

### UC.2.5 : Suivre un ou plusieurs pratiquants en compétition

- ➔ L'entraîneur (ou « coach »)
- ➔ Les compétences de l'entraîneur (les attentes des athlètes)
- ➔ Le rôle de l'entraîneur en amont de la compétition
- ➔ Le rôle de l'entraîneur sur le lieu de la compétition
- ➔ Le rôle de l'entraîneur avant les combats
- ➔ Le rôle de l'entraîneur pendant les combats
- ➔ Le rôle de l'entraîneur à l'issue du combat
- ➔ Le rôle de l'entraîneur à l'issue de la compétition

### L'entraîneur (ou « coach »)

« L'entraîneur sportif prépare les athlètes sur un plan physique, technico-tactique, intellectuelle et morale à l'aide d'exercices physiques » (Matveiv, 1972).

- Il est l'interlocuteur référent de l'athlète
- Il dirige, au quotidien, les entraînements
- Il planifie et programme l'entraînement (pour atteindre des objectifs)
- Il utilise des moyens, des outils et évalue afin de réguler, adapter et dynamiser la charge d'entraînement (pour développer des compétences)
- Il accompagne, conseille et assure un suivi des athlètes avant, pendant et après les compétitions



### Les compétences de l'entraîneur (les attentes des athlètes)

- C'est un expert de la discipline (règlement, technique, tactique, stratégie de combat, ...)
- Il fait preuve d'autorité sans être autoritaire
- Il inspire la confiance
- Il observe et détecte les problèmes
- Il écoute, peut admettre ses erreurs et accepter les suggestions
- Il est pédagogue, respectueux, communicant, il connaît très bien les athlètes qu'il prépare
- Il est enthousiaste tout en maîtrisant ses émotions
- Il fait preuve de maturité et de discernement (il sait prendre de la distance par rapport aux évènements)





## Formation nationale BF2

UC.2.5 : EC de suivre un ou plusieurs pratiquants en compétition

### Le rôle de l'entraîneur en amont de la compétition

- Il prépare l'athlète
- Il s'assure, en relation avec les dirigeants du club pour les problèmes logistiques, que soient réglés :
  - L'inscription à la compétition, licences en règle
  - Les réservations (hôtel, ...)
  - L'organisation du déplacement (itinéraire, durée, moyens de transport, lieu de rendez-vous, adresses, contacts, ...)
- Il contrôle le poids des athlètes avant le départ et s'assure de l'absence de blessures.





## Formation nationale BF2

UC.2.5 : EC de suivre un ou plusieurs pratiquants en compétition

### Le rôle de l'entraîneur sur le lieu de la compétition

- Il contrôle le poids et donne des consignes adaptées suivant les cas (perte ou non de poids)
- Il participe à la réunion technique du championnat pour obtenir les dernières informations (programme, règles, ...)
- Il transmet les informations aux athlètes (programme, horaires de la visite médicale, de la pesée et des combats, ...)



### Le rôle de l'entraîneur avant les combats

- Il prend connaissance et communique les appariements qui déterminent, pour chaque athlète, la couleur de la tenue, les adversaires, les stratégies, ...
- Il fixe, éventuellement, les tâches des membres de l'équipe (captation vidéo, ...)
- Il veille à ce que les athlètes effectuent un échauffement individuel (leur propre échauffement) efficace
- Il prévoit la possibilité de s'alimenter, de se réhydrater, ... facteurs qui contribuent à la performance
- Il donne des conseils collectifs en utilisant des termes positifs pour mettre en confiance et motiver.
- Il donne des conseils individuels en insistant sur les compétences de l'athlète suivi et sur les points faibles de l'adversaire.



### Le rôle de l'entraîneur pendant les combats

- Il accompagne l'athlète dans l'aire de combat en lui rappelant ses points forts. S'il rencontre un adversaire connu, il insiste sur les faiblesses de celui-ci
- Pendant le combat, il donne des conseils simples, habituels, connus et maîtrisés.
- Il attend les moments opportuns pour être entendu clairement notamment lors de phases d'arrêts du combat
- Il rassure, calme ou encourage selon la physionomie du combat
- Il rappelle le score et la stratégie à adopter selon le score (faveur, défaveur, égalité)
- Il peut utiliser le « challenge »
- Il ne conteste pas les décisions des arbitres (possibilité de se faire sanctionner par les arbitres ou de déplaire au corps arbitral)
- Il maîtrise ses émotions, il reste lucide pour percevoir toutes les informations nécessaires sur le comportement de l'athlète
- Il ne doit pas oublier que pendant le combat, c'est l'athlète qui a les cartes en mains



## Formation nationale BF2

UC.2.5 : EC de suivre un ou plusieurs pratiquants en compétition

### Le rôle de l'entraîneur pendant les combats : le cas de la pause (lutte)

- Il doit montrer de la sérénité, il doit se montrer apaisant
- Il aide l'athlète à récupérer, à retrouver de la fraîcheur, de la lucidité (petits massages des bras, aide à ventiler, ...)
- Il donne des conseils techniques, tactiques et stratégiques simples selon la situation du combat
- Il essuie son athlète pour éviter que l'arbitre lui demande une nouvelle fois de le faire



### Le rôle de l'entraîneur à l'issue du combat

- Quelque soit le résultat final, il s'assure que l'athlète serre la main de son adversaire. Lui-même doit serrer la main de l'adversaire (lutte)
- En cas de victoire, il félicite l'athlète
- En cas de défaite, il reconforte mais ne déresponsabilise pas l'athlète (proscrire absolument « c'est de la faute de l'arbitre ! »)
- Il évite d'apporter, dans un premier temps, des remarques liées aux aspects techniques, tactiques ou stratégiques car l'athlète, dans un moment d'épuisement, sera peu réceptif. Il privilégiera un autre moment, lorsque l'athlète aura bien récupéré pour insister sur ces points.
- Il laisse, après un temps de récupération active, l'athlète se ressourcer en fonction de ses habitudes (isolement, musique, repos dans les tribunes, ...)
- Il fait le point sur le parcours qui reste à accomplir et les adversaires à rencontrer pour atteindre l'objectif



### Le rôle de l'entraîneur à l'issue du combat (la gestion de l'équipe)

- Dans le cas où l'entraîneur accompagne plusieurs athlètes, il doit s'assurer que tous les lutteurs seront bien encadrés (prévoir des coachs adjoints si nécessaire)
- Dans le cas où des athlètes sont éliminés, il doit veiller à les responsabiliser en leur affectant une tâche (partenaire d'échauffement, captation vidéo, coach adjoint, ...)
- Si un ou plusieurs athlètes de l'équipe se retrouvent en phases finales, il incite les autres membres de l'équipe à les encourager



### Le rôle de l'entraîneur à l'issue de la compétition

- Si un athlète du club se retrouve sur le podium, il pense à prendre une photo du podium (relation presse locale, promotion, valorisation du travail, subventions, ...) mais également de l'équipe dans son ensemble
- De retour au club, il réalise un bilan individualisé et précis du comportement de chacun (atteinte ou non de l'objectif, résultat, nombre de victoires et de défaites, points positifs et erreurs constatées, comportement pendant et en dehors des combats, gestion du poids, ...)
- En cas de performance d'ensemble décevante, il doit se remettre en cause et réorienter le programme d'entraînement afin que les erreurs constatées ne se reproduisent pas
- La première séance d'entraînement doit permettre de faire part du bilan à l'ensemble de l'équipe
- Des séquences vidéos doivent être envisagées rapidement pour que les athlètes aient une vision objective de leur comportement sur le tapis lors de la compétition
- Un nouveau travail doit être engagé qui tient compte de ce bilan

