



« LES SAMEDIS DE L'AJC »

SAMEDI 1^{er} FEVRIER 2020
Journée n°7



Bilan

12 présents (dont moi), minimes à séniors. 2 « extérieurs » du JC Ardentes que je me suis permis de convoquer.

Petit groupe, mais toujours dans un état d'esprit positif. Certains habitués étaient absents car ils sont partis présenter le kata à Orléans. La météo n'a pas été au beau fixe puisque nous avons dû évoluer pendant 1h sous une bruine peu agréable. Mais tout cela n'a pas empêché les sportifs présents de se donner à fond. Ce qui était prévu était relativement intense et pour aller au bout de la matinée, il a fallu résister et aller puiser dans les réserves. Chaque judoka s'est donné les moyens de le faire, porté par la cohésion de groupe et une certaine émulation.

Deux moments ont été proposés :

- **De 10h à 11h** : travail sur piste. Echauffement progressif, avec deux ballons, autour de jeux d'équipes. Puis, test PRADET : réaliser la plus grande distance possible en courant 10x36''+24'' de récupération active mais sur place. Puis, travail en surfatigue : 5 séries de 6 flexions + 4 flexions en portant un partenaire + 50m en accélérant progressivement ; retour en trottinant.
- **De 11h à 12h15** : sur le tatami, après quelques exercices de renforcement musculaire associés à du déplacement, nous avons travaillé sur du nage-komi. Puis nous avons terminé sur 3 randori, corsés par du renforcement avant de commencer l'affrontement, puis après l'avoir terminé. Il était alors temps de stopper les débats et de faire un retour au calme. Les organismes étaient bien fatigués...

