

PROGRAMME D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU - 3

Mise le 21 novembre 2024.

OBJECTIFS

Le PAHN-3 est la phase nationale du programme national d'accèsion au haut niveau. Son objectif est de mobiliser les lutteurs identifiés dans chaque région et de développer une émulation nationale en vue d'une détection des meilleurs potentiels et d'une sélection au PAHN-4 (phase internationale).

DATE ET LIEU

Le stage du PAHN-3 se déroulera du 3 janvier 2025 à 16h au 6 janvier 2025 à 11h30 au CREPS de Font-Romeu.

Adresse : CREPS, Avenue Pierre de Coubertin, 66120 FONT-ROMEU

ORGANISATION

Le PAHN-3 concerne les lutteuses et lutteurs ayant obtenu au moins 100 points au PAHN-2 et sélectionnés par leur comité régional selon les quotas qui leur sont attribués. Il n'est pas possible de participer au PAHN-3 sans avoir participé au PAHN-2.

Pour rappel sont concernés les lutteuses et lutteurs nés en **2013, 2012, 2011 et 2010.**

Les accompagnateurs de chaque comité régional sont invités. Les lutteurs doivent obligatoirement être accompagnés d'au moins un adulte responsable, et ne peuvent pas se présenter seuls sur le stage.

60 places sont réservées sur le CREPS de Font-Romeu. Voici les quotas attribués à chaque comité, calculés sur la base du nombre de participants aux PAHN-2. Ce qui donne droit au nombre de places suivant (accompagnateur compris) :

La préinscription est obligatoire.

	Places sur le stage (Accompagnateurs + lutteurs)
PCA	4
ARA	0
NAQ	5
BFC	15
GES	18
REU	6
HDF	8
CVL	7
PDL	
NOR	
IDF	
OCC	0
TOTAL :	63



FINANCEMENTS



Une aide au déplacement sera accordée à chaque comité régional en fonction de la distance le séparant de Font-Romeu et du nombre de stagiaires, selon le forfait suivant :

DÉPLACEMENTS	0-300km	300-600km	600-100km	+1000km	Outre-mer
Aide au déplacement par personne :	20 €	40 €	60 €	80 €	250€
OCC	X				
PCA		X			
ARA		X			
NAQ		X			
BFC			X		
PDL			X		
CVL			X		
IDF			X		
GES			X		
NOR			X		
HDF				X	
REU					X

Par exemple, si le comité NAQ se déplace avec 7 lutteurs et 2 accompagnateurs, il pourra solliciter une aide au déplacement d'un montant de $9 \times 60 = 540$ €.

Afin de simplifier les procédures de remboursement, le comité régional doit fournir la facture correspondante, signée par le président du comité régional, dès son arrivée à Font-Romeu.

Les pensions et l'organisation sont à la charge du Pôle de Font-Romeu et de la FFLDA.

Une participation de 50€/lutteur est demandée.

AJUSTEMENTS



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



LE PROGRAMME PROPOSÉ

Ce programme est prévisionnel et pourra évoluer si des adaptations s'avèrent nécessaires.



Vendredi 3 Janvier 2025	Samedi 4 Janvier 2025	Dimanche 5 Janvier 2025	Lundi 6 Janvier 2025
	7h30 / 8h - Petit Déjeuner	7h30 / 8h - Petit Déjeuner	7h30 / 8h - Petit Déjeuner
	<i>9h00 - Salle de lutte</i> Tests physiques - Delorme - Tractions - Gainage - Hongrois	<i>9h00 - Salle de lutte</i> Compétition Échauffement Poules	<i>9h30 - Salle de lutte</i> Test de combativité Lutte à thèmes Clôture du stage
	12h -Déjeuner	12h -Déjeuner	12h -Déjeuner
<i>16h00 – CREPS Font-Romeu</i> Accueil des stagiaires <i>16h45 – CREPS Font-Romeu</i> Réunion des cadres <i>17h00 – CREPS Font-Romeu</i> Visite des installations	<i>13h30 – Salle de lutte</i> Ski de fond ou raquette à neige	<i>14h - Salle de conférence</i> Apports théoriques	<i>13h</i> Départ des stagiaires
<i>17h30 - Salle de lutte pesée + photo</i> Lutte Apports technico-tactiques	<i>16h30 - Salle de lutte</i> Lutte Apports technico-tactiques	<i>16h30 - Salle de lutte</i> Lutte Apports technico-tactiques	
19h30 - Diner	19h30 - Diner	19h30 - Diner	
	<i>20h30 - Salle de conférence</i> Présentation du PPF	<i>20h30 - Salle de conférence</i> Échange avec la marraine du stage	

LE MATERIEL DU LUTTEUR



- Tenues d'entraînements
- Maillots de lutte rouge et bleu
- Chaussures de lutte
- Baskets / Chaussures de montagne ou après-skis
- Blouson / gants / bonnet
- Gourde
- Stylo et feuilles
- Papiers d'identité



INSCRIPTION



ATTENTION. Tous les lutteurs et accompagnateurs devront être licenciés pour participer à ce stage.

Les comités régionaux doivent renvoyer la fiche (à la fin de ce document) aux responsables nationaux du PAHN **avant le 12 décembre** pour l'inscription des lutteurs et des accompagnateurs. Il est conseillé de prévoir une liste de lutteurs remplaçants. Ils doivent aussi renvoyer les fiches sanitaires individuelles renseignées **avant le 18 décembre**.

De plus, l'inscription via l'extranet fédéral par le comité régional avec un prélèvement de 50€ par lutteur sera obligatoire avant le 18 décembre.

Les papiers d'identité des lutteurs seront vérifiés au début du stage pour préparer les sélections et le voyage en Estonie.

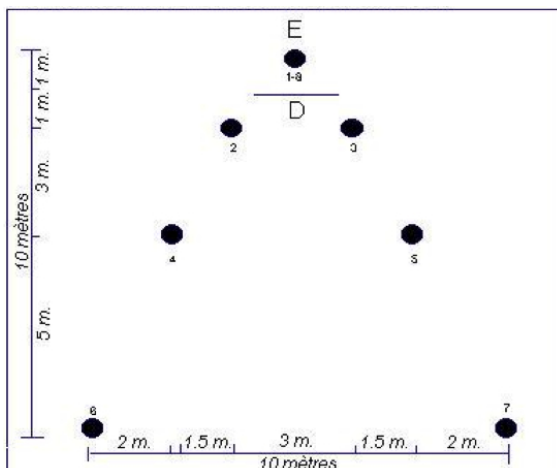
PRISE DE MESURE

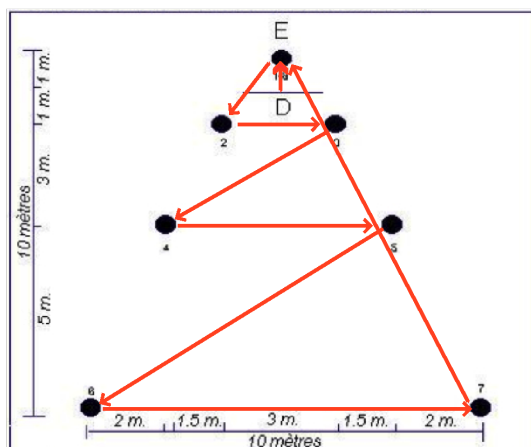


○ Poids :

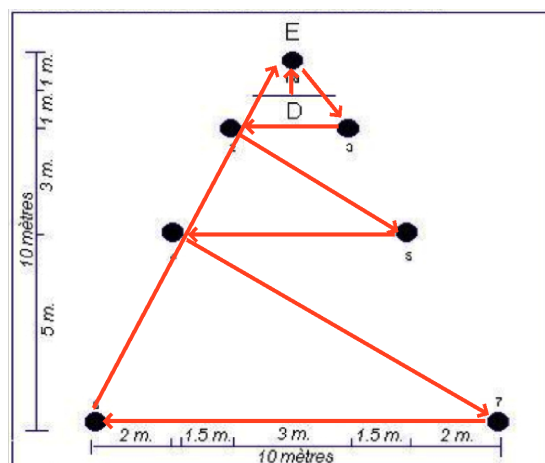
- La pesée doit se faire sur une balance sur un sol dur en maillot de lutte.
- Indiquer sur le fichier Excel le poids exact en kg.

TEST DELORME





Test main gauche



Test main droite

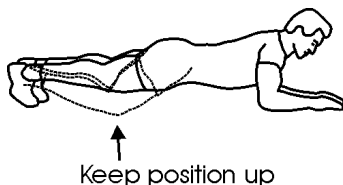
Test permettant de mesurer la vitesse et l'agilité du lutteur.

Directives :

- Le chronomètre à pied est placé à côté du plot 1.
- Le test débute quand le lutteur touche le chronomètre à pied.
- Si les balles sont placées à droite, alors le lutteur prendra les balles de la main droite pour les déposer au cône suivant avec la main gauche. Lors des changements de direction, le lutteur devra toujours pivoter en faisant face à son point de départ.
- Concrètement, cela donnerait :
 - o Le lutteur sprinte au cône 1 et récupère la balle avec sa main droite
 - o Il sprinte ensuite au cône 2 et dépose la balle avec sa main gauche
 - o Il sprinte ensuite au cône 3 et récupère la balle avec sa main droite et la dépose au cône 4 avec sa main gauche...
- Le chronomètre s'arrêtera lorsque la dernière balle sera déposée sur le cône de départ et que le lutteur n'y touchera plus.
- Si le lutteur échappe une balle et qu'elle tombe de son cône, alors le lutteur devra replacer la balle adéquatement.
- De façon alternée le lutteur aura deux essais avec les balles placées à sa droite et deux essais avec les balles placées à sa gauche.
- L'éducateur reporte le meilleur temps en secondes dans le fichier Excel, un temps pour la main droite, un temps pour la main gauche.

Vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=XaMGAs1IT9Y>

TEST GAINAGE COUDE

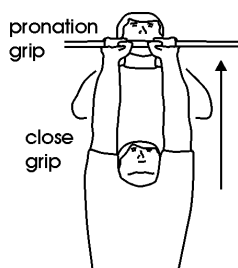


Ce test évalue la capacité de maintien postural en planche horizontale.

- 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.
-

Vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=NMPp7c-G89U>

TEST TRACTION



Ce test est un bon indicateur de la force maximale ou force endurance des membres supérieurs et des muscles stabilisateurs.

Directives :

- Le lutteur devra être suspendu en pronation à une barre fixe. En 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.
- Le Lutteur devra exécuter un nombre maximal de traction en atteignant toujours la pleine extension du coude lors de la descente et en passant toujours le menton au-dessus de la barre lors de la montée.
- L'éducateur reporte le nombre de tractions correctement exécutées dans le fichier Excel.

Vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=16ChIzeTUfo>



TEST HONGROIS



Ce test permet d'évaluer la capacité de maintenir un niveau de puissance sur une minute d'effort.

Directives :

- Le lutteur réalise un passage au sol (poitrine en contact avec le sol).
- Il se relève sur ses deux pieds et enchaîne avec un saut sur la boîte. Les lutteurs de 1m59 et moins sauteront sur la boîte verte (30 cm), les lutteurs de 1m60 et plus sauteront sur la boîte bleue (45cm).
- Le lutteur doit se réceptionner sur ses deux appuis simultanément sur la boîte avant de retourner au sol.
- Chaque saut sur la boîte valide un « hongrois ».
- Le test démarre dès que le lutteur pose ses mains au sol (lancement du chronomètre).
- L'éducateur comptabilise le nombre total de « Hongrois » en une minute et le reporte dans le fichier Excel.

Vidéo explicative : https://www.youtube.com/watch?v=EmD_nM1qJHQ

ÉVALUATION TECHNICO-TACTIQUE



- Au préalable, il faut avoir téléchargé l'application des Maitrises sur une tablette et s'assurer d'avoir également téléchargé l'ensemble des vidéos.
- L'évaluation se fera à partir de la Maitrise Verte.
- 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.

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).

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 : débiter 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.

APPORTS TECHNICO-TACTIQUE



Des séances technico-tactiques seront proposées en lutte gréco-romaine et libre/féminine.

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 :

- Le règlement de lutte
- La citoyenneté
- L'échauffement en compétition
- La présentation du PPF
- Des échanges avec le parrain/la marraine du stage

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

ÉVALUATION COMPORTEMENTALE



Le comportement du lutteur est 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 point.

- 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 fonde 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 extérieures, comportement irréprochable dans tous les domaines.



Un lutteur qui obtient 0 point pour le comportement à l'extérieur se verra refuser une sélection au PAHN-4, même si son nombre total de point le place en tête du classement.

Il est rappelé que les stagiaires sont sous la responsabilité des responsables de leur comité régional respectifs.

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.



**PROGRAMME D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU
PHASE 3 : NIVEAU NATIONAL**

JANVIER 2025 – FONT-ROMEU

CONFIRMATION DE PARTICIPATION AU PAHN-3.

A retourner isabelle.ladeveze@hotmail.fr et p.patte@fflutte.org à **avant le 12 décembre 2024.**

Comité :

Date et heure d'arrivée :

Moyen de transport :

LUTTEURS

Nom / Prénom	Club	Sexe	Style (LL, LF, LG)	Mange de la viande (oui/non)	Prend le repas lundi 6 janvier à midi (oui/non)

ACCOMPAGNATEURS

Nom Prénom		Sexe		Mange de la viande (oui/non)	Prend le repas lundi 6 janvier à midi (oui/non)

Remarques particulières :