

LIGUE DE LORRAINE DE LUTTE PERFECTIONNEMENT SPORTIF 2010-11

STAGE REGIONAL DE PERFECTIONNEMENT D'AUTOMNE SARREGUEMINES LES 26 ET 27 OCTOBRE 2010

Objectif

Perfectionnement technico-tactique en lutte gréco-romaine

Participants

NOM / Prénom	Club	Catégorie d'âge	Mar matin	Mar am	Mer matin	Mer am	Statut (I / DP)
DIEDA Mathias	LOR	MIN	X	X	X	X	I
DIEDA Romuald	LOR	MIN	X	X	X	X	I
BUCHHEIT Jérémy	LOR	MIN	X	X	X	X	I
WALSTERPERGER Arthur	LOR	CAD	X	X	X	X	I
MASSON Pierrick	LOR	CAD	X	X	X	X	I
GERBER Yann	SAR	CAD	X	X	X	X	DP
GERBER Thibault	SAR	CAD	X	X	X	X	DP
KRAHL Mathieu	SAR	JUN	X	X	X	X	DP
OZAY Yassin	SAR	CAD	X	X	X	X	DP
GUENDEZ Amine	SAR	CAD	X	X	X	X	DP
HARTER Vincent	SAR	JUN	X	X	X	X	DP
OMEIR Hamid	SAR	JUN	X	X	X	X	DP
BELHADRI Ahmed	SAR	JUN	-	-	-	X	-
ADJAOUD Arilès	STI	MIN	X	X	X	-	DP
ABDUL-HADI Zacharia	STI	CAD	X	X	X	-	DP
RICHARD Yannick	STI	MIN	X	X	-	-	DP
HEMAMI Mohamed	STI	JUN	X	X	-	-	DP
SOUGTANI Smail	STI	CAD	X	X	-	-	DP
ALEKMA Saifedine	FRE	CAD	X	X	X	X	DP
			18	18	15	14	

Encadrement

Eric CIRK (Sarreguemines) BEES2 lutte

Fethy EDDOUH (Sarreguemines) BEES2 lutte

Jean François GAUDRON (Lorquin) Animateur, en formation BEES1 lutte

Selim JAQUEMIN (Maizières les Metz) Professeur de lutte, en formation BEES1 lutte

Bruno DEDIEU (CTR Lorraine lutte)

Contenu des séances

4 séances de lutte gréco-romaine plus une séance de sport collectif en salle

Mardi matin 26 octobre 2010

- Perfectionnement technico-tactique à partir du contrôle « bras extérieur »
- Combats lutte debout
- Exercices de préparation physique spécifique (traversées de tapis, cordes, tractions)

Mardi après-midi 26 octobre 2010

- Lutte au sol : perfectionnement technico-tactique de la « ceinture de côté en pont »
- Séquences de lutte à thème au sol à partir du contrôle « ceinture »
- Combats lutte debout

- Football en salle

Mercredi matin 27 octobre 2010

- Perfectionnement technico-tactique à partir du contrôle « bras extérieur »
- Séquences de lutte à thème à partir du contrôle « bras extérieur »
- Exercices de préparation physique spécifique (traversées de tapis, cordes, tractions)

Mercredi après-midi 27 octobre 2010

- Perfectionnement technico-tactique au sol personnalisé
- Jeu par équipes sur le tapis (« tête-ballon »)

Bilan du stage

- 19 participants au total de 4 clubs (Freyming-Merlebach, Lorquin, Sarreguemines, Stiring-Wendel).
- Très bon comportement des stagiaires sur et en dehors du tapis lors de ce stage.
- Les lutteurs de Stiring-Wendel n'ont pas assisté à la dernière séance car ils étaient mobilisés pour participer à l'opération « Macadam Sport » dans leur ville.
- A noter la présence de lutteurs de Chamalières en stage à Sarreguemines au même moment et qui ont participé à certaines séances du stage régional.
- Le président de la LLL, Salvatore ATTARDO a assisté au premier jour du stage.
- Le prochain stage, pour ce groupe, se déroulera hors Lorraine du 07 au 11 mars 2011, à priori en Rhône-Alpes.
- Auparavant, du 21 au 23 décembre 2010, se tiendra un stage de Zone à Chatenois (Alsace) qui concernera 8 lutteurs lorrains.

Bilan repas / hébergement

	Repas Mardi midi	Repas Mardi soir	Nuit	Repas Mercredi midi
Lorquin	5	5	5	5
Maizières les M.	-	-	-	-
Sarreguemines	7	-	-	7
Stiring-Wendel	5	-	-	-
Freyming-M.	1	-	-	1
Cadres	3	2	2	3
Invités	3	-	-	-
	24	7	7	16

Les repas et les nuits ont été pris à l'hôtel « Balladins » de Sarreguemines.

La Ligue de Lorraine de lutte, comme prévu par décision du Comité Directeur de la LLL, prend en charge la moitié des frais d'hébergement et/ou de restauration des stagiaires et la totalité des frais de l'encadrement.

Bruno Dedieu
CTR Lorraine lutte