

PROGRAMME D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU Dans son ensemble 2025/2026

LES OBJECTIFS DU PAHN :

- Détecter les jeunes sportifs à fort potentiel sur l'ensemble de territoire.
- Inculquer les valeurs de la République et de la FFDLA dans un but éducatif afin de réduire les comportements inappropriés.
- Inscrire le suivi d'un programme fédéral comme un incontournable de l'accession au haut niveau et aux équipes de France jeunes.
- Favoriser les passages entre les clubs formateurs et les Pôles Espoirs.
- Donner aux lutteurs et à leur club des pistes de progression.
- Sélectionner une équipe de France U15 pour une participation au championnat d'Europe.

ADAPTATIONS :

La DTN de la FFDLA se réserve le droit de modifier ce programme et tout ou partie des modalités en cours de saison.

LE PUBLIC :

Tous ceux qui seront U13 et U15 en 2026 (donc nés en 2011, 2012, 2013, 2014). Lutte féminine, libre et gréco-romaine. Obligation d'avoir une licence FFDLA en cours de validité.

L'ENCADREMENT :

Tous les encadrants des stages PAHN doivent être :

- Licenciés à la Fédération Française de Lutte ayant fait l'objet d'un contrôle d'honorabilité.
- Diplômé fédéral ou d'état.
- En possession de papiers d'identité en cours de validité.
- Titulaire d'un contrat d'assurance en responsabilité civile et individuelle accident.

Le taux d'encadrement doit être de 1 adulte pour 12 enfants pour l'encadrement des séances de lutte et l'encadrement du stage. Ce taux d'encadrement doit être respecté, y compris durant les temps de repos. Lors d'activités sportives autres que la lutte, l'organisateur doit faire appel à des professionnels en lien avec la législation en vigueur portant sur cette activité et titulaire d'une carte professionnelle. Pour toutes autres activités, la réglementation en vigueur est appliquée.

PRÉSENTATION DU PAHN DANS SON ENSEMBLE :



Étapes	Organisateur	Description	Concernés	Durée	Dates	Lieux	Financements	Encadrements
PAHN-1	Clubs ou comités régionaux sous la direction des comités régionaux	Évaluation physique et technico-tactique	Tous les licenciés U13 – U15 (en 2026) Non-débutants (licenciés depuis janvier 2025 minimum)	1 journée	Un mois banalisé : du 1 ^{er} Octobre au 2 novembre 2025.	Centres régionaux ou départementaux d'entraînement ou clubs	Familles Clubs Comités régionaux	ETR + équipe PAHN + diplômés clubs
PAHN-2	Comités régionaux	1 journée apports techniques 1 journée matches 1 journée tests	Validation 50 points au PAHN-1	3 jours	Durant les vacances de Noël 2025-2026.	Centres régionaux d'entraînement Regroupements interrégionaux à favoriser	Familles Clubs Comités régionaux	ETR + équipe PAH
PAHN-3	FFLDA	2 journées apports techniques 1 journée matches 1 journée tests	Validation 100 points au PAHN-2 + sélection régionale selon les quotas	4 jours	Du 15 au 18 février 2026	Ceyrat ou CREPS de Vichy à confirmer.	Pension aux frais de la FFLDA Déplacement : forfait FFLDA + Comité régionaux Familles : 50€ / athlète	Encadrement Pôle + encadrement national + équipe PAHN
PAHN-5	Comités régionaux	2 journées apports techniques 1 journée matches 1 journée tests	Tous les participants aux PAHN-2 minimum	4 jours	Vacances de Pâques ou week-end de l'Ascension	Centres régionaux d'entraînement	Familles Clubs Comités régionaux	ETR + équipe PAHN
Préparation au championnat d'Europe U15	FFLDA	Préparation au championnat d'Europe sur aspects technico-tactiques et stratégie de match	Sélection suite au PAHN-3 + bilan de compétition + participation aux TNR 2026 + Champion(ne) de France + nationalité française.	4 jours	Du 7 au 10 mai 2026	À définir	Clubs / Famille : acheminement en France jusqu'au point de rendez-vous. FFLDA : pension complète	Coordonnateur fédéral + entraîneurs identifiés dans l'équipe PAHN



Championnat d'Europe U15	FFLDA	Championnat d'Europe U15	Sélectionnés au championnat d'Europe U15	4 jours	Du 21 au 25 mai 2026	Bulgarie	Clubs / Famille : acheminement en France jusqu'au point de rendez-vous. FFLDA : voyage + accréditation	Coordonnateur fédéral + entraîneurs identifiés dans l'équipe PAHN
PAHN-été	Club ou comité selon réponse à l'appel à candidature	Apports techniques Préparation physique Activités extérieures Beach wrestling	Tous les participants au PAHN	5 jours	À définir (durant les vacances d'été 2026)	À définir	Familles Clubs	Encadrement national + équipe PAHN

LES FINANCEMENTS :

Les comités régionaux ont reçu, via le PSF, des subventions pour le fonctionnement des DRAHN. La FFLDA doit également recevoir des subventions via l'ANS pour l'accès au haut niveau. Le PAHN s'inscrit pleinement dans ce cadre.

Voici le détail des prises en charges financières pour chaque étape du PAHN.

- PAHN-1
 - Les déplacements et le repas de midi (pique-nique) incombent aux clubs et/ou aux familles.
 - L'organisation est à la charge des comités régionaux et/ou comités départementaux et/ou clubs.
- PAHN-2
 - Les déplacements incombent aux clubs et/ou aux familles.
 - L'organisation est à la charge des comités régionaux.
 - Les pensions sont à la charge des comités régionaux et/ou départementaux et/ou clubs et/ou familles. Chaque comité organise la répartition de la pension comme il le souhaite.
- PAHN-3
 - Les déplacements sont à la charge des comités régionaux. Une aide forfaitaire selon l'éloignement par rapport à Vichy et le nombre de lutteurs déplacés sera apportée par la FFLDA selon le tableau ci-dessous :

DÉPLACEMENTS	0-300km	300-600km	600-900km	Outre-mer
Aide au déplacement par personne :	20,00 €	40,00 €	60,00 €	250,00 €
ARA	X			
OCC		X		
NAQ		X		
BFC		X		
PDL		X		
CVL		X		
NOR		X		
IDF		X		
PCA			X	
GES			X	
HDF			X	
REU				X
MAR				X

- Les pensions des lutteurs et encadrants et l'organisation sont à la charge de la FFLDA
- Une participation financière de 50€/lutteur à la charge des familles ou clubs sera demandée et validera l'inscription.



- PAHN-5
 - Les déplacements incombent aux clubs et/ou familles.
 - L'organisation est à la charge des comités régionaux.
 - Les pensions sont à la charge des comités régionaux et/ou départementaux et/ou clubs et/ou familles. Chaque comité organise la répartition de la pension comme il le souhaite.
- Stage de préparation et championnat d'Europe.
 - Les déplacements jusqu'au lieu du rendez-vous incombent aux clubs et/ou familles.
 - La pension sur le stage et l'accréditation et le transport sur le championnat d'Europe sont à la charge des clubs sur conventionnement avec la FFLDA.
 - La FFLDA prend en charge l'encadrement.
- PAHN-été
 - L'organisation est à la charge du club ou comité organisateur ayant répondu à l'appel d'offre et choisi par la FFLDA.
 - Le déplacement et les pensions sont à la charge du club et/ou de la famille.

OBLIGATIONS ADMINISTRATIVES :

L'organisateur d'un stage PAHN avec nuitée doit déposer une déclaration d'accueil collectif de mineur auprès de la SDJES de l'adresse du siège et en adresser une copie aux responsables nationaux du PAHN (cf. coordonnées ci-dessous).

Toutes les informations ici : <https://www.jeunes.gouv.fr/organisateurs-ce-qu-il-faut-savoir-sur-les-accueils-collectifs-de-mineurs-217>

La déclaration en ligne se fait via l'application TAM : <https://tam.extranet.jeunesse-sports.gouv.fr/#/>

La fiche initiale doit être déposée au moins 2 mois avant le début du stage. La fiche complémentaire doit être déposée au plus tard 8 jours avant le début du stage.

PRINCIPES :

- Présence obligatoire sur les stages pour prétendre participer au suivant.
- Les tests doivent être effectués avec la plus grande rigueur et en respectant scrupuleusement les protocoles afin d'assurer une équité sur l'ensemble du territoire.
- Les examinateurs doivent faire preuve d'objectivité maximale en se tenant aux grilles d'évaluation, sans autre interprétation.
- Les présences doivent être notées à chaque fin de séance afin d'apprécier la capacité d'entraînabilité des lutteurs.
- Le fichier Excel d'évaluation doit être transmis aux clubs et au référent national du PAHN maximum 15 jours à la suite du stage.
- Les fiches d'évaluation individuelle doivent être transmises aux lutteurs et à leur club à la suite du stage.
- Une visio aura lieu après chaque stage avec l'ensemble de l'équipe PAHN pour faire un retour et envisager des pistes d'amélioration.



SUIVI EN COMPÉTITION :

L'accession au haut niveau comprend également la pratique en compétition. Un outil de suivi des compétitions en ligne est disponible pour l'ensemble des clubs et des licenciés. Cet outil doit permettre aux lutteurs engagés dans le PAHN de signifier tous les matchs qu'ils font dans un système compétitif (TNR, Championnat, Tournoi, Challenge, etc.). Cela a pour objectif d'encourager à faire un maximum de matchs et d'habituer le lutteur à prendre du recul sur sa performance en devant l'analyser.

Le nombre de matchs fait en compétition rentre dans la valorisation de la sélection au championnat d'Europe.

Lien :

<https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAA&route=shorturl>

MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR L'ENSEMBLE DU PAHN :

- Balance
- Plots
- Scotch de carrossier
- Cordes à sauter
- Décamètre
- Marqueur
- Bande sonore Luc Léger (fournie par la fédération)
- Enceinte
- Chronomètre manuel
- Chronomètre à pied
- Ordinateur portable avec le fichier Excel d'évaluation
- Tablettes (avec application des Maitrises et vidéos téléchargées)
- Jeux de société
- Ballons, chasubles, etc. (pour les jeux collectifs)

PROGRAMMES PROPOSÉS :

Les comités régionaux pourront les adapter en fonction de leurs contraintes.

PAHN-1 :

Il doit se dérouler entre le 1^{er} Octobre et le 2 Novembre 2025.

Il est organisé par les comités régionaux ou les comités départementaux ou les clubs.

Les comités régionaux sont garants de l'organisation sur leur territoire, de la communication et du recueil des grilles d'évaluation.

Ouvert à tous les licenciés U13 et U15 (nés en 2011, 2012, 2013, 2014) et non débutants (licenciés depuis au moins depuis janvier 2025).

Le contenu :

- Présentation du dispositif PAHN
- Inscription des lutteurs (attribution d'un numéro, noter le sexe et la date de naissance dans le fichier, photo individuelle)
- Prise de mesures (taille, poids)
- Test de coordination (corde à sauter)

- Test de proprioception
- Test de gainage
- Test de la capacité d'apprentissage
- Test de la combativité

PAHN-2 :

Il dure au moins 3 jours et doit se dérouler durant les vacances du Noël (entre le 20 décembre 2025 et le 4 janvier 2026). Les regroupements interrégionaux sont à favoriser. Il faut privilégier les CREPS ou les centres régionaux d'entraînement pour le lieu. Il est ouvert à tous ceux ayant obtenu 50 points au PAHN 1. Pré-inscription obligatoire.

- Jour 1 :

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

- Jour 2 :

- Matin
 - Échauffement
 - Séance technico-tactique
- Après-midi
 - Apports théoriques
 - Jeux collectifs ou jeux de jeux de société
 - Séance technico-tactique
- Soirée
 - Étirements (routines et explications)

- Jour 3 :

- Matin
 - Apports théoriques
 - Échauffement
 - Test de la combativité
 - Évaluation technico-tactique
 - Ranger et vider les chambres
- Après-midi
 - Échauffement type compétition (expliquer la routine)

- Matches par poule (nombre de victoires)
- Départ

PAHN-3

Il dure 4 jours, au CREPS de Vichy (à confirmer), à la suite du championnat de France jeune en lutte gréco-romaine du 15 au 18 février 2026.

Participants : minimum 100 points au PAHN-2 + sélection régionale selon les quotas

- Jour 1 (à la fin du championnat de France)
 - Arrivée à 16h
 - Présentation du stage et des modalités de sélection
 - Installation dans les chambres.
 - Pesée / mesure
 - Photo de groupe et individuelle
 - Étirements et récupération
 - Soirée
 - Présentation des Pôles Espoirs.
- Jour 2
 - Matin
 - Séance technico-tactique libre /gréco
 - Après-midi
 - Activité annexe
 - Échauffement et Matches en poule : test victoires
 - Soirée
 - Présentation du parrain
- Jour 3
 - Matin
 - Échauffement ludique
 - Test Delorme
 - Test burpees
 - Test tractions
 - Test gainage coude
 - Après-midi
 - Activité annexe
 - Séance technico-tactique en lutte libre / gréco
 - Soirée
 - Connaître le règlement de lutte
- Jour 4
 - Matin
 - Questionnaire psychologique
 - Séance technico-tactique libre / gréco
 - Après-midi
 - Séance technico-tactique : lutte au sol (1h30)

PAHN-5

Il dure 3 jours et doit se dérouler durant les vacances scolaires de Pâques ou le week-end de l'Ascension 2026. Les regroupements interrégionaux sont possibles. Il faut privilégier les



CREPS ou les centres régionaux d'entraînement pour le lieu. Sont concernés tous les participants au PAHN-2.

- Jour 1 :
 - Matin
 - Transport
 - Vérification des inscriptions
 - Visite du site et installation
 - Pesée / taille
 - Distribution d'un numéro, vérification du choix du style
 - Après-midi
 - Échauffement (ludique)
 - Test gym
 - Test gainage
 - Lutte ouverte libre et gréco
 - Soirée
 - Les violences sexuelles dans le sport
- Jour 2 :
 - Matin
 - Échauffement
 - Séance technico-tactique : le travail technico-tactique de la zone en attaque et en défense en libre.
 - Après-midi
 - Jeux collectifs ou jeux de société
 - Échauffement
 - Séance debout : Séance technico-tactique : le travail technico-tactique de la zone en attaque et en défense en gréco.
 - Soirée
 - La gestion du poids / La gestion de la blessure
- Jour 3 :
 - Matin
 - Échauffement
 - Test de la combativité
 - Évaluation technico-tactique (Maîtrise verte)
 - Ranger et vider les chambres
 - Après-midi
 - Échauffement type compétition (expliquer la routine)
 - Matchs par poule (nombre de victoires)
 - Départ

PRÉPARATION ET CHAMPIONNAT D'EUROPE U15

Pour être sélectionné(e) au stage de préparation et au championnat d'Europe U15, les lutteurs doivent répondre à ces 5 critères :

- 1) Participation au PAHN dans son ensemble
- 2) Participation aux TNR
- 3) 20 matchs minimum renseignés dans le bilan de compétition
- 4) Champion de France U15
- 5) Nationalité française



Le stage de préparation se déroulera du 7 au 10 Mai 2026 (lieu à définir) avec les U17 sélectionnés pour le championnat d'Europe. Il sera axé sur la mise en place d'une stratégie de match et de phases d'opposition à forte intensité.

Le championnat d'Europe se déroulera du 21 au 24 Mai 2026 en Bulgarie.

PAHN-été

Il se déroulera durant les vacances d'été et durera 5 jours. Un appel d'offre avec un cahier des charges sera diffusé par la FFLDA. Les clubs, comités départementaux ou comités régionaux peuvent y répondre. La FFLDA étudiera les candidatures et désignera l'organisateur labellisé PAHN été. Les bénéfices engendrés par l'action reviendront à l'organisateur. Programme à venir.