

## ■ arts martiaux

# Du judo au taïso sur les tatamis

Debout, pieds écartés sur les tatamis de la salle des Jonquières, ils écoutent avec attention les directives de Lionel qu'ils appellent affectueusement « Maître ». La saisie par le col, le déséquilibre, les chutes « Ukemi » et surtout le code moral, ce sont les premières leçons de la saison pour les « babys » et jeunes judokas du Kano Club.

« Alors que dans les clubs on vient tout juste de reprendre l'entraînement, on peut être fiers du comportement de nos jeunes » cite le coach, Lionel Guiot, en félicitant Julien Viboud qui a terminé 2<sup>e</sup> dans la catégorie des moins de 46 kg sur 18 judokas. Très fort, motivé, toujours très sérieux à l'entraînement, Julien commence super bien sa saison. Il monte ainsi en 1<sup>re</sup> division et enrichit le palmarès du Kano club.



**Le coach Lionel Guiot s'est réjoui des premiers résultats de la saison du jeune Julien Viboud.** (Photo R. P.)

Parmi ces résultats, le coach souligne la belle participation des autres judokas du Kano club entre Gonfaron, Le Muy, Pignans, Flasans :

Lucile Murcia (- 52 Kg) « Au poids, pas encore prête, doit passer à la vitesse supé-

rieure comme elle l'a très bien fait dans le passé ».

Hugo Colpin (- 60 Kg) « A bien géré son combat debout, mais perdu au sol ».

Maverick Fantaci (- 90 Kg) « Des problèmes de prises de garde ».

Benjamin Vanhauzenard (-

81 Kg) « Beaucoup plus sérieux a bien progressé, mais encore un peu tendre », et Romain Viricel (- 90 Kg) « Malgré ses progrès il manque encore de combativité ».

### Taïso le samedi

Nouveauté de la rentrée, le club propose à partir de cet après-midi des cours de Taïso, une préparation « forme et équilibre » du corps.

« La fédération de judo a créé cette discipline à partir d'exercices éprouvés qui font travailler de manière statique et dynamique les principaux groupes musculaires », explique Lionel Guiot en invitant les débutants et sportifs à participer à la première séance de cet après-midi. Rendez-vous à 15h30 à la salle des Jonquières (local municipal annexe du supermarché Casino). Contact : Lionel Guiot, Au 04.94.78.30.07. **R. P.**