

Les tatamis du dojo Cosma d'Arcueil ont accueilli le dimanche 6 mars une vingtaine de judokas de l'EFJJT venus de Paris, de Chartres et de Tournai. De la ceinture orange à la noire, ils se sont donnés rendez-vous pour un entraînement commun sous la direction pédagogique de Frédéric Dupin.

Nous avons débuté avec quelques échauffements puis des éducatifs sur les ukemi afin d'appivoiser les tatamis et de se préparer dans le sens du judo. Pour terminer cette première étape, nous avons travaillé différentes techniques dans le vide, d'abord sans chutes puis en terminant le cercle du mouvement jusqu'à la chute. Après un travail seul, nous avons complété l'étude avec un partenaire.

Au programme du cœur technique de l'entraînement : Harai-goshi dans trois directions sur la base de déplacements semblant simples en démonstration et bien plus complexes une fois travaillés : en "aspirant" Uke sur son avancée, sur son recul et en latéral. Frédéric était toujours présent pour observer, corriger et conseiller, toujours avec le sourire.

Une série de randori pour appliquer les exercices a conclu l'entraînement. L'occasion pour chacun de découvrir de nouveaux judokas mais aussi de se retrouver.

Un repas convivial, quelques verres et beaucoup de paroles plus tard, Frédéric a fait profiter à tous les présents d'une présentation pédagogique sur l'ère Edo du Japon. Une plongée dans un autre temps à la fois complexe et fascinant.

Merci pour ce moment enrichissant.



