

BIEN S'ENTRAÎNER POUR GAGNER EN LUTTE



*BIEN S'ENTRAÎNER : C'EST
D'ABORD COMPRENDRE LES
EXIGENCES DE LA COMPETITION
ET DU COMBAT DE LUTTE*



LA COMPETITION DE LUTTE

c'est :

- Une pesée
- Un premier combat déterminant
- Un corps d'arbitrage à convaincre
- 6 combats à gagner sur 3 jours

LE COMBAT

c'est :

- Affrontement de deux athlètes
- Le “tombé” ou la domination secondaire
- Durée du combat : 2 x 3 mn avec (30s pause) + une prolongation 3 mn si....

La compétition de lutte
nécessite sur le plan spécifique :

- Capacités technico-tactiques
- Capacités physiques
- Capacités mentales

TECHNICO-TACTIQUE ET STRATEGIQUE

Maîtrise

- CTT incontournables
- CTT favoris
- Combinaisons-enchaînements

CTT (complexe technico-tactique)

Connaissance

- Analyse des points forts et des points faibles de l 'adversaire mais...

PHYSIQUE

Capacités physiques spécifiques

- Endurance
- Vitesse
- Force
- Souplesse
- Adresse

MENTAL

Gestion mentale

- Motivation
- Concentration / attention
- Stress / anxiété
- Confiance en soi
- Emotions

LA PLACE DE LA PREPARATION TERMINALE



DANS LA PLANIFICATION ANNUELLE

Calendrier 99/2000 lutte Gréco-Romaine

[illegible]

RECAPITULATIF PLANIFICATION

ANNUELLE

Préparation de Base (4mois): Exercices Généraux et Spécifiques	Préparation Spécifique et Préparation intégrée (3mois)	E u r o p e	Période de Transition : Récup et Repos relatif (1mois)	Préparation Terminale: 12 semaines	J O
6 compétitions par équipes	5 tournois internationaux	Obj 2nd	10\20	1 tournoi international	Obj 1er

SYDNEY 2000



LA PREPARATION
TERMINALE EN LUTTE

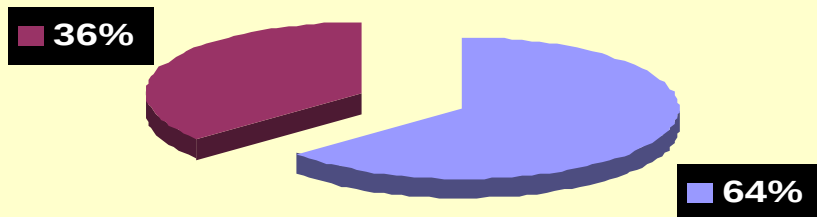
PREPARATION TERMINALE

ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3	ETAPE 4
ALTITUDE	TOURNOI + REPOS	PREPARATION SPECIFIQUE	Récupération et Optimisation
25 jours	4 Jours + 5 Jours R	27 jours	14 jours
50 Séances	2 à 3 Matches/jour	46 Séances	12 séances
Développement Général et Spécifique	Evaluation et Bilan	Entraînement Spécifique	Approche individuelle adaptée

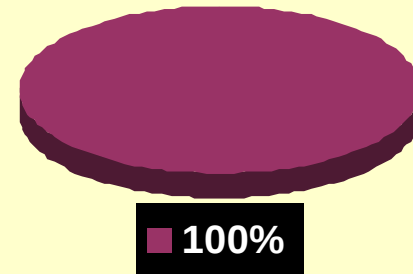
4 ETAPES TERMINALES

1

■ Exercices Généraux
■ Exercices spécifiques

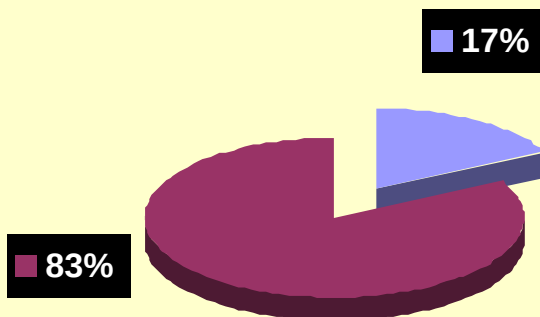


2



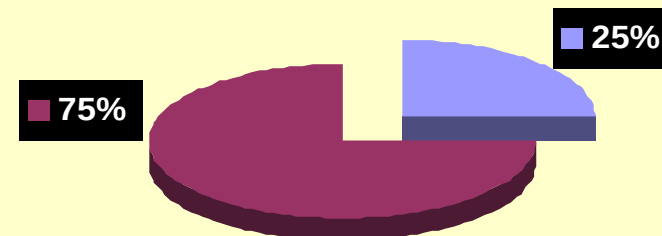
3

■ Exercices Généraux
■ Exercices spécifiques



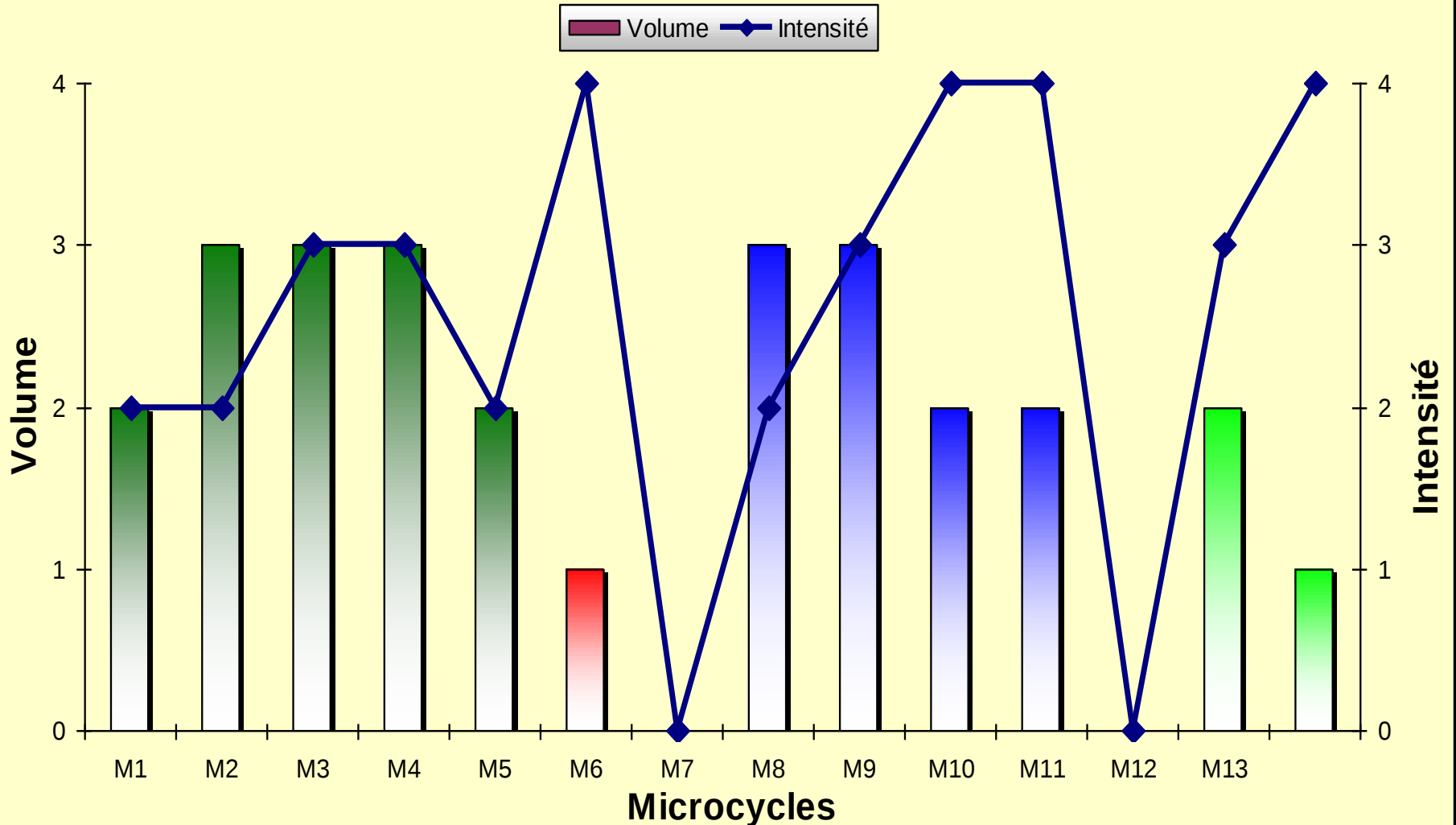
4

■ Exercices Généraux
■ Exercices spécifiques



LES QUATRE ETAPES TERMINALES

Dynamique des charges d'entraînement



Première Etape

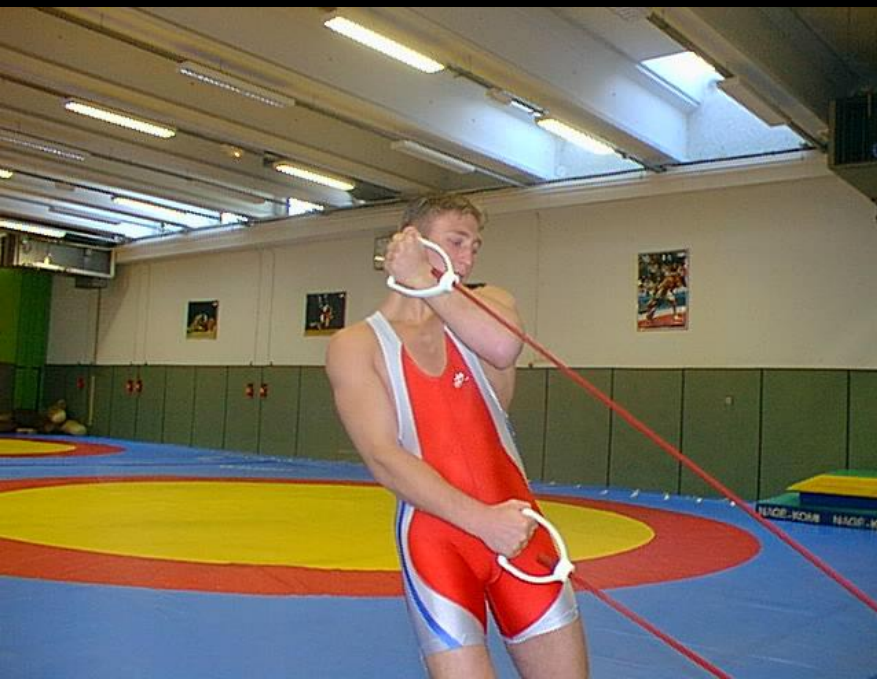
FONT-ROMEUE du 9/07/2000 au 3/08/2000

Objectifs	Dominante	Force Max Force Explosive Endurance Aérobique Endurance Lactique Technico-tactique & Stratégique
Nbre Entraînement	50 (5 microcycles) 25jours	
Nature de l'Entraînement	Exercices Généraux: 32 entraînements Exercices Spécifiques: 18 entraînements	

Etape 1 - Microcycle 3

	14 juillet 2000	15 juillet 2000	16 juillet 2000	17 juillet 2000	18 juillet 2000
Matin	Technico-tactique	PPG	PPG	Technico-tactique	PPG
	Lutte debout	Course sur piste	Course en montagne	Lutte sol	Course sur piste
	CTT incontournables	Endurance Lactique	Endurance aérobie	CTT incontournables	Endurance Lactique
	i = variable	i = 90% du max	i = 70-80% PMA	i = variable	i = 90% du max
	v = 1h45	v = 6 x 800 m r = 8-10 mn	v = 1h30 (montée)	v = 1h45	v = 6 x 800 m r = 8-10 mn
Après-midi	PPG	PPS	Repos	PPG	PPS
	Musculation	Lutte à thème		Musculation	Circuit training
	Force max conc.	Puissance aérobie		Stato-dynamique	Puissance aérobie
	i = 95% Force max	i = 95% FC max		i = 70% Force max	i = 100% FC max
	v = 10 x 2 r = 3 mn 3 exercices	v = 8 x 3 mn r = 3 mn active		v = 6 x 6 r = 3 à 4 mn 3 exercices	v = (12 x 30 s) x 3 r = 30 s active R = 6mn









Deuxième Etape

TOURNOI POL du 3/08/2000 au 6/08/2000

Objectifs	Evaluer l'athlète PHYSIQUE TECHNICO-TACTIQUE MENTAL
Nbre d'entraînement	3 jours de compétition (5 à 7 matches)
Nature de l'entraînement	Mise en situation et préparation intégrée Prise de repère, observation, affinement

Tournoi Pologne



Préparation intégrée

Troisième Etape

INSEP du 13/08/2000 au 4/09/2000

Objectifs	Dominante	Endurance Vitesse Adresse Force	Spécifiques Technico-tactique & stratégique
Nbre Entraînement	46 (4 microcycles) 27 jours		
Nature de l'Entraînement	Exercices Généraux: 8 entraînements Exercices Spécifiques: 38 entraînements		

Etape 3 - Microcycle 10

	25 août 2000	26 août 2000	27 août 2000	28 août 2000	29 août 2000	30 août 2000
Matin	Prép. Spécifique	Prép. Spécifique	Prép. Spécifique	Repos	PPG	PPS
	Simulation Sydney	Simulation Sydney	Simulation Sydney		Musculation	Lutte à thème
				(Vidéo/simulation de compétition)	Force max conc.	Puissance lactique
	1 combat	1 combat	1 combat		i = 90% Force max v = 3 x 3 r = 2-3 mn	i = max sur la durée v = 12 x 1mn r = 4-6 mn
Après-midi	Prép. Spécifique	Prép. Spécifique	Prép. Spécifique	Technico-tactique	Technico-tactique	Repos
	Simulation Sydney	Simulation Sydney	Simulation Sydney	CTT incontournables	CTT incontournables	
	2 combats	1 combat	1 combat	CTT favoris	CTT favoris	
				i = variable v = 1h30	i = variable v = 1h30	

Quatrième Etape

Canberra du 9/09/2000 au 22/09/2000

Objectifs	Récupération & Optimisation	Acclimatation Mise au poids Maintien de la forme optimale
Nbre Entraînement	12 (2 microcycles) 14jours	
Nature de l'Entraînement	Exercices Généraux: 3 entraînements Exercices Spécifiques: 9 entraînements	

Etape 4 - Dernier Microcycle

	J-7	J-6	J-5	J-4	J-3	J-2	J-1
Matin	PPS Lutte à thème Puissance lactique i = max sur la durée v = (6 x 30 s) x 2 r = 4 mn R = 8mn + W ind. TT	Repos	PPS Vitesse spéc. v = 10 x 5 répét. + 10 enchainements i = max sur la durée r = 2 mn + W ind. TT	Repos	PPS Vitesse spéc. v = 10 x 5 répét. + 10 enchainements i = max sur la durée r = 2 mn + W ind. TT	Repos	Repos
Après-midi	Repos	PPS Circuit training v = (12 x 10 s) x 3 i = max sur la durée r = 5 s r = 4 mn R = 8mn + W ind. TT	Repos	PPS Vitesse spéc. v = 10 x 5 répét. + 10 enchainements i = max sur la durée r = 2 mn + W ind. TT	Repos	PPS Vitesse spéc. v = 10 x 5 répét. + 10 enchainements i = max sur la durée r = 2 mn + W ind. TT	Pesée