FORMATION FÉDÉRALE 2016-2017

Formation au Brevet Fédéral 2ème degré (BF2)
ENTRAINEUR option lutte ou disciplines associées (DA)

BILAN STAGE N°3

15-16 avril 2017 - CREPS Dijon Bourgogne

1. Stagiaires présents

- 8 stagiaires présents
- 7 lutte / 1 sambo
- 3 comités régionaux représentés (3 ARA / 1 BFC / 4 GES)

8 présents

AMMAR Jamel	Mulhouse Lutte 3000	GES	Lutte	
BOCQUENET Brandon	Chenove	BFC	Lutte	
DAMOUR Mhéidy	Sambo Villeurbanne	ARA	Sambo	
EL KHAMER Sofiane	Sarreguemines	GES	Lutte	
KHODOPARAST Omid	Maizières les Metz	GES	Lutte	
LACABE Alex	Cluses	ARA	Lutte	
MELINE Alexandre	Epinal	GES	Lutte	
ZANETTON Luc	CS Décines	ARA	Lutte	

2 absents

EZERBAEV Turpal Ali	Dôle	BFC	Lutte	*Abandon de la formation*
YEZZA Marwane	Sarreguemines	GES	Lutte	*En tournoi international*

2. Intervenants

DEDIEU Bruno (Adjoint DTN FFL)
JOMAND Guillaume (Formateur BF2)

3. Programme réalisé

Samedi 15 avril 2017

Contenus	Documents/outils présentés	Lieu	Activité (stagiaire)	Organisation
UC 1.5 Elaborer une séance d'entraînement	Plan de séance d'entraînement	Salle de cours	Elabore une séance d'entraînement à partir de sujets proposés (examen 2016)	1 groupe GR 2 groupes LL 1 groupe sambo
UC 2.1 / UC 2.3 / UC 2.4 Intervention pédagogique		Tapis	Met en œuvre les séances préparées Les groupes LL présentent les séances préparées par les autres groupes Débriefing	1 intervenant par groupe
UC 3.5 Jouer un rôle dans l'organisation	Power Pt « UC3.5 »	Salle de cours	Ecoute. Prend des notes Répond aux sollicitations (brainstorming)	Plénière
UC 3.3 Elabore un outil de communication qui présente les activités du club	Power Pt « UC3.3 »	Salle de cours	Ecoute. Prend des notes Répond aux sollicitations	Plénière

Dimanche 16 avril 2017

Contenus	Documents/outils présentés	Lieu	Activité (stagiaire)	Organisation
UC 1.5 Elaborer une séance d'entraînement	Plan de séance d'entraînement	Salle de cours	Elabore une séance d'entraînement à partir de sujets proposés (examen 2016)	1 groupe GR 2 groupes LL 1 groupe sambo
UC 2.1 / UC 2.3 / UC 2.4 Intervention pédagogique		Tapis	Met en œuvre les séances préparées Débriefing	1 intervenant par groupe

Contenus	Documents/outils présentés	Lieu	Activité (stagiaire)	Organisation
UC 1.5 Elaborer une séance d'entraînement		Salle de cours	Chaque groupe propose 3 jeux d'échauffement dans le cadre de l'entraînement	4 groupes de 2
UC 2.1 / UC 2.3 / UC 2.4 Intervention pédagogique		Tapis	Met en œuvre les 12 jeux préparés Débriefing	1 intervenant par groupe
UC 2.5 Le suivi en compétition	Jeu des enveloppes : 3 enveloppes / 3 thèmes à discuter (le rôle du coach avant, pendant et après la compétition) Power Pt « UC2.5 »	Salle de cours	Chaque groupe traite 2 thèmes et fait une synthèse du troisième. Un stagiaire présente la synthèse.	3 groupes

Contenus prévus mais pas abordés lors de ce stage (à aborder lors du prochain stage) :

UC 1.3 Evaluer un niveau de performance Utiliser des outils adaptés Déterminer des objectifs	Power Pt « UC1.3 »	Salle de cours	Ecoute. Prend des notes Pose des questions Répond aux sollicitations	Plénière
	Vidéo de combats de lutte ou DA	Salle de cours	Mesure l'efficacité technico-tactique du lutteur (cf. Power Pt « UC1.3 »)	Par groupes
	Travaux pratiques	Tapis	Passe quelques tests de terrain (tests de détection 2016-2017, …) Mesure ses capacités physiques	Par discipline/style

4. Divers

- ✓ Prochain rendez-vous : stage n°4 les 20 et 21 mai 2017 au CREPS de Dijon.

- ✓ Ali Turpal EZERBAEV (Dôle) a abandonné définitivement la formation.
  Marwane YEZZA est absent pour la deuxième fois sans avoir prévenu (retenu en équipe de France). Il est considéré comme un stagiaire ayant abandonné la formation.

- ✓ La formation impose la participation à l'organisation d'une compétition (UC 3.5). Il appartient aux stagiaires de trouver une organisation. A ce jour, 2 stagiaires n'ont pas encore :
  - Sofiane EL KHAMER : critérium régional P/B du Grand Est à Chalons en Champagne le 30 avril 2017. A confirmer.
  - Alex LACABE : compétition interclubs à venir (?).

- ✓ Jamel AMMAR (Mulhouse Lutte 3000), pour financer les frais pédagogiques du BF2, va faire valoir l'offre de service de 120€.

- ✓ Les documents cités dans ce bilan et pendant le stage peuvent être consultés et téléchargés à cette adresse (page web consacrée à cette formation) :

http://liguelorrainelutte.toile-libre.org/FormationBF2_2016_2017.html

IMPORTANT
Pour le prochain stage, les stagiaires doivent impérativement :

- Pour la dernière séquence de formation en centre, le rapport de stage doit être bien avancé : les parties I/II/III et IV doivent être rédigées dans leurs grandes lignes (cf. guide rapport de stage).

Bruno Dedieu
Adjoint DTN FFL
Responsable centre de formation BF2 de Dijon

FORMATION BF2 2017 – STAGE 3
UC 1.5 : ELABORER UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT
UC 2.1 / UC 2.3 / UC 2.4 / MISE EN ŒUVRE DE LA SEANCE

SAMEDI 15 AVRIL 2017

1. Préparer une séance (4 groupes)
2. Mettre en œuvre la séance sur le tapis (dirigée par la personne soulignée)

SAMBO COMBAT - **MHEIDY**
Dans le cadre d'un club, à un mois des championnats de France de sambo-combat, vous proposez une séance s'adressant à un groupe d'espoirs/seniors, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique, sur le perfectionnement des enchainements en techniques de soumission après à partir de la position face à un adversaire à genoux ou un genou au sol.

LUTTE LIBRE / FEMININE - **OMID / ALEX / SOFIANE**
Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de cadets/juniors. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des combinaisons technico-tactiques à partir du contrôle bras extérieur.

LUTTE LIBRE / FEMININE – **BRANDON / ALEXANDRE / JAMEL**
Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement à un mois du championnat régional de lutte libre s'adressant à un groupe de cadets. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement de la défense sur les attaques aux jambes.

LUTTE GRECO-ROMAINE - **LUC**
Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de milieu de saison s'adressant à un groupe de juniors/seniors. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des combinaisons technico-tactiques à partir du contrôle bras dessous en lutte gréco-romaine.

DIMANCHE 16 AVRIL 2017

1. Préparer une séance (4 groupes)
2. Mettre en œuvre la séance sur le tapis (dirigée par la personne soulignée)

SAMBO COMBAT - **MHEIDY**

LUTTE LIBRE / FEMININE - **OMID / ALEX / ALEXANDRE**
Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de juniors/seniors en lutte libre. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des combinaisons technico-tactique à partir du contrôle bras-tête par dessus.

LUTTE LIBRE / FEMININE – **BRANDON / SOFIANE / JAMEL**
Lors du championnat régional, vous constatez que les lutteurs cadets de votre club ont pris beaucoup trop de points sur les attaques aux jambes à mi-distance. Proposez une séance à dominante technico-tactique et physique pour remédier à ce problème avant les championnats de France.

LUTTE GRECO-ROMAINE - **LUC**
Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de cadets/juniors en lutte gréco-romaine. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement, en attaque et en défense, des arrachés à partir du contrôle ceinture dans la lutte au sol.

FORMATION BF2 ENTRAINEUR LUTTE OU DA
QUIIZZ PÉDAGOGIE DE L'ENTRAINEMENT

		VRAI	FAUX
1	Une séance d'entraînement se déroule en 4 phases	X	
2	Proposer des exercices différents est la seule façon de gérer l'hétérogénéité d'un groupe		X
3	L'entraîneur doit toujours se placer au centre du tapis pendant la séance		X
4	Un entraîneur doit avoir une tenue spécifique qui permet de l'identifier	X	
5	Un entraîneur doit démontrer systématiquement les techniques et les combinaisons technico-tactiques		X
6	Une bonne séance d'entraînement doit durer 1h30 au minimum		X
7	Une séance d'entraînement doit, dans le cadre du club, associer préparation physique et préparation technico-tactique	X	
8	L'entraîneur doit systématiquement faire des groupes de travail par affinité		X
9	Un entraîneur de doit jamais arrêter un exercice en cours de réalisation		X
10	Mettre en place un exercice en le nommant uniquement est insuffisant	X	

1. VRAI : Prise en main / Echauffement / Partie principale / Retour au calme (récupération-bilan).
2. FAUX : Proposer les mêmes exercices mais différencier les exigences de résultat est également envisageable.
3. FAUX : il s'agit de se placer et de se déplacer pour voir et être vu par l'ensemble des groupes
4. VRAI : Tenue propre, identifiable par rapport au statut de l'entraîneur et à la discipline.
5. FAUX : L'entraîneur peut faire démontrer par quelqu'un d'autre ou peut utiliser uniquement l'explication pour apporter une correction.
6. FAUX : La durée d'une séance est fonction de l'objectif fixé et de sa place dans la planification (la durée peut varier de ¾ d'heure à 2 heures, voire plus, selon le cas).
7. VRAI : Au regard du peu de séances hebdomadaires (en général 2 à 3) au sein du club, il est nécessaire d'associer ou d'intégrer la préparation physique dans la préparation technico-tactique (séances à double objectif).
8. FAUX : L'organisation des groupes de travail peut se faire de différentes manières (par affinité, imposer les binômes, demander le changement aléatoire de partenaire, …).
9. FAUX : Un entraîneur ne doit ni laisser-faire, ni être trop interventionniste. Il s'agit qu'il évalue la qualité du travail réalisé et qu'il fasse des interventions pertinentes (consignes, organisation, ajustements, sécurité, encouragements, …) soit collectivement (dans ce cas il arrête l'exerce) soit à un groupe (dans ce cas il n'arrête pas le travail du ce l'ensemble du collectif).
10. VRAI : Uniquement le nommer est insuffisant, il est nécessaire également, selon les cas, d'indiquer un certain nombre de paramètres pour que l'exercice soit compris : but pour chacun (attaquant/défenseur), critères de réussite (j'ai réussi quand ?), consignes (sécurité, …), organisation (par 2, par 3, …), paramètres de la charge de travail (intensité, volume, durée et nature de la récupération).

FORMATION NATIONALE BF2
UC1.5 : élaborer une séance d'entraînement
Les jeux d'échauffement

Dans le cadre de l'entraînement au sein du club, des jeux d'échauffement peuvent être proposés à tout âge (ados et adultes). Placés à la suite de l'échauffement général, ils permettent de créer une ambiance qui favorise l'adhésion de tous et la dépense énergétique. Ils permettent d'entrer pleinement dans la séance.
Par groupes, proposer et mettre en œuvre sur le tapis 3 jeux d'échauffement utilisables dans le cadre de l'entraînement :

LUC / MEDHY
1. Tête-ballon
1. Crocodile
2. Chat-souris

SOFIANE / BRANDON
1. Chat-souris
2. Gladiator
3. La queue du Diable

ALEXANDRE / JAMEL
1. Garder le trésor
2. Gendarmes et prisonnier
3. La queue de souris

ALEX / OMID
2. Crocodile
3. Balle assise
4. Le béret

Formation au brevet fédéral 2ème degré (BF2) 2016-2017
ENTRAINEUR option lutte ou disciplines associées
FEUILLE D'EMARGEMENT STAGE N°3
15 et 16 avril 2017 - CREPS Dijon

NOM Prénom	15 avril 2017 de 14h00 à 19h30	16 avril 2017 de 08h30 à 12h00	16 avril 2017 de 13h30 à 17h00
EQUIPE PEDAGOGIQUE			
DEDIEU Bruno			
DIB Mohamed			
JOMAND Guillaume			
STAGIAIRES			
BEKKAOUI Rachid			
BOCQUENET Brandon			
DAMOUR Mhéidy			
EL KHAMER Sofiane			
EZERBAEV Turpal Ali			
KHODOPARAST Omid			
LACABE Alex			
MELINE Alexandre			
YEZZA Marwane			
ZANETTON Luc			
AMMAR. Jamel			

Volume de formation : 12,5 heures

Cachet et signature de la FFL :