

Deux représentants de l'Espérance 1893 Judo

au stage Kata de Heimsbrunn

Le samedi **10 octobre 2026**, l'**Espérance 1893 Judo Mulhouse** était représentée au stage Kata organisé au **Dojo de l'Espace Geren à Heimsbrunn**.



À cette occasion, **Gus et Saïd**, deux représentants de notre club, ont participé à cette journée consacrée au perfectionnement du **Nage-no-Kata, séries 1 à 5**.

Ce stage était encadré par **Grégory Rieffel et Philippe Leger**, tous deux **5^e Dan de Judo**, et reconnus pour leur expérience dans le domaine du Kata. La journée a permis aux participants de travailler en profondeur les différentes séries du Nage-no-Kata, avec une attention particulière portée à la précision des gestes, aux déplacements, aux attitudes et à la qualité d'exécution.

Au-delà du travail technique, ce type de stage représente également un moment important dans la progression d'un judoka. Le Kata demande de la rigueur, de la concentration, de la recherche de précision et surtout beaucoup de travail à deux. Il permet de mieux comprendre les principes fondamentaux du judo et de perfectionner sa pratique.

Pour **Gus et Saïd**, cette participation est donc une belle occasion de poursuivre leur progression, d'enrichir leurs connaissances et d'échanger avec d'autres pratiquants venus partager leur expérience.

Le stage, ouvert aux licenciés à partir de la **ceinture bleue**, s'est déroulé dans un esprit de **partage, de travail et de progression**, valeurs qui correspondent pleinement à l'esprit du judo et à celles de notre club.

👏 **Félicitations à Gus et Saïd pour leur participation et leur investissement !**

L'**Espérance 1893 Judo Mulhouse** est fière de voir ses licenciés s'investir dans toutes les dimensions du judo, aussi bien dans la compétition que dans le perfectionnement technique et la pratique du Kata.

📖 **Continuer à apprendre, transmettre et progresser : c'est aussi cela, le Judo.**