

KURTKA

SAMBO LE STYLE GAGNANT

BEACH SAMBO

PRÉSENTATION
EXTRAITS
REGLEMENT FIAS

LES ATHLÈTES

- ➔ Max Vallot
- ➔ Sébastien Robinet
- ➔ Focus Club Olympique Bayonnais
Entraîneur, athlète et bénévole
- ➔ Beach Wrestling
- ➔ Formations / Dates / Offre d'Emploi

EXCLUSIF
SPORTMAG

ANDRÉ
DELPRADO

MAI - JUIN 2021



SOMMAIRE



SAMBO - LE STYLE GAGNANT

04 SURVIVOR

Maximilien Vallot - Combattant Sambo & MMA

10 THE SKYDIVER FIGHTER

Sébastien Robinet - Combattant MMA
Sambo - Jujitsu Brésilien

14 CAROLE MARTINEZ

BF1 - Animatrice Sambo

16 BEACH SAMBO

Présentation et extraits règlement Beach Sambo FIAS

24 RÉMI DISCHERT

Responsable Sambo Nouvelle Aquitaine



28 RUSSIAN HUNTER

Sylvain Rouyer, expert Sambo

32 SPORTMAG

Portrait André Delprado

34 FORMATIONS / DATES

Wrestling Force & Wrestling Cardio- Flex
BF1 - Passage de Grades

36 OFFRE D'EMPLOI

Educateur / Agent de développement sportif

EDITORIAL

Nous sommes heureux de vous présenter Kurtka numéro 2, dans un contexte sanitaire et social qui laisse présager la reprise progressive de nos activités Sambo et de toutes les formes de luttes auxquelles nous nous adonnons.

Tous les pratiquants de combat ont été d'une manière ou d'une autre impactés par les mesures gouvernementales et ministérielles visant à contenir le virus.

Nos licenciés, nos pratiquants, nos dirigeants s'adaptent autant que faire se peut pour innover, s'adapter et proposer un ailleurs, jusqu'à ce que la reprise soit effective.

Le combat est de taille ! Il n'est pas toujours aisé de se maîtriser, de faire preuve de patience de persévérance lorsque l'on ne voit pas l'horizon.

Pour cela, je voudrais féliciter toutes les âmes guerrières de notre Sambo français, tout ceux qui persistent à rassembler leurs énergies et contribuent au développement de la discipline. Prenons soin de nos jeunes pratiquants qui vivent une situation unique, sans oublier nos moins jeunes qu'il faut également préserver.

Nous avons besoin de la cohésion de tous afin de relever nos prochains défis sportifs et sociétaux.

Nous serons tous derrière nos athlètes français, qui participeront aux championnats d'Europe Juniors, Espoirs et Séniors à Chypre du 26 au 29 mai 2021. Nous leur souhaitons pleine réussite.

Sans oublier Thierry Théron arbitre international et les coachs qui accompagneront l'équipe de France.

Nos activités de plage arrivent prochainement avec le Beach Sambo ainsi que le Beach Wrestling sur le littoral aquitain.

La continuité des formations et celles à venir sont essentielles afin de poursuivre l'augmentation du nombre de clubs et de maintenir les compétences à jour de nos entraîneurs.

Sans oublier les examens des grades que culturellement, nous réalisons au mois de juin. Le prestigieux Grand Prix de Paris est malheureusement annulé pour cette année, il n'en sera que plus réussi lors de la prochaine édition.

Je vous laisse découvrir le magazine numéro 2 de Kurtka que j'ai plaisir à partager avec vous. N'hésitez pas à prendre contact avec Rémi Dischert responsable de la réalisation technique de la revue, si vous souhaitez nous faire des propositions d'articles ou d'idées.

Nous invitons les personnes intéressées à nous rejoindre pour élargir nos horizons.

Sylvain Rouyer

RÉALISATION TECHNIQUE

Rémi Dischert

INTERVIEWS - RÉDACTION & RELECTURE

Sylvain Rouyer

Rémi Dischert

CRÉDIT PHOTOS

Laëticia Cabanne

Andrei Aldanau

CNF

Comité Français de Sambo

RLFC MAX

Flickr Sambofrance

FIAS

FFL

GPPS

Sportmag

REMERCIEMENTS

Aux acteurs du Sambo, pour leurs contributions à ce mini magazine.

✉ FFL@COMAQUILUTTE.FR

🌐 WWW.COMAQUILUTTE.FR

📷 [NOUVELLE_AQUITAINE_LUTTE_ET_DA](https://www.instagram.com/NOUVELLE_AQUITAINE_LUTTE_ET_DA)

📘 [COMITELUTTEETDANOUVELLEAQUITAINE](https://www.facebook.com/COMITELUTTEETDANOUVELLEAQUITAINE)

🐦 [NAQUITAINELUTTE](https://twitter.com/NAQUITAINELUTTE)

#SURVIVOR

MAXIMILIEN
VALLOT

AGE : 27 ANS

Bonjour, Max peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Max, je suis natif de Vitry-sur-Seine. Je suis pratiquant d'arts martiaux et sports de combat. Depuis l'âge de 6 ans, je suis judoka. « Mon maître c'est Gilles ».

Mon grand-père pratiquait le judo tout au long de sa vie et cela a fait écho chez moi.

Mon club de judo d'origine est l'ESV, Entente Sportive de Vitry-sur-Seine.

Passionné de cette discipline j'y ai gravi les échelons et y ai fait mes armes; notamment en intégrant la section sportive du Budo-Club de Thiais alors que j'étais collégien. J'ai été licencié quelques années à ce club. Mon enseignant de l'époque était Karim Dali.

J'ai envisagé de rejoindre le Pôle France d'Orléans mais le destin en a voulu autrement.

Durant les années Lycées, je suis revenu à L'ESV Vitry, et j'ai fait la connaissance de Sami Zran qui est devenu mon enseignant de judo.

C'est une période complexe durant laquelle, je n'ai pas toujours fait les bons choix et la pratique de mon sport devenait épisodique. « moins je m'entraînais et plus je sentais qu'il me manquait quelque chose, il m'a fallu du temps pour le réaliser ».

Ma famille, des membres de mon entourage m'ont aidé à prendre conscience de cela. Sami Zran, mon entraîneur m'a beaucoup soutenu, tant sur le plan sportif, qu'humain. Nous avons passé du temps ensemble et il m'a aidé à me réaliser. Je lui en suis reconnaissant. Il m'a fait découvrir le sambo. J'ai vu cette discipline la première fois au cours d'un stage de Judo à Carcassonne. Ce fut une révélation, tant dans la diversité de ses techniques, mais également grâce aussi à son règlement sportif qui permet aux combattants de s'exprimer davantage.

Je voulais faire du Combat libre car je dois le reconnaître, j'ai eu une période où j'étais bagarreur et j'avais besoin de me canaliser. Sami mon coach et entraîneur m'a accompagné et suivi dans cette voie. Le Sambo est devenu une évidence pour moi.

Après des périodes de blessures, de fatigues, j'ai repris l'entraînement sérieusement. Le Judo puis le Sambo et à présent la Boxe. J'aime varier les styles mais je me sens avant tout Samboïste.

Actuellement, je suis assistant d'éducation dans un établissement scolaire et j'essaie d'inculquer aux jeunes, les valeurs de travail, de confiance en soi, et d'entraide. Je leur fais partager ma passion du combat au cours d'initiations au sambo quand j'en ai la possibilité. Je leur parle de mon club qui m'a fait grandir sportivement et humainement.

TEAM
SAMBO
FIGHTER**Quelques adjectifs pour te décrire ?**

Spontanément, je dirai déterminé, acharné, persévérant et travailleur. Selon moi, le talent ne fait pas tout.

Un seul pour te distinguer « l'am SURVIVOR ». Je fais ici référence à un épisode sombre de ma vie où je pensais ne pas revenir (coma, perte de mémoire, atteinte de mes facultés physiques). Je me suis battu, c'est ce qui me réussit le mieux. On dit que le Phénix renaît de ses cendres, j'aime assez bien l'image. J'ai gagné en maturité et je me suis métamorphosé, les pulsions de vie me poussent chaque jour davantage et je relativise mieux, de manière à aller à l'essentiel.

Quelques renseignements sportifs ?

Je suis sur les listes ministérielles de sportif de Haut-Niveau en catégorie Elite.

Mon Palmarès Sportif :

- 2016 : - 2ème aux Championnats de France.
- 2ème au Grand Prix de Paris (GPP)
- 2017 : - 2ème au GPP.
- 2ème Coupe d'Europe de Lettonie.
- 2018 : - 1er au Grand Prix de Casablanca en 2018
- Champion de France.
- 3ème aux championnats d'Europe.
- 3ème au GPP
- 3ème au Grad Prix de Kazan
- 2ème à la Coupe d'Europe de Madrid
- 2019 : - Champion de France
- 1er Au Grand Prix de Paris.
- 1er à la Coupe d'Europe de la République Tchèque.
- 2020 : - Champion de France
- 3ème aux championnats du Monde à Novi Sad en Serbie - 57KG.

Combattant MMA Amateur /Pro

En MMA professionnel : J'ai 4 victoires à mon actif la dernière en Avril 2021, et 3 défaites.

Club de compétition : En Sambo , je représente la Team Sambo Fighter à Villejuif

Entraîneur de club et coach : Sami Zran.

Parle-nous de ta discipline le Sambo ?

Comme je te l'ai dit, le Sambo je l'ai découvert en 2010, alors que que je m'intéressais au MMA (Mixte Martial Art). C'est une discipline complète, c'est aujourd'hui mon art et lorsque je me présente dans la cage, je n'oublie pas d'où je viens et j'emporte ma Kurtka. Je suis fier de ma discipline qui forme les meilleurs pratiquants de MMA. De plus, je tiens à souligner que dans le sambo, j'ai fait de belles rencontres et plus particulièrement au sein de mon club la Team Sambo Fighter, je m'y sens bien, c'est une grande famille.

**Qu'est-ce qui te pousse à pratiquer ce sport à ce niveau ?**

J'aime combattre, je souhaite performer et je m'entraîne d'arrache-pied et en compétition, je me libère, c'est le moment tant attendu qui permet de mesurer si je suis opérationnel dans ma préparation. S'il y a des ajustements , je suis bien entouré et mon coach me fait travailler mes points à améliorer. C'est un travail d'équipe et bien plus que cela.

As-tu un modèle, une ou plusieurs personnes qui t'inspirent pour tracer ta voie dans les pratiques de combat ?

Je ne suis pas trop à la recherche d'un modèle, je m'inspire de beaucoup de styles où je vais chercher ce que je ressens. Malgré tout, si je devais citer une personne en particulier ce serait probablement Georges ST- Pierre. Je reconnais que j'apprécie son style.

Quelles sont à ton avis les qualités requises pour être un bon samboïste ou combattant ?

Il faut être complet et varié, mais surtout, il faut savoir s'adapter dans l'urgence à toutes situations imprévisibles, rester lucide, constant... Ces mêmes qualités t'aident elles à grandir dans ton chemin de vie ?

Bien sûr, la pratique du sambo et ses exigences m'ont fait grandir humainement et m'ont appris à mieux me connaître et me réaliser dans d'autres domaines.



Quel est le Staff Technique qui t'accompagne dans ta préparation sportive ?

- Mon coach technique Sambo est Sami Zran
- Le préparateur physique qui me suit c'est Sébastien Charreteur
- Sur le plan du suivi diététique, mon conseiller est Frank Biard.

Peux-tu nous décrire une semaine type d'entraînement ?

- Lundi : fin de matinée : Séance Sambo 1h30
AM : Prépa physique 1H30.
- Mardi : fin de matinée : Séance Sambo 1h30
AM : Boxe anglaise 1H30 (Intensité élevée).
- Mercredi : fin de matinée : Séance Sambo 1h30
AM : Musculation spécifique 1H30.
- Jeudi : fin de matinée : Séance Sambo Combat 1h30
Intensité élevée
- Vendredi : Matin MMA / Sambo ou prépa cardio.
- Samedi matin entraînement facultatif 1H30
AM : entraînement Club 1H30.
- Dimanche Footing de récupération ou repos.

Qu'est-ce qui te plaît dans cette pratique de combat ?

Le Sambo c'est mon art, c'est la pratique dans laquelle je me sens le mieux, j'y fais de belles rencontres : athlètes, coach, ... Dans mon club, la Team nous sommes une grande famille. J'y retrouve tous les styles et les techniques de combat sont efficaces. Il faut lutter, ne rien lâcher, « se faire une guerre » mais toujours dans un respect mutuel. C'est un sport, et il faut en respecter ses règles.

Quels sont tes objectifs sportifs pour cette année ? Et ce pour les 3 ou 4 ans à venir ?

Je souhaite aller vers mon 4ème titre de champion de France en sambo combat dès que possible. Tu sais aussi que je vais me bagarrer pour le titre mondial. Sans oublier que j'ai aussi pour objectif de briller au Tournoi du Kharlampiev.

A l'approche des combats, comment gères-tu ton stress et ou la montée d'adrénaline ?

Je le gère assez bien car la compétition est pour moi le rendez-vous tant attendu qui me permet de voir si ma préparation est efficace. Le championnat me stimule. Je suis dans ma bulle. Avec mon coach, nous avons nos codes nous nous comprenons, quand il est là c'est magique. Lorsqu'il n'est pas là, je sais faire la part des choses.



Qu'est-ce que la crise sanitaire a changé dans ta manière de t'entraîner ?

Tout ! Des contraintes, des difficultés, peu de sparring, des entraînements plus en solitaire. Il faut sans cesse s'adapter, se réinventer. Mais ce qui me coûte, ce sont mes partenaires d'entraînement, mes frères de combats qui m'apportent, quel que soit leur niveau de pratique, par leur présence, leur humanité. C'est ce que je qualifie l'ambiance club du Team Sambo Fighter. T'as bien compris que je suis fier de mon club de sambo et de mes fidèles ami(e)s.

Quel est ton plus beau souvenir de combattant ?

Sans hésiter le Grand Prix de Paris 2019. De bonnes sensations, je me sentais bien tout au long de la journée, et j'ai remporté mes combats avec le panache.

Une anecdote que tu souhaites nous faire partager ?

Lors du Tournoi de Kazan en Russie. Mon ami Ludovic Cavallera perd sa demi-finale. Il n'arrive pas à se remettre dans le coup, naturellement je fais mon possible pour qu'il se reprenne et je contacte notre coach afin qu'il ait le mot juste.



Lors de ma demi-finale, le scénario se reproduit à l'identique, Ludovic tente aussi de me remotiver. Sami Zran me « chauffe » au téléphone.

Nous finirons par gagner tous les deux notre place de troisième. Cette énergie nécessaire à notre remobilisation et le fait de gagner ensemble, je l'ai « kiffée ».

Peux-tu nous parler de tes sponsors et partenaires qui t'accompagnent dans ta carrière sportive ?

C'est super de pouvoir remercier mes partenaires et sponsors qui me font confiance et me soutiennent dans ma carrière et mes projets sportifs. C'est aussi une Team.

- Nutrition FB : aliments diététiques.
- Breave Art : équipements spécialisés Tee-shirt, short de combat...
- Ring Shot : Gants ...
- Sowbre : Survêtement /training...
- No Ko : nutrition pour la récupération.
- Man u - need : l'agence de management qui m'aide pour l'organisation de mes combats.

Merci infiniment pour la sincérité de cet échange et ta participation à enrichir notre mag 100 % Sambo. Avec toi dans tes futurs combats.

ITW : Sylvain Rouyer



SKYDIVER FIGHTER

SÉBASTIEN ROBINET

Présentation

Je me prénomme Sébastien Robinet Alias **SKYDIVERFIGHTER** et j'ai 49 ans. Mon activité professionnelle est monteur de scène pour les concerts et les activités de spectacle.

Je pratique bon nombre d'activités de combat car je recherche l'efficacité et la complémentarité des styles. Depuis de nombreuses années, je pratique assidûment le Sambo dans tous les styles.

La forme Sambo combat reste ma discipline de prédilection en compétition. En parallèle, je suis combattant en Mixed Martial Arts, en Grappling, pancrase, et Jiu-jitsu Brésilien. Dans toutes ces disciplines, j'ai progressé et obtenu des résultats probants. Au niveau des grades, je suis ceinture marron en Sambo et Jiu-Jitsu Brésilien et je me prépare à l'examen de la ceinture noire premier degré en sambo.

Bonjour, peux-tu te présenter pour les personnes qui ne te connaissent pas ?

Je suis un combattant passionné, qui multiplie les déplacements en compétition pour parfaire ma pratique du combat et rencontrer mes pairs dans un maximum d'organisations.

J'ai commencé le combat plus tard que beaucoup de mes adversaires, A l'âge de 30 ans, j'ai estimé qu'il n'y avait plus de temps à perdre. Depuis 2011, je participe aux compétitions de sambo, championnats de France ainsi que des compétitions internationales comme le championnat du monde de Sambo. J'ai connu le sambo grâce à une belle rencontre avec un de mes frères de combat qui m'a invité dans son style. Cette pratique m'a séduite et je ne l'ai plus quittée.

Ton parcours dans le sambo

J'ai pratiqué dans les plus prestigieux clubs de Sambo parisiens où j'ai côtoyé des entraîneurs de renom (David Heran, Bruno Schmitt et Sami Zran...) depuis quelques temps je suis sociétaire au COB (Club Olympique Bayonnais). Je suis licencié dans ce club, car j'ai eu l'occasion de combattre avec eux en équipe et nous avons maintenu des liens forts malgré la distance. Nous avons construit une cohésion d'équipe avec l'ensemble des français lors de nos participations aux championnats du Monde Masters.

J'en profite pour saluer l'entraîneur de ce club spécialisé en sambo combat : Arnaud Alexandre. C'est une figure charismatique de ce club passionné par l'enseignement de notre discipline.



Es-tu tourné sur la performance ou le loisir ?

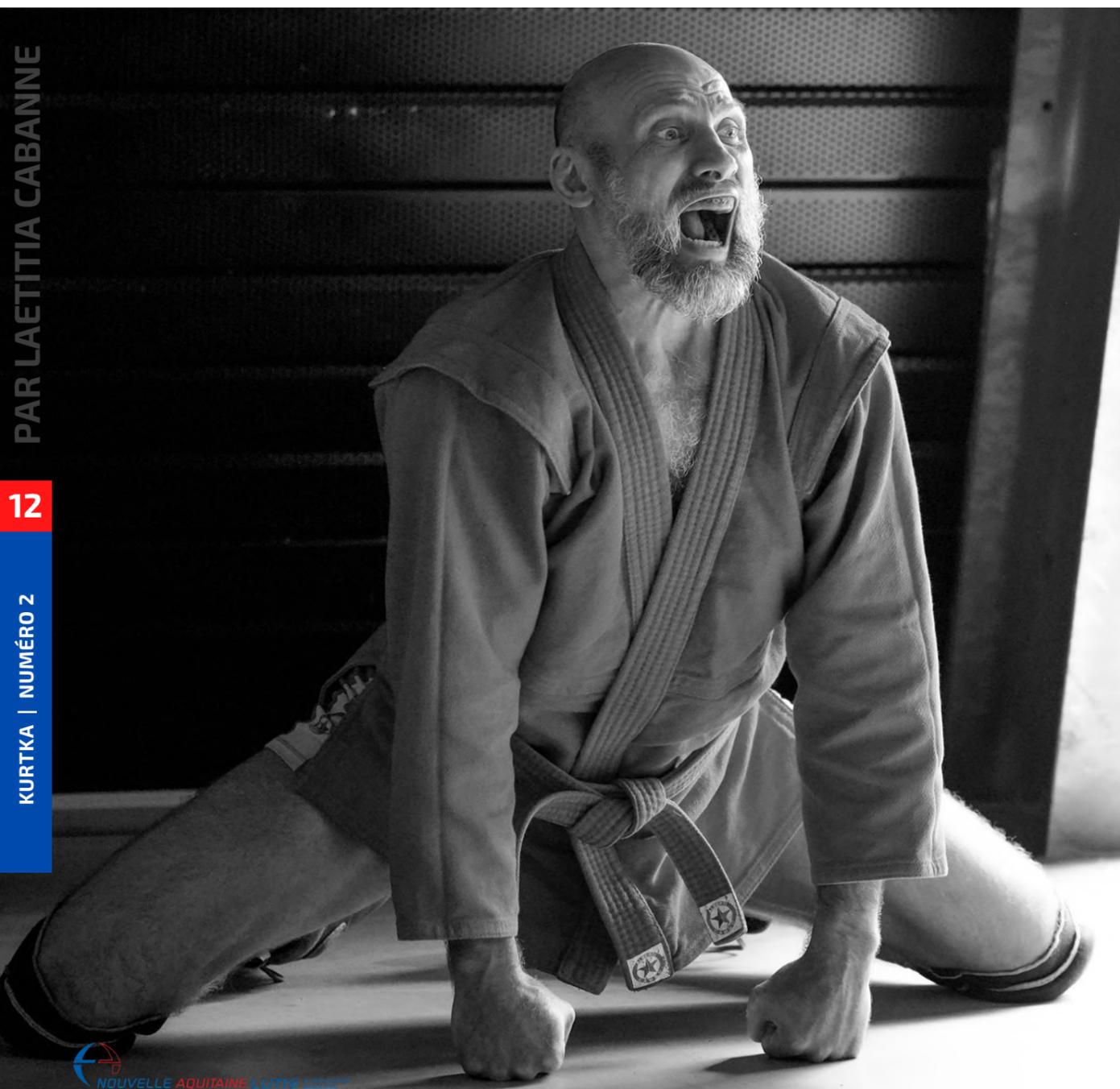
Vous l'avez compris, je suis un compétiteur dans l'âme. J'aime les challenges, les défis, le dépassement de soi, la remise en question, le fait de repousser ses limites, l'adrénaline que l'adversité et la confrontation procurent. Malgré tout je suis attaché à fraterniser avec mes Frères de combat du Monde entier. Après mes combats, j'apprécie d'échanger avec les combattants pour partager ensemble notre passion et nous construire des souvenirs et un vécu communs.

Je combats dans la catégorie des -90 Kg. J'ai été plusieurs fois Champion de France de Sambo sportif dans la catégorie masters, également plusieurs fois Champion d'île de France de sambo sportif et de sambo combat, en senior et en master.

Je suis parvenu à gagner le prestigieux Grand Prix de Paris en sambo combat.

Je me distingue aussi en me classant sur les podiums séniors en sambo sportif et combat.

Ma meilleure performance sportive en sambo est une médaille de Bronze au championnat du monde de sambo sportif à Burgas en Bulgarie (2013).

**Comment as-tu vécu cette année 2020 ? As-tu pu garder le contact avec vos partenaires ?**

Je me suis abstenu de combattre en compétition car mon club a décidé de ne pas exposer ses licenciés vainement. Je devais effectuer des combats en MMA, et ils ont été reportés, cela peut être frustrant mais je suis toujours prêt et affûté pour combattre alors quand ce sera le moment je serai au rendez-vous.

J'ai modifié mes techniques d'entraînement en lien avec la crise sanitaire et je m'entraîne souvent seul chez moi ou en extérieur et je me suis équipé en conséquence pour optimiser mes techniques d'entraînement et les rendre efficaces. Ce qui me manque, c'est le partage avec de nombreux amis combattants, mais nous sommes en lien via les réseaux sociaux et avons des tas de projets à réaliser lorsque la situation nous le permettra.

Quels sont tes projets après la COVID ?

A l'identique, c'est à dire démarcher des organisations afin de combattre en France et dans le Monde entier. En Sambo, en Mixed Martial Arts. en Grappling et en jiu-Jitsu Brésilien.

De quelle manière as-tu l'impression de contribuer au développement du Sambo ?

Je vais combattre dans toutes les organisations possibles et imaginables, en véritable ambassadeur de ma discipline, et de mon club, Le Club Olympique Bayonnais **COB**. Dans l'échange avec mes amis combattants, je partage la passion de ma discipline.

Mon souhait est que notre exaltant Sambo se développe dans son intégralité sur l'ensemble du territoire national. Je voudrais un sambo plus grand et plus prestigieux à l'image de cette magnifique discipline.

Un ou des souvenirs forts autour du sambo que tu souhaites partager ?

J'ai rencontré une famille Samboïste remplie de Vie et de Passion. Je formule le souhait que celle-ci reste unie. Malgré la situation complexe que vit le sambo, il doit reprendre ses droits. Pour cette raison, je mettrai toute mon énergie afin de contribuer, à ce que mes amis samboïstes restent Solidaires Bienveillants et Généreux les uns envers les autres et dans l'intérêt unique de notre discipline.

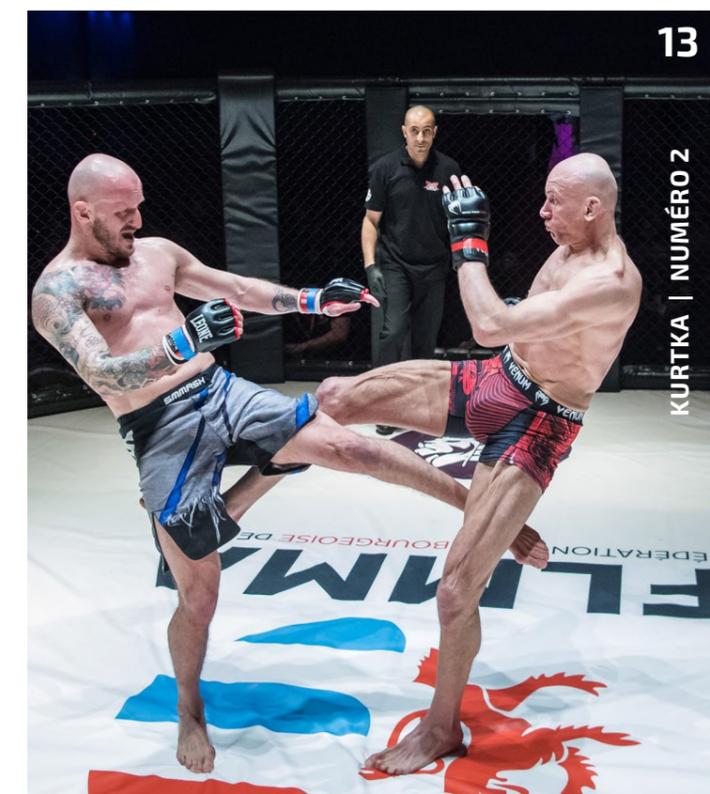
Des anecdotes ?

En 2011. Pour notre Grand Prix de Paris. Un Frère de combat me fait découvrir la discipline Sambo. Il contribue à me faire participer à ce prestigieux Tournoi. Les spécificités du règlement nécessitent que j'adapte constamment mon style de combat. C'est dans ce contexte surprenant, que je fais mes premières armes au sambo et que je décide d'approfondir cette science du combat. Il y a aussi l'histoire d'un jeu traditionnel du Kazakhstan mais je vous en parle une prochaine fois.

Une couleur ?

Le Bleu du Ciel. Amour. Magie. Evasion. Espoir. Conviction. Optimisme. Détermination. Et parce que je suis SKYDIVERFIGHTER.

ET POUR TOUS ET POUR TOUTES. INFINIMENT DE COURAGE. ET CROYEZ INFINIMENT EN VOUS. CORDIALEMENT ET SPORTIVEMENT.





ANIMATRICE SAMBO CAROLE MARTINEZ

Bonjour Carole, peux-tu te présenter ?

Bonjour, je me prénomme Carole Martinez je suis âgé de 45 ans. Je suis bénévole au Club Olympique Bayonnais depuis 2005. J'exerce la profession d'Accompagnant Éducatif et social depuis quelques années. Mes expériences professionnelles sont prioritairement dans le médico-social. J'ai acquis de nombreuses compétences à travers mes fonctions bénévoles au sein de mon club omnisport où j'interviens dans les disciplines de combat.

Quelles sont tes domaines d'intervention ?

En effet, je m'occupe des ateliers d'éveil corporel c'est un dispositif parents nourrisson, où mon rôle est d'accompagner les parents et leur nourrisson.

Les thèmes sont transversaux, je propose un espace aménagé et sécurisé ainsi que du matériel, et j'anime la séance pour mettre en confiance les parents qui accompagnent leur enfant.

(déplacement-équilibre-marche-roulade- apprendre à découvrir son corps-lancer...). C'est aussi un espace de socialisation et de rencontre pour les jeunes parents sur les cours de Baby Lutte, Sambo, et Judo à raison de deux cours par semaine.

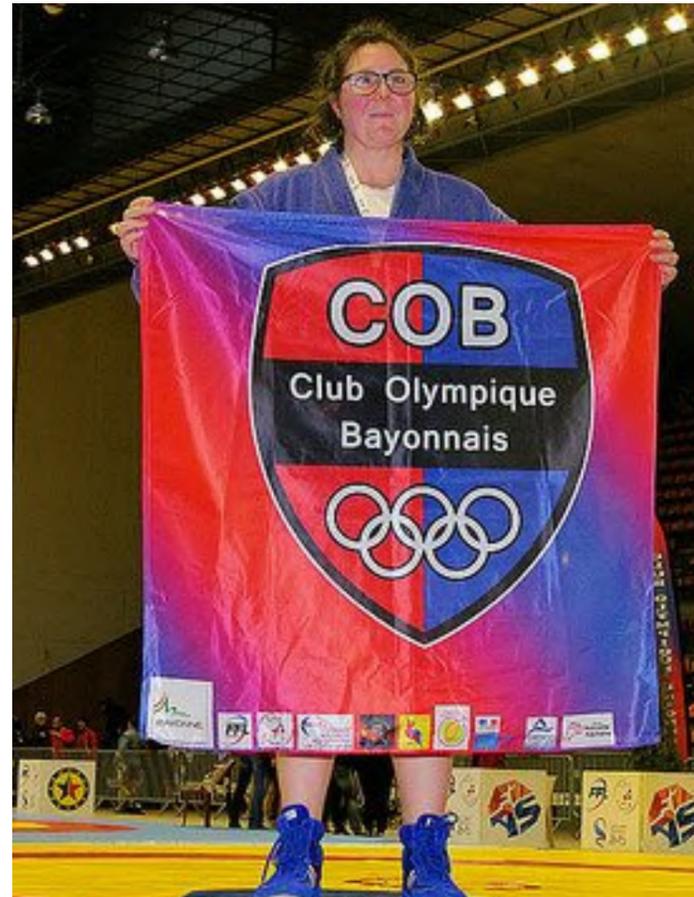
J'interviens également sur les cours de judo de 6 à 14 ans et sambo du même âge deux cours par semaine aussi.

Pour finir, je réalise l'accompagnement de jeunes enfants d'Itep dans une démarche d'inclusion.

Je leur propose des ateliers au cours desquels, ils découvrent les sports de combat, Lutte et Sambo.

Ce partenariat existe depuis 4 ans avec cette structure médico-sociale. C'est super car ils apprécient de venir au club et de quitter leur institution.

De plus, avec la Covid, j'ai pu être autorisée à maintenir ces séances. Je travaille en partenariat avec une éducatrice et j'anime la séance.



Ton parcours ?

Je pratique le judo depuis de nombreuses années, ainsi que le Sambo. Je me suis également initiée à la Lutte et j'ai pu la pratiquer en compétition.

Mon enseignante de Judo est une femme qui est devenue une amie, elle pratiquait aussi le Sambo et me l'a fait découvrir. J'ai découvert le COB par son intermédiaire. Je suis partie en déplacement avec le club et j'ai apprécié l'ambiance et la bonne humeur qui régnait au sein de cette équipe.

Ensuite j'ai quitté la région Paloise pour venir dans l'agglomération Bayonnaise et je suis restée fidèle à mon club.

Actuellement je suis Ceinture noire de Judo et Noire 2ème degré en Sambo, titulaire du Brevet Fédéral Animateur de Sambo.

Au sein de mon club, je m'investis dans les actions ponctuelles que nous proposons pour faire connaître nos activités et notre dynamisme et cela me permet de rencontrer de nombreuses personnes et de les motiver à venir nous rejoindre.

Il y a beaucoup de cours au club, j'occupe des fonctions que j'ai décrites plus haut. Je suis davantage tournée sur la petite enfance, les enfants, et les publics relevant du secteur médico-social. Je suis aussi intervenue ponctuellement pour développer la pratique féminine dans nos activités.

J'enseigne la pratique de loisir et les bases de nos disciplines ainsi que le rapport à la règle, les repères... Ensuite je suis accompagnée par d'autres enseignants qui prennent le relais.

Dans ma pratique personnelle, je fonctionne beaucoup au défi, je vise plutôt la performance. J'ai eu quelques blessures qui ont freiné mon parcours sportif et j'ai deux jeunes enfants. Mais à présent, j'ai la volonté de revenir sur les tapis car j'ai encore l'envie de combattre et de partager des moments de plaisirs et de joie sur les tapis avec mes partenaires et amis du club.

Cela fait 20 ans que je suis bénévole à Bayonne et aussi à Pau dans mon ancien club.

J'envisage de passer mon BF2 en Sambo et mes amis enseignants m'encouragent en ce sens. Depuis peu, je voudrais me professionnaliser dans les activités sportives c'est pourquoi je souhaite passer un BPJEPS APT, mon club y est favorable.

J'ai rejoint la Commission Régionale de Sambo depuis peu car nous avons une équipe avec des membres de notre club mais aussi des autres clubs. C'est un moyen de s'ouvrir et nous pouvons proposer nos idées pour le développement du Sambo. En tant que femme, je souhaite aussi m'impliquer pour cela et ouvrir la voie car dans mon club je me sens minoritaire. Sur le circuit compétitif, il y a peu de compétitions par équipes et j'ai de bons souvenirs dans les équipes mixtes de club.

Ton actualité ?

La Covid nous oblige à nous adapter, je peux maintenir certains cours c'est parfois éloigné de la pratique habituelle mais c'est important de se retrouver et de continuer à faire vivre notre association du mieux que nous le pouvons

Tes attentes de développement ?

Pour ma part, je souhaiterais que la pratique féminine du Sambo se développe davantage et soit représentée dans toutes les catégories d'âges. Il y a assez peu de compétitions par équipes et je le regrette car j'ai de bons souvenirs dans les équipes mixtes de club. D'ailleurs aujourd'hui dans notre collectif club, la plupart des dirigeants ont gagné plusieurs championnats de France par équipes ensemble.

Le Beach Sambo, comment le pratiquer ?

Individuel ou en équipe.

Les équipes mixtes sont composées d'athlètes de quatre (4) catégories de poids masculins et de quatre (4) catégories de poids féminines.

Les équipes de moins de cinq (5) athlètes ne seront pas autorisées à participer à des compétitions.

Les concurrents individuels seront répartis dans les catégories de poids suivantes:

FEMMES

50, 59, 72, plus de 72 kg

HOMMES

58, 71, 88, plus de 88 kg

Veste de plage sambo (couleur blanche) avec ceinture (couleur rouge ou bleue), short de plage sambo (couleur rouge ou bleue) et support de cheville Beach sambo (couleur rouge ou bleue) pour hommes et femmes.

Comment se déroule un combat ?

Les combats de sambo de plage se déroulent uniquement en position debout.

La victoire est accordée lorsque l'un des concurrents réussit à projeter son adversaire, et que ce dernier tombe sur le sable sur n'importe quelle partie du corps à l'exception des pieds.

Un mouvement valide est considéré comme une action technique par un athlète s'il provoque une perte d'équilibre de l'adversaire, tombe sur la zone de combat et le touche avec n'importe quelle partie du corps sauf les pieds.

Le contre est possible, en réponse à l'initiative de l'attaquant. Il doit bloquer l'attaque de l'adversaire et modifier la direction de la chute de l'attaquant

Action non comptabilisée - un mouvement par lequel l'attaquant se déplace (tombe) dans l'une des positions au sol à la suite d'une tentative infructueuse de projection, qui n'est pas le résultat d'une contre-action active de l'adversaire.

Un athlète attaquant peut effectuer des projections avec une chute.

En Beach sambo, il est permis de saisir les bords des shorts de l'adversaire et les extrémités des manches de la veste, afin d'appliquer des attaques.



Déroulement et durée du combat

La durée des combats (matchs préliminaires et matchs pour les médailles) pour toutes les catégories d'âge, de sexe et de poids est au maximum de 3 minutes.

Le temps d'un combat commence à être compté au premier coup de sifflet de l'arbitre. Le temps des pauses n'est pas inclus dans le temps réel du combat.

Au cas où durant 2 minutes les actions techniques ne sont pas réalisées par les athlètes, l'arbitre donne une évaluation "activité" à l'un des athlètes.

Dans le cas où jusqu'à la fin du combat aucune action technique n'a été appliquée, l'athlète, récompensé par une évaluation «activité», devient automatiquement vainqueur.



Zone de combat

6 x 6 mètres
 1 drapeau rouge
 1 drapeau bleu
 2 drapeaux jaunes
 (mini à 1m de hauteur)



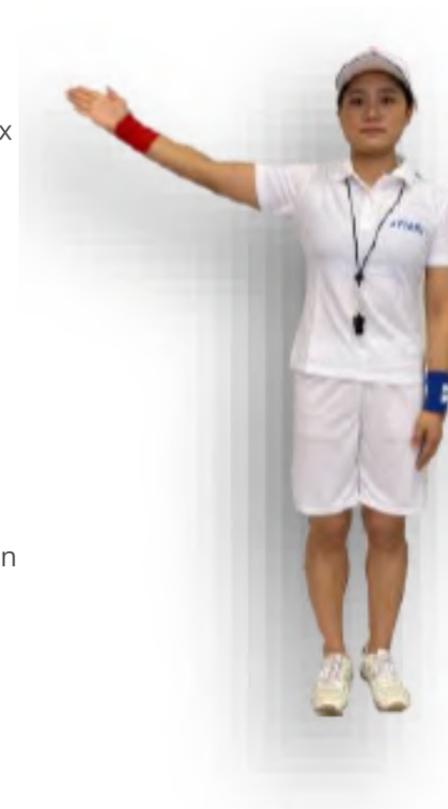
Présentation des participants

Face à la table des officiels et symétriquement aux athlètes.

Lors de la présentation, un participant étire dans sa direction le bras droit avec la manche de chemise de la couleur correspondante.

Puis lève ses bras droits à la hauteur des épaules simultanément (bords des paumes vers le bas), chacun en direction de l'athlète respectif.

Rassemble les bras à la hauteur des épaules, en indiquant le milieu de la zone de compétition et en venant à cet endroit en même temps que les athlètes.



1 - Début du combat

Lorsque le combat commence (ou redémarre à partir du centre), l'arbitre donne un coup de sifflet.

L'arbitre bouge simultanément et énergiquement son bras plié dans le bras du coude de haut en bas entre les athlètes, au-dessus du centre de la zone de compétition (jusqu'au niveau horizontal du bras).

Ensuite, il fait un pas en arrière et prend la position appropriée pour regarder les actions des athlètes.



2 - Victoire

Relève le bras droit avec la manche de la couleur correspondante avec la paume ouverte vers l'avant.



3 - Activité

Relève le bras plié dans le coude avec la manche de la couleur respective. Le poing fermé est tourné vers l'avant.



4 - Amener n'est pas marqué

Effectue 2-3 mouvements avec son bras (paume ouverte vers le bas) dans un plan horizontal.



5 - Hors de la zone de combat



Relève le bras tendu le plus proche du bord de la zone de combat à la hauteur des épaules.

Ensuite souffle dans le sifflet et indique avec le bras droit au milieu de la zone de combat.

Le combat recommence au centre.



Actions interdites

Ces actions interdites seront sanctionnées par la disqualification immédiate:

- coups de poing et coups de pied,
- serrures et étranglements,
- jeter un adversaire sur sa tête,
- conduite antisportive.

6 - Action Interdite

Lève les bras à la hauteur de la poitrine et saisit avec un bras le poignet de l'autre, puis simule la violation.



7 - Arrêter le temps

Lève les bras à la hauteur de la poitrine.



8 - Appel du docteur

Lève une main droite avec sa paume vers l'emplacement de l'équipe médicale.

En attente de la réponse d'un médecin.



9 - Combat terminé



Fait la croix oblique avec ses avant-bras.

Les deux paumes sont avec leurs bords vers l'avant.

10 - Lancer le combat



Fait pivoter les avant-bras avec les bras pliés dans les coudes devant la poitrine.



11 - Athlètes - positions de départ



Siffle, puis pointe vers les coins de la zone de combat avec les bras droits (paumes ouvertes vers le bas).



12 - Annonce du vainqueur

Se tient au milieu de la zone de compétition face à la table des officiels, après avoir pris les poignets des athlètes (la couleur du brassard de l'arbitre correspond à la couleur de l'uniforme de l'athlète).

Lorsque le président de la zone du concours déclare le gagnant, l'arbitre lève le bras de l'athlète.

Ensuite, l'arbitre et les athlètes se retournent et l'arbitre lève à nouveau le bras du vainqueur (la couleur du brassard de l'arbitre ne correspond pas à la couleur de l'uniforme de l'athlète).

Ensuite, les athlètes se serrent la main et quittent la zone de compétition.



RESPONSABLE SAMBO RÉMI DISCHERT

Présentation

Responsable Sambo au Comité de Nouvelle-Aquitaine
Community manager – 4ème degré Sambo et 4ème dan Judo Jujitsu
BPJEPS Sambo & Judo et DEJEPS Lutte & Judo Jujitsu - Certification Wrestling Training

Bonjour Rémi, pourrais-tu présenter ton parcours ?

Bonjour je m'appelle Rémi, je suis sociétaire au club olympique Bayonnais depuis 1999 et j'ai commencé le Sambo en 1997 avec Arnaud Jaillet au Sambo Club Poix de Picardie lorsque je m'entraînais à Amiens avec le CREJ JUDO. Je suis actuellement arbitre F1, ceinture 4ème degré de Sambo et impliqué dans la vie associative principalement en tant que Community Manager.

D'autres sports ?

Oui !! J'ai commencé le Judo à l'âge de 11 ans au club clermontois (60) avec Régis Gardener, où j'ai eu la chance vers mes 18 ans de pratiquer le kung fu wushu avec Sifu Raymond Rubio à l'école HU BEI CHUAN.

J'ai ensuite enchaîné sur le Jujitsu quand je suis arrivé dans les Pyrénées atlantiques au sein du Dojo Angloy où j'ai eu la chance d'intégrer le groupe haut niveau avec l'équipe de France de Jujitsu au début des années 2000. Ensuite, je me suis essayé au karaté et aikido pour le plaisir de découvrir les disciplines et plus récemment j'ai fait quelques compétitions de grappling, de lutte libre et gréco romaine.

J'encadre actuellement les cours de Jujitsu au sein du Dojo Boucau Tarnos. Aujourd'hui, dans le cadre du développement du sport santé, je me suis intéressé au Wrestling Force proposé par la FFLDA.

Peux-tu nous parler un peu de ton association ?

Le Club Olympique Bayonnais est un club omnisport regroupant des sports santé ; des sports de combat, et des sports d'extérieur. Les cours de Sambo sont assurés par plusieurs professeurs suivant les catégories d'âges.

Carole Martinez et Nadège Bidolis sont en charge du baby sambo, Stéphane Charvit des jeunes de 6 à 13-14 ans.

Le sambo sportif est assuré par Philippe Pires et Sylvain Rouyer - quand au sambo combat c'est Arnaud Alexandre qui en a les rênes, assisté de Jean Philippe le Rat.

L'ensemble des cours étant supervisé par André Delprado.

Ton aventure au sein de ton club ?

Aujourd'hui au niveau du club, je suis en charge du site Internet et de la communication digitale avec Stéphane.

Mon passé sportif en résumé – podium aux France senior et master Sambo sportif et master combat.

Participation à la coupe du monde étudiante à Kaunas en 2005 en Lituanie où j'ai fini 5ème. Avec le COB, podiums par équipes et obtention du titre de champion de France par équipes en 2005 à Toulouse et 2006 à Houlgate. Titre champion national en Sambo Défense. 5ème aux championnats du monde masters.



OPEN MAT - BOUCAU (64)



Occupes-tu d'autres fonctions au sein du département, région ou au niveau national ?

Oui, tout à fait lors de l'olympiade précédente j'étais membre de la commission des grades du Comité Français de Sambo, ensuite à la communication pendant 4 ans et je réitère cette année au sein de cette même commission où je m'occupe principalement de création de visuels et de la mise en ligne d'articles. Je viens d'être élu depuis 2020 au poste de responsable Sambo du Comité de Nouvelle-Aquitaine de Lutte et DA.

Comment as-tu traversé cette période ? et as-tu pu garder le contact avec les licenciés ?

Lors du premier confinement, dans la com, nous avons, avec Max Catorc, initié différentes actions afin de garder le lien avec les samboistes – proposition de vidéos de maintien en forme.

Quels sont tes projets après la COVID ?

Conduire à bien les différents projets qui sont en cours de réflexion au sein de la commission sambo. Continuer la collaboration avec le conseil d'administration de Nouvelle-Aquitaine de Lutte et DA. L'expérience des anciens, la volonté des nouveaux permettront d'amener à bien les regroupements, formations arbitrales et manifestations de nos futures échéances. Je souhaite également obtenir la certification Cardio Flex & Training.

Quelle partie du sambo aimerais-tu voir se développer ? ou comment es-tu investi au sein du développement ?

Ayant participé à mon niveau à l'élaboration du dernier recueil des grades de Sambo, à la gestion du site Internet comaquilutte et sambofrance, j'aimerais axer le développement de la communication du sambo à travers le digital. Je m'explique, j'aimerais proposer des outils techniques et de formation pour les techniques et l'arbitrage sous forme de vidéos.



Un souvenir fort autour du sambo que tu souhaiterais partager ?

Un ! cela va être compliqué !

Toulouse 2005, on truste le titre de champion de France par Equipes avec les copains du club. On n'était pas attendus, mais on a joué notre carte à fond. L'année suivante, on ré-enchaîne à Houlgate, la potion magique la veille de Luc Liné nous a bien réussi !

Marseille 2006, dans une ambiance chauffée à blanc, mon petit frère bat le champion local de MMA et se hisse à la 2ème place et termine également vice champion de France au Sambo Combat et Métiers de l'ordre. Le lendemain, il rempile bien amoché :o), on se présente sur la compétition de Sambo Défense où l'on finira sur la plus haute marche du podium, chaleureusement félicités par Christian Bruzat.

Grèce 2014 – les sandwiches grecs, plus sérieusement ! Entendre retentir la marseillaise avec Sylvain Rouyer qui finit champion du Monde Master, c'était une consécration pour un « enfant » du COB, propulsé par ces années de bienveillance dans notre pratique par André Delprado et les entraînements dispensés par notre maître de Sambo Philippe Pirès.

Anecdotes, des vidéos ou photos à diffuser

Oui, avec sylvain Rouyer, un week end à 200 km/h !! Nous étions samedi et nous venons de finir le championnat de France en Duo System Jujitsu à l'Institut national du Judo sur Paris. Direction métro et train car le lendemain nous combattions pour un autre championnat de France mais cette fois par équipes, et en Sambo à Houlgate.



RUSSIAN HUNTER SYLVAIN ROUYER

BEES, BPJEPS de sambo, noir 3ème degré, DEJEPS Lutte et disciplines associées, et Judo et Ju-Jitsu 2ème Dan (BEES, BPJEPS) judo.
Certification Wrestling Training 2020.
Co-directeur technique des sports de combat du COB.

Bonjour Sylvain, parle nous un peu de toi ? tes débuts ?

Je me prénomme Sylvain Rouyer.

J'ai 46 Ans et je suis éducateur spécialisé. Mon parcours professionnel est assez diversifié. J'ai réalisé des études en activités physiques et sportives (STAPS) jusqu'à la Maîtrise. J'ai plus particulièrement étudié autour de la didactique et de l'enseignement et aussi dans le cadre du sport adapté, notamment le ré-entraînement à l'effort et la réhabilitation cardio-respiratoire.

Je suis brevet d'état judo depuis l'âge de 21 ans et j'ai enseigné dans plusieurs clubs : le CJS Cercle Judo Strasbourg, le judo Club de Rothbach, Le Dojo Angloy, L'Aviron Bayonnais Judo.

J'ai commencé les arts martiaux par le Karaté dès l'âge de 4 ans et je me souviens toujours de mon SENSEI qui pratiquait ses Katas dans l'Esprit du Shin Ghi Tai. Il construisait sa maison dans le même esprit. Sans doute secrètement, j'espérais un jour lui ressembler.

De manière fortuite, je me suis retrouvé à pratiquer le judo, alors qu'il n'y avait pas de Karaté près de chez moi.

Après quelques péripéties, j'ai vite accroché à cette discipline merveilleuse et suis devenu un enfant du judo.

Je vous le confie, j'étais tellement passionné, que je rêvais de judo, je pensais judo, je me levais pour regarder les JO de Séoul en 88, à 6H alors qu'il y avait la grève à la TV. Je faisais même Uchi-Komi dans la cour du lycée, ce qui avait pour effet de faire fuir mes compagnons de sports-études plus occupés à regarder les filles.

Comment es-tu arrivé au sambo ? - Quels sont les autres sports que tu as pratiqué ?

J'ai pratiqué le Ju-Jitsu plus particulièrement le Duo system (Niveau national en mixte et le Fighting System).

J'ai pratiqué également le Kung-Fu puis je suis arrivé au Sambo mais pas par hasard cette fois.

C'est mon ami Rémi qui m'a guidé dans cette voie. D'ailleurs alors que le COB était en sommeil, il a amené ses amis car il croyait à cette discipline et avec un peu d'huile de coude le Sphinx est reparti.

Le Sambo m'a beaucoup plu, car la pratique est codifiée mais très libre, le règlement permet de s'exprimer tout en diversifiant le champ des possibles.

Je pense que le judo, la lutte et le sambo tout en ayant leur identité propre, sont complémentaires. C'est d'ailleurs l'approche transversale de Robert Boulat - DTN de Judo et enseignant d'EPS, qui a écrit " Lutte, Judo, Sambo : de l'école au club".

J'ai été frappé par les clubs de Sambo du territoire aquitain, et du grand- Sud-Ouest. Tous émanent des dirigeants, anciens pionniers de la discipline. Je les ai toujours vu lutter et combattre alors que l'histoire du Sambo témoigne d'enjeux et de conflits pour l'identité de la discipline et son développement.

La plupart sont restés, et je les en remercie. Ils ont sauvé l'essence de la discipline.

Le Sambo m'a aussi fait découvrir la Lutte, le MMA, le Kurach, et le Beach Wrestling. La lutte fait partie de notre ADN et je prends du plaisir à pratiquer cette discipline.



Peux-tu nous parler un peu de ton association ?

Mon Club, je le représente du mieux que je peux.

Je suis fier d'avoir lancé les clés pour la Cérémonie des fêtes de Bayonne, c'est une belle reconnaissance de ma ville sportive.

J'ai rencontré de belles personnes en foulant les tapis. Il est difficile de les citer toutes. Je rends hommage à l'esprit du club : Mr Delprado. Mr Bruno Nadin Président du club, mon entraîneur Philippe Pires.

Arnaud, entraîneur qui témoigne de sa passion du sambo combat et qui se l'est tatouée. A Jacques, à Rémi, Fabrice, Sébastien et Céline Descombes. Sébastien Robinet et Anna, Carole, à nos élèves A tous ceux que je ne peux citer et que j'aime...

Pratiquant loisir ou compétiteur ?

Je suis un compétiteur, j'aime cela et j'ai besoin d'enjeux, de challenge. J'ai très vite compris que la vie était un combat.

Persévérer, lutter, tomber et se relever. Force et Honneur !

Il faut choisir ses combats. Certains ne sont pas utiles.



Quelle est ta fonction au sein de votre club ?

Je suis entraîneur. J'aime apprendre et transmettre dans le dessein de développer le Sambo et le propulser là où il doit être. Je suis également Co-directeur technique du COB.

Occupes-tu d'autres fonctions au sein du département, région ou au niveau national ?

J'ai occupé certaines fonctions, comme celle de délégué régional Sambo lors du précédent mandat. Aujourd'hui c'est mon partenaire de club Rémi qui occupe cette fonction. Il est compétent et sérieux et mobilise son équipe régionale pour le développement du Sambo. Je fais partie de la Commission Technique et des Grades du CFS, et les membres de l'équipe sont très motivés. Daniel Mestre en est le Responsable. Comme me l'a souligné à juste titre un ami, il n'y a pas besoin de fonctions particulières pour produire. D'ailleurs, les clubs sont riches d'astuces pédagogiques et si nous les partageons, nous gagnerons tous en compétence et expérience. Le premier outil de travail reste le club.

Comment as-tu vécu cette année 2020 ?

Une année de m.... (Sans commentaires).

Quels sont vos projets après la COVID ?

Actuellement, il y a ce que nous ne pouvons pas faire mais cela ne change en rien ce que nous pourrions faire. En attendant, je m'adapte et propose ce qui est possible actuellement (inciter à la formation, accompagner un service civique, préparer des outils pour le développement...).

Quelle partie du Sambo aimerais tu voir se développer ? ou comment es-tu investi au sein du développement de ton club et de ta région ?

Le Full Access Sambo que nous proposons à nos adhérents, c'est l'avenir. Je m'intéresse à toutes formes de sambo salutaire à notre développement.

Un ou des souvenirs forts autour du Sambo que tu souhaites partager ?

« Choix complexe... ».

- Le Championnat d'Europe où j'ai accompagné Lubin à Riga. Il était majestueux dans sa Kurtka.
- Nos titres aux championnats de France par équipes.
- La Grèce, Championnats du monde Masters (une équipe de France magique, d'ailleurs elle est toujours là), mes enfants et mes amis samboistes ainsi que leur famille.



Des anecdotes ?

Alors pour les curieux, c'est l'histoire d'un jeu traditionnel sportif du Kazakhstan qui se pratique à cheval, avec une chèvre qui a perdu la tête. Demandez à Sébastien Robinet, il a passé une soirée en compagnie de nos camarades kazakhs (épisodes de fou rire).

Une couleur ?

Le vert sans hésitation, c'est la couleur de l'espoir.

J'espère sincèrement que le Sambo art de combat noble se développera à sa juste valeur.

Comme le dit le dicton « Ne mord pas la main qui te nourrit ».

“ **Le Championnat d'Europe où j'ai accompagné Lubin à Riga. Il était majestueux dans sa Kurtka.** ”





Lutteur, arbitre, entraîneur puis dirigeant et trésorier : André Del Prado a tout connu dans le monde de la Lutte. Manager général du Club Olympique Bayonnais, il revient pour nous sur son parcours.

Beaucoup de lutteurs commencent à pratiquer avant l'âge de 10 ans. André Del Prado n'est pas de ceux-là. « Pour moi, ce n'est pas venu tout de suite », se souvient-il. « J'ai commencé la lutte à l'âge de 14 ans. Quand je suis arrivé à l'Aviron Bayonnais, mon père m'avait dit de m'inscrire au judo.

J'ai finalement opté pour la lutte et j'ai bien fait. » Un heureux hasard qu'André Del Prado ne regrette pas du tout. « C'est une discipline qui m'a apporté énormément de choses : la maîtrise de moi-même, le respect d'autrui mais aussi l'envie de me développer physiquement. »

La forme physique et la technique viennent progressivement, tout comme l'ambition. « Je n'avais pas forcément l'objectif d'obtenir des résultats au départ, ça c'est venu après. Entre la pression des entraîneurs et la motivation de me mesurer aux autres, j'avais envie d'aller plus loin, de voir de quoi j'étais capable. J'ai participé aux championnats de France, c'était une très belle expérience. »

<https://www.sportmag.fr/sport-combat/lutte/lutte-andre-del-prado-memoire-du-club-olympique-bayonnais/>

Lutteur, un premier chapitre de la vie d'André Del Prado dans le monde de la lutte. Un chapitre suivi de bien d'autres. « Suite à mon parcours de lutteur, j'ai commencé par l'arbitrage. Je suis devenu arbitre régional, ça m'a plu d'être dirigeant dans ce domaine-là. J'ai donc décidé de poursuivre une formation comme entraîneur. Pour moi, devenir dirigeant était une suite logique car j'ai très longtemps encadré les jeunes du club », confie le Bayonnais.

« Le but était de transmettre le savoir que j'avais acquis. Je voulais faire émerger mon club, attirer de plus en plus de monde vers la lutte, mais aussi donner de moi-même aux autres. C'est un sport qui se partage. Aujourd'hui, c'est toujours le plaisir du don de moi qui me pousse à continuer à m'engager pour mon club. » Son club, c'est le Club Olympique Bayonnais, une entité qui compte aujourd'hui 230 licenciés FFLutte dans ses rangs.

« Je suis aujourd'hui manager général du club », poursuit André Del Prado. « En tant que manager général, vu mon expérience, je suis un peu la mémoire du club. Quand les dirigeants ne savent parfois pas quelle décision prendre ou quoi faire dans telle ou telle situation, ils se tournent vers moi et je les aide avec plaisir. En plus d'être manager général, je suis trésorier. Je suis chargé de trouver les finances pour faire fonctionner le club. C'est un rôle important aujourd'hui en cette période de crise. Depuis plusieurs mois, on jongle, confie le dirigeant. Mais notre club a tout pour continuer à survivre.

Nous avons du judo, de la boxe anglaise, du kung-fu, de la lutte et du Sambo. En Sambo, nous sommes même le premier club français en nombre de licenciés. Nous avons également mis en place une section sport santé autour de la pratique de la lutte.

C'est une thématique essentielle que nous voulons développer. » André Del Prado veut assurer ce développement, lui qui, à 72 ans, entend plus que jamais poursuivre son engagement associatif. « J'ai des dirigeants jeunes autour de moi, que j'ai participé à former, qui ont passé des diplômes, la succession est donc engagée. Assurer et pérenniser l'avenir du club, c'est le plus important. Je suis auprès d'eux pour cela. »

Olivier Navarranne

Crédit photos : Georges Soubelet - Club Olympique Bayonnais

Article SPORTMAG

SPORTMAG.fr
Au-delà du sport...

La Fédération Française de Lutte propose son offre de formation santé avec une nouveauté, la formation à distance. Il s'agit de pouvoir programmer de nouvelles séances dans les clubs pour attirer de nouveaux publics pour la pratique du Wrestling :

- Training (programme de force)
- Cardio (programme cardio)
- Flex (programme de mobilité/souplesse)

LE WRESTLING TRAINING

La FFL fait évoluer son offre Wrestling Training (programme de Préparation Physique Générale qui permet de développer la Force, la flexibilité, la mobilité l'endurance cardio vasculaire avec pour matériel, un KB, un slamball et poids de corps).

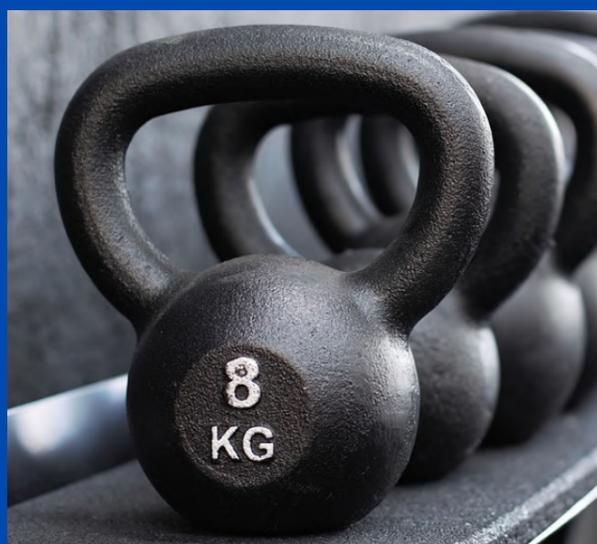
Aujourd'hui afin de répondre plus largement aux problèmes de santé et de sédentarité, mais aussi afin de toucher un plus large public, les formations sport santé s'élargissent

Wrestling Force
Wrestling Cardio
Wrestling Flex

Wrestling Force : Programme focalisé sur la force, pour un public qui pratique ou pas la lutte. Matériel : un KettleBell, un slamball et le poids de corps.

Wrestling Cardio : programme destiné à améliorer la condition cardio. Travail sous forme de circuit 30 secondes de travail, 30 secondes de récupération, en évoluant sur plusieurs ateliers. Ce circuit permet de travailler tout le corps sur un plan musculaire et cardio vasculaire.

Wrestling Flex : programme destiné à améliorer
> flexibilité dans les muscles
> mobilité dans les articulations
C'est un mélange de mobilité type Yoga et de stretching « traditionnel »
Les programmes ont été créés par Thomas Carboneschi (préparateur physique de l'équipe de France) pour la FFL & DA.
La formation de base reste le Wrestling Force, pour ensuite pouvoir participer aux deux autres formations cardio et Flex en un week-end.

**Assemblée Générale
Fédérale FFL****15 mai 2021****Passage de Grades****Mois de Juin - suivant les conditions
sanitaires****Examen BF1 option Sambo
Juin 2021****Lieu : Club Olympique Bayonnais****Les dates vous seront communiquées
sur le site de la Nouvelle-Aquitaine de
Lutte et DA****<https://www.comaquilutte.fr>****Contact Email
sambo@comaquilutte.fr****DATES****Entre 2 et 10 juin 2021
FORMATION WT FOAD
Wrestling Cardio****Entre 15 et 30 juin 2021
FORMATION WT FOAD
Wrestling Force****26 - 27 Août 2021
Formation Wrestling
Force****28 - 29 Août 2021
Formation Wrestling
Cardio****Commission
Sambo****COMITÉ DE NOUVELLE-AQUITAINE DE LUTTE
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**✉ **SAMBO@COMAQUILUTTE.FR****[HTTPS://WWW.COMAQUILUTTE.FR](https://www.comaquilutte.fr)**

LE COMITÉ RÉGIONAL DE LUTTE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES DE NOUVELLE-AQUITAINE EST UN ORGANE DÉCONCENTRÉ DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LUTTE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES.

L'OBJET DU COMITÉ RÉGIONAL

Assurer la mise en œuvre de la politique fédérale dans toutes ses dimensions (sport, formation, santé...)

Réglementer, développer, diriger les pratiques de la lutte olympique dans ses trois styles, lutte libre, lutte gréco-romaine et lutte féminine, des luttes traditionnelles dont la lutte bretonne; ainsi que toutes les disciplines associées telles le sambo, le grappling et toutes autres créées et/ou associées en son ressort territorial

Assurer le développement et la promotion des fonctions éducatives, sociales et culturelles de la lutte et des disciplines associées en déterminant, à cet égard, la ligne de conduite que doivent suivre les associations affiliées ainsi que ses comités départementaux



Favoriser l'accès aux disciplines qu'elle réglemente aux publics en situations de handicap

Concourir à la formation de ses cadres en définissant le contenu et les méthodes de formation et de perfectionnement et de contrôler la délivrance des diplômes, des maîtrises et des grades

Assurer le suivi des affiliations et des licences

Représenter tous ses adhérents chaque fois qu'une action collective doit être exercée

Encourager, aider et soutenir la création et le développement de toute action s'efforçant de mettre en œuvre les conceptions fédérales; de passer à cet effet toute convention utile avec des partenaires

DÉFINITIONS ET SPÉCIFICITÉS DU POSTE

Sous l'autorité hiérarchique du président du comité régional et du conseiller technique régional, vous serez chargé d'aider à la structuration et d'accompagner les structures affiliées à la fédération sur le territoire de la Nouvelle-Aquitaine.

Vous serez plus particulièrement chargé de :

- Contribuer au développement de l'offre sportive au sein du territoire de la Gironde et notamment un travail particulier sera demandé sur le développement de nos offres de pratique dans les écoles.
- Développement des activités et projets sportifs auprès de partenaires institutionnels et associatifs du comité
- Être référent régional de la pratique lutte adaptée en développant cette activité
- Intervention dans la formation diplômante des cadres techniques
- Encadrement des sélections régionales lors des stages et compétitions
- Promotion des activités du comité

COMPÉTENCES

Savoirs :

- Connaissance du milieu associatif et institutionnel sportif
- Pédagogie de l'enfant

Savoir-faire :

- Organiser son travail
- Préparer et animer des séances de lutte
- Mettre en œuvre des projets s'inscrivant dans le plan de développement du comité

Savoir-être :

- Rigueur et organisation
- Aptitude à l'anticipation
- Autonomie
- Adaptation
- Sens relationnel
- Aptitude à la gestion de groupe

Profil :

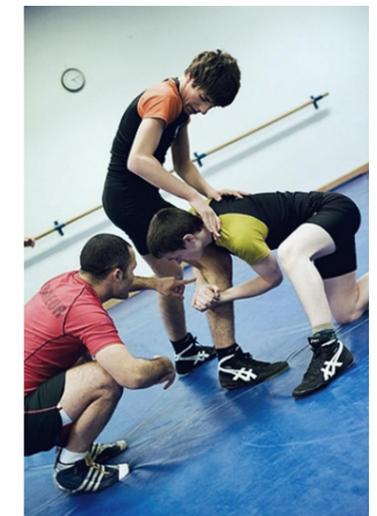
- Diplôme d'état de niveau IV (au minimum) en capacité d'encadrer la lutte.
- Expérience souhaitée dans le monde associatif sportif
- Permis B exigé
- Disponibilités en soirées et week-ends

CONDITIONS D'EXERCICE

- Contrat : CDI
- Volume horaire : Temps plein 35 H hebdomadaire
- Lieu : Gironde et exceptionnellement territoire national
- Salaire : Groupe 4 de la CCNS Sport
- Poste à pourvoir : 1er septembre 2021

APPEL À CANDIDATURE

Merci d'envoyer votre lettre de motivation et CV avant le 31 juillet 2021 à ffl@comaquilutte.fr



COMITÉ DE NOUVELLE-AQUITAINE DE LUTTE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

KURTKA



**SAMBO
LE STYLE
GAGNANT**

TEAM
SAMBO
FIGHTER

**MAX
VALLOT**


**NOUVELLE
AQUITAINE**
LUTTE & DISCIPLINES
ASSOCIÉES

Crédit Photo : CNF