les stagiaires présents issus d'horizons divers, débutants, pratiquants confirmés, compétiteurs ou enseignants, tous ont pris beaucoup de plaisir à mettre en pratique les différentes situations d'apprentissages proposées et ce sont sérieusement investis.



Par binômes, les stagiaires travaillent, évoluent dans leur apprentissage, pour certains les gestes sont faciles, et pour d'autres, il faut encore l'assimiler, le faire sien pour qu'il devienne naturel.



Après 2 heures 30 de pratique bien dense et le tout dans une ambiance très conviviale et d'échange, le stage s'est terminé avec la traditionnelle photo de groupe suivi du verre de l'amitié.





Je tiens également à remercier tous les participants pour leur investissement et leur convivialité.

Christian PEDEN
Responsable de la Commission Ne Waza 92
Formateur Départemental Ne Waza 92
Elu comité Directeur