

## Stage de Janvier

**Lieu :** CREPS de Talence

**Dates :** du 3 au 5 janvier 2019

**Catégories :** de benjamins à juniors



## Liste des participants

NOMS	PRENOMS	CLUBS	CATEGORIES
VIGNALS	Thomas	Villenave LA	U13
VIGNALS	Matheo	Villenave LA	U17
CALVENTE	Océane	Villenave LA	U17 F
MORDVINOV	Antoine	Villenave LA	U15
MORDVINOV	Alexis	Villenave LA	U13
VIGOUROUX	Justine	Villenave LA	U17 F
BOUCART	Lucien	Cenon	U15
BOUCART	Philémon	Cenon	U15
KHEDIMI	Mati	Cenon	U15
RICHER	Victor	Cenon	U15
LEVCHIV	Vlad	Cenon	U13
LEVCHIV	Igor	Cenon	U11
PETRAULT	Nicolas	Cenon	U15
COLAS	Cloé	Cenon	U20 F
PENAUD	Tiffany	Limoges COB	U15 F
VALADE	Laura	Limoges COB	U17 F
FLORICOURT	Meliana	Limoges COB	U17 F
TALIBOV	Rashad	Bayonne CO	U20
BESKAYEV	Adam	Bayonne CO	U15
BESKAYEV	Tourpal	Bayonne CO	U13
AUVILLE	Axel	St Yrieix	U11
AUVILLE	Simon	St Yrieix	U15
ROUSSET	Argan	St Yrieix	U13
ROUSSET	Sheryne	St Yrieix	U15 F
BUISSON	Cassandra	St Yrieix	U17 F
ROUSSEAU	Yeva	Le Barp	U13 F
JACQUINOT	Lola	Le Barp	U15 F
DIAS	Benjamin	Le Barp	U15
IBRAGUIMOV	Magomed	Le Palais	U15
CHURAYEV	Amir	Le Palais	U13
DASIYEV	Khizir	Le Palais	U13
PECOUT	Brice	Le Palais	U15
PECOUT	Océane	Le Palais	U15 F
USUBYAN	Sos	Le Palais	U13
BAUDET	Lucas	St Quentin	U20

## **Liste des encadrants**

CHIRAIN Lilian – CTR Nouvelle-Aquitaine  
COMBROUZE Michel – entraîneur Limoges COB  
DIATTA Adama – entraîneur St Yrieix  
OLIVIER Aymeric – entraîneur Le Palais/Vienne  
PANISSET Patrick – entraîneur Le Barp  
BESKAYEV Ruslan – entraîneur Bayonne CO

## **Bilan du stage**

L'année 2019 a commencé de la meilleure des manières pour les lutteurs de l'élite régionale néo-aquitaine. Ce regroupement a été mis en place après une période de vacances qui suivait les championnats régionaux.

Les participants ont bien saisi l'importance de ce partage entre les clubs régionaux et l'importance de retrouver de nouveaux partenaires, entraîneurs.

3 séances techniques, 1 séance compétition et 2 réveils musculaires ont rythmé le stage.

Le comportement lors des entraînements fut très bon malgré le volume et l'intensité mis en place. Attention de bien respecter les temps de repos entre les séances.

D'un point de vue technico-tactique des axes de travail dans les clubs ont été décelés :

- préparation des attaques aux jambes => trop d'attaques directs sans préaction
- placement de la tête lors des attaques aux jambes
- défense au sol => tête baissée, coudes au sol, pas ou peu de déplacement et réaction
- savoir déplacer son adversaire à partir d'un contrôle fort (bras extérieur et bras dessous)
- liaison debout sol => attaque aux jambes + croisé de chevilles

## Programme du stage

	Jeudi 03/01	Vendredi 04/01	Samedi 05/01
7h30 à 8h		Reveil musculaire (course +assouplissement)	Reveil musculaire (assouplissement)
8h à 8h30		Petit déjeuner	Petit déjeuner
8h30 à 9h00		Temps libre	Temps libres
9h00 à 12h		Compétitions matchs arbitrés (voir résultats)	<u>Entraînement technique lutte debout</u> - bras dessous : att jambe opposée en percussion + att jambe proche en passage dessous - bras extérieur : enfourchement + passage arrière
12h00 à 14h		Pause déjeuner	
15h à 15h30	Accueil et mise en place du stage	Temps libre	
15h30 à 18h	<u>Entraînement Lutte technique debout</u> - attaque sur 2 jambes en percussion avec préaction sur les bras - attaque en rotation sur 1 jambe avec préparation sur 1 bras - défenses jambes tête intérieure et extérieure - 3x2 minutes match	<u>Entraînement Lutte technique sol</u> - ceintures de côté saisie aux côtes et saisie à la taille - croisé de cheville sur liaison debout/sol et croisé départ sur le ventre - passage arrière sur bras-tête de face - défense au sol (ceinture + croisé) - lutte à thème 20x20 sec - PPS 30 minutes	
18h à 19h	Récup	Récup	
19h à 20h	Dîner	Dîner	
20h à 21h30	Temps libre	Temps libre	

## Résultats des combats (soulignés les vainqueurs)

VIGNALS Thomas - AUVILLE Axel  
ROUSSET Argan - ROUSSEAU Yeva  
VIGNALS Thomas - ROUSSEAU Yeva  
AUVILLE Axel - ROUSSET Argan  
VIGNALS Thomas - ROUSSET Argan  
ROUSSEAU Yeva - AUVILLE Axel  
CHURAYEV Amir - MORDVINOV Alexis  
BESKAYEV Tourpal - LEVCHIV Igor  
CHURAYEV Amir - LEVKCHIV Igor  
MORDVINOV Alexis - BESKAYEV Tourpal  
CHURAYEV Amir - BESKAYEV Tourpal  
LEVCHIV Igor - MORDVINOV Alexis  
VALADE Laura - PECOUT Océane  
JACQUINOT Lola - PECOUT Océane  
JACQUINOT Lola - VALADE Laura  
DASIYEV Khizir - RICHER Victor  
BOUCART Philemon - MORDVINOV Antoine  
DASIYEV Khizir - BOUCART Philemon  
RICHER Victor - MORDVINOV Antoine  
DASIYEV Khizir - MORDVINOV Antoine  
BOUCART Philemon - RICHER Victor  
IBRAGUIMOV Magomed - AUVILLE Simon  
PECOUT Brice - BOUCART Lucien  
IBRAGUIMOV Magomed - BOUCART Lucien  
AUVILLE Simon - PECOUT Brice  
IBRAGUIMOV Magomed - PECOUT Brice  
BOUCART Lucien - AUVILLE Simon  
ROUSSET Sheryne - PENAUD Tiffany  
COLAS Cloé - BUISSON Cassandre  
FLORICOURT Melliana - BUISSON Cassandre  
ROUSSET Sheryne - COLAS Cloé  
PENAUD Tiffany - BUISSON Cassandre  
ROUSSET Sheryne - FLORICOURT Melliana  
KHEDIMI Mati - DIAS Benjamin  
USUBYAN Sos - LEVCHIV Vlad  
KHEDIMI Mati - USUBYAN Sos  
DIAS Benjamin - LEVCHIV Vlad  
KHEDIMI Mati - LEVCHIV Vlad  
USUBYAN Sos - DIAS Benjamin  
TALIBOV Rashad - VIGNALS Mathéo

**PETRAULT Nicolas – BESKAYEV Adam**  
**BAUDET Lucas – VIGNALS Mathéo**  
**PETRAULT Nicolas – TALIBOV Rashad**  
**BAUDET Lucas – OLIVIER Aymeric**  
**VIGNALS Mathéo – BESKAYEV Adam**

