

## LE CLUB OLYMPIQUE DE SAVIGNY

Le sport comme vous  
l'aimez !

**1** association

**8** activités sportives

### L'association

Club omnisports créé en 1948, situé au sud de Paris en Essonne dans la commune de Savigny Sur Orge.

Le COS est une structure pérenne et dynamique qui s'appuie sur la compétence et l'expérience de son encadrement.

Un club organisé qui s'entoure de professionnels (expert-comptable, agent d'accueil et de développement) afin de mener à bien ses projets et contribuer à l'animation sur son territoire.



### *Un club ancré localement*

- ◆ 800 adhérents répartis sur nos 7 sections sportives.
- ◆ Plus de 100 bénévoles permanents animent ces sections aux côtés d'éducateurs sportifs diplômés.
- ◆ Les rencontres sportives du week-end attirent un public fidèle.
- ◆ Plusieurs événements sportifs majeurs sont organisés chaque année : Tournoi Régional Jeunes de Basket, Gala Production Gymnique et Artistique, Gala Cheerleading et Twirling .

### *Notre projet*

- ◆ Volet sportif : Maintenir, animer et développer les disciplines sportives dans notre commune. Proposer des activités physiques et sportives en compétition ou non, pour tout public, valide ou handicapé.
- ◆ Volet Social : Maintenir et développer l'accueil des publics éloignés de la pratique sportive.
- ◆ Volet Educatif : Transmettre les valeurs, les comportements, et savoirs du monde sportif : éthique, respect de l'autre, lutte contre la violence, éco-citoyenneté, engagement citoyen.
- ◆ Volet Economique : Mutualiser nos moyens, compétences, expériences. Pérenniser le fonctionnement de la structure. Promouvoir l'association. Renforcer notre encadrement technique.

# CLUB OLYMPIQUE DE SAVIGNY

Activité  
**LUTTE**

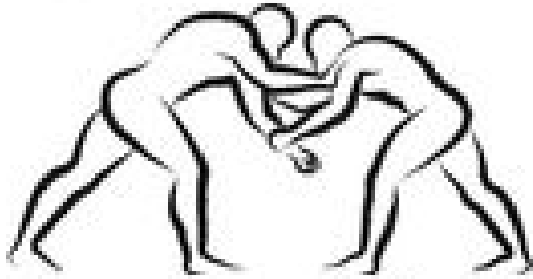


CLUB OLYMPIQUE DE SAVIGNY

48 avenue Charles de Gaulle -  
Savigny-sur-Orge

Tél : 07 71 22 39 62

Mail : [cosavigny.contact@gmail.com](mailto:cosavigny.contact@gmail.com)  
Facebook : Club Olympique de Savigny



## LA LUTTE

### Principes et finalité :

La lutte est un sport de préhension dont la finalité est de renverser l'adversaire au sol au moyen de combinaisons technico-tactiques et de le maintenir les deux épaules plaquées au tapis : c'est le tombé.

Le tombé ne survenant pas systématiquement au cours d'un combat de lutte, ce dernier étant limité dans le temps, c'est alors, le lutteur ayant marqué le plus de points qui remporte le combat.

Les points techniques sont attribués en fonction de la complexité et de l'amplitude des combinaisons technico-tactiques réalisées par chacun des lutteurs au cours du combat.

### Règle d'or :

Il est interdit de faire mal. Toutes atteintes à l'intégrité physique de son adversaire (coups, morsures, griffures, torsions, etc...) sont donc formellement prosrites.

## Le projet sportif et les actions

Essayer la lutte, c'est souvent l'adopter.

Un des sports de combat les plus anciens, très ludique .En effet, la lutte intéressera tous ceux qui n'ont pas peur de l'effort et qui aiment la confrontation.

Découvrez ce sport qui, contrairement aux apparences, n'est pas violent, mais exigeant physiquement.

La section Lutte compte pour cette saison 38 licenciés.

Venez suivre des cours adaptés aussi bien aux enfants qu'aux adultes hommes et femmes.

Accompagné par des coaches qualifiés pour des athlètes désirant progresser.

Il est maintenant possible de venir pratiquer votre activité :

tous les mardis et jeudis de 18h15 à 21h30  
au Gymnase Léon CHEYMOL



### Les Tarifs :

- ◆ 160 € pour les plus de 16 ans
- ◆ 130 € pour les 12 à 16 ans
- ◆ 100 € pour les 5-12 ans

Réduction : -50% sur les tarifs pour vous Mesdames !

Tenue short + T-shirt = 20€

Tenue offerte aux nouveaux adhérents

Si cette pratique vous intéresse, n'hésitez à nous contacter :

Nassime SAHRIDJ

06.69.24.51.20

Par mail : [luttessavigny@gmail.com](mailto:luttessavigny@gmail.com)

