

POLE ESPOIR LUTTE FONT-ROMEUE



Retrouvez toutes
les informations et
actualités sur

www.luttefontromeu.fr

DÉJÀ UN PREMIER TRIMESTRE ÉCOULÉ

Tous les lutteurs du Pôle et de la section sportive vous souhaitent une bonne année 2017 !

Après les vacances de la Toussaint, les entraînements reprennent avec plus d'intensité. Les lundis matins sont désormais consacrés au circuit training, et les mardis soirs [aux matchs arbitrés](#).

D'autres activités sont aussi au programme comme [la natation](#) ou [le ski de fond](#).

Le cross du lycée s'est déroulé le 8 Novembre dans une ambiance glaciale. [Lire la suite...](#)

Emma Luttenauer est allée en stage au Japon avec son club les Mempapeurs et a pu rencontrer Saori Yoshida. [Lire la suite...](#)

Week-end en Auvergne pour l'incontournable tournoi des Volcans. Les garçons ont même pu faire la compétition un jour en gréco et le lendemain en libre. [Lire la suite...](#)

Les filles du Pôle ont participé au tournoi international de Czarny Bor en Pologne. Emma Luttenauer et Mia Olivier sont montées sur le podium. [Lire la suite...](#)

Toute la région Occitanie s'est réunie les 10 et 11 Décembre à Font-Romeu pour un stage de lutte, la formation animateur et jeune arbitre. [Lire la suite...](#)



Matchs arbitrés à
l'entraînement

Les événements à venir:

- ▶ Le tournoi et stage du Creusot du 15 au 18 Janvier.
- ▶ Le tournoi Cristo-Jeune le 21 Janvier.
- ▶ Le stage national de détection benjamins-minimes du 23 au 26 Février.

LES ACTIVITÉS



Stage régional Occitanie



Première séance de ski de fond



Compétition d'haltérophilie

LA RUBRIQUE TECHNIQUE

Quelles qualités physiques développons-nous en Pôle Espoir lutte ?



La coordination : éducatifs de lutte, circuits training, corde à sauter, gymnastique, ski, natation, sentier sportifs, etc.



La vitesse de réaction et d'exécution: répétitions de sprint, répétitions techniques, jeux de réactivité.



L'endurance générale et spécifique: footings et randonnées en montagne, ski de fond, séances de VMA, circuit training.



La puissance et la force: renforcement préventif, musculation et haltérophilie, circuits training, pliométrie.



La souplesse: gymnastique, exercices d'assouplissement.

FAIRE UN STAGE À FONT-ROMEU

Que vous soyez un lutteur individuel, une association sportive, un club, un comité, une fédération, une équipe étrangère, etc. le CREPS de Font-Romeu et le Pôle peuvent vous accueillir.

Vous pouvez vous joindre aux entraînements des lutteurs et lutteuses du Pôle Espoir, et pratiquer également de nombreuses activités: musculation, sports collectifs, natation, ski de fond, ski alpin, raquette à neige, randonnée, VTT, course d'orientation, etc.

Le tarif est 55€ par jour et par personne. Cela comprend la pension complète en chambre individuelle ou double et les repas au self ainsi que l'accès aux installations sportives et aux soins médicaux.

Où en est-on dans l'entraînement ?

- 71 séances de lutte
- 34 séances de préparation physique
- 6 séances de footing montagne
- 6 séances de gymnastique
- 3 séances de sport collectif
- 3 séances de natation
- 3 séances de ski de fond

Soit 238 heures d'entraînement depuis la rentrée !