



**FORMATION FÉDÉRALE 2016-2017**  
Formation au Brevet Fédéral 2<sup>ème</sup> degré (BF2)  
ENTRAINEUR option lutte ou disciplines associées (DA)

**BILAN STAGE N°2**  
25-26 février 2017 INSEP Paris

## 1. Stagiaires présents :

24 stagiaires présents sur 25 inscrits :

- 3 femmes / 21 hommes
- 10 Lutte / 13 Grappling / 1 Sambo
- 4 comités régionaux représentés (1 GES / 5 HDF / 13 IDF / 3 PDL)

### Les stagiaires présents :

BITCA Ion (Bagnolet Lutte 93/IDF) Lutte  
BRUNET MASSON Mégane (Lutte Meulan/IDF) Lutte  
BUR Johnny (Schiltigheim/GES) Lutte  
CABARET Corentin (US Métro/IDF) Lutte  
FARRADJI Abdelkader (Genevilliers/IDF) Grappling  
GOUAZ Mourad (Nanterre CU/IDF) Grappling  
GRALL Maxime (Belleu Soissons/HDF) Lutte  
GUILLAUME Romy (CMASA/IDF) Grappling  
HADJ MIHOUB El Hani (CSCS Aulnay/IDF) Sambo  
HANEVIZIAN Aris (LC Wattignies/HDF) Lutte  
HSEIN Kamal (AJ Roseraie/PDL) Grappling  
KHAMPASATH Souksavanh (AP Angers/PDL) Grappling  
LECARPENTIER Pauline (ELCO/HDF) Lutte  
MAILLIARD Romain (Lille Fives Lutte/HDF) Grappling  
MATOKO Félicien (Sport Attitude 78/IDF) Grappling  
MIGNOT Cindy (Mitry Lutte/IDF) Lutte  
MONTES Victor (ESL/IDF) Lutte  
MOUMECHE Aghiles (ASC 59/HDF) Grappling  
OUADAH Salah (CL Sevrannais 93/IDF) Grappling  
OUAKIL Yassine (US Métro/IDF) Grappling  
RAVIN Michael (Fifty-Fifty JJB/IDF) Grappling  
SAYAD Hocine (JJB Clichy/Bois/IDF) Grappling  
SKHAIFI Youssef (Nanterre CU/IDF) Grappling  
SULEYMANOV Aboubakar (SC Orvault/PDL) Lutte

### Absente excusée :

DUTRIEUX Noémy (ELCO/HDF) Lutte

*Voir tableau en fin de document.*

## 2. Intervenants :

Anne-Catherine DELUNTSCH (CTN Lutte FFL)  
Abdelkader LAKHAL (Formateur grappling)  
Cyril NUGUES (Spécialiste lutte)

### 3. Programme réalisé :

Samedi 25 février 2017

Contenus	Documents à utiliser	Lieu	Activité (stagiaire)	Organisation
<b>Retour sur les thèmes abordés lors du stage 1</b>	Documents utilisés lors du stage 1 si nécessaire	Salle de cours	Répond aux sollicitations Présente les travaux demandés Fait part des problèmes rencontrés	Plénière
<b>Point sur le stage en structure et la rédaction du rapport</b>	Programme formation BF2 2016-2017 Guide à l'intention des stagiaires	Salle de cours	Répond aux sollicitations Fait état de son expérience Fait part des problèmes rencontrés	Plénière
<b>UC 1.2</b> caractéristiques et attentes des publics concernés	Power Pt « UC1.2 »	Salle de cours	Ecoute. Prend des notes Pose des questions Répond aux sollicitations	Plénière
<b>UC 1.3</b> 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 groupes Test Delorme, 1 et 3 bonds, Navette, Tractions

Dimanche 26 février 2017

Contenus	Documents à utiliser	Lieu	Activité (stagiaire)	Organisation
<b>UC 1.4</b> Programmer / Planifier	Power Pt « UC1.4 » Quizz « Programmation et planification de l'entraînement »	Salle de cours	Ecoute. Prend des notes Pose des questions Répond aux sollicitations	Plénière
<b>UC 1.5</b> Elaborer une séance d'entraînement	Power Pt « UC1.5 »	Salle de cours	Ecoute. Prend des notes Pose des questions Répond aux sollicitations	Plénière
	Travaux pratiques Plan de séance d'entraînement		Elabore une séance d'entraînement à partir de sujets proposés	Par groupes

Non abordé :

<b>UC 2.1/2.3 (révision stage 1)</b> Intervention pédagogique	Travaux pratiques	Tapis	Dirige la séance d'entraînement élaborée	Par groupes
--	-------------------	-------	--	-------------



**Travail demandé pour le prochain stage :**

- Le stage en structure / le rapport de stage : rédaction du projet d'entraînement (partie II du rapport).
- Le rapport de stage : rédaction du projet d'entraînement (parties II2, II3, II4 : objectifs, planification, moyens)

## 1. Divers :

- ✓ Les stagiaires n'ayant pas réglé les frais pédagogiques de formation doivent s'en acquitter dans les meilleurs délais.
- ✓ Proposition de dates de sessions de passage du grade noir en grappling (lors du 3<sup>ème</sup> stage de formation) :

### Samedi 15 avril 2017 – De 19H00 à 21h00

- HSEIN Kamal - AJ Roseraie (PDL)
- KHAMPASATH Souksavanh - AP Angers (PDL)
- MAILLIARD Romain - Lille Fives Lutte (HDF)
- MOUMECHE Aghiles - ASC 59 (HDF)

### Dimanche 16 avril 2017 – De 13h00 à 15h00

- GUILLAUME Romy - CMASA (IDF) - Grappling
- OUADAH Salah - CL Sevrannais 93 (IDF) - Grappling
- OUAKIL Yassine - US Métro (IDF) - Grappling
- SKHAIFI Youssef - Nanterre CU (IDF) – Grappling

- ✓ Les UC 2.1/2.3 n'a pas été abordé lors de ce stage. La mise en œuvre pédagogique des situations d'entraînement conçues par les stagiaires dans le but de remédier aux problèmes techniques, tactiques voire physiques diagnostiqués lors de l'analyse des vidéos de combats de lutte et de grappling sera réalisée lors du prochain stage.
- ✓ Les stagiaires sont priés d'effectuer le travail demandé pour le prochain stage.
- ✓ Prochain rendez-vous : stage n°3 les 15 et 16 avril 2017 à l'INSEP.
- ✓ Les documents cités dans ce bilan et pendant le stage peuvent être consultés et téléchargés à cette adresse :

[http://liguelorrainelutte.toile-libre.org/FormationBF2\\_2016\\_2017.html](http://liguelorrainelutte.toile-libre.org/FormationBF2_2016_2017.html)

Anne-Catherine DELUNTSCH  
Responsable Centre de formation Paris

## UC 1.3 : Evaluer un niveau de performance - Utiliser des outils adaptés - Déterminer des objectifs

### Travaux pratiques :

- Met en œuvre et passe quelques tests de terrain (tests de détection 2016-2017, ...)
- Mesure ses capacités physiques

### Tests réalisés :

- Tous les tests nationaux de détection ont été réalisés à l'exception du gainage.
- Les résultats aux tests navette et tirage ne sont pas consignés dans le présent tableau.

NOM/Prénom	Club	Catégorie	Discipline	Sexe	Taille (cm)	Poids (kg)	Bonds		Navette	Tirage	Delorme		Gainage	Perf. significative	Comportement / vie de groupe	Assiduité Sérieux
							1 bond (cm)	3 bonds (cm)	Dernier palier entièrement couru	Nombre	Temps main gauche (s)	Temps main droite (s)	Temps (s)			
BITCA Ion	Bagnolet Lutte 93	Senior	Lutte	M	171	78	218	760			18,58					
BRUNET MASSON Mégane	Lutte Meulan	Senior	Lutte	F	153	47	184	561			15,34					
BUR Johnny	Schiltigheim	Senior	Lutte	M	179	82										
FARRADJI Abdelkader	Genevilliers	Senior	Grappling	M			249									
GOUAZ Mourad	Nanterre CU	Senior	Grappling	M	174	75	239	756			14,08					
GRALL Maxime	Belleu Soissons	Senior	Lutte	M							20,00	14,22				
GUILLAUME Romy	CMASA	Senior	Grappling	M	173	82					26,96	15,19				
HADJ MIHOUB EI Hani	CSCS Aulnay	Senior	Sambo	M	173	77	232	767			14,06					
HANEVIZIAN Aris	LC Wattignies	Senior	Lutte	M	174	84	232	756								
HSEIN Kamal	AJ Roseraie	Senior	Grappling	M							14,29	14,34				
KHAMPASATH Souk	AP Angers	Senior	Grappling	M	162	77	187	668			14,69					
LECARPENTIER Pauline	ELCO	Senior	Lutte	F	166	73	194	631								
MAILLIARD Romain	Lille Fives Lutte	Senior	Grappling	M			237	728			13,37					
MATOKO Félicien	Sport Attitude 78	Senior	Grappling	M	185	85	240	767			16,53	13,97				
MIGNOT Cindy	Mitry Lutte	Senior	Lutte	F	166	80	158	548			16,28					
MONTES Victor	ESL	Senior	Lutte	M	164	71	258	865			14,03					
OUADAH Salah	CL Sevrannais	Senior	Grappling	M	179	85	236	707			21,50	18,28				
OUAKIL Yassine	US Métro	Senior	Grappling	M							15,19					
SAYAD Hocine	JJB Clichy/Bois	Senior	Grappling	M	178	77					14,94					
SKHAIFI Youssef	Nanterre CU	Senior	Grappling	M	170	67	187				15,32					
SULEYMANOV Aboubakar	SC Orvault	Senior	Lutte	M	173	76	237	777								

## UC 1.5 : Elaborer une séance d'entraînement

---

### Travaux pratiques :

- Elabore une séance d'entraînement à partir de sujets proposés
- Plan de séance d'entraînement

### Sujets traités :

#### LUTTE LIBRE :

**BRUNET MASSON Mégane - BUR Johnny - GRALL Maxime - BITCA Ion :**

Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de cadets. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement du **croisé de chevilles**.

**LECARPENTIER Pauline - SULEYMANOV Aboubakar - MONTES Victor :**

Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement à un mois du championnat de France de lutte libre s'adressant à un groupe de cadets. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des attaques à partir de la **saisie mixte aisselle - coude** dans la lutte debout.

#### LUTTE GRECO-ROMAINE :

**HANEVIZIAN Aris - CABARET Corentin :**

Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de 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** en lutte gréco-romaine.

#### GRAPPLING :

**MOUMECHE Aghiles -OUAKIL Yassine - MAILLIARD Romain :**

Dans le cadre d'un club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe sénior. La dominante doit être à la fois physique et technico tactique sur le perfectionnement des **passages de garde sur une garde assise**.

**FARRADJI Abdelkader - KHAMPASATH Souk - OUADAH Salah :**

Dans le cadre d'un club, proposez une séance d'entraînement de milieu de saison s'adressant à un groupe sénior. La dominante doit être à la fois physique et technico tactique sur le perfectionnement de **défenses sur une attaque en juji** (clé de bras en extension).

**GOUAZ Mourad - SKHAIFI Youssef - RAVIN Michael :**

Dans le cadre d'un club, proposez une séance d'entraînement à un mois du championnat de France s'adressant à un groupe sénior. La dominante doit être à la fois physique et technico tactique sur le perfectionnement de **combinaisons d'attaques dans la garde** (A attaque sur une technique de soumission, B défend sur cette attaque, A enchaîne sur une (ou plusieurs) autre(s) technique(s) de soumission).

**GUILLAUME Romaric - MATOKO Félicien - OUADAH Salah – SAYAD Hocine :**

Dans le cadre d'un club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe sénior. La dominante doit être à la fois physique et technico tactique sur le perfectionnement des **attaques sur les clés de cheville**.

#### SAMBO :

**HADJ MIHOUB El Hani :**

Dans le cadre d'un club, à un mois d'un championnat de France, vous devez proposer une séance s'adressant à des Seniors, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des **liaisons debout-sol suivies d'une technique de soumission**.



**Formation au brevet fédéral 2ème degré (BF2) 2016-2017  
ENTRAINEUR option lutte ou disciplines associées  
FEUILLE D'EMARGEMENT STAGE N°2  
25 et 26 février 2016 - INSEP Paris**

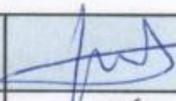
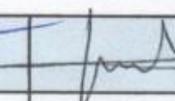
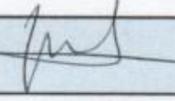
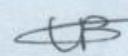
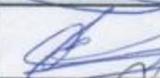
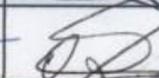
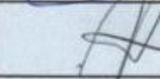
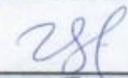
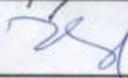
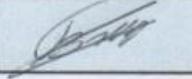
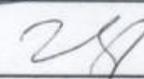
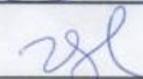
NOM Prénom	25 février 2017 de 10h00 à 13h00	25 février 2017 de 14h00 à 19h00	26 février 2017 de 09h00 à 13h00
------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

**EQUIPE PEDAGOGIQUE**

DELUNTSCH Anne-Cath.			
LAKHAL Abdel-Kader			
NUGUES Cyril	K P	N P	N P

**STAGIAIRES**

Guillaume ROMARIC-Romy			
HADJ MIHOUB El-hadi			
OUADAH Salah			
Shahinfi youcef			
OUAKIL YASSINE			
CABARET Corentin			
GRALL MAXIME			
HANEVIZIAN Aris			
MAILLIARD ROMAIN			
Mourmedj Abdiles	Mourmedj	Mourmedj	Mourmedj
BITCA ION			
FARADJI Abdelkader			
BRUNET MASSON Hegone -	H. Brunet	H. Brunet	H. Brunet
BUR Johnny			

Hsein Kamel			
KHAMPAATH Soukranahit			
Lecarpentier Pauline			
MIGNOT Cindy			
MAROKO Felicia			
GOUAT Mourad			
Ravin Michael			
VICTOR MONTES		VICTOR MONTES	
Suleymanov ASHOKAR			
DUTRIEUX Noémie	Excusée	Excusée	Excusée
SAYAD Hocine			
VICTOR MONTES		VICTOR MONTES	

Volume de formation : 12,5 heures

Cachet et signature de la FFL :