

Gouren Actua

Special rentrée

n° 98
septembre 2015

Une nouvelle année de Gouren débute !

Bienvenue à tous les nouveaux pratiquants qui découvriront notre sport au cours des séances sur le pallenn.

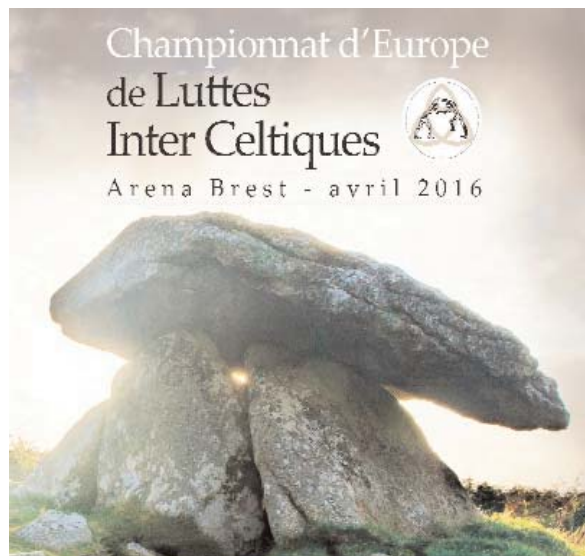
Et bienvenue aussi à tous les nouveaux dirigeants qui se lancent cette année dans un peu plus de responsabilité pour que vive et se développe une activité que leurs enfants adorent. Pour toutes celles et ceux qui sont depuis plus longtemps dans la famille du gouren, que cette nouvelle saison soit l'occasion d'approfondir la technique, de progresser en compétition, ou tout simplement de continuer à se faire plaisir en revêtant régulièrement la roched.

Et pour celles et ceux qui briguent une place en équipe de Bretagne pour les échéances grandioses qui s'annoncent, travaillez toujours et sublimez vous dans votre préparation sportive.

Au-delà de toutes les activités de compétition et de formation détaillées dans ce numéro de gouren actua, est il besoin de le rappeler, la Bretagne accueillera en avril prochain les championnats d'Europe de lutttes celtiques, gouren et backhold.

Ce doit être " Le " rendez-vous de l'année pour tous les adhérents et sympathisants de la fédération de Gouren. Préparons nous tous à participer à cette grande fête du gouren qui ne doit être rien de moins pour nous qu'une réussite absolue !!!!

Tous à Brest en avril 2016.



J'Y SERAI !

LA SAISON 2015 - 2016

La saison de Gouren va du 1^{er} septembre au 31 août ; ce sont aussi les dates de validité de votre licence. Les clubs proposent des entraînements à la compétition mais aussi une pratique de loisir.

C'est la rentrée pour tout le monde et dans les skolioù on s'active déjà pour accueillir les lutteurs. Avant de renouveler votre licence pour la saison 2014-2015, n'oubliez pas qu'il vous faut un certificat médical. Si vous avez déjà le Passeport du Lutteur, présentez-le à votre médecin pour qu'il le signe dans la case prévue à cet effet. Si vous ne l'avez pas encore, votre skol pourra vous le fournir. Vous devez aussi, c'est obligatoire, signer le formulaire d'inscription présenté par le club. Il mentionne notamment l'obligation faite par la loi quant à l'information des adhérents de l'association sur la possibilité de souscription d'assurances complémentaires.

... suite page 2



Fédération de Gouren - Bodadeg ar Gouren
Saint Ernel - 29800 Landerneau - 02 98 85 40 48
federation@gouren.bzh

www.gouren.bzh

NOUVELLE SAISON



Un jeu, un sport !!

Quelques clubs ont mis en place une activité "Gouren Loisir". Il s'agit d'une pratique qui n'est pas tournée vers la compétition mais plutôt axée sur la Progression Technique : initiation et perfectionnement des techniques de base bien sûr, des variantes et enchaînements, beaucoup de jeux sans oublier les passages de Rannig. Plusieurs skolioù ont même lancé des sections "Babigouren" pour les enfants de 4 à 6 ans. Le Gouren n'est pas qu'un sport de combat, c'est aussi et avant tout un jeu. Un jeu d'adresse, un jeu de force, pratiqué depuis des siècles pour le plaisir, pour développer et entretenir sa forme physique ou bien



encore prendre de l'assurance pour résister aux agressions du monde moderne.

Forme physique

Les énormes qualités du Gouren se révèlent aussi en dehors de la pratique compétitive. Le Gouren met en action tous les muscles du corps et permet de développer des qualités physiques : souplesse, vitesse, force ; mais aussi intellectuelles en faisant appel à l'esprit d'analyse, de décision. Vous êtes nombreux à retrouver le pallenn une, deux, voire trois fois par semaine pour toutes ces raisons. Pour autant la compétition est accessible à tous et permet de progresser bien plus vite qu'à l'entraînement. Voyez un peu notre dossier "Compétition" ci-dessous, vous constaterez qu'il y en a pour tous les âges et tous les niveaux.

LES COMPETITIONS

Les compétitions de Gouren se déroulent par catégories d'âge et de poids (cf. page 3) ainsi que d'après le niveau sportif des lutteurs. Elles sont individuelles ou par équipes.

Notez bien : les compétitions débutent à 11h (pesée), sauf indication contraire.

*Le projet de **calendrier 2015-2016** est sur www.gouren.bzh*

LES CHALLENGES DE BRETAGNE PAR EQUIPES donnent lieu à un classement des clubs par catégories d'âge et un classement général appelé Coupe de Bretagne des Skolioù. A l'issue de chaque tournoi on prend en compte les résultats des 5 meilleurs lutteurs de chaque skol selon un barème bien précis. A l'issue du Challenge, le plus grand total de points désigne le skol vainqueur. Deux Challenges sont organisés pendant la saison d'hiver.

Le Challenge Jeunes regroupe les benjamins et minimes sur trois journées : district, départements, fédération. Chaque lutteur effectue au plus 3 combats au cours desquels il marque des points selon son résultat : un lamm vaut 6 points, 1 kostin vaut 4 points, ainsi que le poent, les autres résultats 3 points, la défaite vaut 1.

Le Challenge Adultes réunit les cadets, juniors et seniors en une seule journée. Chacun combat 3 fois et marque également des points pour son club.

A l'issue du dernier tournoi par équipe de la saison, on procède à l'addition des 5 meilleurs résultats de chaque skol obtenus lors des journées fédérales. Le club ayant le plus de points remporte la **Coupe de Bretagne des Skolioù**.

Pour les **Poussins** le challenge est remplacé par des **Rencontres** par ateliers, également sur 3 journées.

Les petits lutteurs et lutteuses y pratiquent différents styles : gouren, back-hold, luttés traditionnelles... Voir à ce sujet GOUREN MAGAZINE, notamment le n° 14 de janvier 2012.

Les Championnats DEPARTEMENTAUX sont des tournois individuels qui font se rencontrer les lutteurs et lutteuses d'un même département ou groupe de départements. Sont concernés les benjamins, minimes, cadets, juniors et seniors garçons et filles.

Les lutteuses et lutteurs qui pratiquent un tant soit peu la compétition devraient participer à ces championnats pour qu'ils soient vraiment de grandes journées de fête du gouren.

Les Championnats de BRETAGNE sont ouverts à tous les benjamins et minimes, garçons et filles, sans condition de sélection, ainsi qu'aux lutteuses et lutteurs cadets, juniors et seniors ayant participé à leur Championnat Départemental.

Les Challenges de Bretagne INDIVIDUELS permettent de pratiquer la compétition à son niveau. Il y a quatre challenges, organisés les mêmes jours : 1ère, 2ème et 3ème Catégories Garçons et le challenge Féminines. Trois journées sont organisées pendant la saison, au cours desquelles chaque lutteur et lutteuse combat 1, 2 ou 3 fois. Chacun marque des points selon le même barème que lors des compétitions par équipe et le vainqueur, dans chaque catégorie de poids, est celui ou celle qui totalise le plus grand nombre de points.

Bon à savoir :

Les lutteurs de 3ème Catégorie sont les juniors et seniors débutants (3 ans de licence maximum, y compris dans d'autres sports de lutte) ainsi que les cadets.

Les 2ème Catégorie sont les juniors et seniors * qui ne sont plus débutants, ainsi que ceux qui n'ont pas été finalistes d'un Championnat de Bretagne ni vainqueurs du Trophée Pierre Philippe et, obligatoirement, le premier du challenge 3ème Catégorie (junior ou senior) de la saison précédente.

* Dérogations possibles pour certains cadets

Les 1ère Catégorie sont les seniors finalistes d'un Championnat de Bretagne, les vainqueurs du Trophée Pierre Philippe ainsi que le premier du challenge 2ème catégorie de la saison précédente.

Féminines : une seule catégorie regroupe les filles cadettes, juniors et seniors.

La licence

La licence fédérale permet de pratiquer son sport favori dans son club et en compétition, mais aussi de participer aux réunions, assemblées générales, colloques et stages qui rythment la vie du Gouren toute l'année.



Les inscriptions se font dans la plupart des skolioù dès le mois de septembre. Surveillez les annonces dans la presse locale, votre skol va sûrement faire paraître ses jours et horaires d'entraînement !

Les mineurs doivent venir avec une autorisation parentale et tout le monde doit fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Gouren, c'est la loi ! Les skolioù ont des formulaires type.

Un espace est prévu dans votre Passeport Gouren pour le médecin. Si vous ne l'avez pas lors de la visite médicale, retournez le voir ou mettez votre certificat à l'intérieur, fixé avec un trombone.

Votre skol vous proposera un passeport avec le timbre-licence de la saison en cours à coller dedans.

Elle doit également vous informer des possibilités de souscription d'une

assurance complémentaire. Chaque adhérent doit attester avoir été informé en signant le formulaire d'inscription présenté par la skol.

TARIFS 2015-2016 *

(de la licence fédérale)

| | |
|-----------------------|----------|
| Poucet | .25,30 |
| Poussin | .29,20 |
| Benjamin | .31,00 |
| Minime | .31,00 |
| Cadet | .34,40 |
| Junior | .34,40 |
| Senior | .34,40 |
| Dirigeant / Arbitre . | .25,30** |

PRIX PAYÉ PAR LUTTEUR =

Licence + cotisation Skol + éventuellement forfait entraîneur

* Possibilité de déduire 3,20 euros pour le 2^{ème}, 3^{ème}... lutteur d'une même famille.

**Rappel : La licence dirigeant et arbitre ne permet ni de lutter ni d'enseigner.

½ tarif à partir du 1^{er} avril 2016 (ne donne pas accès aux compétitions)

Forfait supplémentaire de 90 euros par lutteur (30 euros à partir du 1^{er} avril 2016) pour les Skolioù Gouren ayant un contrat avec la Fédération ou un Comité Départemental pour l'utilisation des services d'un moniteur fédéral (15 lutteurs au minimum pour 1 intervention/semaine, 30 pour 2 interventions/semaine, 45 pour 3 interventions/semaine).

Les skolioù du **Finistère et des Côtes d'Armor** : versent directement le forfait au comité départemental.

Les catégories

Le Gouren, comme la plupart des sports de combat, se pratique par catégories d'âge et de poids. Si des accommodations peuvent exister à l'entraînement, il n'en va pas de même en compétition où les lutteurs sont strictement répartis dans des catégories officielles.

Des dérogations sont parfois accordées mais ne peuvent dépasser un échelon. Notons cependant le cas particulier des Challenges Individuels dont la Troisième Catégorie (cf. page 2) est composée de lutteurs cadets à seniors, comme la Catégorie des Féminines d'ailleurs.

Catégories d'âge et de poids 2015-2016

| Catégories | An de naissance | Plumes | Légers | Moyens | Mi-Lourds | Lourds | Super-lourds |
|--------------------|-----------------|---------|---------|---------|-----------|---------|-----------------|
| Poucet | 2008 et après | | | | | | |
| Poussin | 2005-2006-2007 | - 25 kg | - 28 kg | - 32 kg | - 36 kg | - 41 kg | + 41 kg |
| Benjamin | 2003-2004 | - 33 kg | - 37 kg | - 41 kg | - 46 kg | - 52 kg | + 52 kg |
| Minime | 2001-2002 | - 40 kg | - 45 kg | - 50 kg | - 56 kg | - 62 kg | - 68 kg + 68 kg |
| Cadet | 1999-2000 | | | - 57 kg | - 64 kg | - 74 kg | + 74 kg |
| Junior | 1996-97-98 | | | | - 70 kg | - 80 kg | + 80 kg |
| Senior | 1995 et avant | - 62 kg | - 68 kg | - 74 kg | - 81 kg | - 90 kg | + 90 kg |
| Jeune Fille | 2001-2004 | - 35 kg | - 40 kg | - 45 kg | - 50 kg | - 56 kg | - 62 kg + 62 kg |
| Féminine | 2000 et avant | - 52 kg | - 57 kg | - 63 kg | - 70 kg | + 70 kg | |

La boutique



Le SWEAT : toutes tailles



Beau Livre
20 euros seulement

Retrouvez le bon de commande dans les skoliou et en ligne sur www.gouren.com ou lors des compétitions.

GOUREN AU BAC

Option Gouren au baccalauréat : inscrivez-vous dès la rentrée !

C'est déjà la rentrée et le baccalauréat 2015 se prépare dès maintenant ! L'inscription doit se faire avant le mois de décembre auprès de votre professeur d'EPS et par internet sur : www.ac-rennes.fr.

Le choix du Gouren au BAC est important pour les Goureniers car il permet de gagner de précieux points pour l'obtention de ce diplôme très convoité !

Plus de trois cents lycéens et lycéennes ont, depuis sa création en 1998, choisi cette option facultative. Le Gouren fait partie des options sportives de l'académie de Rennes.

Pris en première option : C'est coef. 2 !



TI AR GOUREN
BERRIEN
www.tiargouren.fr

GOUREN ACTUA est diffusé aux licenciés par l'intermédiaire de leur club. Vous pouvez obtenir des exemplaires supplémentaires auprès de la Fédération.

GOUREN ACTUA septembre 2015 (n° 98)

Responsable de la publication : Jean-François Hubert
Rédaction, mise en page : Hervé Caron

n° ISSN : 1959-9722

LE CALENDRIER DES FORMATIONS 2015 - 2016

Journée des moniteurs et responsables à Ti ar Gouren dimanche 4 octobre

Au programme : des outils de COMMUNICATION pour le Gouren

Comment mieux communiquer avec la presse ?
Intervenante : une journaliste du Télégramme.

Comment mieux utiliser les réseaux sociaux pour faire vivre et développer le Gouren ?

Intervenante : une professionnelle du secteur

Questions diverses et d'actualités.

Des discussions, des débats, des propositions... plus que jamais, cette journée s'adresse à tous !

STAGES BREVET FEDERAL 2ème degré (BF2)

à Ti ar Gouren Berrien

- N°1 samedi 17 et dimanche 18 octobre
- N°2 samedi 14 et dimanche 15 novembre
- N°3 samedi 19 et dimanche 20 décembre
- N°4 samedi 9 et dimanche 10 janvier

EXAMENS BF2 ET ARBITRES

BF2 et arbitres samedi 30 janvier Ti Ar Gouren

STAGES INITIATEURS

INITIATEUR 1 (Unité de Formation 1 du BF 1) :
du lundi 19 au jeudi 22 octobre

(avec examen Initiateur 1er degré) Ti Ar Gouren

"ADULTES" samedi 14 novembre Ti Ar Gouren

STAGES JEUNES, GOUREN DETENTE

1- lundi 15 au mercredi 17 février Ti Ar Gouren (CD 29)

2- lundi 15 au vendredi 19 février (à confirmer)

Centre PEP Plévenon (CD 22) (ou avril)

3- lundi 4 au mercredi 6 avril Ti Ar Gouren (CD 29)

4- lundi 4 au vendredi 8 avril (à confirmer)

Centre PEP Plévenon (CD 22) (ou février)

5- jeudi 7 au samedi 9 avril Ti Ar Gouren (fédéral)

Stages d'été en juillet

lieux divers

7 d'Armor. **Brittany Ferries**

INTERSPORT
BREST LE SPORT COMMENCE ICI

BLM
POIDS LOURDS

et toute l'actualité du gouren sur www.gouren.bzh