

**3^{ème} STAGE TECHNIQUE NE WAZA JUDO JU JITSU
« BRESILIEN »**

Saison sportive 2017/2018



Professeurs présents :

Jacques HENAFF (*Asnières Jujitsu*), **Laurent GEFFRAY** (*KCC/Fontenay-Aux-Roses*),
Loïc ROUSSEL (*KCC*)

Un stage bien sympathique pour les adeptes du Ne Waza

Le dimanche 8 avril, une trentaine de judoka(te)s venus pour la plupart des Hauts-de-Seine, mais également des autres départements de l'Île-de-France, se sont aventurés, non sans enthousiasme, sur les tatamis de la salle Marc Alexandre du Kodokan Club Courbevoie pour participer au dernier stage de Ne Waza de la saison sportive.

Ce stage programmé par le Comité des Hauts de Seine de Judo a proposé une thématique axée sur la liaison debout sol et une approche du Kosen Judo déclinée de la manière suivante.



Éducatifs spécifiques :

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

Opportunités créées par Tori à partir de trois situations d'étude : *Tentative sur Uchi mata, Ippon seoi nage, Sasae tsuri komi ashi*

Kosen Judo : *Amenées au sol*

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





92 COMITÉ HAUTS-DE-SEINE JUDO



Après un échauffement spécifique à la thématique du stage, vînt le temps de l'étude des techniques.

Sur le travail des opportunités créées par Tori, l'accent a été mis sur la continuité de l'action offensive, sans perdre le contrôle de Uke afin de profiter de ce temps d'avance. Il a été également précisé qu'il faut rechercher une corrélation entre le Tokui waza et la liaison debout sol.

Un certain temps a été donné aux stagiaires pour répéter ces séquences d'enseignement.



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 se sont sérieusement investis.

Après 2 heures 30 de pratique bien dense et le tout dans une ambiance très conviviale et d'échange, le dernier stage de la saison sportive s'est terminé avec la traditionnelle photo de groupe suivi d'un apéritif buffet.

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