

# COLUMBUS WRESTLING ORGANIZATION

*La Columbus Wrestling Organization est un programme communautaire ouvert à tous les jeunes de Columbus et des communautés environnantes. L'organisation est gérée par des bénévoles qui consacrent leur temps au sport de la lutte.*

## POURQUOI DEVRIEZ-VOUS LUTTER OU POURQUOI MON ENFANT DEVRAIT-IL LUTTER ?

Dans le sport de la lutte, tout le monde peut le faire et tout le monde peut participer. La lutte est conçue pour être amusante tout en enseignant le travail acharné et la discipline, en renforçant la confiance, en développant un esprit de compétition, en atteignant la forme physique, en faisant partie d'une équipe, en apprenant l'autodéfense et en offrant un exutoire d'énergie aux enfants. La lutte développe également l'athlétisme qui est bénéfique dans d'autres sports et activités.

## SAISON 2024-25 – CLINIQUE DE LUTTE (GARÇONS ET FILLES)

La clinique de lutte de la Columbus Wrestling Organization est conçue pour présenter le sport de la lutte aux nouveaux arrivants ainsi que pour renforcer les compétences fondamentales de la lutte pour le lutteur expérimenté. La clinique est axée sur la lutte de style folklorique couvrant les positions supérieures, inférieures et neutres. Les lutteurs de tous niveaux, du débutant à l'expérimenté, bénéficieront de cette clinique. Toutes les séances comprendront des jeux techniques, de lutte en direct, de conditionnement physique et d'habileté compétitive. Toutes les techniques et compétences démontrées à chaque date de clinique seront continuellement examinées et renforcées à chaque pratique. La clinique de lutte est ouverte aux garçons et aux filles de tous les niveaux scolaires.

### Horaire de la clinique de lutte CWO 2024 (garçons et filles)

**Jour 1:** dim, 01/12/24 **Fois:** [13h00 – 14h30 pour la maternelle à la 2e année] [15h30 – 17h00 pour les élèves de la 3e à la 8e année]

**Jour 2:** lun, 02/12/24 **Fois:** [18 h 15 – 19 h 15 pour la maternelle à la 2e année] [19 h 15 – 20 h 30 pour les élèves de la 3e à la 8e année]

**Jour 3:** dim, 08/12/24 **Fois:** [13h00 – 14h30 pour la maternelle à la 2e année] [15h30 – 17h00 pour les élèves de la 3e à la 8e année]

**Jour 4:** lun, 09/12/24 **Fois:** [18 h 15 – 19 h 15 pour la maternelle à la 2e année] [19 h 15 – 20 h 30 pour les élèves de la 3e à la 8e année]

**Jour 5:** lun, 16/12/24 **Fois:** [18 h 15 – 19 h 15 pour la maternelle à la 2e année] [19 h 15 – 20 h 30 pour les élèves de la 3e à la 8e année]

**Jour 6:** jeu, 19/12/24 **Fois:** [18 h 15 – 19 h 15 pour la maternelle à la 2e année] [19 h 15 – 20 h 30 pour les élèves de la 3e à la 8e année]

## SAISON 2024-25 – CLINIQUE DE LUTTE (FILLES SEULEMENT)

La Columbus Wrestling Organization propose deux sessions de clinique « GIRLS ONLY » pour présenter le sport de la lutte aux filles afin d'aider à construire une base pour soutenir les programmes de lutte pour les collégiennes et les lycéennes dans et autour de la communauté de Columbus. Toutes les filles recevront un t-shirt gratuit exclusif pour leur participation. REMARQUE : Les filles peuvent assister à la fois aux séances « Garçons et filles » et aux séances « Filles seulement ».

### Horaire de la clinique de lutte CWO 2024 (filles seulement)

**Jour 1:** dim, 01/12/24 **Fois:** [14 h 30 – 15 h 30 pour les élèves de la maternelle à la 8e année]

**Jour 2:** dim, 08/12/24 **Fois:** [14 h 30 – 15 h 30 pour les élèves de la maternelle à la 8e année]

**Où:** Gymnase auxiliaire (Ouest) de la SHC, Columbus High School, 3434 Discoverer Dr., Columbus, NE

**Contact:** Brian Brownlow, entraîneur adjoint de lutte de la SHC, 402-910-8749, columbuswrestlingorg@gmail.com

**Site internet:** Veuillez visiter le site Web de l'équipe à l'adresse suivante : [www.columbuswrestling.org](http://www.columbuswrestling.org) pour plus d'informations et tous les formulaires.

**Honoraires:** 10 \$ payables le premier soir de présence, les frais couvrent les 6 nuits de la clinique. **VEUILLEZ APPORTER UN CHÈQUE LIBELLÉ À L'ORDRE DE « CWO » OU LE MONTANT EXACT EN ESPÈCES, NOUS NE RENDRONS PAS LA MONNAIE À LA CLINIQUE.**

**Inscription:** Les enregistrements et le paiement auront lieu à la clinique à **partir de 15 minutes avant le début de chaque groupe d'âge.** Tous les participants à la clinique DOIVENT être pré-inscrits en ligne à l'adresse suivante : [www.columbuswrestling.org](http://www.columbuswrestling.org) sous le lien Inscription.

**VEUILLEZ LIRE LES PROTOCOLES SUIVANTS REQUIS POUR LA CLINIQUE (voir le site Web pour les cartes) :**

**Pré-maternelle – 2e année (et clinique réservée aux filles) :** Les lutteurs entreront et sortiront du bâtiment par les portes du côté nord-ouest de l'école secondaire. Garez-vous dans le stationnement nord-est et utilisez le trottoir du côté nord de l'école pour entrer.

**De la 3e à la 8e année :** Les lutteurs entreront et sortiront du bâtiment par les portes situées du côté ouest de l'école secondaire, juste au nord des quais de chargement. Garez-vous dans l'un des stationnements situés à l'ouest et au sud de l'école.

**REMARQUE : TOUS LES LUTTEURS SONT RESPONSABLES D'APPORTER LEURS PROPRES BOUTEILLES D'EAU INDIVIDUELLES**