

ENTRAINEMENT À SAINT REMY LES CHEVREUSE LE SAMEDI 30 NOVEMBRE 2019 10h00-12h00

2^{ème} regroupement Handi Judo de la saison, samedi 30 novembre 2019 au Gymnase des 3 Rivières à St Rémy les Chevreuse.

Comme régulièrement le groupe Handi Judo des Yvelines s'est réuni pour une entrainement en commun. Le groupe a été encadré cette fois-ci par des jeunes judokas en école de kinésithérapie (l'Ecole d'ASAS Paris 75015).

Beaucoup d'exercices de coordination, de déplacements ont été proposés par ces jeunes étudiants. Ces exercices ont rendu nos élèves judokas heureux de travailler ensemble et rigoler des problèmes de coordination des uns et des autres, se construisant eux-mêmes pour une meilleur coordination gestuelle dans la pratique de leur mouvement afin de porter des attaques, assurer des contrôles pendant l'activité judo.

Merci Jean, Dorian et Raphaël.

La fin de séance nous a réservé des combats âpres de judokas combattants, tant au sol que debout, valides et en situation de handicap, s'opposant dans le plus grand respect, sans oublier de faire chuter dès que l'opportunité s'offrait à eux.

Quelques photos : <https://judo78.fr/photos-regroupements-handi-judo>

Prochaine réunion pour un entrainement exceptionnel avec des champions le **mercredi 18 décembre 2019 à l'INJ dans le cadre du Mercredi de l'Equipe de France.**

Rendez-vous donc à 10h00, à l'Institut du Judo Porte de Châtillon pour une expérience exceptionnelle.

Avec :

- Madelaine MALONGA - Championne du Monde 2019 en -78 kg à Tokyo (JAPON)
- Cécile NOWAK - Championne Olympique 1992 en -48kg à Barcelone (ESPAGNE)
- Larbi BENBOUDAUD - Champion du Monde -66kg et responsable de l'équipe de France féminine.

Prochain entrainement départemental Handi Judo le 1^{er} février 2020 à St Rémy les Chevreuse comme d'habitude.

Jean-Michel Chifflet - Responsable de la Commission Handi Judo
Et son équipe

