

PROGRAMME D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU 1

ORGANISATION

Le comité régional organise le PAHN-1.

Il peut choisir de s'appuyer sur les comités départementaux ou sur les clubs phares de sa région.

Il est ouvert à tous les lutteuses et lutteurs licenciés au moins depuis Janvier 2023 et nés en 2009, 2010, 2011, 2012.

Pré-inscription obligatoire.

FINANCEMENTS



- 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.

AJUSTEMENTS



Le PAHN est réalisé pour la première fois pour la saison 2023/2024. Les programmes, les évaluations, les sélections peuvent être modifiés en cours de saison afin de s'adapter et de répondre au mieux à la réalité.



LE PROGRAMME



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

- **Matin :**
 - Inscription
 - Explication du PAHN
 - Prise de mesure
 - Échauffement rapide (mise en mouvement, réveil articulaire, bondissements)
 - Test de coordination
 - Test de proprioception
 - Test de gainage
- **Après-midi :**
 - Échauffement lutte
 - Test de combativité
 - Test de compréhension technique

LE MATERIEL DU COACH



- **La trousse du coach**
 - La feuille de notation imprimée en plusieurs exemplaires
 - Ordinateur portable (avec fichier Excel)
 - Tenue de sport (tenue France Lutte ou du comité régional ou neutre - pas de marquage de club)
 - Matériel :
 - Balance
 - Décamètre
 - Scotch de carrossier
 - Marqueur
 - Chronomètre
- **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.

PRÉSENTATION DU PAHN



- Expliquer le PANH dans son ensemble à l'aide du Power-Point :
 - Les objectifs
 - Le calendrier, les lieux
 - L'évolution vers les niveaux suivants
 - Les exigences
- Répondre aux questions des participants

PRISE DE MESURE

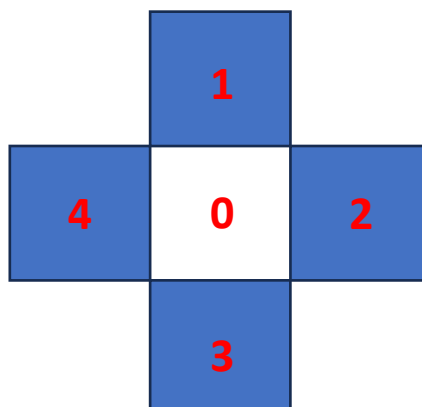


- Poids :
 - La pesée doit se faire sur une balance sur un sol dur en maillot de lutte.
 - Indiquer sur le fichier Excel le poids exact en kg.
- Taille
 - Au préalable, lors de la mise en place de l'atelier, s'assurer d'avoir scotcher un décimètre au mur.
 - Le lutteur se tient pied joint, tête droite (regard devant).
 - Placer un objet à plat sur le dessus de la tête (une règle ou un livre rigide à la verticale).
 - Reporter la taille en cm dans le fichier Excel.



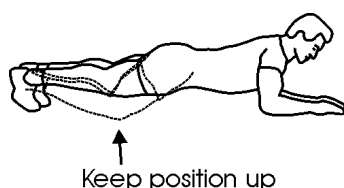
TEST DE COORDINATION

- Au préalable, dessiner au sol, sur le tapis de lutte, à l'aide de scotch de carrossier, 4 carrés de 50cm de côté comme ceci :



- Le départ se réalise pieds joints sur la case « 0 ».
- Le lutteur démarre au signal de l'éducateur qui déclenche le chronomètre.
- L'exercice consiste à réaliser un parcours en forme de croix le plus vite possible.
- Le principe consiste à poser un pied puis l'autre dans chacune des cases de la croix, dans l'ordre des numéros, en passant à chaque fois par le point central 0. L'enchaînement consiste donc en : 0 / 1 / 0 / 2 / 0 / 3 / 0 / 4 / 0 / 1 / 0 / 2...
- Les pieds ne doivent pas toucher les lignes de séparation des cases.
- L'exercice dure 30 secondes.
- L'éducateur comptabilise les points de la manière suivante : les deux pieds posés dans la case 0 rapportent 1 point (à condition que l'ordre soit bien respecté et que le pratiquant ne « morde » pas les lignes). En cas d'erreur, le lutteur repart du centre de la croix 0 et le décompte des points continue.
- L'éducateur reporte le nombre de points dans le fichier Excel.

TEST GAINAGE COUDE



- Le test s'effectue en chaussures de lutte sur le tapis.
- Le lutteur est positionné face au sol, les orteils et les avant-bras au sol, coudes fléchis à 90°.
- Le lutteur doit maintenir le corps tendu : alignement cheville-genou-bassin-épaule le plus longtemps possible.
- Le test est arrêté immédiatement dès la perte de l'alignement.
- Le test s'arrête au bout de 5 min.
- L'éducateur comptabilise le temps maximum tenu et le reporte en secondes dans le fichier Excel.

TEST DE PROPRIOCEPTION



On one foot

- Le lutteur se positionne sur un pied, genou déverrouillé (en chaussure de lutte sur le tapis).
- Le but est de tenir le plus longtemps possible en équilibre sur un seul pied.
- Après 30 secondes, toutes les 30 secondes, une difficulté supplémentaire est ajoutée :
 - o Les bras croisés (à 30 secondes)
 - o Les yeux fermés et les bras libres (à 1 minute)
 - o Les yeux fermés et les bras croisés (à 1 minute et 30 secondes)
- Le test est réalisé sur le pied droit, puis sur le gauche.
- L'éducateur lance le chronomètre, et annonce les changements de position. Le test est considéré comme fini lorsque le lutteur pose l'autre pied par terre ou qu'il sautille sur son pied d'appui.
- L'éducateur reporte le temps en secondes dans le fichier Excel.

TEST DE COMPRÉHENSION TECHNIQUE



- Le test de compréhension technique se déroule de la même manière pour 3 combinaisons technico-tactiques de référence (démontrées en vidéo).
- La CTT est démontrée par l'éducateur, une première fois à vitesse réelle, une deuxième fois au ralenti, sans donner aucune explication.
- Le lutteur doit alors la reproduire exactement sur son partenaire. L'éducateur évalue si la CTT est réalisée correctement dans sa globalité (phase de préparation, phase technique, phase finale). Si c'est le cas, le lutteur sort du tapis. L'éducateur note sur le fichier Excel le chiffre 1 dans la case 1^{er} essai.
- Si le lutteur n'y ait pas parvenu, l'éducateur remontre la CTT une deuxième fois, toujours à vitesse réelle puis au ralenti sans explication. Le lutteur essaye de la reproduire à nouveau. L'éducateur reporte le chiffre 1 dans la case 2^{ème} essai du fichier Excel et fait sortir le lutteur du tapis.
- Si le lutteur n'y ait pas parvenu, il a alors un 3^{ème} essai avec le même protocole.
- Pour le 4^{ème} essai, l'éducateur a le droit de parler durant la démonstration et d'expliquer la CTT.
- Dans le fichier Excel, l'éducateur marque le chiffre 1 sous la case correspondante à l'essai durant lequel le lutteur est parvenu à reproduire correctement la CTT.

TEST COMBATIVITÉ



- Les lutteurs auront été triés par ordre de poids en séparant les filles et les garçons.
- 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.
 - 30 s de combativité : débiter avec un score de 2-0. Le lutteur à ayant 0 point doit parvenir à remonter au score. Le lutteur ayant 2 points doit conserver son avance durant les 30s. 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. 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.