# STAGE INTERDEPARTEMENTAL MINIMES A LA ROCHE SUR FORON

Du lundi 15 au mercredi 17 février 2016, à la Roche sur Foron, près de 120 judokas ont été sélectionnés par leur département pour le traditionnel stage interdépartemental des vacances d’Hiver. Le collectif était composé des meilleurs minimes masculins et féminins, issus des départements de l’Isère, la Haute-Savoie, la Savoie, le Rhône, la Drôme-Ardèche et la Loire. A raison de 5 heures d’entrainement de judo quotidien, et dans une ambiance studieuse, les stagiaires ont enchainé de nombreuses séquences techniques, tactiques, et aussi d’intenses séances de randori. Chaque matin avant le petit-déjeuner, les plus courageux pouvaient également bénéficier d’une séance de préparation physique. Le but de ce stage était de profiter d’une opposition forte et diversifiée lors des combats ainsi que des connaissances de l’encadrement lors de séquences de travail technique.

L’encadrement du stage était composé des cadres techniques départementaux : Patrice Palhec (CTF de la Loire), Marc Tullio (CTF de la Haute-Savoie), Nicolas Ruiz (CTF de la Savoie), Stéphane Riello (CTF du Rhône), Christophe Cadet (CTF de la Drôme-Ardèche), Jérôme Cavalli (CTF de l’Isère) ; et de différents professeurs de club : Habib Alouache (Professeur à l’AGJ 74), Alexandre Estival (Professeur au JC Ugine), Stéphanie Burgos (professeur au JC Moirans), Quentin Charrière (professeur au Judo Kwai Montélimar), Maxime Haroud (professeur au JCEL), Benjamin Dolz (enseignant à l’AMPG dans le cadre de sa formation CQP).

A l’issu de ses 3 jours très enrichissants, l’ensemble des stagiaires, ravis de cette expérience, sont répartis fatigués mais enchantés et surtout un peu plus endurcis pour aborder de la meilleure manière les futures échéances sportives, avec en ligne de mire le championnat Rhône-Alpes individuel du 06 mars 2016.

Nous leur souhaitons à tous de réussir une belle saison sportive et de porter haut les couleurs de la Ligue Rhône-Alpes de judo.

Nicolas Ruiz

CTF de la Savoie