UC1.5 : Construire une séance d'entraînement pertinente

- Les objectifs de la séance d'entraînement
- Le déroulement de la séance d'entraînement
- Les paramètres de la séance d'entraînement
- Les contenus de la séance d'entraînement (exercices et situations)

Les objectifs de la séance d'entraînement

La **séance d'entraînement** doit permettre de résoudre des problèmes identifiés et d'apporter des réponses à des besoins précis. Elle s'inscrit dans un ensemble continu et organisé d'unités d'entraînement (le programme) qui vise à atteindre un ou plusieurs objectifs généraux (cf. UC1.3).

Dans le cadre habituel de l'entraînement en club (de 3-4 séances par semaine), la séance aura, la plupart du temps, un double objectif :

- Un objectif visant à améliorer les capacités technico-tactiques
- Un objectif visant à améliorer les capacités physiques

Les paramètres à prendre en compte pour déterminer les objectifs de la séance

- Les caractéristiques des lutteurs (âge, niveau)
- La place de la séance dans la semaine et dans la programmation annuelle (date, période)
- Le bilan des séances précédentes et les échéances à venir à court terme (compétition, …)
- Les dernières informations sur les lutteurs (blessure? fatigue?, …)

Le déroulement de la séance d'entraînement

La prise en mains

- Permet de situer la séance
- Permet de présenter les objectifs de la séance
- Permet de présenter le travail à réaliser pour atteindre ces objectifs

L'échauffement

- Vise à préparer l'organisme au travail à réaliser dans la partie principale (échauffement général et échauffement spécifique)
- Permet de prévenir les blessures
- Essentiel dans la perspective du bon déroulement de la séance

La partie principale

Est le moment privilégié des apprentissages, du perfectionnement et du travail visant à améliorer les capacités physiques

Le retour au calme

Est le moment de la récupération et du bilan

Les paramètres de la séance d'entraînement

- Les durées

Durée de la séance et durées globales des exercices

- Les objectifs

Objectifs des situations et exercices proposés (objectifs intermédiaires visant à atteindre l'objectif de la séance)

- Buts, critères de réussite, consignes, organisation
  - But de l'exercice pour chaque lutteur (attaquant/défenseur)
  - Critères de réussite ("j'ai réussi lorsque …")
  - Organisation (par deux, individuel, sur place, par vagues, traversées, ...)
- Les paramètres de la charge d'entraînement (cf. UC1.4)
  - Intensité
  - Volume (durée de l'exercice, nb de répétitions)
  - Nature et durée de la récupération
  - Complexité de la tâche

Caractérisent l'exercice et orientent l'impact de l'exercice

Les contenus de la séance d'entraînement

Les exercices et situations pour élaborer la séance

Exercices préparatoires (généraux / spécifiques)	Situations de perfectionnement technico-tactiques « Le travail technique »	Situations de lutte à thème	Combats
Préparer	**Perfectionner**	**Réinvestir**	**Mettre en œuvre**
Préparer l'organisme **Exercices d'échauffement** (Sollicitation des grandes fonctions de l'organisme) **Exercices de coordination** « Educatifs » **Exercices de préparation physique** (Renforcement musculaire, développement de la vitesse, de l'endurance, …)	**Apprendre, maîtriser, améliorer la réalisation des CTT** **Exercices de répétitions techniques** **Exercices de répétitions technico-tactiques** **Variables** ▪ Vitesse d'exécution ▪ Intensité ▪ Type de partenaire ▪ Déplacement ▪ Conditions matérielles ▪ Source d'information	**Evaluer les problèmes techniques ou tactiques (entraîneur)** **Réinvestir les apprentissages dans une situation réelle de combat (lutteurs)** Situations qui isolent une séquence de combat en spécifiant une position de départ (**situations à contrôles**) ou un but à atteindre (**situations à consignes**) **Variables** ▪ Thème ▪ Type d'adversaire ▪ Intensité ▪ Durée de l'exercice	**Mettre en œuvre les acquis en situation réelle de combat** **Variables** ▪ Durée ▪ Type d'adversaire ▪ Arbitrage ▪ Conditions de déroulement

Les contenus de la séance d'entraînement

Impact des exercices et situations suivant leur nature

Type d'exercice	Impact de l'exercice	
	Aspect technique	**Aspect tactique**
Ex. de répétitions techniques : • Statique • En déplacement Ex. de répétitions technico-tactiques	 XXXX XXXX XXX	 - XX XXXX
Situations de lutte à thème : • Intensité modérée • Intensité maximale	 XX X	 XX X
Combats de lutte	X	X

[Exemple de plan de séance]

Elaborer une séance d'entraînement (sujets à traiter)

SEANCE D'ENTRAINEMENT

Objectif principal :	
Date :	

Date séance :
Période :
Catégories d'âge :
Niveau :

Objectifs de la séance
- Technico-tactique :
- Physique :

Déroulement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains		Situer la séance Présenter les objectifs Présenter le travail à réaliser			
Echauffement		Préparer l'organisme au travail à réaliser dans la partie principale	- Echauffement général - Echauffement spécifique		
Partie principale	Durée de chaque partie de la séance	Objectifs des situations et exercices proposés (objectifs intermédiaires visant à atteindre l'objectif de la séance)	**Exercices préparatoires** - Préparation physique générale - Préparation physique spécifique - Coordination générale ou spécifique … **Situations de perfectionnement** - Perfectionnement technique - Perfectionnement tactique - Perfectionnement technico-tactique **Situations de lutte à thème** - A contrôle - A consignes **Combats**	**Caractéristiques de la situation/exercice** - But pour chaque lutteur (atta/déf) - Critères de réussite ("j'ai réussi lorsque …") - Organisation (par 2, individuel, sur place, par vagues, traversées, ...)	Intensité Volume (durée, nb de répétitions) Nature de la récupération Durée de la récupération Complexité de la tâche
Retour au calme		Récupérer Faire le bilan	- Exercices d'étirement - Relaxation		

Bilan de la séance

SEANCE D'ENTRAINEMENT

Objectif principal :
Date :

Date séance :
Période :
Catégories d'âge :
Niveau :

Objectifs de la séance
- Technico-tactique :
- Physique :

Déroulement	Durée	Objectif	Exercice, situation ou tâche à réaliser	Buts, Critères de réussite, consignes, organisation	Paramètres de la Charge de travail
Prise en mains					
Echauffement					
Partie principale					
Récupération					

Bilan de la séance

FORMATION FÉDÉRALE 2015-2016

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

SUJETS EXAMEN NATIONAL BF2 LUTTE

LUTTE LIBRE / FEMININE

1) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de minimes/cadets. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement du travail bras sur jambes dans la lutte au sol.

LUTTE LIBRE / FEMININE

2) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement à un mois du championnat de France de lutte libre s'adressant à un groupe de juniors. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des attaques aux jambes à mi-distance dans la lutte debout.

LUTTE LIBRE / FEMININE

3) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement, à un mois du championnat de France de lutte libre ou féminine, s'adressant à un groupe de juniors. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement du travail jambe sur jambe dans la lutte au sol.

LUTTE LIBRE / FEMININE

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

LUTTE LIBRE / FEMININE

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

LUTTE LIBRE / FEMININE

6) Dans cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de juniors/seniors en lutte libre. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des combinaisons technico-tactiques à partir du contrôle bras dessus-bras dessous.

LUTTE LIBRE / FEMININE

7) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement à un mois du TQF de lutte libre s'adressant à un groupe de cadets. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement de la défense sur les attaques aux jambes.

LUTTE LIBRE / FEMININE

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

LUTTE LIBRE / FEMININE

9) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement à un mois du championnat de France de lutte libre s'adressant à un groupe de minimes/cadets. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des combinaisons technico-tactiques à partir du contrôle bras dessous.

LUTTE LIBRE / FEMININE

10) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de cadets/juniors en lutte libre. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des combinaisons technico-tactique à partir du contrôle d'une jambe.

LUTTE LIBRE / FEMININE

11) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement à 15 jours des championnats de France minimes/cadets. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des combinaisons technico-tactiques (CTT) incontournables et favorites.

LUTTE LIBRE / FEMININE

12) Lors du TQF, vous constatez que les lutteurs cadets de votre club ont pris beaucoup trop de points sur les attaques aux jambes à mi-distance. Proposez une séance à dominante technico-tactique et physique pour remédier à ce problème avant les championnats de France.

LUTTE LIBRE / FEMININE

13) Lors du TQF, vous constatez que les lutteurs minimes et cadets de votre club ont pris beaucoup trop de points sur les passages arrière à partir du contrôle bras-tête par dessus. Proposez une séance à dominante technico-tactique et physique pour remédier à ce problème avant les championnats de France.

LUTTE LIBRE / FEMININE

14) Lors du TQF, vous constatez que les lutteurs minimes/cadets de votre club ont pris beaucoup trop de points de 'sortie de tapis' debout. Proposez une séance à dominante technico-tactique et physique pour remédier à ce problème avant les championnats de France.

LUTTE LIBRE / FEMININE

15) Lors du championnat régional, vous constatez que les lutteurs minimes de votre club ont pris beaucoup trop de points sur des attaques aux jambes. Proposez une séance à dominante technico-tactique et physique pour remédier à ce problème avant le TQF.

LUTTE LIBRE / FEMININE

16) Lors du championnat régional, vous constatez que les lutteurs minimes/cadets de votre club ont, dans la lutte au sol, fait preuve d'inefficacité en attaque et ont, également, pris beaucoup trop de points. Proposez une séance à dominante technico-tactique et physique pour remédier à ce problème avant les championnats de France.

LUTTE GRECO-ROMAINE

1) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de cadets/juniors en lutte gréco-romaine. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des combinaisons technico-tactiques à partir du contrôle bras extérieur.

LUTTE GRECO-ROMAINE

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

LUTTE GRECO-ROMAINE

3) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de milieu de saison s'adressant à un groupe de cadets/juniors. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement de la 'ceinture de côté en pont' en lutte gréco-romaine.

LUTTE GRECO-ROMAINE

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

LUTTE GRECO-ROMAINE

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

LUTTE GRECO-ROMAINE

6) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de juniors/seniors en lutte gréco-romaine. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des combinaisons technico-tactique à partir du contrôle bras-tête par dessus.

LUTTE GRECO-ROMAINE

7) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de milieu de saison s'adressant à un groupe de cadets en lutte gréco-romaine. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement de la défense au sol.

LUTTE GRECO-ROMAINE

8) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de juniors en lutte libre. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des décalages dans la lutte debout.

LUTTE GRECO-ROMAINE

9) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement à 15 jours des championnats de France minimes/cadets. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement de certaines combinaisons technico-tactiques (CTT) incontournables et favorites en lutte gréco-romaine.

LUTTE GRECO-ROMAINE

10) Lors du TQF, vous constatez que les lutteurs minimes/cadets de votre club ont pris beaucoup trop de points, au sol, sur la ceinture de côté en pont. Proposez une séance à dominante technico-tactique et physique pour remédier à ce problème avant les championnats de France.

LUTTE GRECO-ROMAINE

11) Lors du TQF, vous constatez que les lutteurs minimes/cadets de votre club ont du mal à imposer leur 'pousse pousse'. Le 'pousse pousse' englobe pourtant, tout le travail tactique de préparation des CTT en lutte gréco-romaine. Proposez une séance à dominante technico-tactique et physique pour remédier à ce problème avant les championnats de France.

LUTTE GRECO-ROMAINE

12) Lors du TQF, vous constatez que les lutteurs cadets de votre club ont pris beaucoup trop de points de 'sortie de tapis'. Proposez une séance à dominante technico-tactique et physique pour remédier à ce problème avant les championnats de France.

FORMATION FÉDÉRALE 2015-2016

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

SUJETS EXAMEN NATIONAL BF2 GRAPPLING

GRAPPLING

1) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de seniors. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des attaques depuis un contrôle en croix.

GRAPPLING

2) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de seniors. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des combinaisons technico-tactiques de soumission à partir d'une position montée (ou à cheval).

GRAPPLING

3) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement, à un mois du championnat de France, s'adressant à un groupe de seniors. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des ouvertures et passages de garde fermée.

GRAPPLING

4) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement à un mois du championnat de France de lutte libre s'adressant à un groupe de seniors La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des étranglements bras-tête.

GRAPPLING

5) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement à 15 jours du championnat de France s'adressant à un groupe de minimes/cadets. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des renversements en demi-garde.

GRAPPLING

6) Lors d'une compétition, vous constatez que les grappleurs seniors de votre club ont pris beaucoup trop de points suite à des passages de la garde assise. Proposez une séance à dominante technico-tactique et physique pour remédier à ce problème avant les championnats de France.

GRAPPLING

7) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement à la suite d'une période de transition s'adressant à un groupe de cadets, juniors. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement de la défense et contre-attaque sur les attaques aux jambes.

GRAPPLING

8) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de juniors/seniors. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des attaques aux jambes.

GRAPPLING

9) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement à un mois du championnat de France de lutte libre s'adressant à un groupe de minimes/cadets. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement de combinaisons technico-tactiques à partir d'une liaison debout/sol.

GRAPPLING

10) Dans le cadre du club, proposez une séance d'entraînement de début de saison s'adressant à un groupe de cadets/juniors en lutte libre. La dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des clés de bras.

FORMATION FÉDÉRALE 2015-2016

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

SUJETS EXAMEN BF2 SAMBO

SAMBO SPORTIF

1) Dans le cadre d'un club, en début de saison, vous proposez une séance s'adressant à un groupe de cadets en sambo-sportif, dont le thème est l'acquisition de combinaisons technico-tactiques de soumissions en liaison debout-sol (projection-soumission directe).

SAMBO SPORTIF

2) Dans le cadre d'un club, à trois semaines du championnat de France de Sambo-sportif, vous proposez une séance d'entraînement s'adressant à un groupe de seniors, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique, sur l'amélioration de la combinaison technico-tactique préférée des compétiteurs (travail individualisé).

SAMBO SPORTIF

3) Dans le cadre d'un club, en milieu de saison, vous proposez une séance s'adressant à un groupe de juniors en Sambo-sportif, dont le thème est l'acquisition de combinaisons technico-tactiques de soumission à partir de la position adversaire à plat ventre entre les jambes.

SAMBO SPORTIF

4) Dans le cadre d'un club, en toute fin de saison, vous proposez une séance d'entraînement s'adressant à un groupe de minimes en sambo-sportif, dont le thème est la découverte et l'acquisition de combinaisons technico-tactiques de soumissions (compressions musculaires et d'écartèlement).

SAMBO SPORTIF

5) Dans le cadre d'un club, à quinze jours du championnat de France de sambo-sportif, vous proposez une séance d'entraînement s'adressant à un groupe d'espoirs, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique, sur les attaques directes sans prise de garde posée.

SAMBO COMBAT

1) Dans le cadre d'un club, vous proposez une séance d'entraînement préparatoire à une compétition régionale de sambo-combat s'adressant à un groupe de ceintures vertes de sambo-sportif, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique sur le perfectionnement des enchaînements percussions-projections sans prise de garde ou avec saisie à la volée.

SAMBO COMBAT

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

SAMBO COMBAT

3) Dans le cadre d'un club, à 3 jours du championnat de France de sambo-combat, vous devez proposer, à un groupe de seniors, une séance qui vise la préparation de cette échéance.

SAMBO COMBAT

4) Dans le cadre d'un club, à deux mois d'un championnat de France de sambo-combat, vous proposez une séance s'adressant à un groupe de seniors, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique, sur le perfectionnement des techniques de percussion visant à conserver l'adversaire à distance.

SAMBO COMBAT

5) Dans le cadre d'un club, à trois mois d'un championnat de France de sambo-combat, vous proposez une séance s'adressant à un groupe de juniors, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique, sur la défense et contre attaque en projection sur un adversaire en attaque de poings.

SAMBO DÉFENSE

1) Dans le cadre d'un club, vous proposez une séance s'adressant à une groupe d'adultes confirmés en sambo-défense, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique, sur le perfectionnement des défenses (esquives, parades, ripostes) sur coups de poings directs de l'attaquant.

SAMBO DÉFENSE

2) Dans le cadre d'un club, vous proposez une séance s'adressant à un groupe d'adultes confirmés en sambo-défense, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique, sur le perfectionnement des défenses (esquives, dégagements, ripostes) sur saisies et contrôles arrières.

SAMBO DÉFENSE

3) Dans le cadre d'un club, vous proposez une séance s'adressant à un groupe d'adultes confirmés en sambo-défense, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique, sur le perfectionnement des techniques de contrôle par soumission de l'attaquant à plat ventre.

SAMBO DÉFENSE

4) Dans le cadre d'un club, vous proposez une séance s'adressant à un groupe d'adultes confirmés en sambo-défense, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique, sur le perfectionnement des défenses (dégagements, ripostes) au sol, défenseur sur le dos, attaquant à cheval sur lui.

SAMBO DÉFENSE

5) Dans le cadre d'un club, vous proposez une séance s'adressant à un groupe d'adultes confirmés en sambo-défense, dont la dominante doit être à la fois physique et technico-tactique, sur le perfectionnement des défenses sur coups de pieds de face (esquives, parades, ripostes).