

■ **JU-JITSU** - Stage avec Karim Benboudaoud à Bosc-Roger

Le champion du monde donne la leçon

■ Dimanche dernier a vu la venue de Karim Benboudaoud, champion du monde de Ju-Jitsu, pour animer le stage organisé par l'AS Bosc-Roger judo - ju-jitsu - taïso.

Depuis trois ans, l'enseignant de ju-jitsu de Bosc-Roger, Pascal Fréret, maintient une amitié durable avec Karim Benboudaoud, en organisant ce stage. Avec la participation d'une quarantaine de participants, venant de Bosc-Roger-en-Roumois, La Saussaye, Boissey-le-Châtel, Etrépagny, Bonneville-sur-Iton et Cléon, le stage a tenu toutes ses promesses.

Tout d'abord un repas convivial a réuni tous les participants. Après une brève digestion, le stage a pu commencer. Echauffement en masse, puis Karim dé-



Karim Benboudaoud, entouré par Pascal Fréret et Francis Rivas, était présent pour la troisième année de suite à Bosc-Roger-en-Roumois.

montre des techniques ju-jitsu pouvant être utilisées dans les compétitions de Duo System (dé-

monstration de techniques Ju-Jitsu avec des Saisies et Attaques imposées).

Ensuite Karim a dirigé son stage vers le fighting system, combat ju-jitsu de compétition, pieds poings, comme au karaté, suivis de saisies, projection et contrôle au sol avec immobilisation comme au judo. Des combats ju-jitsu ont opposé tous les participants, dans une ambiance amicale. La fin du stage s'est terminée par des étirements, permettant à tous les ju-jitsukas de récupérer, après les durs efforts qu'ils ont effectués pendant ces trois heures de stage. Un pot de l'amitié a clôturé ce stage, où chacun a pu analyser ses performances dans la bonne humeur.

« Merci à Karim Benboudaoud pour sa prestation toujours aussi enrichissante et merci à tous les participants, qui sont de plus en plus nombreux d'année en année », se sont exclamés Pascal Fréret et Francis Rivas, enseignant de judo à Bosc-Roger-en-Roumois.



L'ensemble des participants à ce stage.