FÉDÉRATION FRANÇAISE LUTTE

PROGRAMME D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU 2

Mise à jour le 19/09/24

OBJECTIFS

Le PAHN-2 s'inscrit dans le programme d'action des DRAHN. Son objectif est de mobiliser les lutteurs identifiés dans ce dispositif et développer une émulation régionale en vue d'une sélection au PAHN-3 (phase nationale).

ORGANISATION

Le PAHN-2 concerne les lutteuses et lutteurs ayant obtenu au moins 50 points au PAHN-1. Il n'est pas possible de participer au PAHN-2 sans avoir participé au PAHN-1.
Pour rappel sont concernés les lutteuses et lutteurs nés en 2010, 2011, 2012 et 2013.
Le stage du PAHN-2 dure au moins 3 jours et doit se dérouler durant les vacances de la Toussaint.
Les regroupements interrégionaux sont possibles.
Il faut privilégier les CREPS ou les centres régionaux d'entraînement pour le lieu.
Pré-inscription obligatoire.

FINANCEMENTS

- Les déplacements incombent aux clubs et/ou familles.
- L'organisation est à la charge des comité régionaux.
- Les pensions sont à la charge des comités régionaux et/ou départementaux et/ou club et/ou familles. Chaque comité organise la répartition de la pension comme il le souhaite.

AJUSTEMENTS

Les programmes, les l'évaluations, les sélections peuvent être modifiés en cours de saison afin de s'adapter et de répondre au mieu à la réalité.

2, rue Louis Pergaud - 94700 Maisons-Alfort cedex - 01 41 79 59 10 - ffl@fflutte.org - fflutte.com - SIRET 784 448 706 00043

LE PROGRAMME PROPOSÉ

Ce programme est une proposition. Chaque comité régional peut l'adapter en fonction de ses contraintes.

- Jour 1 :
  - Matin
    - Transport
    - Vérification des inscriptions
    - Questionnaire de style
    - Visite du site et installation
    - Pesée
    - Attribution d'un numéro
  - Après-midi
    - Échauffement (ludique)
    - Test vitesse
    - Test tirage horizontal
    - Test bond
    - Test VMA
  - Soirée
    - Présentation du PPF

- Jour 2 :
  - Matin
    - Échauffement
    - Séance technico-tactique : la défense sur ceinture de côté au sol
  - Après-midi
    - Les valeurs de la FFL
    - Jeux collectifs ou jeux de société
    - Séance debout : le pousse et la garde en libre et en gréco-romaine
  - Soirée
    - Étirements (routines et explications)

- Jour 3 :
  - Matin
    - Théorie sur la gestion du score
    - Échauffement
    - Test de la combativité
    - Évaluation technico-tactique
    - Ranger et vider les chambres
  - Après-midi
    - Échauffement type compétition (expliquer la routine)
    - Matchs par poule (nombre de victoires)
    - Départ

LE MATERIEL DU COACH

- La trousse du coach
  - La feuille de notation imprimée en plusieurs exemplaires
  - Ordinateur portable (avec fichier Excel)
  - Tablette avec l'application des Maitrises et les vidéos téléchargées
  - Tenue de sport (tenue France Lutte ou du comité régional ou neutre - pas de marquage de club)
  - Matériel :
    - Balance
    - Décamètre
    - Plots
    - Scotch
    - Bande sonore Luc Léger (fournie par la FFL)
    - Enceinte
    - Chronomètre à pied (https://www.decathlon.fr/p/base-chronometre-d-athletisme-kick-run/_/R-p-324903?mc=8584291&utm_source=google&utm_medium=sea&utm_campaign=shopping_mq_backup_kalenji&gclid=Cj0KCQjw84anBhCtARIsAISI-xez6cYnliGLwiyXTYJXYX9wFvE1VDByl3J0uE9mkMHWhpTo_4nObC4aAumCEALw_wcB)
    - Chronomètre manuel
    - Marqueur
    - Barre et banc pour le tirage horizontal
    - Grand élastique
    - Matériel pour les jeux collectifs (ballon, chasubles, etc.)
    - Jeux de société
- Pense-bête
  - Vérifier les installations.
  - Mettre en place les ateliers avant l'arrivée des lutteurs.
  - Se répartir les tâches et distribuer les feuilles de notation.

INSCRIPTION

- Vérifier les noms, prénoms, date de naissance, sexe, club sur le fichier Excel.
- Attribuer un numéro à chaque lutteur et l'inscrire sur sa main.
- Renseigner le style préféré du lutteur. Il s'agit simplement de savoir si le lutteur est déjà spécialiste d'un style. Il faut le renseigner dans le fichier Excel en inscrivant LL pour lutte libre, LG pour lutte gréco-romaine, LF pour lutte féminine. S'il hésite encore, mettre « non défini ». Cela implique quand même qu'il pratique les deux styles. S'il n'en pratique qu'un, il est d'office spécialiste de ce style.

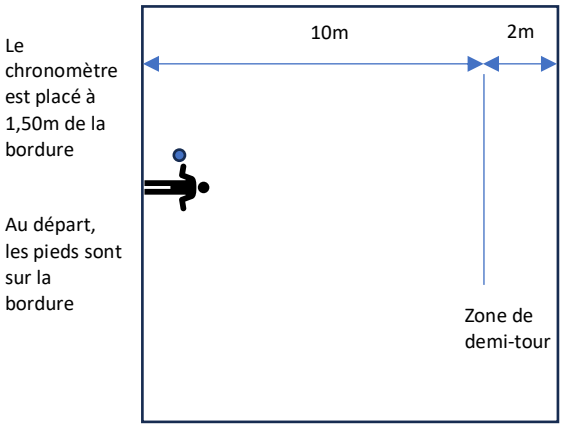
PRISE DE MESURE

- Poids :

- La pesée doit se faire sur une balance sur un sol dur en maillot de lutte.
- Indiquer sur le fichier Excel le poids exact en kg.

TEST VITESSE

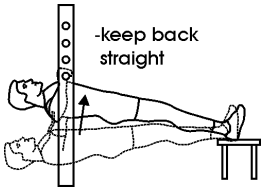
- Il est préférable de s'équiper d'un chronomètre à pied. À défaut, c'est l'éducateur qui donnera le départ et prendra le temps avec un chronomètre manuel.
- Le test s'effectue sur un tapis de 12m.



- Position de départ : le lutteur est allongé, poitrine au contact du sol, les orteils sur la bordure du tapis.
- Le chronomètre à pied est placé à 1,50m de la bordure du tapis. Le lutteur place la main dessus.
- Départ : le lutteur appuie sur le chronomètre et se relève ensuite.
- Il sprinte jusqu'à la zone de demi-tour.
- Le demi-tour doit s'effectuer dans une bande délimitée par des plots à 2m de la bordure opposée au départ.
- Le demi-tour s'effectue avec un contact de la poitrine au sol.
- Le lutteur sprinte à nouveau jusqu'au chronomètre sur lequel il appuie avec la main.
- L'éducateur reporte le temps en secondes dans le fichier Excel d'évaluation.

Vidéo explicative du protocole :
https://www.youtube.com/watch?v=yGk6of1j7p4&list=PLwy7l0yLVkrgNZDmBrmPX-Uyw5I15xn8_&index=12

TEST TIRAGE HORIZONTAL



- Le lutteur devra être suspendu en pronation à une barre fixe horizontale et les jambes en appui sur un banc de façon à ce que son corps soit parallèle au sol quand les bras sont tendus. À aucun moment il sera possible de fléchir les hanches et les genoux, c'est donc dire qu'une ligne droite parfaite devra être conservée entre le tronc et les jambes.
- Un élastique placé à 10 cm sous la barre devra être touché par la poitrine.
- Le Lutteur devra exécuter un nombre maximal de tirages en atteignant toujours la pleine extension des coudes lors de la descente.
- Le test se termine dès la perte d'alignement du corps.
- L'éducateur reportera le nombre maximal de répétitions correctement effectuées dans le fichier d'évaluation Excel.

Vidéo explicative du protocole : https://www.youtube.com/watch?v=BV8ILd-W7qc&list=PLwy7l0yLVkrgNZDmBrmPX-Uyw5I15xn8_&index=10

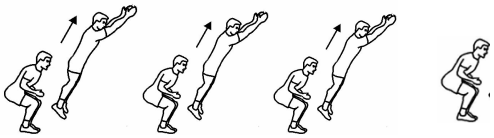
TEST LUC LÉGER NAVETTE

- La bande sonore est fournie par la fédération. Il faut s'assurer au préalable de pouvoir la mettre sur une enceinte.
- Le test s'effectue si possible sur un tapis de lutte, à défaut en gymnase.
- Matérialiser une zone de 20m de longueur.
- La vitesse de course sera réglée au moyen d'une bande sonore à intervalles réguliers.
- Le lutteur devra ajuster sa vitesse de course en fonction de la vitesse imposée et placer au moins un pied entier derrière la ligne à chaque signal sonore.
- Le test se termine lorsque le lutteur n'est plus en mesure de suivre les signaux.
- Si le lutteur n'est pas au niveau de la ligne lors du signal sonore, un premier avertissement lui sera donné. A ce moment, le lutteur dispose d'un aller-retour pour rattraper le rythme, sans quoi son test sera terminé.
- Un lutteur ne passant pas son pied entier derrière la ligne verra son test se terminer immédiatement.
- L'éducateur reporte le dernier palier atteint dans le fichier Excel d'évaluation.

Vidéo explicative du protocole :
https://www.youtube.com/watch?v=BjTokSq3jPE&list=PLwy7l0yLVkrgNZDmBrmPX-Uyw5I15xn8_&index=13

2, rue Louis Pergaud - 94700 Maisons-Alfort cedex - 01 41 79 59 10 - ffl@fflutte.org - fflutte.com - SIRET 784 448 706 00043

TEST MULTIBONDS



- Position de départ : les orteils devront se trouver derrière une ligne de départ (0 cm). Si au moment du saut la ligne est touchée, l'essai ne sera pas comptabilisé. Le lutteur peut balancer les bras avant de sauter, mais les pieds ne pourront pas bouger avant d'entamer le saut. Les pieds sont légèrement ouverts vers l'extérieur, largeur de bassin. Pas de signal de départ.
- Effectuer 3 extensions vers le haut et l'avant sans arrêt pour poser les pieds simultanément le plus loin possible. Les trois bondissements doivent être enchaînés, le lutteur ne doit pas marquer de temps d'arrêt.
- Position d'arrivée : le lutteur doit se réceptionner sur les deux pieds immobiles, jambes fléchies buste droit.
- La mesure est effectuée de la ligne de départ jusqu'au talon le plus proche de la ligne. En cas de déséquilibre avant ou arrière, pose de main ou déplacement d'un pied, l'essai n'est pas comptabilisé.
- Le lutteur disposera de deux essais pour atteindre la longueur maximale.
- L'éducateur reportera la meilleure valeur en centimètres dans le fichier Excel d'évaluation.

Vidéo explicative du protocole :
https://www.youtube.com/watch?v=HNAexigYVw8&list=PLwy7l0yLVkrgNZDmBrmPX-Uyw5I15xn8_&index=8

ÉVALUATION TECHNICO-TACTIQUE

- Au préalable, il faut avoir télécharger l'application des Maitrises sur une tablette et s'assurer d'avoir également télécharger l'ensemble des vidéos.
- L'évaluation se fera à partir de la Maitrise Orange.
- Le lutteur a 5 combinaisons technico-tactiques à réaliser : 3 debout et 2 au sol. Elles sont tirées au hasard.
- L'éducateur annonce le nom de la CTT au lutteur.
- Il a un premier essai pour la réaliser. S'il y parvient, il obtiendra 5 points.
- S'il n'y parvient pas, l'éducateur montre la vidéo. Le lutteur peut aussi demander tout de suite la vidéo. Si le lutteur parvient à la réaliser, il marquera 3 points. S'il n'y parvient pas, il marquera 0 point.
- Pour qu'une CTT soit validée, il faut que la phase de départ, la phase de préparation et la phase technique soient correctement exécutées (se référer au règlement national des Maitrises).
- Le protocole est le même pour les 5 combinaisons technico-tactiques.
- L'éducateur reportera dans le fichier d'évaluation Excel le chiffre 1 sous la case correspondante pour chaque CTT.

APPORTS THÉORIQUES

Le PAHN est aussi un moment privilégié pour apporter des connaissances au futur lutteur de haut niveau.
Ainsi, les thèmes suivants seront présentés aux lutteurs :

- Présentation du PPF
- Les valeurs de la FFL
- Les étirements
- La gestion du score
- L'échauffement en compétition

Ils feront l'objet de présentation, de discussion et de distribution de fiches.

TEST VICTOIRES

- Les lutteurs auront été triés par ordre de poids en séparant les styles.
- Effectuer autant que possible des poules de 4.
- Chaque lutteur rencontre une fois les adversaires de sa poule.
    - Match 1 : 1 vs 2
    - Match 2 : 3 vs 4
    - Match 3 : 1 vs 3
    - Match 4 : 2 vs 4
    - Match 5 : 1 vs 4
    - Match 6 : 2 vs 3
- Mettre au moins deux poules par aire de combat et alterner les passages des deux poules. Par exemple : Match 1 de la poule 1, puis match 1 de la poule 2, puis match 2 de la poule 1, puis match 2 de la poule 2, etc.
- Un match dure 2x2 min – 30s de pause, selon le règlement UWW.
- L'éducateur reporte dans le fichier d'évaluation Excel le résultat en inscrivant le chiffre 1 la case correspondante au résultat (vainqueur ou perdant).

2, rue Louis Pergaud - 94700 Maisons-Alfort cedex - 01 41 79 59 10 - ffl@fflutte.org - fflutte.com - SIRET 784 448 706 00043

TEST COMBATIVITÉ

- Les lutteurs auront été triés par ordre de poids en séparant et les styles.
- Effectuer autant que possible des poules de 4.
- Chaque lutteur rencontre une fois les adversaires de sa poule.
    - Match 1 : 1 vs 2
    - Match 2 : 3 vs 4
    - Match 3 : 1 vs 3
    - Match 4 : 2 vs 4
    - Match 5 : 1 vs 4
    - Match 6 : 2 vs 3
- Mettre au moins deux poules par aire de combat et alterner les passages des deux poules. Par exemple : Match 1 de la poule 1, puis match 1 de la poule 2, puis match 2 de la poule 1, puis match 2 de la poule 2, etc.
- Un match dure 2 min, découpé la manière suivante :
    - 1 min de match normal. Si, sur cette première minute, un lutteur ne lutte pas de manière significative afin de s'économiser pour la suite, alors sa note « comportement sur le tapis » devra être réduite.
    - 30 s de combativité : débuter avec un score de 2-0. Le lutteur ayant 0 point doit parvenir à remonter au score. Le lutteur ayant 2 points doit conserver son avance durant les 30s. Ces 2 points d'avance correspondent à une action à 2 points. Donc pour remonter au score, le lutteur ayant 0 devra marquer au minimum une action à 2 points et non pas deux actions à 1 point. Les 30s se déroulent comme une fin de combat réel. Par exemple, si le lutteur qui avait 2 points d'avance se fait remonter au score à 2-2 au bout de 15s, alors il lui reste 15s pour tenter une attaque et reprendre l'avantage. En cas d'égalité, le règlement UWW s'applique pour déterminer le vainqueur de la période et donc pour savoir si les lutteurs ont atteint ou pas leur objectif. Un tombé arrête cette période de combativité et détermine le vainqueur.
    - 30 s de combativité : les rôles s'inversent, même consigne que précédemment.
- L'éducateur reporte dans le fichier Excel le résultat : 1 si l'objectif atteint, 0 si l'objectif n'est pas atteint.

2, rue Louis Pergaud - 94700 Maisons-Alfort cedex - 01 41 79 59 10 - ffl@fflutte.org - fflutte.com - SIRET 784 448 706 00043

SÉANCE TECHNICO-TACTIQUE SUR LA DÉFENSE DE CEINTURE AU SOL

L'objectif de la séance est d'agir sur toutes les étapes fondamentales d'une défense sur ceinture de côté au sol :

1- Coller au sol pour ne pas laisser rentrer la saisie
2- Se déplacer en mettant le poids sur la saisie
3- Opposer au sens de départ de la ceinture
4- Surpasser
5- Défendre immédiatement sur la ceinture suivante

Cela implique également de revenir sur l'attaque en ceinture de côté.

SÉANCE TECHNICO-TACTIQUE SUR LA GARDE ET LE POUSSE EN LUTTE GRÉCO-ROMAINE

Selon les spécialités des lutteurs présents, soit la séance peut être partagée en deux, en faisant le parallèle d'un style à un autre, soit il peut y avoir deux séances distinctes qui s'adresseront aux spécialistes de chaque style.
L'objectif de la séance est d'être capable de maitriser une garde permettant de se protéger, de se déplacer et d'agir sur son adversaire.
Notions qui doivent être maitrisées par le lutteur :

- Garde opposée
- Garde inversée
- Garde à mi-distance
- Garde au contact
- Saisie
- Contrôle
- Déplacements en rotation
- Déplacements avant-arrière
- Pression sur l'adversaire
- Déplacement de l'adversaire
- Liaison entre la garde et le contrôle

2, rue Louis Pergaud - 94700 Maisons-Alfort cedex - 01 41 79 59 10 - ffl@fflutte.org - fflutte.com - SIRET 784 448 706 00043

ÉVALUATION COMPORTEMENTALE

À partir du PAHN-2, le comportement du lutteur va être évalué.

- Capacité d'entraînabilité

Afin d'apprécier la capacité du lutteur à s'entraîner régulièrement, l'éducateur va noter s'il a fait l'entraînement entièrement. Si c'est le cas, le lutteur marquera 5 points par entraînement. Si le lutteur n'a pas terminé l'entraînement, ou ne l'a pas fait du tout ou s'est arrêté durant un long moment en cours de séance, alors il marquera 0 points.

- Comportement sur le tapis.

L'éducateur va observer tout au long du stage le comportement du lutteur sur le tapis et va lui attribuer des points en fonction du niveau atteint par le lutteur :

- Niveau 1 = 0 point : le lutteur ne termine pas l'entraînement, s'arrête dès que l'entraînement devient difficile, n'éprouve aucun plaisir à l'entraînement sur le tapis.
- Niveau 2 = 2 points : le lutteur termine difficilement l'entraînement, préfère les temps de jeu aux temps de lutte.
- Niveau 3 = 6 points : le lutteur ne fait que ce qu'il lui est demandé, reste rarement en fin d'entraînement.
- Niveau 4 = 8 points : le lutteur reste parfois à la fin de l'entraînement, prend du plaisir, questionne les entraîneurs.
- Niveau 5 = 10 points : le lutteur reste à la fin de l'entraînement, prend du plaisir même dans la difficulté, questionne les entraîneurs et cherche sans cesse à progresser et à trouver de nouvelles solutions.

- Comportement à l'extérieur.

L'éducateur va observer tout au long du stage le comportement du lutteur en dehors des entraînements de lutte et va lui attribuer des points en fonction du niveau atteint par le lutteur :

- Niveau 1 = 0 point : le lutteur a un comportement inacceptable, aucun respect des autres, entraîne les autres dans le mauvais sens.
- Niveau 2 = 2 points : le lutteur est toujours à l'écart du groupe, ne participe jamais de plein grès aux activités extérieures, se laisse influencer.
- Niveau 3 = 6 points : le lutteur a un comportement convenable, se fond dans le groupe sans se faire remarquer.
  Niveau 4 = 8 points : le lutteur a un comportement agréable, participe volontiers à la vie du groupe et aux activités extérieures.
- Niveau 5 = 10 points : le lutteur est leader du groupe, toujours partant pour les activités ext, comportement irréprochable dans tous les domaines.

2, rue Louis Pergaud - 94700 Maisons-Alfort cedex - 01 41 79 59 10 - ffl@fflutte.org - fflutte.com - SIRET 784 448 706 00043

COMMENTAIRE

Les éducateurs peuvent inscrire un commentaire sur le lutteur pour retranscrire de manière plus subjective et avec expertise, les performances et le comportement du lutteur durant le stage.

VALEURS DE RÉFÉRENCE
PAHN-2

GARÇONS	VITESSE	Sprint aller-retour (Secondes)	0	2	4	6	8	10
			> 8,5	8,50 ≥ X > 7,50	7,50 ≥ X > 7,00	7,00 ≥ X > 6,50	6,50 ≥ X > 6,00	≤ 6,00
	FORCE / EXPLOSIVITÉ	Tirage horizontal (Nombre de répétitions)	0	2	4	6	8	10
			≤ 4	5 ≤ X < 12	12 ≤ X < 19	19 ≤ X < 25	25 ≤ X < 30	≥30
		Multibonds (Centimètres)	< 500	500 ≤ X < 550	550 ≤ X < 600	600 ≤ X < 650	650 ≤ X < 700	≥700
	ENDURANCE	Luc Léger Navette (dernier palier atteint)	0	2	4	6	8	10
			≤ 3	4 et 5	6 et 7	8 et 9	10	≥ 11

FILLES	VITESSE	Sprint aller-retour (Secondes)	0	2	4	6	8	10
			> 8,5	8,50 ≥ X > 7,50	7,50 ≥ X > 7,00	7,00 ≥ X > 6,50	6,50 ≥ X > 6,00	≤ 6,00
	FORCE / EXPLOSIVITÉ	Tirage horizontal (Nombre de répétitions)	0	2	4	6	8	10
			< 4	4 ≤ X < 8	8 ≤ X < 13	13 ≤ X < 18	18 ≤ X < 22	≥22
		Multibonds (Centimètres)	< 500	500 ≤ X < 525	525 ≤ X < 550	550 ≤ X < 575	575 ≤ X < 600	≥600
	ENDURANCE	Luc Léger Navette (dernier palier atteint)	0	2	4	6	8	10
			≤ 2	3 et 4	5 et 6	7	8	≥ 9

DÉMONSTRATION TECHNIQUE	CTT 1, CTT 2, CTT 3, CTT 4, CTT 5 (notation identique)	0	3	5
		Le lutteur ne parvient pas à réaliser la CTT.	L'éducateur montre la vidéo de la CTT er le lutteur réalise réalise correctement la phase de départ la phase technique et la phase finale.	L'éducateur annonce le nom de la CTT er le lutteur réalise réalise correctement la phase de départ la phase technique et la phase finale.
VICTOIRES	Match 1, Match 2, Match 3 (notation identique)	0	10	
		Le lutteur perd le match	Le lutteur gagne le match	
COMBATIVITÉ	Attaquant (3 matchs, notation identique)	0	6	
		À la fin des 30 secondes de lutte à thème, le lutteur n'est pas parvenu à remonter au score et prendre l'avance.	À la fin des 30 secondes de lutte à thème, le lutteur est parvenu à remonter au score et prendre l'avance.	
	Défenseur (3 matchs, notation identique)	À la fin des 30 secondes de lutte à thème, le lutteur n'est pas parvenu à maintenir son avance	À la fin des 30 secondes de lutte à thème, le lutteur est parvenu à maintenir son avance	

COMPORTEMENT	Sur le tapis	0 Le lutteur ne termine pas l'entraînement, s'arrête dès que l'entraînement devient difficile, n'éprouve aucun plaisir à l'entraînement sur le tapis	2 Le lutteur termine difficilement l'entraînement, préfère les temps de jeu aux temps de lutte	6 Le lutteur ne fait que ce qu'il lui est demandé, reste rarement en fin d'entraînement	8 Le lutteur reste parfois à la fin de l'entraînement, prend du plaisir, questionne les entraîneurs	10 Le lutteur reste à la fin de l'entraînement, prend du plaisir même dans la difficulté, questionne les entraîneurs et cherche sans cesse à progresser et à trouver de nouvelles solutions
	À l'extérieur	Le lutteur a un comportement inacceptable, aucun respect des autres, entraîne les autres dans le mauvais sens	Le lutteur est toujours à l'écart du groupe, ne participe jamais de plein grès aux activités ext, se laisse influencer	Le lutteur a un comportement convenable, se fond dans le groupe sans se faire remarquer	Le lutteur a un comportement agréable, participe volontiers à la vie du groupe et aux activités ext	Le lutteur est leader du groupe, toujours partant pour les activités ext, comportement irréprochable dans tous les domaines
ENTRAÎNABILITÉ	Entraînements complets (5 entraînements, notation identique)	0 Le lutteur n'a pas fait entièrement l'entraînement	5 Le lutteur a fait entièrement l'entraînement			