

## FORMATION FÉDÉRALE 2021-2022

### Formation au Brevet Fédéral 2<sup>ème</sup> degré (BF2) ENTRAINEUR option lutte, sambo ou grappling

C'est une formation nationale dispensée dans 3 centres nationaux (Paris, Dijon, Cenon) qui s'adresse aux personnes qui remplissent les conditions suivantes :

- Être licencié à la FFLDA dans la discipline dans laquelle le BF2 est visé ;
- Avoir 18 ans au moins ;
- Être titulaire du brevet fédéral 1<sup>er</sup> degré (BF1) d'animateur dans l'option (lutte, grappling ou sambo) choisie à la clôture de l'inscription ;
- Être titulaire de la maîtrise marron ou équivalent pour les disciplines associées à la clôture de l'inscription et pouvoir obtenir la maîtrise noire ou équivalent pour les DA avant l'examen du BF2.

### OBJET DE LA FORMATION

C'est une formation qui a pour objectifs d'acquérir les compétences nécessaires pour entraîner un groupe de compétiteurs de niveau, au minimum, régional et d'obtenir le brevet fédéral 2<sup>ème</sup> degré (BF2) entraîneur lutte ou disciplines associées dans une des options suivantes : lutte, sambo ou grappling, conformément au texte fédéral en vigueur (10 novembre 2018).

### ORGANISATION DE LA FORMATION

C'est une formation en alternance de 150 heures qui comprend :

- 50 heures en centre de formation (4 stages sur 4 week-ends) pour acquérir les trois UC du référentiel de compétences mentionné dans le texte du BF2.
- 100 heures de stage en club conventionné dont 70 heures de stage pédagogique + 30 heures de suivi en compétition. Le stagiaire sera suivi par un tuteur identifié au préalable.

Ce volume horaire ne tient pas compte du temps nécessaire à l'acquisition des compétences techniques (passage de la maîtrise marron, ou équivalent pour les DA, à noire).

### LE COÛT DE LA FORMATION

Frais pédagogiques : 450,00 € pour les hommes  
1,00 € pour les femmes (cf. plan fédéral de féminisation)

Hébergement, restauration et déplacement à la charge du stagiaire.

### INSCRIPTION

A retourner à la FFLDA avant le **24 novembre 2021** : dossier d'inscription + convention de stage (en téléchargement sur le site de la fédération française de lutte) + extrait du bulletin n°3 du casier judiciaire national ([cliquer ici](#))/

Fédération française de lutte & des disciplines associées  
Inscription BF2  
2 rue Louis Pergaud - 94706 Maisons-Alfort  
01 41 79 59 10 / [ffl@fflutte.org](mailto:ffl@fflutte.org)

LUTTE GRÉCO-ROMAINE

LUTTE LIBRE

LUTTE FÉMININE

DISCIPLINES ASSOCIÉES

>>>

SAMBO

GRAPPLING

GOUREN

## LES CONTENUS DE FORMATION

	<b>Un référentiel de compétences organisé en 3 unités de compétences capitalisables</b>
<b>UC 1</b>	<b>EC de concevoir un projet d'entraînement en lutte ou dans une discipline associée</b>
<b>UC 2</b>	<b>EC de mettre en œuvre un projet d'entraînement en lutte ou dans une discipline associée</b>
<b>UC 3</b>	<b>EC de prendre en compte l'environnement du sportif</b>

EC = être capable

### Contenus détaillés par unité de compétences capitalisable

<b>UC 1</b>	<b>EC de concevoir un projet d'entraînement en lutte ou dans une discipline associée</b>	<b>20h</b>
<b>UC 1.1</b>	<b>EC de prendre en compte les caractéristiques et les attentes des publics concernés</b> Les caractéristiques des publics concernés par l'entraînement (âge, niveau de motivation, ...)	<b>2</b>
<b>UC 1.2</b>	<b>EC d'analyser le combat et la compétition dans une discipline</b> L'analyse du combat et de la compétition dans la discipline Les qualités technico-tactiques et physiques requises et à développer	<b>4</b>
<b>UC 1.3</b>	<b>EC d'identifier les facteurs de la performance dans une discipline</b> Les facteurs de la performance dans la discipline, le modèle de performance	<b>2</b>
<b>UC 1.4</b>	<b>EC d'évaluer un niveau de performance, dans une discipline, pour déterminer des objectifs</b> L'évaluation d'une performance dans la discipline (les outils d'évaluation) La détermination d'un objectif adapté, sa déclinaison.	<b>4</b>
<b>UC 1.5</b>	<b>EC de programmer et de planifier l'ensemble des préparations pour atteindre ces objectifs</b> Les contenus de l'entraînement. Les programmes fédéraux. La programmation et la planification de l'entraînement dans la discipline	<b>4</b>
<b>UC 1.6</b>	<b>EC de construire un ensemble pertinent de séances d'entraînement dans une discipline</b> La contextualisation d'une séance dans une période d'entraînement. Le déroulement d'une séance d'entraînement en fonction des objectifs fixés. Les exercices et les situations à mettre en œuvre.	<b>4</b>

LUTTE GRÉCO-ROMAINE

LUTTE LIBRE

LUTTE FÉMININE

DISCIPLINES ASSOCIÉES

>>>

SAMBO

GRAPPLING

GOUREN

<b>UC 2</b>	<b>EC de mettre en œuvre un projet d'entraînement en lutte ou dans une discipline associée</b>	<b>20h</b>
<b>UC 2.1</b>	<b>EC de présenter et de mettre en place une situation d'entraînement en utilisant la terminologie officielle</b> La situation d'entraînement (objectif, buts, critères de réussites) Les exercices et situations associées	<b>4</b>
<b>UC 2.2</b>	<b>EC d'évaluer la qualité de réalisation dans une discipline et de proposer des corrections</b> « L'œil de l'expert » : l'évaluation des réalisations du pratiquant, les corrections éventuelles (les problèmes techniques et tactiques)	<b>4</b>
<b>UC 2.3</b>	<b>EC de motiver les pratiquants par ses interventions</b> Le comportement, l'attitude, les types d'intervention de l'entraîneur pour motiver les pratiquants	<b>4</b>
<b>UC 2.4</b>	<b>EC de gérer des différences de niveau de pratique et de performance dans des situations d'entraînement</b> La gestion de l'hétérogénéité à l'entraînement (différentes catégories d'âge, différents styles, différents niveaux). Les méthodes.	<b>4</b>
<b>UC 2.5</b>	<b>EC de suivre un ou plusieurs pratiquants en compétition</b> Le suivi des pratiquants en compétition. Le rôle du « coach » avant, pendant et après la compétition.	<b>2</b>
<b>UC 2.6</b>	<b>EC de contribuer à l'autonomie de l'athlète</b> L'implication de l'athlète dans l'élaboration des objectifs, de la planification et de la programmation. La responsabilisation de l'athlète dans l'entraînement.	<b>2</b>

<b>UC 3</b>	<b>EC de prendre en compte l'environnement du sportif</b>	<b>10h</b>
<b>UC 3.1</b>	<b>EC de comprendre le projet de performance fédéral</b> Le projet de performance fédéral. Le rôle de l'entraîneur dans ce dispositif.	<b>3</b>
<b>UC 3.2</b>	<b>EC de prévenir les conduites à risques et sensibiliser aux bonnes pratiques en matière de dopage, de perte de poids et de blessures</b>	<b>4</b>
<b>UC 3.3</b>	<b>EC d'utiliser les outils et dispositifs fédéraux de transmission des valeurs fédérales, de lutte contre les discriminations et d'accès à la citoyenneté</b>	<b>3</b>

## RUBAN PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

<b>4/5 décembre 2021</b>	8 semaines	<b>29/30 janvier 2022</b>	5 ou 7 semaines
<b>Stage 1</b> Dijon / Paris / Cenon (33)	Stage club Suivi compétition Acquisition maîtrise noire	<b>Stage 2</b> Dijon / Paris / Cenon (33)	Stage club Suivi compétition Acquisition maîtrise noire
12,5 heures	25 heures (stage+suivi) 15 heures (maîtrise)	12,5 heures	30 heures (stage+suivi) 20 heures (maîtrise)

<b>19/20 mars 2022</b>	5 ou 7 semaines	<b>23/24 avril 2022</b>	7 semaines	<b>11 et/ou 12 juin 2022</b>
<b>Stage 3</b> Dijon / Paris / Cenon (33)	Stage club Suivi compétition Acquisition maîtrise noire	<b>Stage 4</b> Dijon / Paris / Cenon (33)	Stage club Suivi compétition Acquisition maîtrise noire	<b>Certification</b> Dijon / Paris / Cenon (33)
12,5 heures	20 heures (stage+suivi) 5 heures (maîtrise)	12,5 heures	25 heures (stage+suivi) 10 heures (maîtrise)	

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL DE LA FORMATION

### STAGE DE FORMATION 1 – 4/5 décembre 2021 (visioconférence via le logiciel Zoom)

#### Séquence 1

- Présentation de la formation (Texte BF2, calendrier, programme prévisionnel, le stage en structure, fonctionnement, attentes, ...).
- Point sur les dossiers d'inscription.
- Le rôle et les missions de l'entraîneur.
- Retour sur l'analyse technico-tactique de l'activité et sur la terminologie fédérale (théorie + illustration pratique)

#### Séquence 2

- UC1.1 - Prendre en compte les caractéristiques et les attentes des publics concernés
- UC1.2 - Analyser le combat et la compétition dans une discipline - Partie 1 (les qualités à développer)
- UC2.1 - Présenter et mettre en place une situation d'entraînement dans une discipline

#### Séquence 3

- UC1.3 - Les facteurs de la performance dans une discipline
- UC2.2 - Evaluer la qualité de réalisation dans une discipline et proposer des corrections

## **STAGE DE FORMATION 2 – 29/30 janvier 2022**

---

### Séquence 1

- UC1.4 - Evaluer un niveau de performance dans une discipline pour déterminer des objectifs
- UC3.1 - Comprendre le projet de performance fédéral

### Séquence 2

- UC1.5 - Programmer et planifier l'ensemble des préparations pour atteindre ces objectifs

### Séquence 3

- UC1.2 - Analyser le combat et la compétition dans une discipline - Partie 2 (le développement des qualités)
- UC1.6 - Elaborer un ensemble pertinent de séances d'entraînement dans une discipline – Partie 1 (élaborer 1 séance)

## **STAGE DE FORMATION 3 – 19/20 mars 2022**

---

### Séquence 1

- UC1.6 - Elaborer un ensemble pertinent de séances d'entraînement dans une discipline – Partie 2
- UC1.1/UC2.2/UC2.3 - Mettre en œuvre une séance d'entraînement

### Séquence 2

- UC1.6 - Elaborer un ensemble pertinent de séances d'entraînement dans une discipline – Partie 2
- UC1.1/UC2.2/UC2.3/UC2.4 - Mettre en œuvre une séance d'entraînement

### Séquence 3

- UC3.3 - Prévenir les conduites à risques et sensibiliser aux bonnes pratiques en matière de dopage, de perte de poids et de blessures
- UC2.5 - Suivre un ou plusieurs pratiquants en compétition

## **STAGE DE FORMATION 4 – 23/24 avril 2022**

---

### Séquence 1

- UC1.6 - Elaborer un ensemble pertinent de séances d'entraînement dans une discipline
- UC1.1/UC2.2/UC2.3/UC2.4 - Mettre en œuvre une séance d'entraînement

### Séquence 2

- UC2.6 - Contribuer à l'autonomie de l'athlète
- UC1.1/UC2.2/UC2.3/UC2.4 - Mettre en œuvre une séance d'entraînement

### Séquence 3

- UC1.1/UC2.2/UC2.3/UC2.4 - Mettre en œuvre une séance d'entraînement
- UC3.3 - Prévenir les conduites à risques et sensibiliser aux bonnes pratiques en matière de dopage, de perte de poids et de blessures

## LE STAGE EN STRUCTURE CONVENTIONNÉE

---

- Suivi assuré par un tuteur (ou conseiller pédagogique) possédant, au moins, un BF2 ou un diplôme d'état en lutte ou dans une DA.
- Stage cadré par une convention FFLDA/structure (club ou comité régional ou structure PPF).
- 70 heures de pratique en situation d'entraîneur (face à face pédagogique + préparation + bilan).
- 30 heures de suivi des lutteurs en compétition.
- Il doit se réaliser sur une durée maximale de 19 semaines (entre le 1<sup>er</sup> stage en centre de formation et l'examen).

### Rôle du tuteur (conseiller de stage) :

- Il s'assure que le stagiaire respecte ses engagements (durée du stage, présence).
- Il fixe, avec le stagiaire, le calendrier des interventions en respectant le calendrier de la formation.
- Il conseille et corrige le stagiaire dans ses interventions, préparations et bilans.
- Il conseille le stagiaire dans l'élaboration de son rapport de stage.
- Il s'engage à informer le responsable de la formation en cas de problème.
- Il complète la fiche-bilan de suivi du stagiaire qui sera insérée dans le rapport de stage.

## LE SUIVI DE L'INVESTISSEMENT

---

Un dispositif de suivi est mis en place afin d'accompagner les stagiaires dans l'élaboration de leur rapport de stage :

- Le rapport de stage doit être élaboré par étapes.
- L'avancée des travaux sera évaluée à quatre reprises (la dernière correspondant à l'examen).
- Les travaux à réaliser sont fixés au terme de chaque stage de formation par le responsable du centre de formation. Ils sont en lien avec les contenus abordés.
- Les travaux sont à retourner, par email, au responsable de formation, dans la semaine qui précède le stage de formation.
- Un suivi d'étape du dossier de stage sera organisé entre la structure de formation, le tuteur et le stagiaire
- Visio tuteur

## LES EPREUVES CERTIFICATIVES

---

- Elles se dérouleront le 11 et/ou 12 mai 2022 (à préciser selon le nombre de candidats) au sein du centre national de formation du candidat.
- Les personnes qui ont échoué aux épreuves certificatives des années précédentes (et qui ont donc déjà suivi la formation BF2 entraîneur) peuvent se présenter en candidat libre.
- Le cadre des épreuves certificatives est fixé par le texte du BF2 option lutte ou disciplines associées en vigueur (10 novembre 2018). L'évaluation est constituée de deux parties :
  - Elaboration (préparation 1 heure) et mise en œuvre (20 minutes) d'une séance d'entraînement, dans l'option choisie lors de l'inscription, suivie d'un oral de 30 minutes sur la base de la production pédagogique du stagiaire.

- D'un oral de 30 minutes sur la base du rapport de stage en club conventionné élargi ensuite aux thèmes abordés pendant la formation. Le jury évalue la qualité du rapport de stage et la pertinence des réponses lors de l'entretien.
- Pour les candidats qui n'ont pas répondu aux exigences de la certification un complément de formation, un accompagnement individualisé et un examen de rattrapage pourront être proposés.
- Les étudiants STAPS qui suivent un cursus de formation en lutte ou dans une DA dans le cadre de leurs études pourront se présenter à l'examen si ce cursus fait l'objet d'une convention entre la FFLDA et l'université.

## LE CAS DU SPORTIF DE HAUT-NIVEAU

- Les sportifs de haut-niveau qui sont en pôle peuvent bénéficier d'un aménagement du stage pédagogique en structure. Cet aménagement est concerté et formalisé avec le coordonnateur du centre de formation.