

# UC2.1 : Présenter et mettre en place une situation d'entraînement en utilisant la terminologie officielle

- ➔ La situation d'entraînement
- ➔ Mettre en place une situation d'entraînement

## Formation nationale BF2

UC2.1 : Présenter et mettre en place une situation d'entraînement

# La situation d'entraînement

C'est une situation (exercice ou ensemble d'exercices) qui vise à atteindre un objectif de préparation physique, technico-tactique et stratégique, mentale.

Exercices préparatoires (généraux / spécifiques)	Situations de perfectionnement technico-tactiques « Le travail technique »	Situations de lutte à thème	Combats
<b>Préparer</b>	<b>Perfectionner</b>	<b>Réinvestir</b>	<b>Mettre en œuvre</b>
<p><b>Préparer l'organisme</b></p> <p><b>Exercices d'échauffement</b> (Sollicitation des grandes fonctions de l'organisme)</p> <p><b>Exercices de coordination</b> « Educatifs »</p> <p><b>Exercices de préparation physique</b> (Renforcement musculaire, développement de la vitesse, de l'endurance, ...)</p>	<p><b>Apprendre, maîtriser, améliorer la réalisation des CTT</b></p> <p><b>Exercices de répétitions techniques</b></p> <p><b>Exercices de répétitions technico-tactiques</b></p> <p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vitesse d'exécution</li> <li>▪ Intensité</li> <li>▪ Type de partenaire</li> <li>▪ Déplacement</li> <li>▪ Conditions matérielles</li> <li>▪ Source d'information</li> </ul>	<p><b>Evaluer les problèmes techniques ou tactiques (entraîneur)</b></p> <p><b>Réinvestir les apprentissages dans une situation réelle de combat (lutteurs)</b></p> <p>Situations qui isolent une séquence de combat en spécifiant une position de départ (<b>situations à contrôles</b>) ou un but à atteindre (<b>situations à consignes</b>)</p> <p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Thème</li> <li>▪ Type d'adversaire</li> <li>▪ Intensité</li> <li>▪ Durée de l'exercice</li> </ul>	<p><b>Mettre en œuvre les acquis en situation réelle de combat</b></p> <p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Durée</li> <li>▪ Type d'adversaire</li> <li>▪ Arbitrage</li> <li>▪ Conditions de déroulement</li> </ul>



# Mettre en place une situation d'entraînement

- Organiser l'environnement si nécessaire
- Nommer la situation (utiliser la terminologie officielle)
- Indiquer le ou les objectifs poursuivis
- Indiquer buts, critères de réussite, consignes, organisation
  - But pour chaque lutteur
  - Critères de réussite ("j'ai réussi lorsque ...")
  - Organisation (par deux, individuel, sur place, par vagues, traversées, ...)
- Indiquer 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
- S'assurer d'être vu , entendu et compris par l'ensemble du groupe

