

# PROGRAMME D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU Dans son ensemble

## LES OBJECTIFS DU PAHN :

- Détecter les jeunes sportifs à fort potentiel sur l'ensemble de territoire.
- Former les équipes de France U15 en vue du championnat d'Europe.
- Favoriser les passages entre les clubs formateurs et les Pôles Espoirs.
- Homogénéiser les offres régionales de détection et de formation.
- Valoriser les DRAHN.
- Donner aux lutteurs et à leur club des pistes de progression.

## LE PUBLIC :

Tous ceux qui seront U13 et U15 en 2024 (donc nés en 2009, 2010, 2011, 2012).  
Lutte féminine, libre et gréco-romaine.

## PRÉSENTATION DU PAHN DANS SON ENSEMBLE :



Étapes	Organisateur	Description	Concernés	Durée	Dates	Lieux	Financements	Encadrements
<b>PAHN-1</b>	Comités régionaux	Évaluation physique et technico-tactique	Tous les licenciés U13 – U15 (en 2024) Non-débutants	1 journée	Entre le 15 septembre et le 20 Octobre 2023	Centres régionaux d'entraînement	Familles Clubs Comités régionaux	ETR + équipe PAHN
<b>PAHN-2</b>	Comités régionaux	1 journée apports techniques 1 journée matchs 1 journée tests	Validation 50 points au PAHN-1	3 jours	Vacances de la Toussaint	Centres régionaux d'entraînement	Familles Clubs Comités régionaux	ETR + équipe PAHN
<b>PAHN-3</b>	Pôles Dijon et Font-Romeu	2 journées apports techniques 1 journée matchs 1 journée tests	Validation 100 points au PAHN-2 + sélection régionale selon les quotas	4 jours	Du 3 au 6 janvier 2024	CREPS de Dijon	Forfait déplacement aux Frais de la FFL. Forfait pension aux frais du Pôle via le financement ANS.	Encadrement Pôle + encadrement national + équipe PAHN + Arbitres régionaux
<b>PAHN-4</b>	FFLDA	Tournoi et stage internationaux	Sélection de 5 lutteurs de libre, 5 lutteurs gréco, 5 lutteuses fem	1 semaine	Du 21 au 27 Mars 2024	Tallinn, Estonie	Financement FFL à partir du lieu de rendez-vous. Déplacement aux frais des clubs et/ou famille	Encadrement national + équipe PAHN
<b>PAHN-5</b>	Comités régionaux	2 journées apports techniques 1 journée matchs 1 journée tests	Tous les participants aux PAHN-2 minimum	4 jours	Vacances de Paques	Centres régionaux d'entraînement	Familles Clubs Comités régionaux	ETR + équipe PAHN
<b>PAHN-été</b>	FFLDA et Pôle de Font-Romeu	Apports techniques Préparation physique Activités extérieures Beach wrestling	Tous les participants aux PAHN-2 minimum	5 jours	Fin Aout (À définir)	CREPS de Font-Romeu	Familles Clubs	Encadrement national + équipe PAHN





## LES FINANCEMENTS

Les comités régionaux ont reçu, via le PSF, des subventions pour le fonctionnement des DRAHN. Le Pôle de Font-Romeu 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.
- 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 Dijon et le nombre de lutteur 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 €
BFC	X			
CVL		X		
IDF		X		
GES		X		
ARA		X		
NOR		X		
HDF		X		
PDL			X	
PCA			X	
NAQ			X	
OCC			X	
REU				X
MAR				X

- Les pensions des lutteurs et encadrants sont à la charge du Pôle Espoir de Font-Romeu.
- L'organisation est à la charge des Pôles Espoir de Dijon et de Font-Romeu.



- PAHN-4
  - Les déplacements jusqu'au lieu de rendez-vous en France (à définir) sont à la charge des comités régionaux et/ou des clubs et/ou des familles.
  - Le déplacement en avion, l'inscription à la compétition et au stage, la pension sont à la charge de la FFLDA.
- 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.
- PAHN-été
  - L'organisation est à la charge de la FFLDA.
  - Le déplacement et les pensions sont à la charge du club et/ou de la famille.

## 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.

## MATÉRIEL NECESSAIRE POUR L'ENSEMBLE DU PAHN

- Balance
- Scotch de carrossier
- Plots
- 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 15 septembre et le 15 Octobre.

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

Ouvert à tous les licenciés U13 et U15 (nés en 2008, 2009, 2010 et 2011) et non débutants (licenciés depuis au moins depuis janvier 2023).

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
- 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 de la Toussaint. Les regroupements interrégionaux sont possibles. 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 : la défense sur ceinture de côté au sol
- Après-midi



- Les valeurs de la FFL
- Jeux collectifs ou jeux de jeux de société
- Échauffement
- Séance debout : le pousse et la garde en libre et en gréco-romaine
- Soirée
  - Étirements (routines et explications)
- Jour 3 :
  - Matin
    - Théorie sur la gestion du score
    - 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 Dijon.

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

- Jour 1
  - Arrivée à 14h
    - Présentation du stage et distribution des t-shirts
    - Visite du CREPS et installation dans les chambres.
    - Pesée
    - Photo de groupe
    - Séance technico-tactique : lutte au sol (1h30)
  - Soirée
    - Présentation des Pôles Espoirs.
- Jour 2
  - Matin
    - Échauffement ludique
    - Test Delorme
    - Test Burpees
    - Test Grimpé de corde
    - Test gainage coude
  - Après-midi
    - Jeux collectifs
    - Échauffement
    - Matches en poule : test victoires
  - Soirée
    - Présentation du parrain
- Jour 3
  - Matin



- Échauffement type compétition
- Lutte à thème : test de la combativité
- Après-midi
  - Jeux collectifs
  - Séance technico-tactique en lutte libre : attaquer aux jambes de face au bon moment.
- Soirée
  - Connaitre le règlement de lutte
- Jour 4
  - Matin
    - Questionnaire psychologique
    - Séance technico-tactique en gréco : action-réaction à partir de la saisie poignet-coude

#### PAHN-4

Il dure une semaine.

Déplacement international avec compétition et stage à Tallinn (EST)

Sont concernés : les 5 meilleurs filles, les 5 meilleurs libres et les 5 meilleurs grecos du PAHN-3 et en capacité de voyager (autorisation de sortie du territoire et papiers français ou document de circulation + document de voyage pour réfugié).

#### PAHN-5

Il dure 3 jours et doit se dérouler durant les vacances scolaires de Paques. 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
    - Test tractions
    - Test détente verticale
    - 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 (Maitrise verte)
    - Ranger et vider les chambres
  
  - Après-midi
    - Échauffement type compétition (expliquer la routine)
    - Matches par poule (nombre de victoires)
    - Départ

### PAHN-été

Il se déroulera durant 5 jours au CREPS de Font-Romeu et aura lieu dans la dernière quinzaine du mois d'Aout (à définir).

Sont concernés tous les participants au PAHN-2.

*Programme à venir*