

FORMATION NATIONALE BF2

UC 2 : EC de mettre en œuvre un projet d'entraînement en lutte ou dans une discipline associée (pédagogie)

A retenir et à mettre en œuvre pour proposer des séances d'entraînement pertinentes

GESTION DU GROUPE

- Prise en main
 - présenter objectifs et contenus de la séance pour permettre à l'athlète d'être acteur de sa préparation (ne pas subir la préparation).
- Pendant la séance
 - Utilisation de l'espace (pour assurer la sécurité, ...).
 - Réglementer les comportements sur le tapis (sorties, ...).
 - S'assurer que les consignes soient respectées.
 - Organisation des groupes de travail (par affinité, imposer les binômes, demander le changement de partenaire, gérer le nombre impair, ...).
 - Rassembler le groupe pour donner des consignes collectives, pour présenter un travail collectif, ...
- La gestion de l'hétérogénéité du groupe (âge, style, niveau de pratique)
 - Proposer des exercices différents.
 - Proposer les mêmes exercices mais différencier les exigences de résultat.

PRÉSENCE DE L'ENTRAÎNEUR

- Voix (intelligible, changements d'intonation, maîtrise du débit, ...).
 - Placement et déplacement (se déplacer pour voir et être vu par l'ensemble des groupes, ...).
 - Tenue de l'entraîneur (propre, identifiable par rapport au statut de l'entraîneur et à la discipline).
 - Interventions pertinentes (consignes, organisation, ajustements, sécurité, encouragements, ...).
- Ni laisser-faire, ni trop interventionniste.

MISE EN PLACE D'UNE SITUATION/D'UN EXERCICE

- Regrouper les pratiquants afin d'être entendu et vu
- Nommer la situation/exercice (exercice de répétition technique, lutte à thème, ...)
- But pour chacun (attaquant/défenseur)
- Critères de réussite (j'ai réussi quand ?)
- Consignes (sécurité, ...)
- Organisation (par 2, par 3, ...)
- Paramètres de la charge de travail (intensité, volume, durée et nature de la récupération)
- Utiliser la démonstration (par l'entraîneur ou un athlète) et/ou l'explication

ÉVALUER LE COMPORTEMENT DES ATHLETES - APPORTER DES CORRECTIONS

- Repérer les erreurs, les réussites, les forces, les faiblesses.
- Proposer des corrections en fonctions des comportements (consignes orales, démonstrations, mise en place d'exercices).
- Réajuster son intervention en fonction des comportements constatés (proposer d'autres exercices ; simplifier, complexifier, ...).

MOTIVER LES ATHLÈTES

- Proposer un échauffement qui permet d'entrer pleinement dans la séance (adapté, utilisation de jeux dans certains cas, ...).
- Proposer des contenus pertinents en relation avec le niveau et les attentes des athlètes.
- S'intéresser au comportement de l'athlète pendant la séance : observer, encourager, apporter un avis pertinent, des corrections si nécessaire, ...
- Mettre en avant ses forces, lui proposer d'améliorer ses faiblesses (technico-tactiques, stratégiques, physiques).

UTILISATION PERTINENTE DES CONTENUS

- Posséder un répertoire d'exercices suffisamment riche :
 - « Le travail technique »
 - Perfectionnement technique (amélioration de la coordination, vitesse gestuelle).
 - Perfectionnement tactique (création des conditions favorables à la réalisation technique).
 - « La préparation physique (développement des qualités physiques) »
 - Préparation physique intégrée (dans la préparation technico-tactique) : situation/exercice à double objectif.
 - Préparation physique associée (alternance de blocs de préparation TT et de préparation physique dans la séance).
- L'utiliser de manière pertinente (adapté au niveau des lutteurs, adapté par rapport à l'objectif).
- Faire référence aux aspects règlementaires.

UTILISATION DU MATÉRIEL

- Préparer et prévoir le matériel avant la séance (sifflet, mannequin, tapis de chute, élastiques, cordes, ...).
- Utiliser le matériel pour favoriser le développement, la maîtrise ... (utilisation du tapis de chute ou du mannequin pour favoriser le nombre de répétitions, utilisation de cordes pour favoriser le développement de la « poigne », utiliser les élastiques pour améliorer le « pousse-pousse », ...).
- Utiliser le matériel pour assurer la sécurité des athlètes (tapis de chute, ...).

BILAN DE LA SEANCE

- Objectif atteint ? partiellement atteint ? non atteint ?
- Prévoir la suite en fonction.