

Groupe des petits :

A partir de 5 ans tous les mardis à 18h :

Dans ce groupe d'âge, la priorité est mise sur la découverte de l'activité lutte. Les jeux d'oppositions, individuels ou collectifs, se multiplient afin de devenir un vrai petit lutteur. Lors de ces séances, un travail gymnique est également proposé par nos entraîneurs afin de garantir un épanouissement corporel optimal pour nos jeunes.

Ce groupe compte pas moins de trente petits lutteurs qui apprennent ensemble les fondamentaux de notre sport et ces valeurs morales.

Déroulement de la saison :

- Passage de grades deux fois par an (Noël et Juin)
- Deux à trois interclubs (échange avec des clubs de la région parisienne)

Entraîneurs :

- Claire PRIETO
- Geebreel MEDIANA

Groupe des moyens :

A partir de 10 ans Lundi à 18h et Mercredi à 17h30

Ce groupe est dans la continuité du premier. Les jeunes lutteurs ont acquis des bases solides chez les plus jeunes et vont commencer à les utiliser lors des compétitions organisées dans la région voire même au niveau national.

Les séances sont d'avantages axées sur des aspects techniques de notre sport et sur une motricité propre à la lutte.

Déroulement de la saison :

- Tournois régionaux et nationaux
- Passage de grades et maitrises FFL (Noël et Juin)

Entraîneurs :

- Sébastien CHAMBINAUD
- Gil NUGUES
- Cyril NUGUES

Séniors :

A partir de Cadet Tous les Lundi/Mercredi à 19h30 et Vendredi à 18h

Dans ce groupe nous poursuivons deux objectifs majeurs. Le premier est la convivialité en mêlant des athlètes confirmés et compétiteurs, à des débutants en découverte de l'activité. Le second est de préparer aux mieux nos compétiteurs, quelque soit leur niveau de pratique afin qu'il puisse être performant.

Nos séances mêlent à la fois un travail technique nécessaire au progrès en lutte mais également un contenu physique lors des « PPG » du mercredi soir.

Déroulement de la saison :

- En relation avec le calendrier de la fédération et du Comité régional
- Passage de maitrises FFL
- Préparation aux formations BF1 et BF2

Entraîneurs :

- Sébastien CHAMBINAUD
- Cyril NUGUES