

Stage au dojo clermontois

Efforts dans la bonne humeur

► Un footing des exercices musculaires, puis une séance de sambo (lutte russe) avant de finir par des combats. Tel était le programme qui attendait les adultes et adolescents du judo clermontois, lors du stage organisé samedi 23 décembre par Corinne Berjaud, 4e dan judo jujitsu (ancienne vice-championne de France de sambo).

Séparés lors des séances d'entraînement, les judokas se retrouvaient pour suivre ensemble le programme spécial conçu par Corinne Berjaud. Des efforts, encore des efforts mais toujours dans la bonne humeur.

Une séance de sambo particulièrement prisée par les judokas



Le Bonhomme picard du jeudi 4 janvier 2001