



Club des Lutteurs de Fribourg et Environs

Fribourg, le 30 Septembre 2013

Aux jeunes lutteurs

Programme d'entraînement JEUNES pour la saison 2013/2014

Chers amis lutteurs,

La saison 2013 a touché à son terme le 1er septembre dernier lors de la fête fédérale de Burgdorf qui a été le point culminant de la saison. Cette fête majestueuse, nous a offert un nouveau roi Matthias Sempach qui fut lutteur de notre club et qui remporta sa première couronne chez nous.

Cette année, le programme d'entraînement des Jeunes lutteurs sera le suivant : deux entraînements de lutte le mercredi toute l'année et en hiver le vendredi (technique, tactique, combats). L'entraînement aura lieu du 6 Novembre 2013 au 22 Août et les horaires seront de **18h30 à 20h**. De plus, Jean-Claude Portmann sera secondé par Alexandre Cotting.

L'entraînement est **Obligatoire** pour tous les lutteurs. **En cas d'absences veuillez impérativement vous excuser afin de respecter les entraîneurs.**

Enfin, les inscriptions aux fêtes de lutte Jeunes seront organisées par Sandra Sommeralder. En cas problème, blessure ou autre, veuillez vous excuser chez Sandra 076/320.03.65 au plus tard Jeudi avant la fête de lutte. Tous les lutteurs non excusé seront sanctionnés d'une amende de 100.- !!! Le calendrier des fêtes de lutte vous a été envoyé en annexe : Chaque jeunes lutteur doit impérativement donner la feuille d'inscriptions à Sandra avant le 1^{er} Mars 2014.

Vous trouverez, en annexe, les différents plans d'entraînements. Nous vous demandons de conserver **soigneusement** ces documents et de les consulter en cas de doute.

Nous nous réjouissons de vous trouver nombreux et motivé, recevez, chers lutteurs, nos salutations sportives.

Jean-Claude Portmann