

POLE ESPOIR LUTTE FONT-ROMEU



Retrouvez toutes
les informations et
actualités sur

www.luttefontromeu.fr

NOUVELLE SAISON AU PÔLE ESPOIR

Cette année le Pôle et la Section Sportive de Font-Romeu regroupent 14 athlètes.

La rentrée s'est faite au championnat du monde junior à Macon. Durant une semaine, tous les lutteurs du Pôle ont participé à l'évènement en tant que bénévoles et étaient au plus près des athlètes de très haut niveau... [Lire la suite.](#)

Beaucoup d'intervenants extérieurs se sont succédés en ce début de saison. Bruno Berthenet, Lilian Chirain et Zoheir El Ouarrage ont partagé leur savoir avec les lutteurs du Pôle ... [Lire la suite.](#)

L'acclimatation commence par des footings en montagne et l'incontournable course du Carlit. [Lire la suite.](#)

La formation débute avec beaucoup d'apprentissage technico-tactique, un renforcement musculaire général et les bases des placements en musculation. L'intensité est encore modérée tandis que le volume est important. Les nouveaux découvrent les exigences et les anciens se perfectionnent.

La course du Carlit



Les événements à venir:

- Le tournoi des Volcans les 12 et 13 Novembre.
- Le tournoi de Czarny Bor en Pologne pour les filles du 30 novembre au 4 Décembre.
- Le stage du comité régional Occitanie les 10 et 11 Décembre à Font-Romeu.

LES ACTIVITÉS



Démonstration de Bruno Berthenet



Préparation physique au portique



Footing en montagne

LA RUBRIQUE TECHNIQUE

Pourquoi faire un stage en altitude ?



Amélioration des qualités de force



Augmentation de l'endurance physique et mentale



Augmentation du seuil anaérobie



Pratique des activités de pleine nature

Félicitations aux 12 anciens pensionnaires de Font-Romeu sélectionnés au championnat du monde de Macon:

Valentin DAMOUR
Jean-Baptiste MISERERE
Charles AFA
Théo MATHÉ
Élisa SAVALLE
Hilary HONORINE
Metty GRENERON-MONDANGE
Koumba LARROQUE
Enrick BATAILLE
Arlès ADJAUD
Anthony TANTINI
Valid DESCHIEV

Où en est-on dans l'entraînement ?

43 séances de lutte
19 séances de préparation physique
5 séances de footing montagne
6 séances de gymnastique
2 séances de sport collectif

Soit 144h d'entraînement depuis la rentrée !

ZOOM SUR UN LUTTEUR DU PÔLE : HEIDI AMRI

Peux-tu te présenter ?

Je viens du club de Sète. Après avoir passé une année en section sportive à Font-Romeu, j'ai intégré le Pôle pour cette saison. Je suis cadet 50kg, en 2^{de} générale.

Quels sont objectifs pour la saison à venir ? J'aimerais faire le titre de champion de France dans les deux styles.

Pourquoi as-tu choisi de venir à Font-Romeu ? Mon but est de progresser au niveau sportif tout en assurant mon avenir scolaire.

As-tu une anecdote, un souvenir à raconter ? Je me rappelle d'un entraînement samedi matin où nous avons quartier libre pour faire des acrobaties sur un trampoline, je me suis éclaté !!

