

Pour cette nouvelle saison sportive, nous avons apporté quelques modifications à l'emploi du temps de la semaine.

Nous souhaitons un temps de repos en milieu de semaine, nous avons donc libéré le jeudi matin pour consacrer ce créneau horaire à d'autres activités que le travail physique.

Par contre nous avons ajouté un entraînement de lutte le samedi matin.

Pour revenir au jeudi matin, entre 10h et 12h, les lutteurs auront, soit des cours théoriques, soit des étirements avec un kiné, soit des heures d'études supplémentaires.

En théorie, nous aborderons beaucoup de thèmes ayant un rapport de près ou de loin avec la lutte.

Par exemple, l'hygiène, les aspects médicaux, le classeur d'entraînement, l'alimentation et le choix des catégories de poids, le travail avec la vidéo, la formation à l'arbitrage et la connaissance des règlements et appariements, les Maîtrises FILA, l'historique de la Lutte et de ses champions.

Nous ferons intervenir des médecins pour des informations sur le dopage, sur la diététique.

En fin d'année nous ferons un passage des Maîtrises FILA ainsi qu'une formation sur le diplôme d'Animateur.

Apprendre la lutte dans une salle de classe, c'est nouveau pour certains...