



## Stage Avril

**Lieu :** Montauban (MPY)

**Dates :** 19 et 20 avril

**Catégories :** de benjamins à juniors



## Liste des participants

NOMS	PRENOMS	CLUBS	COMITES	CATEGORIES
<b>ELAMRANI</b>	<b>Iliane</b>	Nîmes	LRO	Benjamin
<b>PAPADOPOULOS</b>	<b>Loan</b>	Nîmes	LRO	Poussin C
<b>TIMERSOULTANOV</b>	<b>Tarkhan</b>	Nîmes	LRO	Poussin C
<b>COLSON</b>	<b>Dylan</b>	Nîmes	LRO	Poussin C
<b>DAIMOV</b>	<b>Magomed</b>	Nîmes	LRO	Benjamin
<b>ISSAIEV</b>	<b>Magomed</b>	Nîmes	LRO	Benjamin
<b>TAISSOUMOV</b>	<b>Imam</b>	Nîmes	LRO	Benjamin
<b>TAISSOUMOV</b>	<b>Islam</b>	Nîmes	LRO	Cadet
<b>ABOUSOULTANOV</b>	<b>Soulaiman</b>	Nîmes	LRO	Minime
<b>MUTAEV</b>	<b>Youssoup</b>	Nîmes	LRO	Junior
<b>ALBEKOV</b>	<b>Magomed</b>	Nîmes	LRO	Junior
<b>ISMAILOV</b>	<b>Alibek</b>	Béziers	LRO	Minime
<b>RADJAPOV</b>	<b>Ilias</b>	Béziers	LRO	Minime
<b>COLAS</b>	<b>Cloé</b>	Cenon	AQU	Cadet
<b>BOUCART</b>	<b>Philémon</b>	Cenon	AQU	Benjamin
<b>BOUCART</b>	<b>Lucien</b>	Cenon	AQU	Benjamin
<b>DIALLO</b>	<b>Mamadou Judy</b>	Lormont	AQU	Cadet
<b>ZAKARYAN</b>	<b>Haik</b>	Lormont	AQU	Cadet
<b>ALOYAN</b>	<b>Karen</b>	Lormont	AQU	Junior
<b>BAUDET</b>	<b>Lucas</b>	St Quentin de Baron	AQU	Minime
<b>ASKHABOV</b>	<b>Askhab</b>	Toulouse	MPY	Minime
<b>CUENOT</b>	<b>Hugo</b>	Toulouse	MPY	Junior
<b>ROUSSET</b>	<b>Argan</b>	St Yrieix	LIM	Poussin C
<b>ROUSSET</b>	<b>Sheryne</b>	St Yrieix	LIM	Poussin C
<b>AUVILLE</b>	<b>Simon</b>	St Yrieix	LIM	Benjamin
<b>KHLIFI</b>	<b>Inès</b>	St Yrieix	LIM	Benjamin
<b>RABAUD</b>	<b>Mathias</b>	St Yrieix	LIM	Junior
<b>VIGOUROUX</b>	<b>Hugo</b>	VLA	AQU	Cadet
<b>VIGOUROUX</b>	<b>Justine</b>	VLA	AQU	Minime
<b>GABENS</b>	<b>Ninon</b>	Montauban	MPY	Benjamin
<b>THOMAS</b>	<b>Morgane</b>	Montauban	MPY	Minime
<b>BIBOULATOV</b>	<b>Vakha</b>	Montauban	MPY	Benjamin
<b>MEJIDOV</b>	<b>Rizvan</b>	Montauban	MPY	Benjamin
<b>ISTABIEV</b>	<b>Ikhsah</b>	Montauban	MPY	Benjamin
<b>BEKMOURZAEV</b>	<b>Biboulat</b>	Montauban	MPY	Minime
<b>TOVMASSIAN</b>	<b>Missak</b>	Montauban	MPY	Minime
<b>MAGAMADOV</b>	<b>Rakhim</b>	Montauban	MPY	Benjamin
<b>MAGAMADOV</b>	<b>Movsar</b>	Montauban	MPY	Minime
<b>OUMARSOULTANOV</b>	<b>Malik</b>	Montauban	MPY	Minime

## **Liste des encadrants**

PEREZ Raphael – entraîneur Nîmes  
DIB Mustapha – CTR Languedoc-Roussillon  
GUILLIN Alain – entraîneur Lormont  
CHIRAIN Lilian – CTR Aquitaine et Midi-Pyrénées  
ROUSSET Thomas – entraîneur St-Yrieix la Perche  
DIATTA Blaise – entraîneur St-Yrieix la Perche  
SABATIE Patrick – entraîneur Montauban  
LESCURE Jérôme – entraîneur Montauban  
SABATIE Aline – président Montauban  
WEISS Régine – secrétaire Montauban

## **Bilan du stage**

L'organisation de ce stage s'est fait dans l'optique de préparer les athlètes en vue des championnats de France de lutte libre. Bien entendu, ce stage était ouvert à tous, et c'est 40 lutteurs qui ont participé à ce stage intensif pendant 2 jours.

Quatre régions ont donc pris part à ce stage, Aquitaine, Midi-Pyrénées, Languedoc-Roussillon et Limousin.

Grand remerciement au club de Montauban pour l'accueil et la logistique parfaite pour l'organisation des repas de midi.

Appliqué et demandeur, l'ensemble des athlètes se sont donnés à fond sur les 4 séances proposés.

Le choix a été fait d'organiser uniquement des séances de lutte afin de profiter au maximum des installations et de la qualité des partenaires

## Programme du stage

	Mardi 19/04	Mercredi 20/04
10h à 12h00	<b><u>Séance lutte libre</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- échauffement</li><li>- travail sur le bras-tête (attaque différentes hauteurs, défense)</li><li>- lutte à thème</li></ul>	<b><u>Séance lutte intensive</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- échauffement</li><li>- tournantes (groupe de 4 ou 5) =&gt; à genoux, attaque aux jambe, gréco, libre</li></ul>
12h00 à 15h00	<b>Déjeuner et temps libre</b>	<b>Déjeuner et temps libre</b>
15h00 à 17h30	<b><u>Séance lutte libre</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- échauffement ludique (relais)</li><li>- travail attaque de jambe (à mi-distance et à partir du bras dessous)</li><li>- défense de jambe (debout et sol)</li><li>- lutte à thème</li></ul>	<b><u>Séance lutte libre</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- échauffement ludique (relais)</li><li>- travail croisé de cheville (liaison debout sol)</li><li>- liane ceinture</li><li>- lutte à thème</li></ul>
	<b>Temps libre et Diner</b>	