

COURS TECHNIQUE POUR ENTRAÎNEURS



Contenu

Introduction et aperçu.....	2
Aperçu du cours	Error! Bookmark not defined.
Niveau 1 - Introduction à l'entraînement et à la sécurité .	Error! Bookmark not defined.
Niveau 2 - Introduction à la planification de la pratique ..	Error! Bookmark not defined.
Niveau 3 - Philosophies de périodisation et de coaching ..	Error! Bookmark not defined.
Niveau 4 - Développement du programme et de l'athlète .	Error! Bookmark not defined.
Cours de coaching de haute performance.....	Error! Bookmark not defined.
Cours d'entraînement de lutte de plage.....	Error! Bookmark not defined.
Durée des cours	Error! Bookmark not defined.
Évaluation et appréciation	Error! Bookmark not defined.
Exigences préalables au cours.....	Error! Bookmark not defined.
Organisation des Cours Techniques pour Entraîneurs	10
À propos des éducateurs UWW	Error! Bookmark not defined.
Langue.....	11
Contact	12

Introduction & Aperçu

Introduction : Bien que la lutte ait de nombreux domaines d'intérêt, l'un des plus importants est le rôle de l'entraîneur. Les entraîneurs travaillent directement avec les athlètes et peuvent avoir un impact profond. Le rôle d'un entraîneur consiste à aider à tirer le meilleur parti du potentiel d'un athlète et à le faire réussir sur et hors du tapis. Par conséquent, l'équipe de développement a créé des cours d'entraînement pour mieux préparer les entraîneurs. Ces cours ne font pas partie d'un programme de licence d'entraîneur UWW. Seul un certificat d'achèvement sera délivré aux entraîneurs qui terminent avec succès le cours.

Objectif : Doter les entraîneurs des compétences et des connaissances nécessaires pour améliorer leurs compétences professionnelles. Cela se fera par le biais de cours qui offrent un apprentissage interactif. Tous les cours seront centrés sur les entraîneurs et les entraîneurs mettront d'abord en pratique leurs compétences, puis seront invités à discuter, partager, évaluer et réfléchir sur leur expérience.



Aperçu des Cours

Niveau 1 - Introduction à l'entraînement et la sécurité

Pour réussir, les entraîneurs doivent avoir de bonnes compétences de base. Ce cours est conçu pour aider les participants à améliorer ces compétences de bases importantes en coaching. Les sujets incluront les meilleures pratiques pour introduire des compétences, décomposer ces compétences en points d'apprentissage enseignables et faire un feed-back et un renforcement lors de l'entraînement d'athlètes. Le cours se concentrera également sur l'amélioration des compétences de communication et sur la manière de permettre une meilleure compréhension par le biais de questionnement. Un autre sujet important abordé et pratiqué sera de savoir comment mettre en œuvre des jeux de découverte, basés sur l'approche pédagogique des jeux pour comprendre, au cours de l'entraînement. Ce concept ainsi que d'autres seront pratiqués par l'entraîneur à travers des activités interactives.

Ce cours couvrira également le concept gestion des risques. La responsabilité première de l'entraîneur est d'assurer la sécurité des athlètes. Les participants apprendront comment identifier, évaluer et gérer les risques avant, pendant et après la formation. Le cours les aidera à fournir des stratégies sur la façon de réduire les risques et d'aider à maintenir un environnement sûr et sain.

Niveau 2 - Introduction à la planification de la pratique

Les entraîneurs ont souvent peu de temps avec leurs athlètes et il est important de maximiser leur entraînement. Une compétence importante pour les entraîneurs est la capacité à planifier des entraînements efficaces. Ce cours fournira une base sur la façon de créer des plans de pratique. Les sujets incluront le cadre théorique nécessaire pour tous les plans, différentes activités qui peuvent être utilisées à la pratique et comment réduire les risques avec une bonne planification. Ce cours permettra aux participants de planifier des pratiques réelles et de les mettre en œuvre à travers des séances de micro-enseignement.

Les participants apprendront non seulement à planifier leur entraînement de lutte, mais développeront également des plans pour le renforcement musculaire et la condition physique. Il s'agira également de parler dans ce cours des fondamentaux en lutte et de fournir des exemples des 7 compétences de base de la lutte et comment celles-ci peuvent être mises en œuvre dans les sessions de formation.

Ce cours abordera également d'autres sujets de formation. Un domaine abordé sera la gestion du poids, le meilleur processus de perte de poids et l'importance d'un régime alimentaire approprié. Un autre sujet comprendra une introduction à l'entraînement mental des athlètes. Pour que les lutteurs s'épanouissent et se développent en tant qu'individus, les entraîneurs doivent fournir une formation appropriée à l'état d'esprit croissant.

Niveau 3 - Philosophies de coaching et périodisation

Ce cours est plus avancé et s'articulera autour de deux grands axes dont le premier est la mise en place de la périodisation en entraînement. Le cours examinera les différentes phases d'entraînement qui se déroulent au cours d'un cycle d'entraînement. Les participants apprendront les différentes manières dont la périodisation peut être mise en œuvre dans l'entraînement et travailleront sur des sessions d'entraînement qui répondent aux objectifs de chaque phase d'entraînement. Les entraîneurs non seulement planifieront mais mettront également en œuvre ces plans d'entraînement lors des séances de micro-enseignement.

Le deuxième volet du cours portera sur l'élaboration d'un énoncé de philosophie d'entraînement. Les participants examineront comment leurs valeurs fondamentales, leur objectif et leur style de coaching peuvent être intégrés dans leurs déclarations écrites. La philosophie de coaching qu'ils développent au cours du cours les guidera dans la conduite et la planification des pratiques et le développement des compétences en leadership.

De plus, ce cours étudiera comment l'analyse vidéo peut être utilisée pour établir des objectifs et les intégrer dans des plans de pratique. Les participants apprendront également des stratégies d'entraînement lors d'une compétition. Cela inclura des tactiques à utiliser avant, pendant et après les combats. Ce cours examinera également les moyens d'amener les athlètes à croire au programme global d'entraînement

Niveau 4 - Programme et développement des athlètes

Il s'agit d'un cours plus avancé qui sera divisé en deux parties. La première partie et la première moitié de la semaine seront consacrées à l'élaboration d'un plan d'entraînement de lutte (WTP). Il s'agira d'un document imprimé qui sera complété à la fin du cours. Les participants fixeront des objectifs, développeront un profil de compétition, développeront un profil de lutteur/d'équipe, un calendrier de compétition, détermineront les phases et sous-phases du plan, le type de modèle de périodisation et comment surveiller et évaluer le plan. Les participants apprendront également comment développer un camp d'entraînement.

La deuxième partie se concentrera sur le développement de différents domaines de leur programme et des athlètes. Ces sujets comprendront l'élaboration d'un budget et la compréhension des bases financières, l'adoption des réseaux sociaux, la préparation mentale des athlètes, les compétences en leadership, l'amélioration de la communication, la manipulation des compétitions, la protection des athlètes et la durabilité. Ces sujets auront des activités spécifiques qui les aideront à apprendre et à mettre en œuvre les compétences.

Pendant le cours, les participants animeront des sessions pratiques sur le développement des techniques de lutte à la chaîne. Ce sont des combinaisons techniques avancées que les lutteurs pourraient utiliser pour réussir. Les participants donneront des séances aux autres participants. Ils seront également physiquement actifs pendant cette partie du cours car ils pratiqueront activement ces nouvelles compétences.

Cours de coaching de haute performance

C'est le cours le plus avancé qui serait offert. Ceci est destiné aux fédérations nationales qui performant bien lors des championnats continentaux et/ou mondiaux et qui cherchent à s'améliorer dans des domaines spécifiques. Ce cours sera conçu individuellement en fonction des besoins de la Fédération Nationale. Le cours comprendra des experts de la Commission scientifique, de la Commission d'arbitrage, des experts techniques dans les styles de lutte spécifiques et des éducateurs certifiés UWW.

Cours d'entraînement de lutte de plage

La lutte de plage commence à se développer dans le monde entier. De plus en plus de fédérations lancent des programmes de lutte de plage. Ce cours serait jumelé à l'un des cours du niveau 1 au niveau 4. Le contenu théorique des cours serait le même qu'auparavant. La différence serait dans les activités techniques et pratiques pendant le cours. Celles-ci se concentreraient sur la lutte de plage et non sur les styles olympiques actuels. Les fédérations nationales intéressées par ce type de cours devront le communiquer dans leur candidature.

Durée des cours

La durée standard de chacun des cours techniques UWW pour entraîneurs est de 5 jours, avec 7 heures d'instruction par jour. Selon le niveau des entraîneurs participants, ce délai pourra être ajusté.

Évaluation & Appréciation

Chaque cours comprendra une variété d'évaluations et d'appréciation pour aider à s'assurer que les participants apprennent et retiennent les principaux concepts de chaque cours. Tout d'abord, les éducateurs et les participants feront des commentaires au cours de chacune des sessions. Ensuite, les participants démontreront leur compréhension de l'application des points clés d'apprentissage à travers des séances de micro-enseignement. Au cours de ces séances, les éducateurs évalueront chaque participant et feront des commentaires constructifs pour assurer la progression de chaque entraîneur.



Exigence Préalable aux cours

Les entraîneurs qui prévoient de participer à un cours technique UWW pour entraîneurs sont encouragés à suivre les formation complémentaire suivantes en ligne avant le cours :

	Prêt à lutter	Test en ligne de règles	Introduction au coaching et à la sécurité	Introduction à la planification de la pratique	Périodisation et philosophie du coaching	Programme et développement des athlètes
Niveau 1	✓	✓	✓			
Niveau 2	✓	✓	✓	✓		
Niveau 3	✓	✓	✓	✓	✓	
Niveau 4	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Source: United World Wrestling Academy (<https://academy.unitedworldwrestling.org>)

Organisation des cours technique pour entraîneurs

Financement

Des stages techniques pour entraîneurs de lutte peuvent être organisés à la demande d'une fédération nationale. Il existe actuellement 3 façons de financer un UWW TCC :

- **Cours technique Solidarité Olympique pour entraîneurs**
Ce type de stage est soutenu financièrement par la Solidarité Olympique via votre Comité National Olympique
(voir https://cdn.uww.org/s3fs-public/2021-06/technical_courses_for_coaches.pdf?VersionId=pVKAs2Vfk.4j44EG4m0s4cleEvl2Y.2J for details)
- **Cours national autofinancé**
La fédération nationale hôte couvre tous les coûts liés au cours, y compris les voyages des éducateurs UWW et les indemnités journalières standard.
- **Cours financé par l'UWW**
UWW couvre les coûts des éducateurs affectés, y compris leurs voyages internationaux et leurs indemnités journalières. La fédération organisatrice locale couvre tous les frais locaux liés à ce cours, y compris l'hébergement de l'éducateur UWW.

A propos des éducateurs

Les éducateurs UWW sont un groupe d'entraîneurs et d'arbitres de haut niveau du monde entier. Ils sont approuvés soit par leur fédération nationale, soit par les conseils continentaux de l'UWW, soit par les commissions d'entraîneurs ou d'arbitrage de l'UWW. Ils sont la force principale qui organise les cours de formation UWW dans le monde entier.

Tous les éducateurs de l'UWW ont suivi et réussi le cours d'éducateur avec une bonne compréhension de l'approche pédagogique requise et peuvent dispenser le contenu des cours de manière dynamique et interactive.

La plupart des éducateurs de l'UWW sont actifs dans leur profession, ce qui fournit une meilleure expérience aux participants grâce à des exemples concrets.

Plus d'informations sur les éducateurs UWW peuvent être trouvées sur le site de United World Wrestling Academy à <https://academy.uww.org>.

Langues

Les éducateurs UWW viennent de divers horizons et peuvent accueillir une variété de langues différentes pour les cours. Toutes les principales langues sont couvertes : anglais, français, espagnol, russe et arabe. D'autres langues sont également disponibles sur demande.

Contact

UWW Development est responsable de tous les programmes éducatifs UWW. Envoyez un e-mail à development@uww.org pour plus d'informations.





UNITED WORLD
WRESTLING

United World Wrestling

Rue du Chateau 6, 1804 Corsier-sur-Vevey - SWITZERLAND

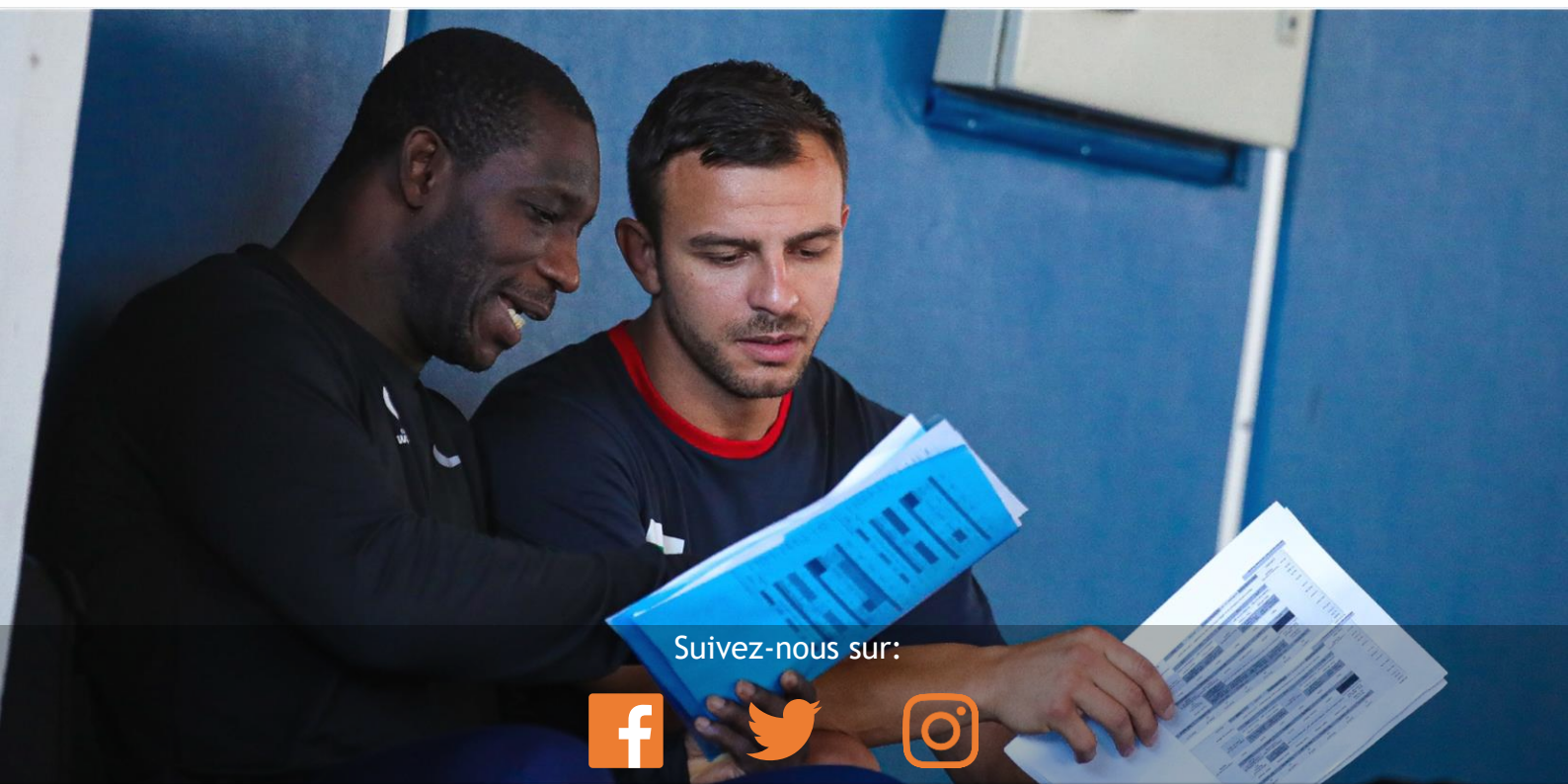
TEL: + 41 21 323 60 92

FAX: + 41 21 323 60 73

Email: development@uww.org

Website: <https://unitedworldwrestling.org>

Academy: <https://academy.unitedworldwrestling.org>



Suivez-nous sur:



Tous droits réservés

2023