

Sélection District de Mulhouse des 5 février 2022 et 19 février 2022

Après une « année blanche » liée à la COVID, nous arrivons à l'issue des deux tours du district de Mulhouse.

Nous avons 2 objectifs principalement : en premier lieu de se faire plaisir, et en second lieu de se sélectionner dans l'équipe.

Mais une animation permet aussi d'atteindre d'autres objectifs pour tous ces jeunes judokas : pour en citer quelques-uns, se retrouver en groupe, fidéliser les participants, participer à la formation technique, permettre l'expression en technique comme en efficacité, faire participer activement tout le monde sans l'élimination précoce de certains, éviter de faire la promotion d'une élite dans ces catégories d'âge en pleine développement...

Faisons un petit retour en arrière et revenons sur le premier tour qui a eu lieu le samedi 5 février 2022. Sur 85 participants issus de 7 clubs nous avons 14 jeunes de l'Espérance : 1 poussine, 5 poussins, 3 benjamines et 5 benjamins.

Du côté de l'organisation, 7 personnes ont œuvré activement pour que ce premier tour se passe dans de bonnes conditions : Nathalie à l'administration, Raphael au contrôle du pass vaccinal, Ninon et Sami à l'arbitrage, Patrick comme commissaire et Marcel en « homme à tout faire ». Benjamin, quant à lui, était à l'échauffement et coach pour nos jeunes.

Avant le début des festivités, un mini stage avait lieu en deux groupes, un premier groupe de benjamins avec au menu balayage et travail en déplacement, et un deuxième groupe avec les poussins pour un travail en déplacement latéral assorti d'un mouvement de hanche.

Lors de ce premier tour, pas de médailles mais des points engrangés pour la sélection.



Pour le second tour qui a lieu le samedi 19 février 2022, nous dénombrions cette fois 17 jeunes de l'Espérance : 3 poussines, 6 poussins, 3 benjamines et 5 benjamins. Et avec à l'organisation Nathalie à l'administration, Raphael au contrôle du pass vaccinal, Patrick comme commissaire, Marcel à l'arbitrage et Benjamin comme coach.

Comme au premier tour, le début consistait en un mini stage avec au programme :

- échauffement général (activation cardiovasculaire et mobilisation articulaire et musculaire)
 - éducatifs à deux: travail de mobilité au sol / travail de kumi-kata sur une attaque haute (debout)
 - Randoris au sol
- Les randoris se sont déroulés sur quatre tapis comme au premier tour.

A la fin des randoris, pour canaliser tout ce monde, nous avons une deuxième partie en attendant les résultats et les sélections.

- étirements
- Définition et explication du kata au judo
- Démonstration du "Nage-no-kata" et du "Gonosen"

La remise des récompenses est venue clôturer ce long après-midi, tous nos jeunes ont reçu une belle médaille, et la plupart ont obtenu leur feuille de sélection pour pouvoir participer à la finale des districts qui aura lieu le dimanche 6 mars 2022 au CSRA de Mulhouse.

Bravo à nos jeunes qui ont ainsi partagé de beaux souvenirs et un bon moment de convivialité. Le coach et l'ensemble des membres de l'« Espérance 1893 Judo » sont admiratifs à la vue de tous ces sportifs à l'œuvre.

