

Arçonnay, le 31 décembre 2023

Pour cette première semaine de vacances, les judokas d'Arçonnay avaient trois stages de prévus. Le premier se déroulait le mardi 26 décembre à Alençon avec le club compétition de l'AJ61. Au programme de la journée, animation ne-waza (judo au sol) avec Davy Gallon, ancien judoka et combattant professionnel de MMA. Puis dans l'après-midi, les stagiaires ont travaillé sur différents ateliers techniques. La journée s'est terminée avec une partie combat pour Julian Margueritte, Julien Porteboeuf, Maël Dominé, Lucas Roussel, Adan et Ninon Beaussart.

Mila et Lilou Roche se sont déplacées le mercredi 27 décembre dans la région caennaise pour le stage haut niveau organisé par l'Avant garde de Caen. Journée remplie avec de la préparation physique, de l'apport technique et des combats.

Le troisième stage s'est également déroulé à Alençon mais cette fois-ci organisé par le comité départemental de judo le vendredi 29 décembre. Les benjamins étaient présents sur la matinée tandis que les Minimes-Cadets ont pris part à la journée entière. Les jeunes ont ainsi pu travailler sur différentes parties que ce soit du judo au sol, du judo debout, de l'arbitrage ainsi que des katas. Un peu de repos pour Julian Margueritte, Julien Porteboeuf, Maël Dominé, Lucas Roussel, Mila Roche, Loélie Lejard, Adan et Ninon Beaussart avant la suite de la saison.

Prochain rendez-vous avec le stage club le vendredi 5 janvier 2024.