

**ENTRAINEMENT À SAINT ARNOULT EN YVELINES
LE MERCREDI 23 OCTOBRE 2019
AU STADE DE ST ARNOULT EN YVELINES - 9h30**

Encadrement : Jean-Michel Chifflet

Comme chaque premier mercredi matin des petites vacances, les jeunes judokas valides Arnolphiens se retrouvent avec le groupe judo handisport du club (appartenant à l'IME Le Castel de Gazeran) pour un entraînement en commun.

Des judokas du Foyer De Vie De Saint Mesmes se sont regroupés à notre entraînement du 23 octobre 2019.

Rassemblant une trentaine de judokas sur le tatamis, l'entraînement a été basé sur le jeu (passe à 10) en début de séance puis beaucoup de randoris au sol, debout ; entre temps des exercices de déplacements et d'opportunité pour rentrer des techniques avec action circulaire et de face, sur pousser, avec l'aide des judokas valides pour faire passer les messages.

Ensemble nous progresserons, c'est le mot d'ordre sur le tatamis arnolphiens.

Jean-Michel Chifflet et son équipe - Commission Handi Judo 78

