

ENTRAINEMENT GROUPE HANDI 78 SAMEDI 1^{er} OCTOBRE 2022

La saison reprend enfin...

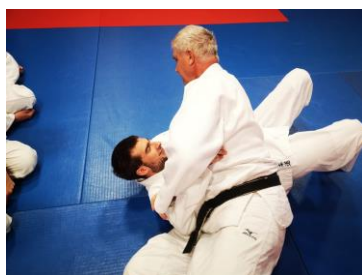
La saison reprend pour le groupe **Handi 78**. Les judokas se sont donnés rendez-vous au « complexe sportif des 3 rivières » de Saint-Rémy-lès-Chevreuses ce samedi 1^{er} octobre.

25 judokas aidés de 6 bénévoles ont roulé, chuté, tiré, poussé leurs partenaires pour les faire chuter et les immobiliser. Quel plaisir de se retrouver et de les voir évoluer !

Parmi les participants, des habitués des structures du Foyer de Vie de Ponthévrard, de L'IME du Castel à Gazeran, du Foyer d'Accueil emmener par Claude et son équipe. Mais aussi, des judokas licenciés, venant seuls ou accompagnés de leurs parents, et qui ont pris l'habitude de participer à l'animation mise en place depuis quelques années par la commission « Handi 78 ».

Mais aussi des nouveaux : Elsa de la Fondation « Anne de Gaule », Emma venue avec ses parents, entre autres...

Au programme de l'entraînement : mise en train gérée par Catherine Meulle. La partie chutes et technique au sol (révision de « on gesa gatame », kami shiho gatame, apprentissage de yoko shiho gatame) assurée par Jean Michel Chifflet. Marc Houget et Catherine sur le bord du tapis ont assuré durant cette période l'activité sportive de nos judokas en fauteuil roulant.



Sans oublier les randoris au sol et debout durant lesquels chacun a pu tester l'efficacité de ces mouvements en combat.

Des judokas ont demandé des nouvelles de Benjamin. L'information leur a été donnée, que leur parrain s'apprête à combattre au Championnat du Monde et que dans la foulée il disputera le Championnat d'Europe par équipe mixte. A cette occasion, une petite vidéo d'encouragement lui sera envoyée avec tous les encouragements du groupe. **Allez Benjamin !!!!!**



Prochain entraînement le **samedi 26 novembre à 10 h 00 à Saint Rémy les Chevreuses.**

Jean Michel Chifflet

Responsable de la Commission Handi 78



**Groupe Handi 78 – Entraînement du 1^{er} octobre 2022
Saint Rémy les Chevreuses**