



# UC1.2 : Prendre en compte les caractéristiques et les attentes des publics concernés

- ➔ Les attentes des différents publics / les activités proposées
- ➔ Les caractéristiques des publics de l'entraîneur

# Les attentes des différents publics / les activités proposées

Les publics de l'entraîneur : Jaune (perfectionnement technico-tactique) - Bleu (préparation à la compétition)

AGE DU PUBLIC	OBJECTIFS DU PUBLIC	PREPARATION TECHNICO-TACTIQUE	PREPARATION PHYSIQUE	RENCONTRES ET COMPETITION
<b>Poussins Benjamins</b>	S'amuser et/ou gagner	Acquisition des bases techniques et tactiques de la lutte ou DA Maîtrise progressive des combinaisons technico-tactiques	Pas de véritable PP mais plutôt avoir le soucis de développer la motricité générale et spécifique	Rencontres adaptées Premières compétitions
<b>Minimes Cadets</b>	Loisir	Acquisition des bases techniques et tactiques de la lutte ou DA Progression technico-tactique (maîtrises, grades, ceintures)	Développer les QP générales et spécifiques pour développer la santé (éducation sportive)	Compétitions adaptées possibles
<b>Minimes Cadets</b>	Performance	Perfectionnement technico-tactique	Développer les QP générales et spécifiques pour être plus performant en lutte ou DA tout en tenant compte des caractéristiques du développement de l'adolescent	Compétitions officielles
<b>Juniors Seniors Vétérans</b>	Loisir / santé	Progression technico-tactique (maîtrises, grades, ceintures)	Entretenir ou développer les QP (amélioration de la santé).	Compétitions adaptées possibles
<b>Juniors Seniors</b>	Performance	Perfectionnement technico-tactique	Développer les QP générales et spécifiques pour être plus performant en lutte ou DA	Compétitions officielles



# Les caractéristiques des publics de l'entraîneur

	<b>Adolescence</b>	<b>Age adulte</b>
	Minime / cadet	Junior / senior
	14 – 15 ans / 16 – 17 ans	18 - 19 - 20 ans / 21 ans et +
<b>Aspects fonctionnel et morphologique</b>	Croissance brusquement accélérée. Légère chute des possibilités musculaires en rapport avec l'augmentation du poids du corps. Fatigabilité plus grande.	Croissance stabilisée. Augmentation de la puissance musculaire.
<b>Conséquences pédagogiques</b>	Développement des qualités physiques générales et spécifiques de base : la vitesse et l'endurance ainsi que la force à travers des exercices de préparation physique spécifique.	Préparation physique générale et spécifique. Complément à travers un travail de musculation avec charges.
<b>Aspect psychomoteur</b>	Instabilité motrice. Développement psychomoteur déstabilisé.	Possibilités accrues de contrôle du mouvement. Précision, efficacité des gestes.
<b>Conséquences pédagogiques</b>	Perfectionner la réalisation des CTT de base. Insister sur la réalisation et la correction des défauts.	Perfectionnement des CTT. Individualisation du travail technico-tactique.
<b>Aspects psychologique et social</b>	Développement de l'esprit critique. Besoin de s'affirmer. Les amis prennent une énorme importance.	Grande capacité d'attention. Volonté d'investissement relationnel et de séduction. Prise de responsabilités.
<b>Conséquences pédagogiques</b>	Il faut solliciter l'esprit d'analyse. Privilégier l'entraide et le travail en groupe. Valorisation des compétitions par équipes. Différencier une orientation loisir ou compétitive de l'activité.	Echauffement Identifier le projet d'activité du lutteur : loisir ou compétition Participation à l'encadrement : entraînement / arbitrage / dirigeant

