

## Bilan du stage de " Lutte défense " du 30 Janvier 2007

Voici notre premier "Grand" stage organisé à l'école de Police de Nîmes, avec la collaboration de notre " intervenant " extérieur Roger QUIBET, Champion du LIBAN de lutte libre et gréco, plusieurs fois Champion aux Jeux Méditerranéens et 15ème aux Jeux Olympiques de Séoul. La première des qualifications qui me vient à l'esprit c'est : " excellent "...

Oui tout simplement " excellent " ...car ce stage avait été longuement pensé, élaboré et travaillé entre Roger QUIBET et Eddy ROS. Le programme de la séance d'une durée d'environ 2H30, " bon train ", a été soigneusement minuté et cadré afin qu'il n'y ai pas de surprise, et ...il n'y n'en a pas eu. Tout simplement parce que Roger possède " l'expertise " dans les domaines de la lutte libre et gréco-romaine....que nous avons pris le temps, tous les deux ....ensemble, lors de l'élaboration du stage, d'en fixer le cadre et de penser aux conditions nécessaires pour que la lutte soit utile en " self-défense ". La problématique et le contenu du stage " niveau 1 " était donc : "Que nous apporte la lutte en situation de rue ?"

La lutte est une " mine d'or " en self-défense, elle permet d'être efficace contre les saisies ou contre les gros " frappeurs " qui pensent que grâce à leurs poings, ils sont indéniablement les plus forts. Et bien ils se trompent et laissons les à leurs chimères ".

Les " luteurs foncent, accrochent, arrachent, projettent et plaquent violemment au sol, continuent leur action et immobilisent par étouffement ".

C'est la raison pour laquelle j'appelle mon ami Roger " le compacteur ".

Les thèmes développés en stage niveau 1, étaient :

- les projections depuis une position " debout " sur accrochage.
- les saisies de jambes depuis la position debout et amené au sol.
- saisies de jambe sur middle kick et amené au sol.
- retournements en position à genoux et couché.

Un programme intense sur une séance : les stagiaires pourront en témoigner ! Le tout a été bouclé par un petit " pot " de l'amitié et la remise des diplômes.

Je pense que le plus satisfait d'entre nous a été Roger qui ne se doutait pas de la rapidité d'assimilation de nos participants aux techniques développées.

C'est vrai que nous travaillons régulièrement à l'AR2 certaines techniques de lutte, et donc tous ses adhérents sont très réceptifs et déjà aguerris. Les stagiaires venant d'autres horizons se sont eux aussi bien défendus et nous ont fait part de leur extrême satisfaction quant à la qualité de l'enseignement et au contenu du stage. Nous les reverrons bientôt et nous les remercions de leur participation active.

Un dernier mot, pour ne pas être trop long et surtout pour remercier mon ami et professeur " Roger QUIBET " que l'on retrouvera à nos côtés dans un stage de " niveau 2 " d'ici la fin de la saison.

Ce niveau nous montrera qu'en lutte, toutes les prises ont une défense et ainsi de suite... c'est dans ces conditions que l'on forme " le fameux cercle en lutte ".

Encore merci à nos stagiaires pour leur attention et leur engagement que nous avons, Roger et moi, extrêmement appréciés.

Le bilan " lutte " étant fait, Roger à d'autres qualités que vous devez découvrir... En effet déplacez vous dans son snack où vous savourerez les spécialités Libanaises préparée par son adorable épouse Rachel : SUR LE POUCE 15 place du Marché 30 000 NIMES

Tél au 06 15 25 84 67 pour les réservations ou pour les commandes à emporter.

Vous retrouvez nos photos et une vidéo succincte en cliquant [ici](#)