

## Eddy ROS et une délégation d'Instructeurs de Combat Russe en séminaire à PERM ( OURAL ) du 7 au 13 d

PERM DECEMBRE 2009 : Entraînement de Combat Russe à - 22 ° , c'est possible ! C'est au lendemain de la tragédie qui a frappé la ville de PERM, siège du Combat Russe, qu'Eddy ROS, accompagné de Bertrand GAILLAUX, David COUPLAN, Sébastien DA COSTA et Frédéric DUFORT se sont rendus dans cette ville. Notre arrivée était de saison et la température avoisinait &ndash; 15° en journée et &ndash; 26° de nuit. Un « bon » hiver comme le dit Vladimir KHUDENKIKH&hellip; car Vladimir aime profondément les changements de saisons extrêmes de la région de PERM. Un hiver doit être rude et enneigé et l'été doit être chaud !

Les conditions étaient donc « excellentes » à la réalisation d'un séminaire de Combat Russe destiné au perfectionnement et à l'acquisition de nouvelles techniques.

Après un accueil toujours aussi chaleureux de Vladimir et de Chamil à l'aéroport, ils nous ont conduit à l'hôtel OURAL pour prendre nos « appartements ».

Dès 14h nous avons rendez vous pour une formation au centre de tir de l'école de la Milice de PERM. Là, deux instructeurs nous attendaient pour tirer au TOKAREFF au MARAKOFF et aux armes de poing automatiques.

cela, nous avons commencé notre premier entraînement au très célèbre Club « DYNAMO » avec les combattants de Vladimir. (un lieu qui comporte de très grands Champions de Boxe, combat au corps à corps, SAMBO, Judo, etc&hellip; )

Dans un rythme effréné nous enchaînions les techniques, les « éducatifs » sans jamais nous arrêter. Une bonne nuit de repos (7 heures) et nous avons poursuivi notre stage au grand centre TEMENTURION, durant les jours suivants. Le

Jeudi soir Vladimir nous avait organisé un entraînement en « plein air » !!!! de nuit, à &ndash; 22°, dans la neige&hellip; durant 2H30. Excellent ! une expérience formidable que je n'avais pas encore connue. Travailler dans les

conditions EXTREMES, permettent l'amélioration des sensations (sol glissant), l'endurcissement physique et surtout mental. Car il faut tenir aussi bien que les jeunes combattants Russes du Dynamo, qui nous attendent de pieds fermes et qui ont l'habitude de travailler très dur. A ce titre je peux confirmer à quel point, nos

amis Russes s'entraînent dur sans jamais fléchir, toujours prêts à aller jusqu'au bout pour eux même mais aussi pour la fierté de leur pays et de Vladimir. Nous sommes allés dans un club de SAMBO de PERM dont les

résultats en compétitions sont excellents malgré l'apparence désuète du club, mais on le sait bien que c'est dans ce type de lieux qu'on forme les grands champions. Et là, idem, le travail est acharné durant

2H00 ou 2H30 en fonction de l'échéance à préparer. KURKA sur le dos, mais bien couvert par-dessous, les pratiquants ne laissent pas de place à la discussion ou à la fanfaronnade&hellip;.. et ne se posent pas de questions

stupides du style, je n'aime pas faire ceci ou cela, je préfère être en tee-shirt plutôt qu'en Kurka &hellip; ICI on fait du SAMBO : disait l'entraîneur et il faut s'entraîner dur sous toutes ses formes de combat pour

être performant à tous les niveaux (judo, lutte, au sol, debout, à genoux &hellip;et frappes) : sans entraînement dur il n'y a pas de Champion. Les combats se gagnent à l'entraînement. Et oui, je retrouvais ainsi les bonnes

paroles de mon père qui nous entraînait à la dur pour être plus forts que les autres (entraînements de 2H30, 4 fois par semaine dans la rotonde du stade municipal sans chauffage, les vitres cassées et du tapis brosse sur le sol.

L'hiver nous avons des engelures sur les doigts !!! C'était une autre époque mais ensuite on était prêt à tout, et on savait apprécier le confort des stages). Pour Vladimir c'est la même chose ; il faut souffrir aux

entraînements pour être plus fort physiquement certes, mais aussi mentalement car à un certain stade de la compétition les capacités techniques ne suffisent pas pour gagner, il faut un mental plus fort pour ne rien lâcher !!! Pour moi, et par

rapport à mon expérience, je partage les mêmes convictions, il faut être prêt à suivre un programme d'entraînement rigoureux tout au long de la saison et des cycles d'entraînement pour être un compétiteur.

Tout le monde sait que 3 entraînements par semaine c'est du « loisir ou de l'entretien », et qu'un combattant digne de ce nom doit s'entraîner 5 fois par semaine &hellip; voir plus. Ceux qui n'en sont pas

capable doivent se résigner à stagner en compétition ou à prendre des coups. Ils devront donc trouver un entraîneur irresponsable et « inqualifié » pour les amener au combat &hellip;. Une chose est certaine, ce ne sera pas moi ! Ce

séminaire était ponctué par un stage portant essentiellement sur les libérations de saisies, destiné aux instructeurs de Vladimir, en présence de la télévision locale de la région de PERM. Enfin les BAINS RUSSES et les

"rafraichissements " dans la neige à - 20 ° !!!!

J'en ai encore froid aux pieds !!!

Mais c'est si bon . Je tiens à remercier tous mes fidèles amis de PERM.

Un grand merci à mon très cher ami Vladimir, à Chamil&hellip; et tous les autres Vladimir ( car ils sont nombreux et tous aussi formidables les uns que les autres ) &hellip;, STAS, OLEG, DIMA, ainsi que tous les amis instructeurs avec qui je partage toujours des relations de fraternité hors du commun. retrouvez toutes les photos en cliquant ici :