



SESSION
2015

RAPPORT DE STAGE



BREVET FÉDÉRAL 2^{ème} DEGRÉ

ENTRAINEUR - OPTION LUTTE

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LUTTE

SOMMAIRE

I- PRÉAMBULE	
- Remerciements	2
- Présentation Personnelle	3
- Motivations	5
II- LA STRUCTURE DE STAGE	
- Description de la structure	7
- Un petit point d'histoire	8
- Organigramme de l'association	9
- Organigramme de la section	10
- Les projets du CSMS Lutte	11
- Les différents moyens	12
- Nos partenaires	14
- Les publics accueillis	15
- Nos prestations	16
- Horaires d'entraînement	17
- La méthode SWOT	18
III- LE PROJET D'ENTRAINEMENT	
- Le public concerné	20
- Les objectifs	21
- La planification sur l'année	22
- Les moyens	23
- L'évaluation	24
- Perspectives pour les athlètes suivis	27
IV- LA CONDUITE DE L'ENTRAINEMENT ET LE SUIVI DE COMPÉTITION	
- La conduite de l'entraînement (<i>fiches de séance</i>)	28
- Le suivi en compétition	40
- Analyse de mon rôle de coach	45
V- L'ORGANISATION D'UNE COMPÉTITION	
- Description de la compétition	48
- Échéancier	51
- Mon rôle	52
- Répartition des tâches des bénévoles	53
- Attestation	54
VI- UN OUTIL DE COMMUNICATION	
- Présentation de l'outil	56
VII- PROJET D'ACTIVITÉ INNOVANTE	
- Présentation de l'action	64
VIII- BILAN	
- Bilan du stage	68
- Fiche de suivi	69

The logo is circular with a red border. Inside, there is a grey ring containing the text 'JUDO - LUTTE - SAMBO' in red. The center features a stylized illustration of a muscular figure in a white judo gi with a black belt, standing with arms crossed. Above the figure is a bulldog's head. At the bottom of the logo, the text 'CSM SEYNOIS' is written in red.

PRÉAMBULE

REMERCIEMENTS

Je souhaite dans un premier lieu adresser mes remerciements aux personnes qui m'ont permis la réalisation de mon stage ainsi que l'accès à cette formation. Je souhaite débiter par la Fédération Française de Lutte qui sans elle je ne pourrai pas prétendre aujourd'hui avoir l'accès à cette formation qualifiante et diplômante qui sera je l'espère la première étape de mon projet professionnel.

Je souhaite ensuite remercier mon formateur Lilian CHIRAIN pour la transmission de son savoir ainsi que pour l'écoute et l'accompagnement dont il gratifie l'ensemble des stagiaires tout au long de cette formation.

J'enchaîne par les remerciements de mon tuteur de stage Mohamed ABAIED, directeur sportif du CSMS Lutte, qui m'a tout appris tant au niveau technique qu'au niveau de l'encadrement, de la préparation d'une séance et de son évaluation. Mais aussi et surtout du savoir-être de l'entraîneur et de l'importance de ses actions au sein d'un groupe qui repose sur lui.

Je remercie particulièrement la personne sans qui rien n'aurait été possible aujourd'hui. Il s'agit de Morad YACOUB, président du CSMS Lutte qui m'accompagne tout au long de cette formation et de mon projet professionnel et s'avère être un réel soutien durant mon stage et ma formation.

Je clôture mes remerciements en ayant une pensée aux personnes du jury qui liront mon rapport de stage et prendront le temps de l'évaluer.

PRÉSENTATION PERSONNELLE

Je me nomme Abdelghani BENDJEDI. J'ai 27 ans et je me présente pour la session de formation du Brevet Fédéral 2^{ème} Degré (BF2) de la Fédération Française de Lutte (FFL).

Issu du secteur de l'animation et du sport, je suis à la recherche de spécialisation dans mon domaine de prédilection qu'est la lutte. Licencié de cette discipline depuis une dizaine d'années et étant diplômé du BF1, je souhaite saisir l'occasion de valider mon BF2.

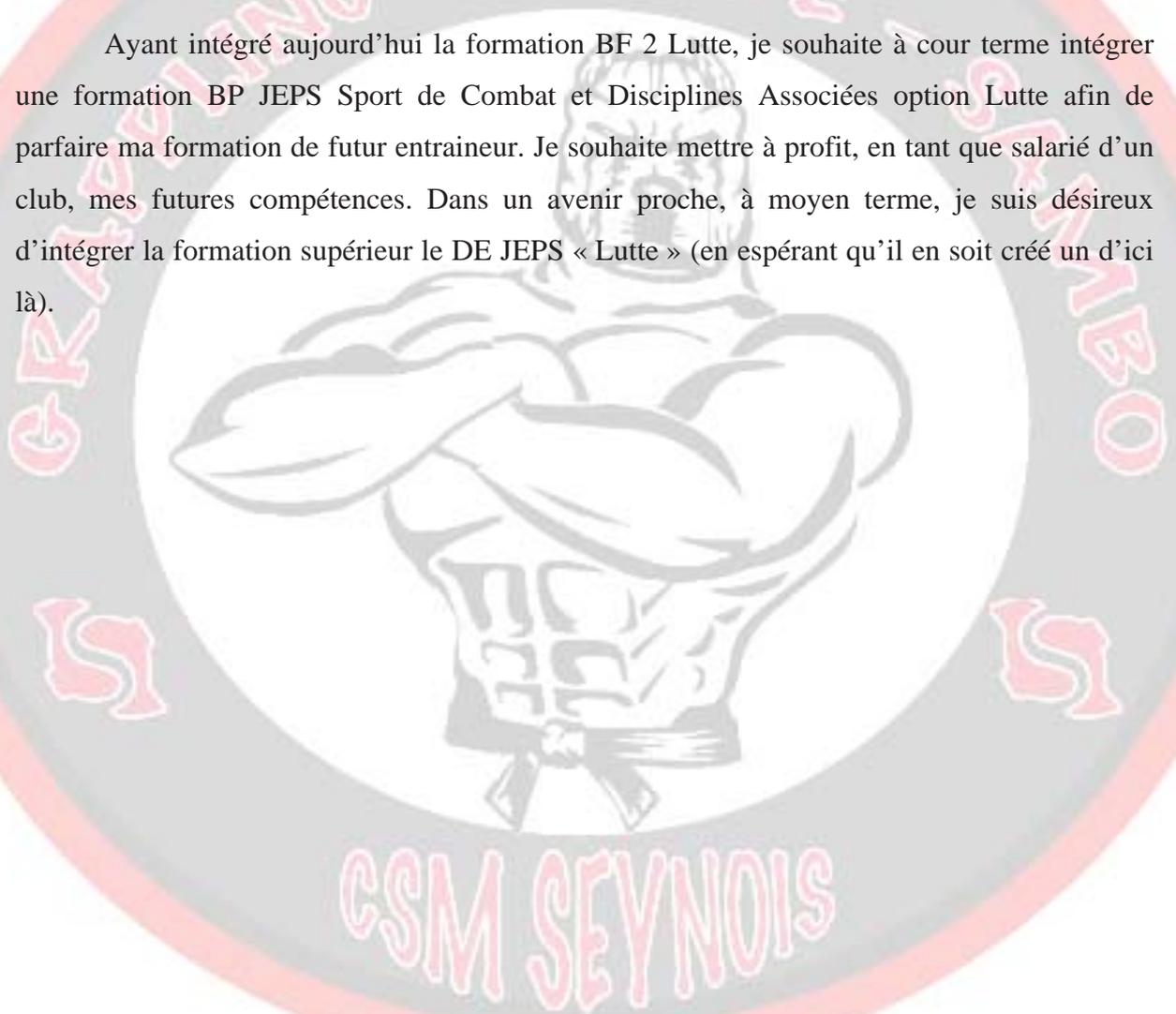
Étudiant en STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) ce jusqu'en 2^{ème} année, j'ai rapidement choisi de m'orienter vers le secteur de l'animation socio-culturelle en intégrant une formation BAFA. J'ai eu la chance de pouvoir travailler auprès d'enfants et surtout d'adolescents dans le secteur de l'éducation qui fût toujours la branche vers laquelle je désirais m'orienter.

Désireux de me perfectionner et d'acquérir de nouvelles compétences, je me suis donc orienté vers un diplôme professionnel reconnu par l'état qu'est le BAPAAT (Brevet Professionnel d'Assistant Animateur Technicien) comprenant 3 support techniques ; randonnée pédestre, VTT et tir à l'arc.

Chanceux de pouvoir compiler animation et sport (filière vers laquelle je m'oriente initialement post-BAC) je décide d'approfondir mes connaissances et compétences et m'oriente naturellement vers le diplôme supérieur le BP JEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'éducation Populaire et du Sport) option APT (Activités Physiques pour Tous) en alternance le groupe d'hôtellerie de vacances « solidaires » VACANCIEL. Groupe chez qui je reste par la suite durant 2 années. Et c'est lors de cette formation, qui me donnait comme prérogatives l'encadrement de séances d'initiations en sport et notamment en jeux d'oppositions que je décide d'intégrer une formation BF1 grâce à mon club.

Par la suite, je décide de mettre à profit cette dynamique de formation et me dirige vers le diplôme supérieur de cette branche ; le DE JEPS (Diplôme d'État de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport) option DPTR (Développement de Projet de Territoire et de Réseau) que j'intègre en alternance avec le Comité Départemental de Lutte du Var. Je me consacre donc au développement de la Lutte dans le Var. Ce qui me fait donc retourner dans ma passion première LA LUTTE. Je suis au même moment élu au comité directeur de l'association CSMS comme Secrétaire et je mets à profit bénévolement mes compétences d'encadrement sur la tapis en soutien de l'entraîneur principal et directeur sportif.

Ayant intégré aujourd'hui la formation BF 2 Lutte, je souhaite à court terme intégrer une formation BP JEPS Sport de Combat et Disciplines Associées option Lutte afin de parfaire ma formation de futur entraîneur. Je souhaite mettre à profit, en tant que salarié d'un club, mes futures compétences. Dans un avenir proche, à moyen terme, je suis désireux d'intégrer la formation supérieure le DE JEPS « Lutte » (en espérant qu'il en soit créé un d'ici là).



MOTIVATIONS

Pourquoi la lutte ?

La lutte, un sport antique présent en chacun de nous de manière innée ? En tout cas c'est le résultat de mes interrogations et observations sur l'Homme. En effet, la confrontation et ces réponses (affrontement ou fuite) est présent en chacun de nous et est visible dès le plus jeune âge et parfois même indispensable dans la construction de soi.

Depuis l'aube de l'humanité, les hommes luttent pour leur survie et pour leur pérennité tout au long de leur vie. Dans la création des civilisations nous assistons à divers types de luttes (guerres, lutte des classes,...).

D'un point de vue sémantique, c'est un terme que l'on utilise très souvent pour signifier une opposition, pour définir un « combat » contre quelque chose, quelqu'un...

La lutte serait donc en chacun de nous, tout du moins c'est une opinion personnelle. C'est immédiatement celle que j'ai choisi de suivre dans le choix que j'ai fait de mon orientation sportive.

Un sport, un développement des capacités physiques, une recherche de performance mais pas seulement. Je perçois également un état d'esprit, des valeurs fortes, une proximité entre chaque acteur de cette discipline et une grande famille au sein du club ou même entre les différents club sur le territoire national. Voilà ce que peut-être la Lutte.

Pourquoi cette formation ?

Comme je le stipule précédemment dans mon rapport de stage, j'ai toujours été attiré par le domaine de l'éducation. Désireux de vouloir transmettre mon humble savoir et surtout ma passion. Afin de pouvoir le faire de la manière la plus professionnelle possible je souhaite tout mettre en œuvre afin d'acquérir les connaissances et compétences nécessaires. Une fois ces dernières acquises seulement pourrais-je constituer, construire, encadrer un groupe de jeunes et futur(e)s lutteurs(ses).

Un projet professionnel :

Effectivement derrière cette formation se cache un réel projet professionnel. Ayant suivi divers cursus et formations dans le domaine de l'éducation sportive et souhaitant me concentrer sur la Lutte, je souhaite faire valider mon BF2 afin de pouvoir par la suite enchaîner sur une formation BP JEPS et dans un avenir un peu plus lointain un DE JEPS Lutte.

LA STRUCTURE DE STAGE

CSMS LUTTE



DESCRIPTION DE LA STRUCTURE DE STAGE

Le Club Sportif Municipal Seynois (CSMS) est une association omnisport de loi 1901 créée en 1955 avec pour ouverture 60 adhérents et 2 section : Athlétisme et Basket Féminin. Très vite se sont greffées d'autres activités telles que le Hand-ball, le Football ou la Gymnastique. C'est en 1961 que vient s'ajouter la section Lutte qui propulse le CSMS vers les sommets du sport français notamment grâce aux 4 frères LE BACHELET qui de 1966 à 1973 ont rapporté 14 titres nationaux.

Aujourd'hui l'association est constituée de 15 sections qui sont :

- ATHLÉTISME
- BOXE
- CYCLOTOURISME
- ÉCHECS
- FLAMENCO
- FORCE ATHLÉTIQUE
- GYM. VOLONTAIRE
- HOCKEY SUBAQUATIQUE
- LUTTE
- MULTI ACTIVITÉ
- PLONGÉE
- SKI – SNOWBOARD
- TENNIS
- VOILE

UN PETIT POINT D'HISTOIRE

1^{ère} Ère :

C'est donc en 1961 qu'est née la section Lutte du CSMS sous la présidence de Maurice SAUVAGEOT. La lutte a connu ses belles heures de gloire sous l'impulsion de l'entraîneur René AUTRAN au cours des années 60-70 et 80. Elle a offert à la ville de La Seyne de nombreux titres régionaux, nationaux et internationaux.

Les frères LE BACHELET, les frères CANDELLA, Robert DUNBIER, Guy LAURENT sont des noms dont on se souvient à la Seyne dans son palmarès sportif. Mais il est un certain Olivier WELZER qui fit vivement parler de lui, de part son palmarès ; multiple champion de France, 40 sélections internationales et surtout médaillé d'Or aux jeux méditerranéens de 1993.

2nd ère, le renouveau :

Après près de 30 années d'existence, la section s'est éteinte. Mais c'est en 2008 sous l'impulsion de Morad YACOUB et Mohamed ABAIED que la section renaît. Cette dernière est réactivée par ces passionnés afin de redorer le blason de la lutte Seynoise. Pari très ambitieux mais non dénué de motivation que se sont lancés ces 2 hommes.

Une nouvelle équipe reprend donc le flambeau poussé par la direction de Mohamed ABAIED (diplômé d'état), l'implication dans la vie associative seynoise du président Morad YACOUB (très proche de nombre d'associations du bassin Seynois) et l'expérience du trésorier Marcel LE BACHELET.

Par la suite, le bureau s'est étoffé par ma présence en tant que secrétaire depuis la saison 2013-2014. Un tournant dans la vie du club car une nouvelle équipe se crée avec le changement de trésorier, Halim DRIDI remplaçant M. LE BACHELET. L'association entreprend un développement vers de nouvelles pratiques et vers de nouveaux publics.

ORGANIGRAMME DE L'ASSOCIATION

PRÉSIDENT
Philippe MARTINENQ

PRÉSIDENT DÉLÉGUÉ
Serge SUPERSAC

VICE PRÉSIDENTE
Nathalie TAILLAND

VICE PRÉSIDENT
Christian ABRAN

**SECRÉTAIRE
GÉNÉRAL**
George PRINGAUT

**SECRÉTAIRE
ADJOINT**
Christophe DARBOUX

TRÉSORIER
Marcel LE BACHELET

TRÉSORIER ADJOINT
Laurent DUROCHER

MEMBRE DU BUREAU
Solange MILLET

MEMBRE DU BUREAU
J.Marie SCHNEIDER

ORGANIGRAMME DE LA SECTION LUTTE

PRÉSIDENT
Morad YACOUB

PRÉSIDENT DÉLÉGUÉ
Mohamed ABAIED

SECRETARE GÉNÉRAL
Ghani BENDJEDI

SECRÉTAIRE ADJOINT
SEIF ABAIED

TRÉSORIER
Halim DRIDI

TRÉSORIER ADJOINT
Jonah LE BACHELET

MEMBRE DU BUREAU
Marcel LE BACHELET

MEMBRE DU BUREAU
Serge VERDIER

MEMBRE DU BUREAU
Michel MERCADER

MEMBRE DU BUREAU
Gaëlle YACOUB

LES PROJETS DU CSMS LUTTE



LES PROJETS DU CSMS LUTTE

- **Projetons-nous vers l'avenir:**
 - **CRÉATION D'UNE SECTION FÉMININE**
 - **PARTENARIAT AVEC LE TISSU SCOLAIRE SEYNOIS**
 - **ÉCHANGE CULTUREL AVEC LA TURQUIE ET LA BULGARIE**
 - **OBJECTIF DE PERFORMANCE (Podium France)**
 - **OUVERTURE D'UNE SECTION BODY LUTTE (fitness)**
 - **OUVERTURE VERS L'EXTÉRIEUR (secteur TPM)**
 - **OUVERTURE D'UNE ÉCOLE D'ARBITRAGE**
 - **LABELLISATION ÉCOLE DE LUTTE**



LES DIFFÉRENTS MOYENS

Pour son bon fonctionnement, son bon développement et plus simplement son existence une association doit avoir des moyens en adéquation avec son activité, ses objectifs et son développement.

Je vais lister de manière la plus exhaustive possible les différents moyens du CSMS Lutte. Il existe plusieurs types de moyens.

A- Les Moyens Matériels :

-Le club dispose d'un tapis de Lutte de 12x12m ainsi que de 2 tapis de 6x6m pour les entrainements de lutte, les stages et compétitions.

-Il dispose également de matériel pédagogique tel que des coupelles, cerceaux, foulards, balles, plots...

-Une palette de matériel sportif (utilisés en perfectionnement) tel que des altères, barres d'haltérophilie, poids, corde à grimper, corde ondulatoire, « KETL-BELT », sac de sable, sac de frappe, élastique, corde à sauter, échelle de rythme...

-Il est également du matériel de bureau comme des ordinateurs, imprimantes, bureaux, table de réunion, tableau, divers rangement pour l'archivage des documents...

Du matériel de communication ; banderoles, affiches, flyers, brochures...

B- Les Moyens Immobiliers :

La municipalité de la Seyne sur mer met à disposition des locaux toute l'année réservée exclusivement au CSMS Lutte comprenant une salle d'entrainement d'une superficie de 250 m² ainsi qu'une salle faisant office de bureau et un local de stockage du matériel.

C- Les Moyens Humains

Fort d'une équipe de 4 bénévoles ainsi qu'un salarié mit à disposition par la municipalité de La Seyne sur mer, le CSMS Lutte s'agrandit cette année en accueillant un engagé volontaire en service civique Tarek ADJAL Cette équipe se partage les différentes tâches de la vie du club :

- Entraînements / Initiations / Stages / Suivi de compétitions
- Gestion administrative et financière
- Gestion associative
- Constitution des dossiers de subventions et réponse aux appels à projets
- Communication
- Actions de sensibilisation / promotion
- Recherche de partenariats

D- Les Moyens Financiers

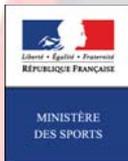
Aujourd'hui le fer de lance des associations est le volet financier. Chose qui tend à se réduire en matière de subventions publiques. Pour palier à ses réductions budgétaires les associations doivent donc créer des projets d'actions et répondre à des appels d'offres.

Aujourd'hui le CSMS a pour financeur 2 types d'organisations ; les financeurs publics et les financeurs privés. Ceci s'élève pour la saison 2013-2014 à un total de 7000€ de budget pour l'année sportive.

NOS PARTENAIRES

Voici les différents partenaires du CSMS Lutte. Partenaires privés et institutionnels sont représentés sur ce petit schéma mais je n'oublie pas tous les autres partenaires associatifs qui nous aident au fonctionnement et au développement de notre association.

LES PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



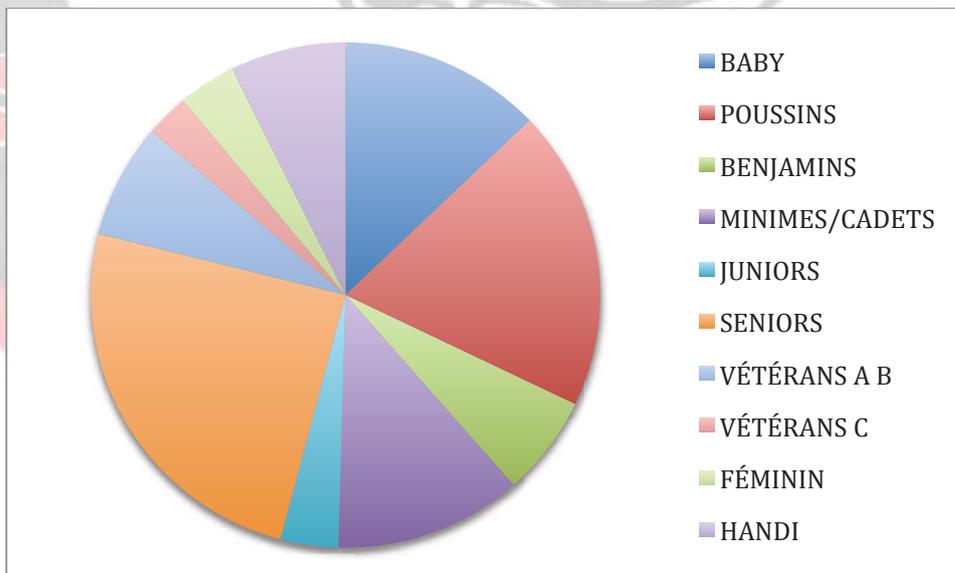
LES PARTENAIRES PRIVÉS

LES PUBLICS ACCUEILLIS

Dans l'optique de se diversifier au maximum le CSMS Lutte essaye d'accueillir le maximum de publics différents afin d'avoir un panel hétéroclite d'adhérents et pour marquer son intérêt et son travail dans l'accès au « sport pour tous » comme le montre ce diagramme :

- Enfants de 4 à 6 ans : Section **BABY** (14 adhérents)
- Enfants de 6 à 10 ans : Sections **POUSSINS A B C** (21 adhérents)
- Préadolescents de 11 à 13 ans : **BENJAMINS** (7 adhérents)
- Adolescents de 13 à 16 ans : **MINIMES/CADETS** (13 adhérents)
- Jeunes adultes de 17 à 19 ans : **JUNIORS** (4 adhérents)
- Adultes de 20 à 35 ans : **SÉNIORS** (27 adhérents)
- Adultes de 35 à 50 ans : **VÉTÉRANS A B** (8 adhérents)
- Personnes âgées de 50 ans et plus : **VÉTÉRANS C** (3 adhérents)
- **FÉMININES** de tous âges (4 adhérentes)
- Personnes atteintes de handicap : **HANDI** (8 adhérents)

Répartitions des adhérents par catégories pour la saison 2014-2015 :



Il apparaît clairement que les sections Poussins et Séniors sont les plus représentées. Il reste un très gros travail pour le recrutement des féminines.

NOS PRESTATIONS

Dans la vie d'une association sportive, il est très important de diversifier les activités proposées (tout en restant dans sa logique sportive) afin de permettre l'ouverture de la discipline au public le plus large possible. C'est dans cette optique que le CSMS Lutte a souhaité mettre en place différentes prestations afin de toucher un maximum de personnes et de faire découvrir la lutte et les disciplines associées sous différentes formes.

LUTTE :

Ils s'agit tout simplement de séances d'entraînement en lutte pour les débutants et les confirmés pour les sections « Baby » à « Séniors ». C'est l'activité prédominante du club, elle occupe une grande partie du planning hebdomadaire.

HANDI-LUTTE :

En partenariat avec le centre « La Petite Garenne » nous intervenons avec un groupe d'adultes handicapés atteints de troubles mentaux. Cette prestation est encadrée par un professionnel diplômé et leur éducateur spécialisé.

WRESTLING CIRCUIT :

Sous forme de circuit, l'enchaînement d'exercices de musculation, d'haltérophilie et de mouvements de lutte permet de manière ludique d'augmenter les capacités physiques des lutteurs en préparation mais aussi d'ouvrir l'activité à des personnes novices souhaitant pratiquer une activité physique de remise en forme.

ACCOMPAGNEMENT ÉDUCATIF :

En partenariat avec le collège H. Wallon à La Seyne sur mer, nous avons mis en place un accompagnement éducatif qui s'articule autour de cycles d'initiation à la Lutte 2 fois par semaine pour les jeunes collégiens. Cette section est mise en place depuis février 2015 et nous souhaitons créer dans l'avenir une section sportive lutte au sein de l'établissement.

CSMS LUTTE LA SEYNE SUR MER HORAIRES DES ENTRAINEMENTS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
14h à 15h		HANDI	POUSSINS AB	HANDI	
15h à 16h			BABY-LUTTE		
16h à 17h			POUSSIN C - Benjamins		
17h à 18h	POUSSINS ABC Benjamins		Benjamines		Benjamines
18h à 19h30	Séniors - Juniors - Cadets PREPA PHYSIQUE	Séniors - Juniors - Cadets		Séniors - Juniors - Cadets	Séniors - Juniors - Cadets COMPETITEURS
		GRAPPLING Juniors - Séniors			

À ce planning hebdomadaire, le CSMS Lutte organise également des stages durant les vacances scolaires. Sous forme de séjours multisports, le club mets en place des activités afin de développer la sélection des compétiteurs mais également l'investissement des lutteurs en loisir. Nous intervenons également dans le cadre d'un accompagnement éducatif avec le collège H. Wallon de La Seyne sur mer. Nous intervenons également sur de nombreuses actions ponctuelles en partenariat avec le CDOS Var, la municipalité de La Seyne et différentes associations (sportives, socio-culturelles...) de la ville.

LA MÉTHODE SWOT (FFOM)

Afin de pouvoir mettre en avant les points forts et faibles de l'association, je présente ce tableau d'analyse SWOT mettant en avant les points forts et faibles dans le contexte interne et externe.

ANALYSE INTERNE		ANALYSE EXTERNE	
FORCE	FAIBLESSE	OPPORTUNITÉ	MENACE
<ul style="list-style-type: none"> • Club Omnisports • Équipe soudée • Bénévoles investis • Club Jeune • Multiplication des projets • Salle municipale dédiée uniquement au club • Communication interne fluide 	<ul style="list-style-type: none"> • Manque de moyens financiers • Manque de moyens humains • Manque de moyens matériels • Club Jeune • Répartition des missions • « Turn-Over » de licenciés 	<ul style="list-style-type: none"> • Implanté dans un quartier ZUS • Lien fort avec les autres associations de la ville • Partenariat avec la municipalité 	<ul style="list-style-type: none"> • Club omnisports • Manque de communication • Manque de visibilité sur l'évolution du club • Répartition des subventions entre les sections

En effectuant cette analyse il apparaît que le club bénéficie d'une force notable qu'est la dynamique que les dirigeants s'efforcent d'insuffler afin de permettre son développement. Pour cela le club s'entoure d'un bassin associatif (sportif, culturel et social) dans l'optique de s'appuyer sur ce réseau de « partenaires » qui mènera l'association vers un développement croissant sur différents aspects (actions, influence dans le quartier, reconnaissance, image, taille, moyens...).

Mais l'association doit faire face à des freins à son développement. En prenant en considération ces freins et en les corrigeant, nous pourrions peut-être atteindre ce développement recherché.

LE PUBLIC CONCERNÉ

I- Les caractéristiques du public

Durant la période d'alternance de mon stage j'ai accompagné un groupe de jeunes compétiteurs. Penchons-nous sur les caractéristiques de ce public afin d'appréhender une future analyse.

Il s'agit d'un groupe de 6 cadets âgés de 15 et 16 ans pratiquant la lutte depuis minimum 5 ans au sein du club et tous de maîtrise marron. Tous d'origine seynoïse, ils bénéficient des prestations du CSMS Lutte depuis leur enfance. Ils sont donc dotés d'un bagage technique assez large leur permettant de défendre leur place au championnat de France depuis 3 années consécutives

Afin d'être le plus précis possible dans mon analyse je vous présente le tableau ci-dessous relatant les différentes caractéristiques de ce public selon différents critères

	Aspects Physiologiques	Aspects Cognitifs	Aspects Affectifs	Aspects Sociaux
Caractéristiques générales	<ul style="list-style-type: none"> •Augmentation des capacités physiques •Augmentation de la croissance •Augmentation des caractères sexués •Augmentation de la nutrition •Besoin de se dépenser plus •Augmentation du besoin de sommeil •Perfectionnement des acquisitions 	<ul style="list-style-type: none"> •Développement des facultés cognitives et de l'intelligence •Développement de la logique inductive et déductive •Augmentation du temps d'attention •Construction de l'identité et du caractère •Esprit critique •Prise de position •Responsabilisation 	<ul style="list-style-type: none"> •Création des liens d'amitié et d'amour •Début de la vie sexuelle 	<ul style="list-style-type: none"> •Fort besoin d'appartenance à un groupe •Rapport conflictuel avec les parents (Edipe Inversé) •Crise identitaire (rébellion) •Recherche de modèle •Affirmation de soi
Caractéristiques du public concerné	<ul style="list-style-type: none"> •Prise de masse musculaire, de force, de vitesse... •Forte croissance •Corps presque à maturité •Très grande marge de progression 	<ul style="list-style-type: none"> •Augmentation capacité d'analyse •Manque de concentration dans le suivi des consignes 	<ul style="list-style-type: none"> •Besoin de repères •Familles monoparentales, recomposée, père absent... •Recherche du lien paternel tout en recherchant les limites avec les liens d'amitiés 	<ul style="list-style-type: none"> •Prise d'assurance •Affirmation de soi •Épanouissement par le biais du sport •Développement de l'estime de soi •Ouverture plus simple sur le monde extérieur

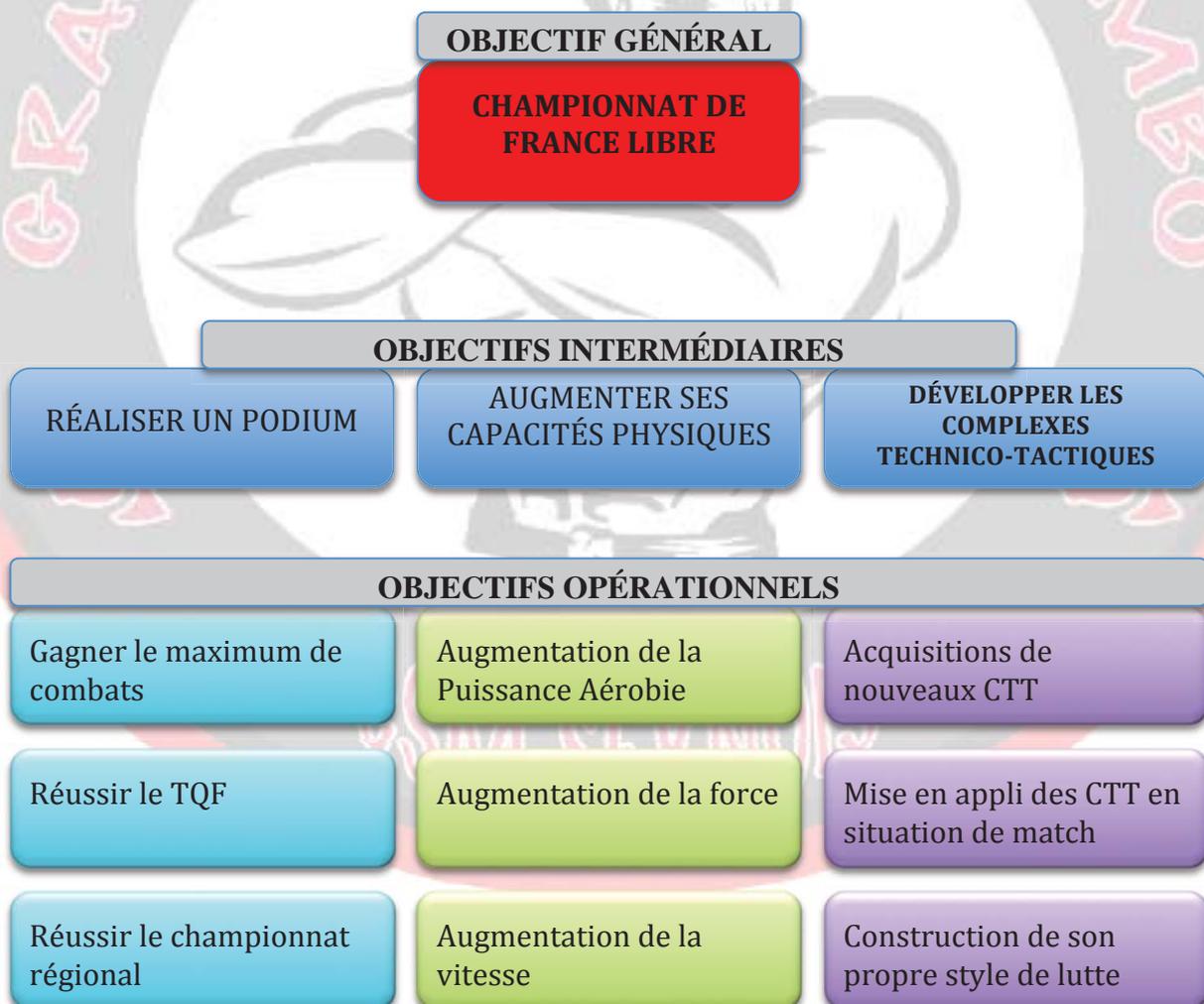
LES OBJECTIFS

Afin de pouvoir mettre en place mon projet d'entraînement j'ai dû, dans un premier temps, analyser et prendre en considération toutes ces variables afin d'ajuster au mieux mes méthodes pédagogiques.

Dans chaque entraînement, comme dans la vie de tous les jours, nous devons nous fixer des objectifs bien précis afin de savoir dans quelle direction avancer.

Les objectifs du club sont divers et il est une partie logiquement liée à la performance, d'où le choix de faire de la compétition.

Au sein du groupe que j'ai choisi d'entraîner et de suivre en compétition nous avons fixé, d'un commun accord avec le directeur sportif et les concernés, un certains nombres d'objectifs que je vais détailler à l'aide de ce schéma :



LES MOYENS

Afin d'atteindre les objectifs suscités, le rôle de l'entraîneur est de mettre tous les moyens dont il dispose dans le but de se rapprocher au maximum de la performance visée.

A- MOYENS MATERIELS

Le club est situé dans le complexe sportif du Lycée P. LANGEVIN. Notre salle est équipée d'un tapis 12x12m aux normes FFL.

Pour mes séances d'entraînement je dispose de matériel pédagogique tel que des balles, des cerceaux, des foulards, des cordes... ce matériel est beaucoup utilisé avec les petites sections (baby, poussins, benjamins) mais je l'utilise également car ils sont un bon outil afin de mettre en place des situations similaires à celle que l'on peut retrouver en match.

Pour la préparation physique je dispose d'une panoplie de matériel utilisé pour le « Wrestling Circuit ». C'est ce sur quoi je base la plupart des entraînements de préparation physique du lutteur.

B- LES MOYENS HUMAINS

En binôme ou seul (la plupart du temps) je reçois l'appui d'un préparateur physique et le suivi d'un étudiant kiné en stage avec notre structure. Cela permet une approche plus professionnelle de la préparation des lutteurs.

C- LA FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENTS

Afin d'organiser au mieux la préparation nous disposons de 5 créneaux d'entraînements.

LUNDI : Préparation physique

MARDI : Lutte

JEUDI : Lutte

VENDREDI : Lutte

DIMANCHE : Autres activités sportives (Course, VTT, Natation, Randonnée...)

L'ÉVALUATION

Comme je le cite précédemment dans le document, nous nous sommes fixés des objectifs intermédiaires et opérationnels afin d'atteindre le niveau de performance souhaité.

Dans toute analyse il doit nécessairement y avoir une évaluation. Elle est fonction des objectifs fixés et j'ai choisi de la décliner (situé à des moments clef de la saison) en plusieurs étapes :

1- L'évaluation initiale ou situation de référence :

Elle est intervenue comme son nom l'indique en début de cycle afin de permettre à l'entraîneur et au lutteur de se situer sur les différents critères qu'ils se seront fixés (physiques, techniques, tactiques, mentales...)

	CHRIS	ADNEN	RÉMY	RAYANE
Championnat Régional	Qualifié Bon début de saison	Qualifié Bon début de saison	Qualifié Bon début de saison (débutant)	Qualifié Bon début de saison
Capacités physiques	Manque d'endurance sur la durée des matchs	Renforcement du genou Travail sur l'endurance	Très bon physique continuer de travailler	Très bon physique. Travailler sur le coffre
Complexes technico-tactiques	Travailler le positionnement et la garde	Travailler la construction de la lutte	Travailler sur la défense et la préparation des attaques	Travailler sur la qualité technique des attaques debout

2- L'évaluation intermédiaire :

Placée en milieu de cycle elle permet à l'entraîneur et au lutteur de constater l'évolution des résultats et de mettre en place des réajustements.

	CHRIS	ADNEN	RÉMY	RAYANE
TQF	Qualifié Attention au relâchement	Qualifié Travail sur le stress des combats	Non Qualifié Laisse de bon présage pour l'avenir	Qualifié Attention à l'assiduité
Capacités Physiques	Manque d'endurance trop de relâchement pendant les combats	Très bon physique Attention à la vitesse dans les attaques	Très bon physique continuer à travailler sur la vitesse	Très bon physique Attention à la vitesse dans les attaques
Complexes technico-tactiques	Difficulté à appliquer les CTT en condition de match	Construction logique de sa lutte. Trop désordonné	Pas assez de CTT. Travail sur la défense et la préparation des attaques	Chercher à varier la lutte. Construire sa lutte en fonction de l'adversaire

3- L'évaluation finale :

Comme son nom l'indique, en fin de cycle elle permet de constater si l'objectif général fixé a été atteint ou non :

	CHRIS	ADNEN	RÉMY	RAYANE
Championnat de France	Perd au 2 nd tour de repêchage	Perd au 2 nd tour de repêchage	Non Qualifié	Réalise une 5^{ème} place
Capacités Physiques	<ul style="list-style-type: none"> •Une nette amélioration concernant l'endurance. •Attention néanmoins au relâchement durant le combat 	<p>Perfectionnement des capacités physiques.</p> <p>Un léger gain dans la vitesse d'exécution des attaques.</p>	Non Qualifié	Très bon physique, amélioration de la vitesse d'exécution des attaques.
Complexes technico-tactiques	<ul style="list-style-type: none"> •Ne sait pas défendre sur jambe prise. •Bonnes attaques en passage dessous 	<ul style="list-style-type: none"> •Ne sait pas défendre sur les attaques en rotation. •Très bonnes prises de contrôles. 	Non Qualifié	<ul style="list-style-type: none"> •Bonnes prises de contrôles. Lutte en fonction de l'adversaire. •Reste moins enfermé dans un schéma tactique unique •Amélioration des CTT au sol.

4- BILAN DE SAISON :

	CHRIS	ADNEN	RÉMY	RAYANE
BILAN FINAL	<p>Réalise une bonne saison avec une bonne progression physique et technique.</p> <p>Reste encore à travailler sur l'aspect tactique qui lui fait défaut et surtout le mental qui le fait sortir de ses matchs.</p>	<p>Réalise une bonne saison avec de la progression au niveau mental (qui était ce sur quoi il devait travailler le plus) mais aussi au niveau physique.</p> <p>L'aspect technique continue son évolution. Il doit améliorer l'esprit tactique afin de continuer sa progression.</p>	<p>Devant lui une très grande marche de progression car il n'en est qu'à sa 2^{ème} année de lutte. Il bénéficie déjà de qualités grosses physiques. Il doit continuer à travailler la technique mais surtout rester dans la compétition pour acquérir de l'expérience.</p>	<p>Réalise une excellente saison qui aurait du se conclure sur une médaille. Il la rate de très peu. Il a bien progressé sur l'aspect tactique mais doit travailler la technique qui lui a fait défaut durant cette saison. Il garde un très bon mental (sa 1^{ère} qualité)</p>

PERSPECTIVES POUR LES ATHLÈTES SUIVIS

Les différentes évaluations en lien avec les objectifs permettent d'allier visibilité sur les modalités d'entraînement, autoévaluation de l'entraîneur mais également perspectives pour les lutteurs suivis

Pour chacun des lutteurs suivis j'ai fait le choix de travailler sur plusieurs éléments dès la fin des championnats et pour le début de la saison prochaine :

	PHYSIQUES	TECHNICO-TACTIQUES	MENTALES	RÉSULTATS (en compétitions)
ADNEN	- Travail sur l'équilibre - Travail sur la puissance aérobie	Travail de défense sur attaques de jambe Travail en attaque sur lutte au contrôle	Travail sur l'appréhension d'une compétition Gestion de la motivation et de la tactique.	L'objectif de podium au Championnat de France restera la priorité la saison prochaine.
RÉMY	- Travail sur l'explosivité - Travail sur l'équilibre	- Travail sur les CTT et les situations de défenses	Travail sur l'appréhension d'une compétition	L'objectif sera de se qualifier en championnat de France.
CHRIS	- Travail sur l'explosivité - Travail sur la puissance aérobie	- Travail de défense sur attaque de jambe - Attaques en passage dessous	- Travail sur la motivation et la gestion tactique d'un combat	L'objectif de podium au Championnat de France restera la priorité.
RAYANE	- Travail sur la vitesse et la fluidité	- Travail sur la variété des CTT - Travail sur la lutte à distance	- Travail sur la gestion tactique d'un combat	L'objectif de podium au Championnat de France restera la priorité.

Cela envisage des possibilités de travail pour la saison prochaine qui j'espère conduira chaque individu du groupe à atteindre ses objectifs fixés. Afin de mieux aborder cette démarche, le club a décidé de participer à plus de tournoi afin que les lutteurs puissent avoir plus de combats dans la saison. En effet, nous sommes dans une région où il y a très peu de club et cela nous fait défaut dans les grandes rencontres. Cela permettra aux compétiteurs de pouvoir gagner encore plus d'expérience.

LA CONDUITE DE L'ENTRAÎNEMENT & LE SUIVI EN COMPÉTITION



LA CONDUITE DE L'ENTRAINEMENT

Tout au long de ma planification et dans l'élaboration de mes séances d'entraînement j'ai essayé de mettre en place les outils nécessaires au bon développement des lutteurs.

Je me suis donc appuyé sur des fiches de séance élaborées préalablement en fonction des objectifs, thèmes de séances, période de la saison...

Voici donc 10 fiches de séances choisies à des moments différents de la saison afin d'exposer les différentes typologies de séances que j'ai pu mettre en place durant la période de mon stage et afin d'être le plus variés possible.



SEANCE D'ENTRAINEMENT N°1

Rapport de stage

Brevet Fédéral 2

Date séance :	02/09/14
Période :	PPG
Catégories d'âge :	CADETS
Niveau :	National (maîtrise bleu/marron)
Objectifs de la séance	<p>- Technico-tactique : attaques en rotation</p> <p>- Physique : aérobie (capacité et puissance)</p>

Objectif principal :
podium championnats de France

Déroulement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains	5'	Présentation de la séance	Ecouter l'entraîneur	Transmission de message, objectifs de la séance fixés	
Echauffement générale	15'	Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures	Courses, échauffement articulaire, Traversée gymnique, exercice visant l'augmentation du rythme cardiaque (fitness....)	Température du corps adaptée à l'effort, pas de blessures, amélioration de la coordination motrice	Intensité progressive de 25% à 100%
Echauffement spécifique	10'	Préparer le lutteur par rapport au thème de la séance	Traversées de tapis sur les bras et les jambes en effectuant des oscillations. En appui sur les bras le lutteur effectue des pas chassés sans bouger les mains du sol (gauche et droite)	Lutteur prêt à rentrer dans l'apprentissage technique, pas de blessures.	Progressif de 50% à 75%
Partie principale		Apprentissage de l'attaque en rotation	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	Tourner autour de l'adversaire de sorte de fixer une jambe devant Attaquer cette jambe en effectuant un pas chassé sur le côté extérieur de la jambe Venir avec le bras intérieur crocheter au niveau du genou en continuant à tourner Saisir la cheville avec le bras extérieur et se placer derrière l'adversaire en tenant fermant la cheville et le genou	volume : 15 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Apprentissage de l'attaque en rotation sur le coté opposé	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	effectuer le même exercice de l'autre côté	volume : 15 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Apprentissage de l'attaque en rotation issu d'un décalage	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	Saisir un contrôle tête-épaule et décaler son adversaire de sorte à fixer une jambe devant Attaquer cette jambe en effectuant un pas chassé sur le côté extérieur de la jambe Venir avec le bras intérieur crocheter au niveau du genou en continuant à tourner Saisir la cheville avec le bras extérieur et se placer derrière l'adversaire en tenant fermant la cheville et le genou	volume : 15 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Transfert des apprentissages en situation de combat	lutte à thème avec thème libre	5 points pour une attaque en rotation complète 2 points pour une attaque en rotation qui ne va pas à son terme (à condition de d'avoir le contrôle sur une jambe) et 1 point pour toute autre technique Le lutteur sait réaliser les différentes attaques en rotation en situation de combat	20 x 30 secondes intensité maximale
Récupération		Amélioration de la puissance aérobie	Circuit training Montée de corde: Départ assis Squat: Jambe 90° dos plat Abdos: relevés de buste Pompes: Bras 90° Buste gainé Fentes avant: Dos droit Abdos: relevés de jambes Dips: Coudes 90° Saut sur table de plio Gainage frontal sur les coudes	Le lutteur a amélioré sa puissance aérobie afin de mieux terminer les combats	9 exercices 30" d'effort 30" repos Effectuer 4 tours avec 2min de repos entre chaque tour
	10'	Récupérer de la séance	Course très lente et relâchée, étirements passifs, sophrologie, massages	être relâché du début à la fin, récupérer de la séance, amélioration de la souplesse	très relâché

Bilan de la séance

SEANCE D'ENTRAINEMENT N°2

Rapport de stage

Brevet Fédéral 2

Objectif principal :
Podium championnats de France

Date séance : 07/10/14

Objectifs de la séance

Période : PPS

- Technico-tactique : Croisé de cheville

Catégories d'âge : CADETS

- Physique : aérobie (capacité et puissance)

Niveau : National (maîtrise bleu/marron)

Déroulement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains	5'	Présentation de la séance	Ecouter l'entraîneur	Transmission de message, objectifs de la séance fixés	
Echauffement générale	15'	Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures	Courses, échauffement articulaire, Traversée gymnique, exercice visant l'augmentation du rythme cardiaque (fitness...)	Température du corps adaptée à l'effort, pas de blessures, amélioration de la coordination motrice	Intensité progressive de 25% à 100%
Echauffement spécifique	10'	Préparer le lutteur par rapport au thème de la séance	Traversées de tapis en binôme. Un lutteur tiens les jambes l'autre se déplace sur les bras selon plusieurs modalités (marche, sauts, rampant...) Echauffement des côtes et des lombaires	Lutteur prêt à rentrer dans l'apprentissage technique, pas de blessures.	Progressif de 50% à 75%
Partie principale		Mise en situation (situation de référence)	Mise en situation d'attaque/défense au sol avec pour seule consigne l'attaque doit marquer des points en attaque bras sur jambes	Pour valider son attaque le lutteur doit obligatoirement effectuer une attaque bras sur jambe.	volume : 10 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Apprentissage technique du croisé de cheville	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	La technique commence au sol. L'attaquant doit venir fixer son adversaire au sol en se mettant en appui à l'aide de son épaule sous la fesse de son adversaire. Il doit saisir la cheville de son adversaire et venir la poser dans le creu de sa jambe. Il doit être en appui sur la pointe des pieds. En concourant le contrôle il enjambe son adversaire et vient saisir la 2ème jambe. La 1ère est croisée par dessus la 2ème. il verrouille sa saisie et commence à enclancher la prise. Il est important de bien pointer sur les talons afin de ne pas laisser l'adversaire défendre.	volume : 20 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Apprentissage technique du croisé de cheville en se relevant	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	Toute les étapes ci-dessus sont à respecter. Une fois la saisie des deux jambes verrouillée, le lutteur peut se relever et faire basculer son adversaire de gauche à droite et de droite à gauche ce qui lui permettra de gagner des points de mise en danger.	volume : 15 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Transfert des apprentissages en situation de combat	lutte à thème avec thème libre	Une situation d'attaque/défense, au signal donné par l'entraîneur l'attaquant devra conduire un croisé de cheville sur son adversaire. Si le défenseur parvient à défendre sans concéder de point il gagne 5 points. Si le croisé de cheville est enclanché il gagne 5 points pour chacune des mises en danger Le lutteur sait réaliser les différentes attaques en rotation en situation de combat	20 x 30 secondes intensité maximale
Récupération		Amélioration de la puissance aérobie	Circuit training avec TRX - Traction TRX en planche - Saut sur table de pliométrie - Abdos suspendus TRX - Pompes TRX - Squat - Rowing jambe TRX - Dips inversé TRX en planche - Fentes - Abdos TRX relevé de jambes	Le lutteur a amélioré sa puissance aérobie afin de mieux terminer les combats	9 exercices 30" d'effort 30" repos Effectuer 4 tours avec 2min de repos entre chaque tour
	10'	Récupérer de la séance	Course très lente et relâchée, étirements passifs, sophrologie, massages	être relâché du début à la fin, récupérer de la séance, amélioration de la souplesse	très relâché

Bilan de la séance

SEANCE D'ENTRAINEMENT N°3

Rapport de stage

Brevet Fédéral 2

Objectif principal :
podium championnats de France

Date séance :	04/11/14
Période :	PPS
Catégories d'âge :	CADETS
Niveau :	National (maîtrise bleu/marron)
Objectifs de la séance	<p>- Technico-tactique : Croisé de cheville</p> <p>- Physique : aérobic (capacité et puissance)</p>

Déroulement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains	5'	Présentation de la séance	Ecouter l'entraîneur	Transmission de message, objectifs de la séance fixés	
Echauffement générale	15'	Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures	Courses, échauffement articulaire, Traversée gymnique, exercice visant l'augmentation du rythme cardiaque (fitness...)	Température du corps adaptée à l'effort, pas de blessures, amélioration de la coordination motrice	Intensité progressive de 25% à 100%
Echauffement spécifique	10'	Préparer le lutteur par rapport au thème de la séance	En binôme, un lutteur soulève son partenaire par la taille et le fait basculer de droite à gauche. En binôme, un lutteur à 4 pattes et un autre s'accroche à sa taille et effectue des allers et venues.	Lutteur prêt à rentrer dans l'apprentissage technique, pas de blessures.	Progressif de 50% à 75%
Partie principale		Mise en situation	Mise en situation d'attaque/défense avec pour seule consigne l'attaquant doit se saisir d'une seule jambe en ayant la tête à l'extérieur.	Pour valider son attaque le lutteur doit avoir la tête à l'extérieur et se saisir d'une seule jambe. Pour le défenseur il doit défendre dès le moment que l'attaquant enlance son attaque à la jambe.	volume : 10 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Apprentissage de la défense dans cette situation qui la cuisse à rebond	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	Le défenseur doit effectuer un pas de côté pour faire sortir l'épaule de l'attaquant. Saisir l'entre jambe en venant crocheter ses mains à l'intérieur de la cuisse de l'adversaire Il vient s'allonger sur le tapis en effectuant une rotation et en mettant de la vitesse Il envoie son adversaire sur l'arrière sans le charger sur son épaule Il doit veiller à le suivre du regard et l'envoyer suffisamment loin pour qu'il n'ait pas le temps de revenir sur lui. Il devrait le faire autant de fois d'un côté que de l'autre	volume : 20 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
	1h20	Apprentissage de la cuisse à rebond lorsque l'adversaire attaque tête intérieure	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	Le défenseur doit effectuer un mouvement de raffut sur la tête de l'attaquant afin de la sortir vers l'extérieur. Puis il doit respecter toutes les étapes ci-dessus.	volume : 15 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Transfert des apprentissages en situation de combat	lutte à thème avec thème libre	Une situation d'attaque/défense, au signal donné par l'entraîneur l'attaquant devra conduire une attaque de jambe sur son adversaire. Si le défenseur parvient à défendre sans concéder de point il gagne 5 points. Il gagne 10 points s'il parvient à faire une cuisse à rebond.	20 x 30 secondes intensité maximale
			Circuit training Montée de corde: Départ assis Squat: Jambe 90° dos plat Abdos: relevés de buste Pompes: Bras 90° Buste gagné Fentes avant: Dos droit Abdos: relevés de jambes Dips: Coudes 90° Saut sur table de plio Gainage frontal sur les coudes	Le lutteur sait réaliser les différentes attaques en rotation en situation de combat	
		Amélioration de la puissance aérobic		Le lutteur a amélioré sa puissance aérobic afin de mieux terminer les combats	9 exercices 30" d'effort 30" repos Effectuer 4 tours avec 2min de repos entre chaque tour
Récupération	10'	Récupérer de la séance	Course très lente et relâchée, étirements passifs, sophrologie, massages	être relâché du début à la fin, récupérer de la séance, amélioration de la souplesse	très relâché

Bilan de la séance

SEANCE D'ENTRAINEMENT N°4

Brevet Fédéral 2

Rapport de stage

Objectif principal : Podium championnats de France	Date séance : 02/12/14	Objectifs de la séance - Technico-tactique : Attaques à partir du contrôle bras extérieur (aisselle/poignet)
Période :	Pré-compétition	
Catégories d'âge :	CADETS	
Niveau :	National (maîtrise bleu/marron)	- Physique : aérobie (capacité et puissance)

Déroulement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains	5'	Présentation de la séance	Ecouter l'entraîneur	Transmission de message, objectifs de la séance fixés	
Echauffement générale	15'	Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures	Courses, échauffement articulaire, Traversée gymnique, exercice visant l'augmentation du rythme cardiaque (fitness...)	Température du corps adaptée à l'effort, pas de blessures, amélioration de la coordination motrice	Intensité progressive de 25% à 100%
Echauffement spécifique	10'	Préparer le lutteur par rapport au thème de la séance	En binôme un attaquant prend le bras extérieur et fait bouger son adversaire en traversant le tapis En augmentant progressivement l'intensité faire chuter sur ce contrôle en partenariat.	Lutteur prêt à rentrer dans l'apprentissage technique, pas de blessures.	Progressif de 50% à 75%
Partie principale		Mise en situation (situation de référence)	Mise en situation d'attaque/défense. L'attaquant est obligé de prendre le contrôle bras extérieur pour pouvoir commencer à lutter. La prise de contrôle donne le signal. L'attaquant doit alors marquer ses points	Pour valider son attaque le lutteur doit obligatoirement effectuer une attaque à partir du contrôle bras extérieur.	volume : 10 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Apprentissage technique	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	A partir des observations faites sur le groupe, je prendrai la situation la plus employées pour la perfectionner. Veiller toujours à la position du contrôle qu'il soit bien verrouillé en posant son épaule contre celle du défenseur. Veiller également à la position des jambes faire attention à ne pas livrer sa jambe avant.	volume : 20 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
	55'	Apprentissage technique de l'enfourchement à partir du bras extérieur	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	L'attaquant doit avoir un bon contrôle sur le défenseur. Il doit le faire bouger (préaction) en rotation autour d'un axe qui sera le contrôle. Il doit ensuite fixer un appuyer (opportunité). Il doit ensuite effectuer un passage dessous en rotation en veillant à bien garder le contrôle et garder son épaule intérieur bien en contact avec l'adversaire. Cette épaule va servir de point d'appui pour effectuer une bascule sur le côté. Il reste proche de son adversaire afin de venir saisir la tête avec la main qui tenait le poignet tout en gardant le contrôle sur l'aisselle. Il doit venir se placer en appui contre l'adversaire en tenant tête et bras sans se charger.	volume : 15 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Transfert des apprentissages en situation de combat	lutte à thème avec thème libre	Une situation d'attaque/défense. L'attaquant va saisir le contrôle bras extérieur et cela donnera le départ de la lutte à thème. A partir de ce moment l'attaquant doit marquer une attaque. 10 points s'il effectue la technique apprise, 5 points pour toute autre technique. puis on inverse les rôles et les partenaires.	20 x 30 secondes intensité maximale
Récupération	10'	Récupérer de la séance	Course très lente et relâchée, étirements passifs, sophrologie, massages	Le lutteur sait réaliser les différentes attaques en rotation en situation de combat être relâché du début à la fin, récupérer de la séance, amélioration de la souplesse	très relâché

Bilan de la séance

SEANCE D'ENTRAINEMENT N°5

BREVET FEUERAI Z

rapport de stage

Objectif principal : Podium championnats de France	Date séance : 15/01/15	Objectifs de la séance
	Période : Pré-compétition	- Technico-tactique : Actions jambe/jambe sol
Catégories d'âge :	CADETS	- Physique : aérobie (capacité et puissance)
Niveau :	National (maîtrise bleu/marron)	

Déroulement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains	5'	Présentation de la séance	Ecouter l'entraîneur	Transmission de message, objectifs de la séance fixés	
Echauffement générale	15'	Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures	Courses, echauffement articulaire, Traversée gymnique, exercice visant l'augmentation du rythme cardiaque (fitness,...)	Température du corps adaptée à l'effort, pas de blessures, amélioration de la coordination motrice	Intensité progressive de 25% à 100%
Echauffement spécifique	5'	Préparer le lutteur par rapport au thème de la séance	Au sol faire des mouvements de torsion entre le haut et la bas du corps (activation articulaire du rachis)	Lutteur prêt à rentrer dans l'apprentissage technique, pas de blessures.	Progressif de 50% à 75%
Partie principale	55'	Apprentissage technique	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	Le défenseur se met au sol en position de défense Préaction: saisie ceinture l'attaquant enclanche le genou sous le corps du défenseur comme s'il tentait une ceinture de côté. Opportunité: le défenseur va sortir le genou pour défendre du côté où s'oriente l'attaquant. Action: l'attaquant revient dans le dos du défenseur en crocheter sa jambe. Il doit saisir la jambe du défenseur le plus haut possible au niveau de la cuisse. Il doit crocheter à l'aide de son pied intérieur, sa jambe extérieure au niveau du creu poplité (derrière le genou). une fois la saisie verrouiller il vient se charger sur le défenseur. Il doit chercher à l'aide de son bras à raffuter la tête du défenseur dans le même sens de rotation que le bas du corps afin de créer une bascule. il doit placer sa main libre sur le tapis en avant de son adversaire suffisamment loin pour qu'il ne puisse pas la saisir. Important: Il doit cambrer le dos afin de permettre le tassement de l'adversaire et la bascule Variante: il peut venir saisir la tête par dessous le bras le bras (comme lors d'une clef de tête)	volume : 20 minutes intensité progressive par rapport à la resistance de l'adversaire
		Transfert des apprentissages en situation de combat	Lutte à thème	Par séquences au sol l'objectif est de passer le maximum de mises en danger. Toutes les mises en danger valent 2 points le tomber 3 points et la liane 5 points	20 x 30' intensité maximale
		Amélioration de la puissance aérobie	Match	Situation de match. Les points marqués au sol ne sont que ceux mit en action jambe/jambe	2 x 3min avec 30' de pause 3 passages chacun
Récupération	5'	Récupérer de la séance	Course très lente et relâchée, étirements passifs, sophrologie, massages	être relâché du début à la fin, récupérer de la séance, amélioration de la souplesse	très relâché

Bilan de la séance

SEANCE D'ENTRAINEMENT N°6

Rapport de stage

Brevet Fédéral 2

Objectif principal :	03/02/15	Objectifs de la séance
Podium championnats de France	Pré-compétition	- Technico-tactique : Ceinture de côté
Catégories d'âge :	CADETS	- Physique : aérobie (capacité et puissance)
Niveau :	National (maîtrise bleu/marron)	

Déroutement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains	5'	Présentation de la séance	Ecouter l'entraîneur	Transmission de message, objectifs de la séance fixés	
Echauffement générale	15'	Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures	Courses, échauffement articulaire, Traversée gymnique, exercice visant l'augmentation du rythme cardiaque (fitness...) Au sol faire des mouvements de torsion entre le haut et la bas du corps (activation articulaire du rachis)	Température du corps adaptée à l'effort, pas de blessures, amélioration de la coordination motrice	Intensité progressive de 25% à 100%
Echauffement spécifique	5'	Préparer le lutteur par rapport au thème de la séance	traversées de tapis à plat ventre en avançant avec les bras	Lutteur prêt à rentrer dans l'apprentissage technique, pas de blessures.	Progressif de 50% à 75%
Partie principale	55'	Apprentissage technique démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème		<p>Saisie haute: L'attaquant prend sa saisie au niveau des épaules en prenant le soin que les bras de l'adversaires soient orientés vers l'avant. Une fois sa saisie verrouillée il doit être au plus près de son adversaire. Il est très important de ne laisser aucun espace entre le corps de son adversaire et soit afin d'avoir la meilleure saisie possible. le verrouillage de la saisie peut se faire au niveau des poignets mais il est préférable (si possible) de verrouiller sa saisie en attrapant ses coudes.</p> <p>Saisie médiane: le verrouillage de la saisie est le même que précédemment. dans ce cas précise il faut verrouiller sa saisie au niveau des coudes. la saisie se fait au niveau de la taille (endroit le plus fin de l'abdomène).</p> <p>Saisie basse: Il faut verrouiller la saisie au niveau de la taille. Important de venir saisir son poignet inférieur. Le coude supérieur doit impérativement rester le long de la cuisse afin d'empêcher le défenseur de sortir le genou et de casser la saisie.</p> <p>Préaction: Fixer son adversaire en venant mettre du poids sur lui. coisir un côté puis partir de l'autre côté afin de surprendre l'adversaire.</p> <p>Action: Une fois que l'attaquant enclenche sa prise il est impératif de rentrer le genou (du côté où il part) sous le corps de l'adversaire. Il faut que lorsque son adversaire il "ponte" en effectuant une cambrure de son dos. Pour cela il doit avoir les talons posés au sol qui vont lui permettre de pousser son adversaire vers le côté et vers l'arrière. puis il continue son mouvement de manière fluide.</p>	<p>volume : 20 minutes</p> <p>intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire</p>
		Transfert des apprentissages en situation de combat	Lutte à thème	Par séquences au sol l'objectif est de passer le maximum de mises en danger. Toutes les mises en danger valent 2 points la ceinture de côté en vaut 4	20 x 30' intensité maximale
		Amélioration de la puissance aérobie	Match	Situation de match. Les points marqués au sol ne sont que ceux mit en ceinture de côté	2 x 3min avec 30' de pause 3 passages chacun
Récupération	5'	Récupérer de la séance	Course très lente et relâchée, étirements passifs, sophrologie, massages	être relâché du début à la fin, récupérer de la séance, amélioration de la souplesse	très relâché

Bilan de la séance

SEANCE D'ENTRAINEMENT N°7

Objectif principal : Podium championnats de France		Date séance : 17/02/15		Objectifs de la séance	
Période :		Pré-compétition		- Technico-tactique : Contrôle bras dessous/passage arrière	
Catégories d'âge :		CADETS		- Physique : aérobic (capacité et puissance)	
Niveau :		National (maîtrise bleu/marron)			
Déroulement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains	5'	Présentation de la séance	Ecouter l'entraîneur	Transmission de message, objectifs de la séance fixés	
Echauffement générale	15'	Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures	Courses, échauffement articulaire, Traversée gymnique, exercice visant l'augmentation du rythme cardiaque (fitness....)	Température du corps adaptée à l'effort, pas de blessures, amélioration de la coordination motrice	Intensité progressive de 25% à 100%
Echauffement spécifique	5'	Préparer le lutteur par rapport au thème de la séance	Traversées de tapis avec plusieurs variantes en faisant bouger le partenaire à partir du contrôle bras dessous.	Lutteur prêt à rentrer dans l'apprentissage technique, pas de blessures.	Progressif de 50% à 75%
Partie principale	55'	Apprentissage technique: Contrôle bras dessous/passage arrière.	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	Saisie: L'attaquant prend le contrôle bras dessous en prenant soin de contrôler le poignet libre de son adversaire. Préaction: Il crée une poussée sur son adversaire et cherchant à le faire remonter Opportunité: Le défenseur vachercher lui aussi à pousser vers l'avant mais vers le bas pour éviter de se faire relever. Action: L'attaquant va à ce moment là, s'effacer en relacher brusquement la pression sur son adversaire et passer dessous en rotation. Le bras qui contrôle l'adversaire va servir pour jeter le bras du défenseur vers l'avant afin de créer une ouverture pour le passage arrière. Puis venir avec la main qui contrôle poignet changer de contrôle pour ramasser la cheville arrière de son adversaire. l'attaquant effectue ce mouvement en continuité et simultanément tout en effectuant une rotation et un passage dessous qui permettra le passage arrière.	volume : 20 minutes intensité progressive par rapport à la resistance de l'adversaire
		Transfert des apprentissages en situation de combat	Lutte à thème	Par séquence de lutte, le but est de faire un passage arrière. Cette technique donne 4 points toutes les autres valent 2 points	20 x 30' intensité maximale
		Amélioration de la puissance aérobic	Match	Situation de match. Les points marqués en passage arrière ne valent que si la technique réalisée est la technique apprise.	2 x 3min avec 30' de pause 3 passages chacun
Récupération	5'	Récupérer de la séance	Course très lente et relâchée, étirements passifs, sophrologie, massages	être relâché du début à la fin, récupérer de la séance, amélioration de la souplesse	très relâché
Bilan de la séance					

SEANCE D'ENTRAINEMENT N°8

Objectif principal :
Podium championnats de France

Date séance : 13/03/15
Période : Pré-compétition
Catégories d'âge : CADETS
Niveau : National (maîtrise bleu/marron)

Objectifs de la séance
- Technico-tactique : Contrôle bras dessous/passage arrière
- Physique : aérobie (capacité et puissance)

Déroulement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains	5'	Présentation de la séance	Ecouter l'entraîneur	Transmission de message, objectifs de la séance fixés	
Echauffement générale	15'	Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures	Courses, échauffement articulaire, Traversée gymnique, exercice visant l'augmentation du rythme cardiaque (fitness...)	Température du corps adaptée à l'effort, pas de blessures, amélioration de la coordination motrice	Intensité progressive de 25% à 100%
Echauffement spécifique	5'	Préparer le lutteur par rapport au thème de la séance	Traversées de tapis avec plusieurs variantes en faisant bouger le partenaire à partir du contrôle bras dessus	Lutteur prêt à rentrer dans l'apprentissage technique, pas de blessures.	Progressif de 50% à 75%
Partie principale	55'	Apprentissage technique: Contrôle bras dessus/rammassement de jambe	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	Saisie: L'attaquant prend le contrôle bras dessus en prenant soin de contrôler le poignet libre de son adversaire. Préaction: Il crée un décalage en tirant son adversaire vers lui par un mouvement de rotation. Opportunité: Le défenseur va se fixer sur une jambe. au moment de la rotation le défenseur va automatiquement avancer la jambe arrière et s'appuyer dessus, c'est le signal pour l'attaquant d'engager une action. Action: L'attaquant va à ce moment là, venir avec la main qui contrôle poignet changer de contrôle pour ramasser la cheville avant de son adversaire. Le bras qui contrôle l'adversaire va servir pour pousser sur le défenseur vers l'arrière afin de créer un déséquilibre. l'attaquant effectue ce mouvement en continuité et simultané tout en avançant sur son adversaire. Si l'adversaire chute garder le contrôle sur la cheville afin de pouvoir enchaîner au sol. S'il parvient à rester debout garder également le contrôle sur la cheville afin de pouvoir enchaîner sur une amenée au sol.	volume : 20 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
Récupération	5'	Transfert des apprentissages en situation de combat Amélioration de la puissance aérobie Récupérer de la séance	Lutte à thème Match	Par séquences au sol l'objectif est de passer le maximum de ramassements de jambe. Tous les ramassements de jambe avec amenée au sol valent 2 points la technique apprise en vaut 4 Situation de match. Les amenées au sol par ramassage de jambe sont les seules autorisées.	20 x 30' intensité maximale 2 x 3min avec 30' de pause 3 passages chacun très relâché

Bilan de la séance

SEANCE D'ENTRAINEMENT N°9

Objectif principal : Podium championnats de France
--

Date séance :	07/04/15
Période :	Pré-compétition
Catégories d'âge :	CADETS
Niveau :	National (maîtrise bleu/marron)

Objectifs de la séance	
- Technico-tactique : Actions jambe/jambe debout	
- Physique : aérobie (capacité et puissance)	

Déroulement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains	5'	Présentation de la séance	Ecouter l'entraîneur	Transmission de message, objectifs de la séance fixés	
Echauffement générale	15'	Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures	Courses, échauffement articulaire, Traversée gymnique, exercice visant l'augmentation du rythme cardiaque (fitness,...)	Température du corps adaptée à l'effort, pas de blessures, amélioration de la coordination motrice	Intensité progressive de 25% à 100%
Echauffement spécifique	5'	Préparer le lutteur par rapport au thème de la séance	Jeu de lutte jambe/jambe: départ debout jambe crochetée, le but est de faire tomber son adversaire. Une fois l'adversaire au sol les lutteurs se relèvent et recommencent. Plusieurs variantes de crochitage imposées	Lutteur prêt à rentrer dans l'apprentissage technique, pas de blessures.	Progressif de 50% à 75%
Partie principale	55'	Apprentissage technique: Action jambe/jambe	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	Saisie: L'attaquant prend le contrôle de son adversaire en bras dessus/bras dessous. Préaction: L'attaquant va tirer son adversaire vers le bas afin qu'il puisse se relever. Opportunité: Le défenseur va automatiquement se relever afin de ne pas se faire tasser par son adversaire (attention de ne pas se charger: bras à la volée). Le défenseur est donc redressé et en appui sur l'attaquant, c'est le signal pour l'attaquant d'engager une action. Action: L'attaquant va effectuer une rotation de sorte à se placer dans le même axe que son adversaire (tout en gardant le contrôle), il va ensuite effectuer un grand fauchage avec la jambe intérieure et chercher à tiré son adversaire vers l'avant grâce au contrôle sur le coude. L'adversaire perd son équilibre. s'il reste debout il suffit de continuer à tirer sur le coude et insister sur le fauchage et effectuer une rotation extérieure çà la jambe d'appui. Garder le contrôle lors de la chute afin de pouvoir enchaîner au sol.	volume : 20 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Transfert des apprentissages en situation de combat	Lutte à thème	Par séquences de lutte debout l'objectif est de passer le maximum d'aménées au sol par action jambe/jambe. Toutes les actions jambe/jambe valent 2 points la technique apprise en vaut 4	20 x 30' intensité maximale
		Amélioration de la puissance aérobie	Match	Situation de match. Les points marqués par la technique apprise sont doublés.	2 x 3min avec 30' de pause 3 passages chacun
Récupération	5'	Récupérer de la séance	Course très lente et relâchée, étirements passifs, sophrologie, massages	être relâché du début à la fin, récupérer de la séance, amélioration de la souplesse	très relâché

Bilan de la séance

SEANCE D'ENTRAINEMENT N°10

Objectif principal : Podium championnats de France
--

Date séance :	14/04/15
Période :	Pré-compétition
Catégories d'âge :	CADETS
Niveau :	National (maîtrise bleu/marron)

Objectifs de la séance
- Technico-tactique : Actions à partir contrôle bras tête par dessus.
- Physique : aérobic (capacité et puissance)

Déroulement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains	5'	Présentation de la séance	Ecouter l'entraîneur Courses, échauffement articulaire,	Transmission de message, objectifs de la séance fixés	
Echauffement générale	15'	Préparer le corps à l'effort et éviter les blessures	Traversée gymnique, exercice visant l'augmentation du rythme cardiaque (fitness,...)	Température du corps adaptée à l'effort, pas de blessures, amélioration de la coordination motrice	Intensité progressive de 25% à 100%
Echauffement spécifique	5'	Préparer le lutteur par rapport au thème de la séance	Exercices de renforcement du cou et d'échauffement plus poussé de la nuque. Prise bras-tête par dessus et faire des traversées de tapis	Lutteur prêt à rentrer dans l'apprentissage technique, pas de blessures.	Progressif de 50% à 75%
Partie principale	55'	Apprentissage technique: Action à partir du contrôle bras/tête	démonstration et shadow démonstration et répétition technique lutte à thème	Saisie: L'attaquant prend le contrôle de son adversaire. Important de verrouiller la saisie en ayant les coudes proches du corps. Rapprocher le bras de son adversaire vers l'intérieur. Préaction: L'attaquant doit être en appui sur le défenseur. En rotation il va exercer une poussée/tirée à l'aide du contrôle. Lorsque l'adversaire fixe la jambe du côté du bras prit, il va faire une feinte d'attaque sur cette jambe afin que lorsqu'il la retire cela lui enlèvera un appui. Opportunité: Le défenseur va donc retirer sa jambe enlevant un appui. C'est là que l'attaquant va entreprendre son action de rotation avec le contrôle tête/bras. Il doit tourner du côté du contrôle. une fois au sol doit "ponter" en poussant sur les talons. Action: Il effectue le même mouvement qu'une ceinture de côté en pont mais cette fois-ci avec le contrôle bras/tête. Il cherche une rotation rapide. Lorsqu'il a les épaules orienter vers le tapis il doit effectuer un pont avec son dos en utilisant les jambes pour la poussée. Important il doit bien garder les talons en contact avec le sol.	volume : 20 minutes intensité progressive par rapport à la résistance de l'adversaire
		Transfert des apprentissages en situation de combat	Lutte à thème	Par séquences de lutte debout l'objectif est de passer le maximum d'actions de rotation avec le contrôle bras/tête. Toutes les actions à partir du contrôle bras/tête valent 2 points la technique apprise en vaut 4	20 x 30' intensité maximale
		Amélioration de la puissance aérobic	Match	Situation de match. Les points marqués par la technique apprise sont doublés.	2 x 3min avec 30' de pause 3 passages chacun
Récupération	5'	Récupérer de la séance	Course très lente et relâchée, étirements passifs, sophrologie, massages	être relâché du début à la fin, récupérer de la séance, amélioration de la souplesse	très relâché

Bilan de la séance

LE SUIVI EN COMPÉTITION

L'objectif final étant le Championnat de France en lutte libre qui s'est déroulé les 24 et 25 avril 2015 à Soissons (Picardie). C'est, bien évidemment, cette compétition que j'ai choisi de mettre en avant dans ce document.

Pour l'occasion j'ai donc élaboré un tableau d'évaluation et de suivi pour les trois lutteurs qualifiés lors de cette compétition. Cet outil me permet de visualiser, sur différents critères, l'état des lutteurs et en faire une évaluation pour la fin de la saison et la saison suivante.



LE SUIVI DE COMPÉTITIONLUTTEUR SUIVI: **GIANOLI Chris**COMPÉTITION: **Ch FRANCE**CATÉGORIE **CADET 63kg**STYLE: **LIBRE**

	PHYSIQUE		TECHNIQUE		TACTIQUE		MENTALE	
	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL
TOUR 1 Match perdu 8-7	<ul style="list-style-type: none"> Manque de force/vitesse Bonne capacité physique dans la durée du combat 	<ul style="list-style-type: none"> Difficulté dans l'attaque à marquer une nette accélération 	<ul style="list-style-type: none"> Très peu de prises de contrôles Pas d'enchaînement dans les attaques de jambes Bons enchaînements bras ext/passage dessous 	<ul style="list-style-type: none"> Bonne défense Bonne manchette S'allonge trop facilement lorsque l'adversaire défend sur jambe prise 	<ul style="list-style-type: none"> Très peu de préparation des attaques Très peu d'effet de surprise 	<ul style="list-style-type: none"> Prise de risque inutile sur la manchette Gestion du temps en bloquant l'adversaire et en s'orientant hors zone 	<ul style="list-style-type: none"> Difficulté à imposer son rythme Difficulté à gérer la pression mise par l'adversaire Se précipite pour finir le combat au lieu de rester patient 	<ul style="list-style-type: none"> Prise de risque inutile afin de finir le combat au plus vite
TOUR 2 Match perdu par tombé	<ul style="list-style-type: none"> Plus rapide et plus fort que son adversaire Bonne capacité physique dans la durée du combat 	<ul style="list-style-type: none"> Force et vitesse dans la prise de contrôle et l'exécution des prises 	<ul style="list-style-type: none"> Très bons passages dessous (enfouissement) 	<ul style="list-style-type: none"> Très bons croisés de chevilles 	<ul style="list-style-type: none"> N'a pas su gérer son avantage de 9 points jusqu'à la fin de son match 	<ul style="list-style-type: none"> Arrête son combat avant le signal de l'arbitre pensant avoir gagné 	<ul style="list-style-type: none"> Sort de son combat à la suite d'une décision de l'arbitre qui n'est pas en sa faveur 	<ul style="list-style-type: none"> Ne cherche pas à marquer le maximum de point jusqu'au coup de sifflet de l'arbitre

BILAN DE COMPÉTITION :

Chris entre très mal dans sa compétition à cause d'une pression qu'il gère par l'indifférence et la fuite. Après son premier combat il se remobilise et trouve les ressources (physique, techniques, tactiques et surtout mentales) nécessaires au bon déroulement de son combat. Malheureusement un élément indépendant de sa volonté le perturbe durant son combat et sort de son match qu'il perd (presque par abandon).

Il y a néanmoins des signes positifs à ce tournoi comme sa progression technique et physique, mais aussi le recul nécessaire pour comprendre ses erreurs et ne plus réitérer ce genre de situation.

Chris fini sa compétition sans victoire. Son objectif de podium n'est pas atteint.

LE SUIVI DE COMPÉTITION

COMPÉTITION Ch FRANCE

Lutteur suivi: **KADDOURI Adnen**

CATÉGORIE
Cadet 69kg

STYLE
LIBRE

	PHYSIQUE		TECHNIQUE		TACTIQUE		MENTALE	
	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL
TOUR 1 Défaite par tombé	<ul style="list-style-type: none"> Très bonne présence dans la prise de contrôle Plus rapide et plus fort que son adversaire Bonne capacité physique dans la durée du combat 	<ul style="list-style-type: none"> Bonne résistance en défense Pas assez de vitesse en attaque 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvais placement dans la prise de contrôle Mauvaise préparation des attaques Préactions trop hasardeuses Mauvaise défense jambe prise et attaque en rotation 	<ul style="list-style-type: none"> Bons déplacements en défense Pas de situation d'attaques 	<ul style="list-style-type: none"> Pas de schéma tactique (lutte à l'instinct) Se précipite dans l'attaque Peu de préactions Attaques trop visibles 	<ul style="list-style-type: none"> Pas de points concédé au sol Pas de situations d'attaques 	<ul style="list-style-type: none"> Beaucoup de mal à gérer la pression de l'adversaire Veut imposer son rythme et se laisse emporter par son envi à défaut de réfléchir Trop de mal à gérer son stress 	<ul style="list-style-type: none"> Solide en défense Ne concède aucun point
TOUR 2 Défaite par supériorité technique	<ul style="list-style-type: none"> Très bonne présence dans la prise de contrôle Bonne capacité physique dans la durée du combat Plus fort mais moins rapide que son adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> Manque de vitesse dans l'attaque Bonne résistance en défense Douleur au genou blessé sur croisé de chevilles 	<ul style="list-style-type: none"> Bonne prise de contrôle Bon barage de jambe et enchaînement sur une amené au sol 	<ul style="list-style-type: none"> Aucun point concédé N'a pas su enchaîner pour "tomber" son adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> Lutte au contrôle sur un adversaire luttant à mi-distance pour le déstabiliser Réalise des attaques sans se précipiter 	<ul style="list-style-type: none"> Se positionne correctement en défense et reste patient 	<ul style="list-style-type: none"> Ne se laisse pas impressionner par le niveau de son adversaire Reste concentrer sur son combat Adopte la lutte adéquate à son adversaire Bonne gestion du stress 	

BILAN DE COMPÉTITION :

Adnen perd ses 2 combats mais réalise une bonne compétition dans une catégorie très difficile avec des adversaires d'un très bon niveau. Il échoue néanmoins dans son 1^{er} combat à cause d'une mauvaise gestion de son stress et de son envi. Paradoxalement, lors de son 2nd combat avec un adversaire beaucoup plus fort que le 1^{er}, il réalise une bonne performance malgré la défaite. Adnen perd ses deux combats, l'objectif de podium n'est pas atteint.

LE SUIVI DE COMPÉTITIONLUTTEUR SUIVI: **Rayane LEBACHELET**COMPÉTITION **Ch FRANCE**CATÉGORIE **Cadet 63kg**STYLE **LIBRE**

	PHYSIQUE		TECHNIQUE		TACTIQUE		MENTALE	
	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL	LUTTE DEBOUT	LUTTE AU SOL
TOUR 1 Victoire par tombé	+ Force +Vitesse +intensité	- Pas assez de vitesse dans l'attaque	- Mauvaise préparation des attaques - Bonne vitesse de reaction - Mauvaise attaque de jambe tête baissée	Remonte vite à la taille une fois l'adversaire amené au sol	- Insiste sur une attaque qui réussie	- Recherche le tombé	- Recherche la faille de son adversaire	- Désireux de gagner par tombé alors qu'il pourrait temporiser
TOUR 2 Défaite Par supériorité technique	+ Force + Endurance - Manque de vitesse	+ Endurance - Manque de force/vitesse	- Mauvaise preparation des attaques - Mauvaise attaque de jambe tête baissée	+ Pas de point concédé	- Insiste dans ses attaques qui ne fonctionnent pas	+ Reste patient en défense	- Trop d'envie mais pas assez de concentration	+ Ne veut pas concéder un seul point
TOUR 3 Victoire par tombé	+ Force +Vitesse +intensité	- Pas assez de vitesse dans l'attaque + Endurance	- Mauvaise préparation des attaques + Bonne réaction en défense + Bons contrôles	Remonte vite à la taille une fois amené au sol	+ Lutte au contrôle sur un adversaire fuyant + Insiste sur attaque jambe avant	Recherche la victoire par tombé	+ Bien concentré tout au long du combat et de sa préparation + Ne se précipite pas	
TOUR 4 Victoire supériorité technique	+ Force +Vitesse +intensité	- Pas assez de vitesse dans l'attaque	+ Bonne défense sur jambe prise + Bonne vitesse de reaction face aux attaques	+ Bons passages arrière	+ Bonne analyse du style de l'adversaire Lutte au contrôle sur adversaire fuyant	+ Passage arrière sans risque + Prend son temps afin de récupérer	+ Bien concentre tout le long du combat et de sa preparation + Ne se précipite pas	

<p>TOUR 5 Défaite 8-8</p>	<p>+ Force +Vitesse +Intensité</p>	<p>- Manque de vitesse et d'endurance</p>	<p>- Mauvaises attaques de jambe tête baissée - Mauvaise préparation - Bonne défense sur jambe prise</p>	<p>- Mauvaise défense sur contre-attaque - N'a pas su réaliser le tombé plus vite</p>	<p>+ Lutte au contrôle sur adversaire fuyant - Puis n'a pas su conserver ce schéma tactique tout au long du match - N'a pas su conserver son avantage de point</p>	<p>+ Ne se précipite pas en attaque - Trop attentiste en défense</p>	<p>+ Rentre bien dans son combat + Impose son rythme au début - Puis perd ses moyens après la pause - Craque complètement en fin de combat - À eu peur de la victoire en ne sachant pas conserver son avantage au point et se fait devancer + A su trouver les ressources mentales pour recoller au score mais trop tard</p>
--	--	---	--	---	--	--	--

BILAN DE COMPÉTITION :

Rayane réalise le meilleur parcours des 3 lutteurs que j'ai suivi en réalisant une 5^{ème} place. Il réalise également la meilleure saison puisqu'il réalise cette performance dans les 2 styles (libre et gréco-romaine). Il est également celui qui a progressé le plus cette saison en ayant assimilé quelques principes de la lutte et en acceptant que la part de technique est tout aussi importante, voir plus, que l'aspect physique et que la lutte n'est pas seulement une opposition de force. Rayane perd sa finale 3/5, l'objectif de podium n'est pas atteint.

ANALYSE DE MON RÔLE DE COACH

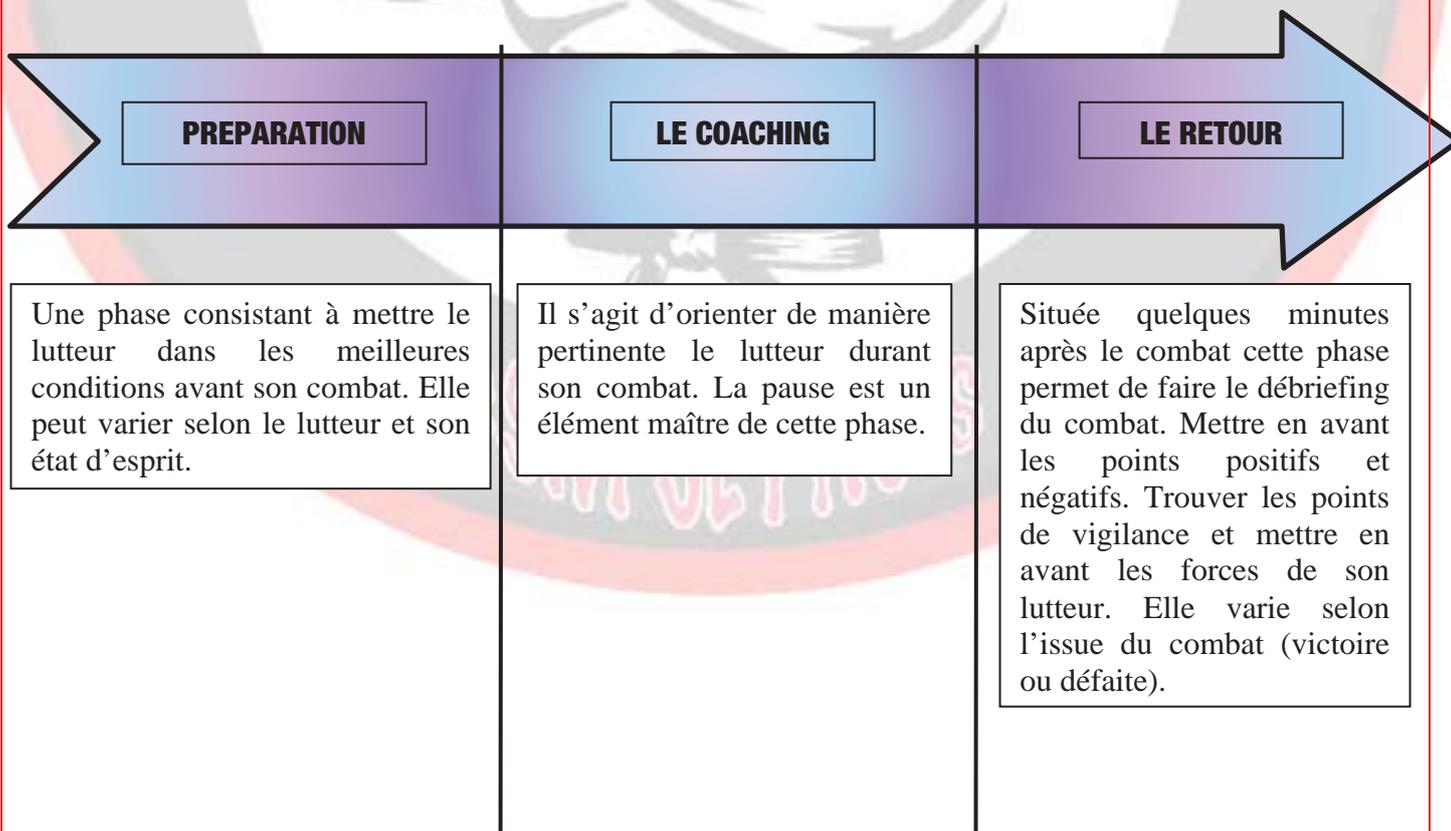
Lors d'une compétition l'entraîneur a un rôle prépondérant. Effectivement ce n'est pas celui qui combat sur le tapis en lieu et place de ses lutteurs mais il doit être celui qui mettra tout en œuvre afin de les mettre dans les meilleures conditions.

Au-delà même des combats il y a plusieurs étapes avant de commencer la compétition que j'ai dû suivre en tant qu'entraîneur :

- **Le repérage des lieux** : salle de pesée, toilettes, infirmerie, buvette, emplacement dans les gradins...
- **La réunion technique** : c'est moment où sont transmises diverses informations telles que le déroulement de la compétition (début, fin, pauses...) ou des points de règlements qui ont évolués.
- **La pesée** : s'assurer que les lutteurs aillent bien au contrôle médical, à la pesée dans le temps qui leur est imparti. De manière connexe il doit bien évidemment s'assurer du poids de ses lutteurs (chose qui doit être faite avant la compétition)
- **Le temps du repas** : qu'il soit prêt au bon moment et de manière correcte.

C'est ce que je me suis efforcé de faire durant ce championnat de France qui est l'aboutissement de la saison.

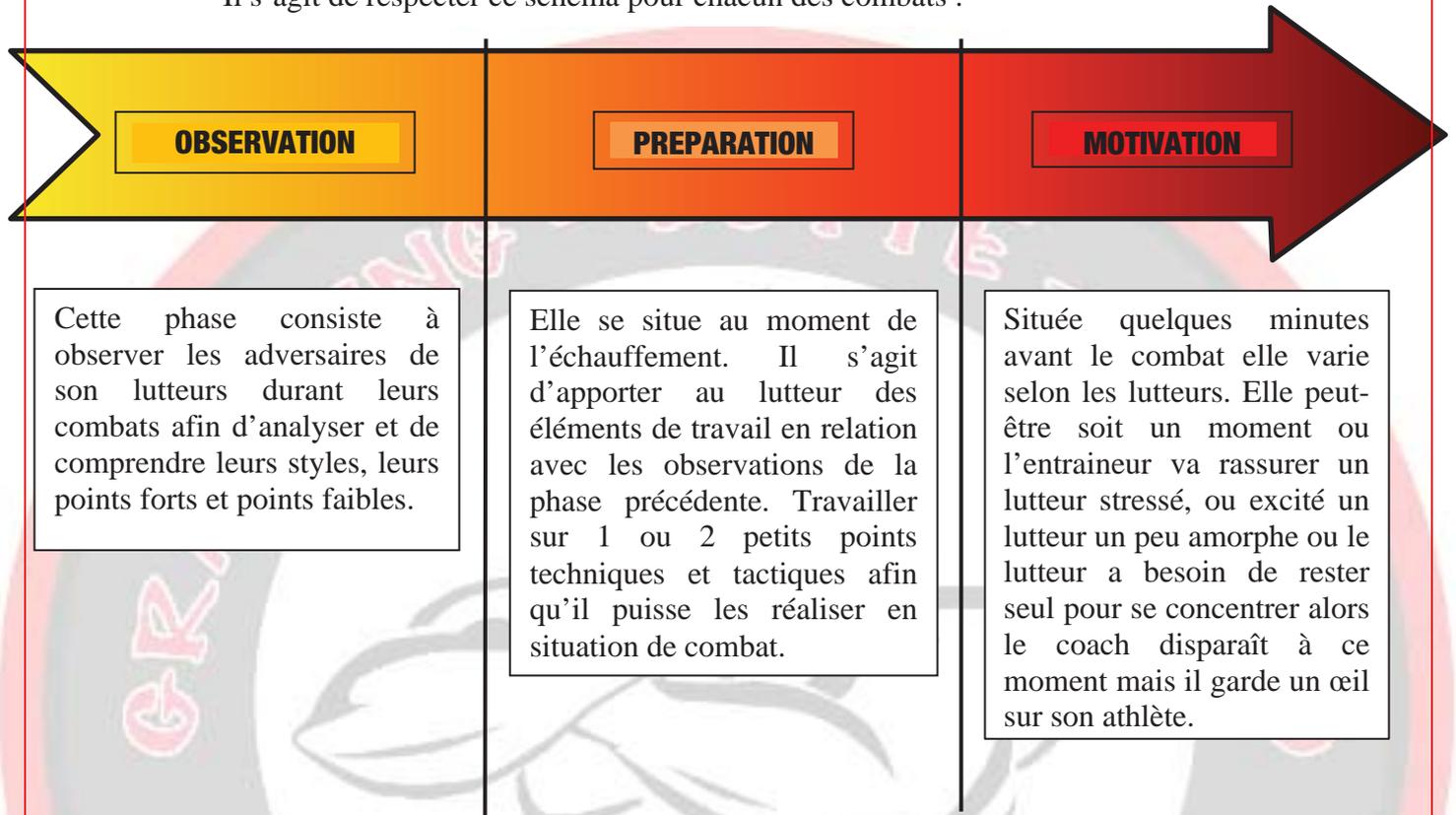
Une fois tout ceci assuré nous entrons dans la compétition. Pour cela j'ai choisi de respecter un schéma que nous avons mît en place avec mon tuteur de stage Mohamed ABAIED. Il se décline en plusieurs phases :



PHASE 1 : La préparation (avant)

Il s'agit en mon sens de la phase la plus importante. Elle se situe au début de la compétition et avant chaque combat. Il s'agit de mettre le lutteur dans les meilleures conditions afin qu'il puisse aborder sa compétition et chaque combat le plus sereinement possible.

Il s'agit de respecter ce schéma pour chacun des combats :



PHASE 2 : Le coaching (pendant)

C'est une phase très succincte dans le déroulement de la compétition. D'une part elle ne dure que le temps du match qui est d'un laps de temps très court, mais elle doit être faite de manière pertinente.

Il s'agit de donner quelques petites indications à son lutteur pour l'aiguiller dans son combat. En situation d'attaque, c'est analyser l'adversaire, trouver une faille et donner l'indication à son lutteur. En situation défensive, c'est analyser son lutteur et lui indiquer des points de vigilance. Le moment de la pause est très important car c'est le moment où le coach peut transmettre des infos à son lutteur. Le tout est de ne pas le surcharger d'informations car il ne pourra pas toutes les retenir (fatigue physique et mentale, stress...).

PHASE 3 : Le Retour (après)

Phase à ne pas négliger car elle permet au lutteur d'avoir une feed-back quant aux objectifs fixés avec l'entraîneur. J'ai choisi de situer cette phase quelques minutes après le combat le temps que le lutteur puisse revenir à un état où il sera en capacité de retenir les informations, mais également de pouvoir lui même faire un retour sur son combat. J'ai également opté pour le retour vidéo de quelques phases de combats afin de mettre en avant des petits points sur lesquels mes lutteurs doivent rester vigilants.

J'ai également choisi de faire filmer tous les combats afin de continuer à travailler (lors de futures séance de visionnage et analyse vidéo) sur les défauts et erreurs rencontrés lors de cette compétition.

BILAN :

Au cour de cette compétition j'ai beaucoup appris sur le rôle du coach. Il joue un rôle très important dans la performance de ses lutteurs. Il est en quelques sortes le garant de ses athlètes. Il doit tout mettre en œuvre afin que les lutteurs soient dans les meilleures conditions pour aborder la compétition. Il doit garder un œil entre forme physique et état psychologique des ses athlètes.

ORGANISATION DE COMPÉTITION

LA SEYNE,
CAPITALE DE LA LUTTE
21 février 2015
CHAMPIONNAT DE FRANCE

LUTTE LIBRE
TOURNOI DE QUALIFICATION - MINIMES & CADETS

SALLE MAURICE BACQUET - STADE SCAGLIA - LA SEYNE-SUR-MER
ENTRÉE GRATUITE

ORGANISÉ EN PARTENARIAT AVEC LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LUTTE DU VAR

DESCRIPTION DE LA COMPETITION

I- TQF : Zone Sud-Est

Cette compétition qui s'est déroulée le 21 février 2015 à La Seyne sur mer – Salle Baquet, est un tournoi en lutte libre catégories Minimes/Cadets réunissant 5 régions du grand Sud est de la France. Étaient présentes les Régions :

- Provence-Alpes-Côte-d'Azur
- Rhône-Alpes
- Languedoc-Roussillon
- Midi-Pyrénées
- Auvergne

Quelques 120 lutteurs sont réunis pour cette journée qui a permis aux trois 1^{ers} de chacune des catégories d'obtenir son billet pour le Championnat de France (à Soissons).

II- Programme de la journée :

- 8h30 : Accueil
- 9h30 : Réunion d'information (réunion technique)
- 10h-10h30 : Contrôle médical Minimes
- 10h30-11h : Contrôle médical Cadets
- 10h30-11h : Pesée Minimes
- 11h-11h30 : Pesée Cadets
- 12h30-17h : Éliminatoires – Repêchages – Finales
- 17h-17h30 : Remise des récompenses

III- Moyens

A. Humains

- 15 bénévoles
- Une équipe de secouriste (1 médecin, 1 infirmier et 3 équipiers de 1^{er} secours)
- Une équipe de restauration
- Une troupe de danseuses
- Une équipe de sécurité
- Un coordinateur

B. Matériel

- Tout le matériel demandé par le cahier des charges FFL

C. Restauration

- Une buvette boissons fraîches/chaudes à l'intérieur + sandwiches froids
- Un stand extérieur pour les sandwiches chauds

D. Autre

- 1 stand partenaire privé (vente de textiles de sport)
- 1 stand Fair-play tenu par le CDOS
- 1 représentation de danse

IV- Plan de communication

Afin de donner un maximum de visibilité à cette compétition il a fallu miser sur la communication autour de l'évènement. Une bonne communication permet diverses retombées comme une meilleure notoriété au sein du visage sportif Seynois, une implication dans les projets de la FFL mais aussi faire connaître la lutte et dans l'absolu séduire des futurs licenciés.

Pour ce faire, il faut passer par plusieurs modes de communication et plusieurs moyens :

- La presse papier : Le Var Matin et Le Seynois
- Les sites internet : Site du CSMS, Site de la commune de la Seyne.
- Les réseaux sociaux : Compte Facebook du club, du Seynois, du CSMS.
- L'affichage visuel : Banderoles, Affiches, Flyers, Panneaux publicitaires.

Voici un Flyer utilisé lors de notre plan de com :



ECHEANCIER DE L'ORGANISATION DU TQF

Afin de rendre l'organisation de ce tournoi plus lisible, j'opte pour un échéancier sous forme de tableau :

DATE	INTITULÉ	DESCRIPTION
-Début Mai 2014	Réunion de Bureau CSMS Lutte	Proposition par le Président M. YACOUB d'organiser le TQF => VALIDATION par vote du Bureau
-Mi-Mai 2014	Réunion avec le Comité PACA	VALIDATION du comité PACA pour l'organisation du TQF par le CSMS
-Début Juin 2014	Candidature à la FFL	Le Comité PACA dépose la candidature du CSMS Lutte pour l'organisation du TQF Sud-Est
-Fin Juin 2014	Décision FFL	La FFL donne son avis favorable au comité PACA pour l'organisation du TQF
-Début Septembre 2014	Réunion de Bureau CSMS Lutte	Étude du cahier des charges de la FFL.
-Mi-Septembre 2014	Réunion avec le service des sports de La Seyne	Dépôt du cahier des charges mît en place par la FFL afin que le service puisse également étudier la faisabilité du projet.
-Fin Octobre 2014	Décision du service des sports	Validation du projet et signature du cahier des charges par l'élue au Sport M. BOUCHEZ
-Début Novembre 2014	Réunion de Bureau CSMS Lutte	Réunion de travail sur l'organisation de l'équipe organisatrice
-Début Décembre 2014	Réunion avec le service des sports	Réunion de travail sur l'organisation technique et matérielle, demandes spécifiques
-Mi-Décembre 2014	Réunion avec le service communication.	Réunion de travail sur la stratégie et les moyens de communication
-Mi-Décembre 2014	Demande de subvention	Constitution d'un demande de subvention auprès de Conseil Régional PACA et dépôt de celui-ci.
-Début Janvier 2015	Réunion avec le Comité PACA	Point sur l'avancement de l'organisation. Réunion de travail.
-Mi-Janvier 2015	Rencontre avec les partenaires privés	Cette rencontre a pour but d'exposer notre travail et de proposer aux différents partenaires leur contribution pour l'organisation de ce tournoi.
-Début Février 2015	Réunion avec le service communication	Validation du support, des moyens et du plan de communication.
-Début Février 2015	Conférence de presse	Conférence de presse avec le journal local (Var Matin) et le journal de la ville (Le Seynois)
-Début Février 2015	Réunion avec le service des sports	Point sur les moyens techniques nécessaires.
-Mi-Février 2015	Réunion avec les bénévoles	Point technique sur l'organisation du tournoi et répartition des rôles de chacun.
-Mi-Février 2015	Réunion avec le Comité PACA	Dernier point avant le tournoi afin de voir si tous les petits détails n'ont pas été oubliés.
-Mi-Février 2015	Réunion de bureau	Inventaire de tout le matériel et du plan d'affichage.

Il faut ajouter à ce tableau, en moyenne un réunion de bureau par semaine jusqu'au mois de janvier et deux réunions par semaine en février afin de coordonner l'action.

MON RÔLE

Mon rôle dans l'organisation se découpe en 3 phases ; Avant – Pendant – Après.

I- AVANT

La qualité d'un événement est fonction de sa préparation. C'est une phase très importante qui nous a prît plusieurs mois (*cf. échéancier*).

Mon rôle dans la préparation était principalement tourné autour de **la communication**. Avec le reste du Bureau, nous avons privilégié une coordination commune autour de cet événement en étudiant le cahier des charges et en se répartissant les tâches selon les compétences, les envies et les disponibilités de chacun.

Je me tourne donc vers la communication qui est un aspect auquel j'apporte de l'intérêt et par mon bagage de formation qui m'a apporté quelques compétences.

Donc, dans la préparation :

- -J'assiste aux diverses réunions de travail avec les différents services (communication, des sports, comité..).
- Je travail au support de communication
- Je prends contact avec la FFL pour validation des affiches
- J'anime et coordonne les réunions de travail avec le Bureau (sur l'axe com)

II- PENDANT

Mon rôle durant la compétition a été la coordination de l'équipe des bénévoles. Pour ce faire, j'ai dû mettre en place une réunion technique préalable avec l'ensemble de ceux-ci. J'ai également créé un tableau de répartition des tâches de chacun afin que tout le monde puisse connaître son rôle et le rôle de chacun des membres de l'équipe bénévole.

En plus de la coordination de l'équipe, j'avais en charge :

- La gestion de la sono
- La gestion de l'approvisionnement de la buvette
- La gestion des différents partenaires (privés)
- La gestion de tous les impératifs et impondérables qui peuvent survenir.

III- APRÈS

Pour le suivi post-compétition, j'avais en charge d'assurer la communication toujours. Cette fois-ci pour remercier les différents partenaires qui ont contribué à l'organisation de ce tournoi.

Établir une fiche bilan afin de pouvoir archiver tous les documents (compte-rendu de réunion, mail, plan de communication...) dans le but de pouvoir réutiliser tout ceci lors des prochaines organisations de tournoi.

TABLEAU DE RÉPARTITION DES RÔLES BÉNÉVOLES

POSTE	NOMBRE	NOMS	RÔLE	NOTE	HORAIRES
SECURITE	3	Thomas - Lihn - Mejdi	1 à la barrière gradin 1 rotation dans la salle de combat 1 rotation dans les gradins	Equipe tournante au choix	12H -19H
MISE EN PLACE BUVETTE	4	Ghani - Morad - Momo - Tarek	Transport des boissons, gâteaux...		8H - 8H30
TABLE DE MARQUE	3	Kassis - Jonah - Selim	Prendre le chrono et marquer les points Une formation est prévue le matin	Equipe tournante au choix	12H -19H
LIAISON OPERATEUR	3	Farid/Freddy - Tarek - Papa Eligah	Récupérer les feuilles de match au stand d'appariement et les rapporter à leur table de combat respective		
FLECHAGE	1	SEIF	Poser le fléchage extérieur		8H - 8H30
PORTAIL BAS	1	SELIM	Ouvrir le portail pour les officiel de la fédé	Transmettre code	8H -10H
PESEE	2	THOMAS + SEIF	Assister les arbitres si besoin faire attention à la balance de contrôle		9H - 11H
BUVETTE	3	SANDRA - SARAH - MAMAN ELIGAH	Vente boissons - gateaux - barres choco - Réceptionner les tickets avant		9H - 19H
CAISSE	1	Gaëlle	Ouvrir les comptes club - vente des tickets - éditer factures		9H - 19H
NETTOYAGE TAPIS (Ponctuel)	1	Ghani	Nettoyage sang		12H -19H



Fédération Française de Lutte

FEDERATION FRANCAISE DE LUTTE

Comité PACA

Objet : attestation BF2

Je soussigné, Mercader Michel, cadre référent de la fédération française de lutte pour le comité régional PACA.

Compétition : TQFminimes cadets lutte libre le 21 février à La Seyne sur mer

Atteste que Mr BENDJEDI Abdelghani, a participé à l'organisation des TQF, zone sud est, minimes et cadets lutte libre.

Le tournoi de qualification a été géré dans son intégralité par le club de La Seyne sur mer, le comité régional n'ayant qu'un apport logistique complémentaire à réaliser.

Monsieur Bendjedi, membre du club, dirigeant très impliqué a pris en charge le secteur opérationnel de la compétition, toutes les charges inhérentes au bon déroulement d'une organisation de type nationale :

- *La communication, le suivi presse.*
- *La recherche de financement.*
- *Accueil des clubs.*
- *Gestion des bénévoles, répartition des tâches.*
- *Logistique (tapis, balances, sono, matériel d'arbitrage...)*
- *Activités périphériques : spectacle, buvette, restauration, apéritif personnalités.*
- *Médical, sécurité.*
- *Rangement, remise en état.*

L'organisation a été menée de main de maître et la municipalité forte de ce succès est partie prenante pour organiser un championnat de France.

Pour valoir ce que de droit,

A Toulon le 10 mai 2015

Mercader Michel

UN OUTIL DE COMMUNICATION

PLAQUETTE DE RECHERCHE
PARTENARIAT



PRÉSENTATION DE L'OUTIL

I- PUBLIC CIBLÉ

Cet outil de présentation est destiné aux professionnels. Effectivement, j'ai choisi de mettre en avant cet outil que j'ai créé afin de mettre en avant l'importance que j'accorde à cet axe de la gestion associative.

Aujourd'hui, le fer de lance d'une association demeure l'argent. C'est grâce aux divers financements que peut vivre un club. Pour l'heure la tendance des financements publics est à la baisse. Pour continuer à proposer des activités de qualité une association doit donc combler ce vide budgétaire. La solution est dans le financement privé (sponsoring, mécénat...). C'est donc à cet effet que j'ai créé cet outil afin de pouvoir prospecter le secteur de l'entreprise qui sont tout de plus en plus enclin à ces partenariats car c'est également une force pour l'entreprise.

II- OBJECTIFS

- **Les objectifs pour l'association :** ils sont de créer un partenariat de confiance avec une entreprise mais aussi un partenariat financier sur du moyen voir long terme.
- **Les objectifs pour le partenaire :** ils sont très proches de ceux de l'association car il s'agit de pouvoir créer un partenariat de confiance mais c'est également dans un intérêt pour l'entreprise (support de communication, réductions fiscales, utilisation de la force de réseau de l'association..)

III- LE CHOIX DU MESSAGE

Comme le précise le document ci-après, il s'agit de faire un survol très bref de l'association en faisant un point historique, les missions, les actions et les projets. Ensuite il s'agit de mettre en avant les différentes possibilités que s'offrent au partenaire et de laisser une ouverture.



CSMS LUTTE

PROJET DE PARTENARIAT AVEC

(LOGO DU PARTENAIRE POTENTIEL)



CSMS LUTTE: TOUTE UNE HISTOIRE

- Créé en 1961, le CSMS lutte a connu de belles heures de gloires:
 - Titrés en Championnats de France FFL + Universitaire
 - **Médaille** d'Or aux Jeux Méditerranéens en 1993 et 40 Sélections Nationales
- Réactivé en 2008, le CSMS lutte aspire à des gloires futures:
 - ✦ Déjà 8 qualifiés pour les championnats de France (avec quatre 5^{ème} place)
 - ✦ En 4 ans le nombre de licenciés est passé de 28 à 98



LES MISSIONS DU CSMS LUTTE

- La Lutte, Fer de lance de l'éducation:
 - **Éducation à la citoyenneté**
 - **Éducation à la pratique sportive public « Baby »**
 - **Éducation à la santé**
 - **Insertion professionnelle**
 - **Accompagnement Éducatif**
 - **Insertion sociale du public Handi**
 - **Centre de Ressource Départemental Lutte**



LES ACTIONS DU CSMS LUTTE

- Des actions au cœur de l'action:
 - **Objectif PERFORMANCE** (formation des sportifs compétiteurs)
 - **Objectif HANDI-LUTTE** (Partenariat avec le centre LA PETITE GARENNE)
 - **Objectif CULTURE** (Stage d'échange Franco-Allemand, Franco-Italien, Franco-Espagnol...)
 - **Objectif SANTÉ** (stage de préparation physique et de nutrition, lutte contre l'obésité)
 - **Objectif EMPLOI** (Service civique, emploi d'avenir...)
 - **Objectif ÉCOLE** (aide au devoir, accompagnement éducatif...)
 - **Objectif CITOYENNETÉ** (Travail avec des associations de quartier APEA, MAEFE...)



LES PROJETS DU CSMS LUTTE

- **Projetons-nous vers l'avenir:**
 - **CRÉATION D'UNE SECTION FÉMININE**
 - **PARTENARIAT AVEC LE TISSU SCOLAIRE SEYNOIS**
 - **ÉCHANGE CULTUREL AVEC LA TURQUIE ET LA BULGARIE**
 - **OBJECTIF DE PERFORMANCE (Podium France)**
 - **OUVERTURE D'UNE SECTION BODY LUTTE (fitness)**
 - **OUVERTURE VERS L'EXTÉRIEUR (secteur TPM)**
 - **OUVERTURE D'UNE ÉCOLE D'ARBITRAGE**
 - **LABÉLISATION ÉCOLE DE LUTTE**



LE CSMS LUTTE: UN PARTENARIAT DE CONFIANCE

- **COMMENT**
 - **PARTENARIAT SUR PLUSIEURS DURÉES**
 - **SOUSCRITION À DIFFÉRENTS « PACKS »**
- **POURQUOI?**
 - **Une entreprise engagée**
 - **Moteur des projets**
 - **Participe au développement associatif**
 - **Participe à l'épanouissement de la lutte et des jeunes lutteurs**
 - **Des avantages fiscaux**



PACK BRONZE



- **DURÉE**
 - 1 AN
- **PARTICIPATION**
 - 500 €EUROS
- **MODALITÉ**
 - Affichage de banderole lors de chaque tournoi
 - Participation aux différentes rencontres



PACK ARGENT



- **DURÉE**
 - 2 AN
- **PARTICIPATION**
 - 1000 €EUROS/an
- **MODALITÉ**
 - Pack Bronze + Stand de communication lors de chaque tournoi
 - Affichage lors d'1 action (féminin, Handi, ZUS...)



PACK OR

- DURÉE
 - 3 AN
- PARTICIPATION
 - 2000 EUROS/an
- MODALITÉ
 - Pack Argent + Affichage sur 2 actions (Féminin, Handi, ZUS...)



PACK PLATINE

- DURÉE
 - 5 AN
- PARTICIPATION
 - 5000 EUROS/an
- MODALITÉ
 - Pack Or + Affichage sur toutes les actions
 - Affichages sur survêtements + tenues
 - Participation au réunion avec les différents partenaires



CSMS LUTTE



- UN PARTENARIAT DE CONFIANCE
- UN PARTENARIAT D'AVENIR
- REMERCIEMENTS

Voici l'outil de communication que j'utilise et ajuste à chaque fois que je rencontre un professionnel. Nous comptons très peu de partenariats privés pour le moment mais nous continuons à travailler sur cet aspect car il fait partie intégrante du bon développement d'une association



CSM SEYNOIS

PROJET D'ACTIVITÉ INNOVANTE POUR L'ASSOCIATION BEACH-WRESTLING



PRÉSENTATION DE L'ACTION

I- DIAGNOSTIC :

Situé en bord de mer la ville de La Seyne offre un littoral attirant de nombreuses personnes de l'agglomération Toulonnaise. Souvent des familles, ce sont pour la plupart des personnes friantes des activités qu'offre notamment la plage des Sablettes. De plus, une affluence de groupes de jeunes adolescents est une caractéristique à prendre en compte car ils sont également consommateurs des diverses activités que l'on retrouve sur le parc.

L'été nous comptons un grand nombre de touristes provenant de toute la France, qui eux aussi sont également attirés par les activités du parc de la plage (et bien souvent les activités gratuites).

C'est donc en partant sur le postulat que la plage des Sablettes offre un cadre idéal, de par ses caractéristiques propres (grande plage de sable avec énormément de place), de par le type de personnes présentes (familles, adolescents qui sont des consommateurs d'activité) et par la fréquentation qu'elle connaît surtout l'été que j'ai décidé d'organiser une journée « Beach-wrestling ».

II- OBJECTIFS :

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

**OBJECTIF GÉNÉRAL 1 :
PROMOUVOIR
LA LUTTE**

**OBJECTIF GÉNÉRAL 2 :
AUGMENTER LE NOMBRE
DE LICENCIÉS**

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

RENDRE LUDIQUE

FAIRE CONNAITRE

RENDRE ACCESSIBLE

**ATTIRER UN PUBLIC
FÉMININ**

RENDRE ATTRACTIF

RENDRE PLAISANT

III- DESCRIPTION DE L'ACTION :

La lutte sur sable, ou plus communément appelée Beach Wrestling, a été codifiée par la FILA lors du Congrès d'Athènes en 2004 dans le but de rassembler et de populariser les différentes formes de lutte traditionnelle pratiquées sur le sable. Le Beach Wrestling a également pour but de promouvoir les valeurs d'un sport fun, sûr, accessible à tous et respectueux de l'environnement.

Le Beach Wrestling se pratique en maillot de bain à l'intérieur d'un cercle de sable de 6m de diamètre et comporte des règles très simples: 1 point au lutteur qui parvient à amener son adversaire au sol ou à la faire sortir des limites du cercle; 2 points au lutteur qui parvient à amener les épaules de son adversaire au sol (tombé). Le premier lutteur qui marque 2 points remporte le match.

Le but de l'organisation est de mettre sur pied une journée tournée autour de cet activité afin de pouvoir promouvoir la lutte et les diverses pratiques de la lutte. C'est donc sur une journée que j'ai choisi d'articuler cet événement.

IV- DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE :

Le matin est dédié aux enfants de 6 à 12 ans :

- 9h00 : Accueil et inscriptions
- 9h30 : Initiations et démonstrations
- 11h00 : Tournoi
- 12h30 : Remise des récompenses

L'après-midi est dédié aux adolescents et aux adultes

- 13h : Accueil et inscriptions
- 13h30 : Initiations et démonstrations
- 16h : Tournoi
- 18h30 : Remise des récompenses

Afin que la journée soit entièrement remplie et ceux même si nous n'aurons pas beaucoup de participants « extérieurs », je ferai appel au réseau d'Accueil Collectif de Mineur (centres de loisirs) de La Seyne sur mer pour la matinée et je ferai appel aux différents Espaces Accueil Jeunes (au nombre de 5) présents sur la commune pour la participation des adolescents et jeunes adultes l'après-midi.

Pour les participants extérieurs, nous devons prendre pour chacun d'entre eux une assurance individuelle afin qu'ils soient couverts en cas d'accident.

V- MOYENS :

a. Humains

Pour l'organisation d'une telle journée des moyens humains conséquents doivent être déployés. J'ai prévu pour cette journée 4 surfaces de combat :

- Pour les initiations il y aura 1 encadrant (diplômé) par surface.
- Pour les tournois 2 arbitres par surface pour qu'il puisse y avoir une rotation.
- 3 personnes pour la buvette.
- 2 personnes pour l'appareillement.
- 3 secouristes.
- 2 personnes pour l'accueil et inscrire les participants (souscription d'assurance...)
- 1 DJ ambianceur

b. Matériels

- Un stand (chalet des sports) sur la plage pour les inscriptions et la buvette
- 4 nécessaires pour délimiter les surfaces de combat
- 4 chronomètres
- 4 sifflets
- 4 jeux de chevillères (couleur bleu/rouge)
- Papiers
- Stylo
- Sono

c. En communication

Afin de rendre cet événement connu du plus nombre sur la commune de la Seyne je me rapprocherai du service communication de la municipalité de la Seyne avec nous entretenons de très bons rapports afin qu'il puisse nous mettre à disposition leur moyens de communication.

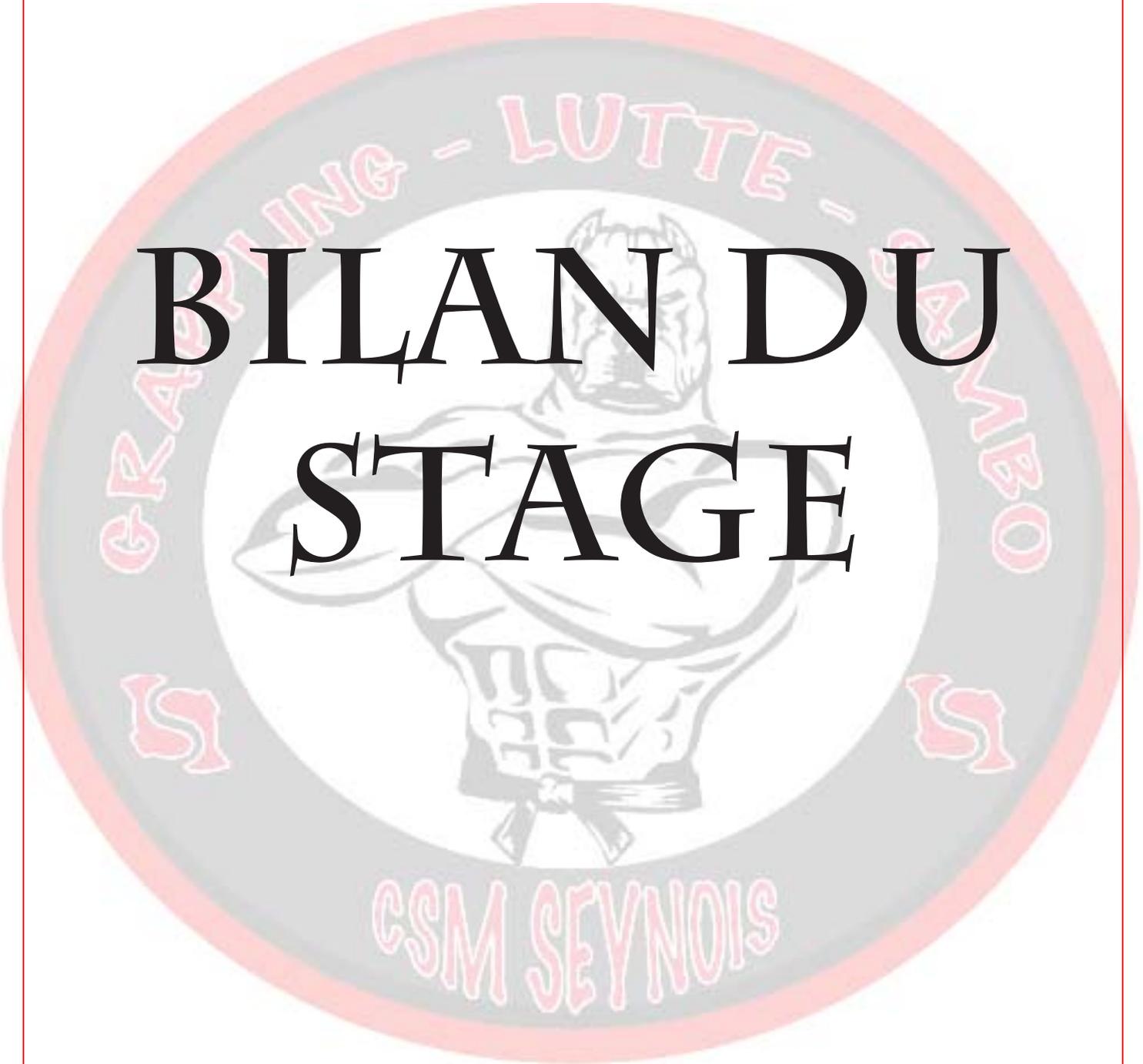
Ce seront donc des affichettes, affiches flyers, parution sur le journal local que nous demanderons afin que nous puissions accueillir un maximum de monde.

d. Financiers

Pour financer cette journée, je commence déjà à démarcher les professionnels du secteur des Sablettes (restaurateurs, brassiers...).

J'ai également prévu de faire une demande de subvention auprès du Conseil Régional PACA et du Conseil Général du Var pour m'aider à subventionner cet événement.

J'ai chiffré le coût global de cette journée à 800€ Coût que l'association ne pourra pas supporter seule, c'est pour cela que le travail de recherche de financement est primordial dans la faisabilité du projet.



BILAN DU STAGE

BILAN DU STAGE

Ce stage a été très enrichissant pour moi car il m'a permis de découvrir dans le détail le monde de la lutte, ses acteurs, ses enjeux, ses contraintes. Il m'a permis de participer concrètement à ses enjeux au travers de mes missions variées comme celle du **suivi de compétition** que j'ai particulièrement apprécié. Ce stage m'a aussi permis de comprendre que l'envers du secteur administratif notamment lors de **l'organisation de la compétition**, chose que je souhaite réitérer dans l'avenir.

Le CSMS Lutte qui m'a accueilli pendant ce stage fait face à une période charnière dans son développement et c'est une des missions que j'entretiens depuis mon arrivée au sein du club, et je suis très fier d'avoir pu contribuer, participer à cette révolution. Le développement vers de nouvelles pratiques et de nouveaux publics en y apportant le côté organisationnel dont je dispose. Néanmoins j'affectionne particulièrement **le volet entraînement** aux côtés de mon tuteur de stage qui m'a guidé tout au long de cette expérience.

Fort de cette expérience, j'aimerais beaucoup par la suite essayer de m'orienter via une prochaine formation comme **un BPJEPS ou même un DEJEPS**, vers le perfectionnement de l'entraîneur avec un groupe de jeunes que je m'efforcerai de suivre et d'en faire des compétiteurs en partie par mon humble travail.

Je souhaite néanmoins voir évoluer cette belle discipline qu'est la lutte, pouvoir compter de plus en plus de pratiquants. J'espère la voir connue du grand public parmi les sports les plus populaires et les plus médiatisés.

BENDJEDI Abdelghani