



Fédération Française
Lutte et Disciplines Associées
2 rue Louis Pergaud
94700 MAISONS ALFORT

**4 GROUPES
DE COMPETENCES**

- 1
Comprendre
l'environnement de la forme
et de la santé
- 2
Prendre en compte les
caractéristiques des publics
- 3
Mettre en place un
programme wrestling training
- 4
Utiliser les techniques et
matériels spécifiques au
wrestling training

FORMATION A L'ANIMATION WRESTLING TRAINING

FICHE DESCRIPTIVE D'ACTIVITES



Note d'opportunités

La FFL, en partenariat avec Planet fitness, s'est engagée dans la promotion de la forme, de la santé et du bien être par la pratique sportive en développant une nouvelle activité : le **WRESTLING TRAINING**, en plus de celles traditionnelles.

Accessible à tous publics, cette pratique de loisir sportif d'intensité élevée, cible la protection de la santé, la réduction des inégalités d'accès à la pratique ou encore la lutte contre la sédentarité. C'est un entraînement basé sur la préparation physique générale des lutteurs qui se déroule en musique et en cours collectifs

Ce programme est adapté pour toutes personnes ayant des problématiques de santé comme l'obésité, des cas de diabète, de maladies cardio-vasculaires. Le wrestling training apporte un certain nombre de bénéfices : perte de poids, développement des qualités physiques d'adresse, de force, d'endurance.

Le wrestling training est un programme qui contribue

- **Au bien être et à la qualité de vie :**
 - les exercices proposés développent le sentiment de compétence, agissent sur l'image de soi. La pratique de l'activité se réalise en cours collectif dans le cadre du club, dans une ambiance positive. L'utilisation de la musique renforce la dynamique de groupe et suscite l'engouement collectif.
- **A réduire le risque de mortalité :**
 - Les exercices privilégient la qualité et l'efficacité physique, biologique. La programmation des entraînements est revue régulièrement pour garantir la fréquentation, l'attractivité de la pratique et la motivation à revenir. Les entraînements sont évolutifs.
- **A prévenir les maladies cardio vasculaire, maintenir le capital osseux et conditionner la fonction musculaire :**
 - Avec du matériel adapté et des accessoires appropriés, les exercices proposés développent le potentiel de force, améliorent l'endurance. Le fond musical est rythmé et impulse le travail pour faciliter l'atteinte des objectifs.

L'animateur de wrestling training est déjà un éducateur titulaire d'un diplôme fédéral qui lui reconnaît la compétence d'animer et d'initier à la pratique de la lutte et de ses disciplines associées en toute sécurité. Il contribue au développement des pratiques de lutte dans le cadre de la forme, la santé et du bien être.

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Accueillir, informer les publics ✓ Identifier les caractéristiques de ses pratiquants ✓ Assurer la sécurité de la pratique ✓ Encadrer un groupe qui peut être hétérogène en toute autonomie ✓ Entretenir son niveau de pratique personnelle ✓ Se tenir informer des évolutions du secteur de la forme et de la santé | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conduire un programme d'animation visant le maintien, l'entretien et le développement de la condition ✓ Choisir le programme adapté et préparer une séance ✓ Utiliser les outils, matériels et techniques propres à l'activité ✓ Aménager ses espaces de pratique physique ✓ Travailler sur la base d'un fond musical |
|---|---|

LUTTE GRÉCO-ROMAINE - LUTTE LIBRE - LUTTE FÉMININE - LUTTE BRETONNE

DISCIPLINES ASSOCIÉES >>> SAMBO - GRAPPLING