

**Catégories d'âge  
Saison 2010/2011**

Poussin A 4 ans révolus et 2004	45€
Poussin B Né(e) en 2002 et 2003	50€
Poussin C Né(e) en 2000 et 2001	50€
Benjamin Né(e) en 1998 et 1999	50€
Minime Né(e) en 1996 et 1997	55€
Cadet Né(e) en 1994 et 1995	55€
Junior Né(e) en 1991 et 1993	60€
Senior Né(e) en 1990 et avant	60€
Adhérent Majeur	20€



**Correspondant**

**Section de Boulogne**

David Legrand

06.84.18.88.12

**Section d'Ambleteuse**

Christian Golliot

06.21.47.25.87

**Section de Marquise**

Julien Hillier

06.84.00.77.64



**Section Lutte  
de Marquise**



**Section de Marquise**

Entente Lutte Côte d'Opale  
Boulogne Ambleteuse Marquise  
Complexe Aquatique, Sportif et Culturel CAPOOLCO



# Viens T'inscrire !



La lutte est **une Ecole de la Vie**, c'est un sport **Educatif**. Elle rend l'enfant et l'adolescent plus **Dynamique**, plus **Adroit**, plus **Autonome**, généralement plus **Responsable**. Elle leur permet de surmonter leur appréhension et de mieux **Canaliser** leur **Energie**.

## “Un sport pour tous”



### Qu'est ce que la lutte

La lutte est un sport de combat dont la règle d'or est qu'il est interdit de faire mal.

Son but : mettre son adversaire sur le dos et lui maintenir les épaules sur le tapis.

### La pratique du sport

Est nécessaire. Faire de la lutte c'est améliorer son équilibre physique et psychique.

Filles et garçons pratiquent et évoluent par le biais de compétitions et en passant des maîtrises, symbole de la progression du niveau technique du lutteur.

### Un sport en toute sécurité

Qui se déroule sur un tapis homologué, sous le contrôle d'éducateurs, chacun s'exprime dans le cadre de jeux pour les enfants et puis sous forme de loisirs ou de compétitions pour les plus grands.

### LE PLANNING D'ENTRAINEMENT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		14h30-15h30 16h-17h			14h-16h	Stage ou Compétition
		4/6 ans Baby Lutte			+15 ans Lutte Muscultation	
18h-19h		17h30-18h30			16h-18h	
7/10 ans Lutte Jeune		7/10 ans Lutte Jeune			Regroupement Stage ou Compétition	
19h-20h30	19h30-20h30	19h-20h30	19h30-20h30	19h-20h30		
+15 ans Lutte Olympique	12/14 ans Lutte Olympique	+15 ans Lutte Muscultation	12/14 ans Lutte Olympique	+15 ans Lutte Olympique		