



Union Nationale  
du Sport Scolaire

# LIVRET JEUNE COACH

# 23 | 24

# LUTTE

# LE JEUNE COACH

## Présentation

L'élève du collège ou du lycée, licencié au sein de l'association sportive de son établissement, a la possibilité de suivre une formation afin de pouvoir officier au sein des rencontres sportives, de s'engager dans la vie associative et ce, dans le cadre de l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS).

Les compétences attendues se trouvent dans le livret Jeune Coach de chaque activité.

### DEVENIR JEUNE COACH, C'EST :

- Adopter une attitude respectueuse, loyale, constructive et citoyenne pour gérer un groupe.
- Témoigner d'une bonne connaissance de l'activité et des règles qui la régissent.
- Être un maillon essentiel du paysage sportif en contribuant au développement de la génération responsable ainsi qu'au bon déroulement de la rencontre. A travers cette expérience précieuse et enrichissante, il développera ses compétences et connaissances dans le sport, dans le coaching et le capitaneat.
- Donner de son temps. Son apprentissage se déroule sous forme d'une formation continue grâce à l'enseignant, l'animateur d'AS ou tout autre formateur qualifié. L'enseignant d'EPS agit comme **un formateur** auprès du Jeune Coach de l'AS au championnat de France

## L'EVALUATION DU JEUNE COACH

Chaque CMN est invitée à travailler et détailler sur une grille d'évaluation qui lui sera propre les compétences pratiques attendues d'un Jeune Coach par niveau (départemental, académique et national) selon 4 items :

- **Identifier**
- **Analyser**
- **Communiquer**
- **Intervenir**

- ✓ Les décisions des jeunes coachs leur appartiennent. Aucune intervention d'adulte n'est acceptable pendant la rencontre.
- ✓ Une équipe sans Jeune Coach sera disqualifiée
- ✓ Le Jeune Coach est reconnaissable par un **brassard de couleur orange** dans toutes les compétitions nationales de l'UNSS.

- **Pour les sports individuels**, y compris en Sport Partagé, le jeune coach est obligatoire et compétiteur (il peut être compétiteur ou pas selon la composition initiale de l'équipe et du format de compétition). Il est intégré à l'équipe.  
Un jeune coach adjoint peut-être nommé afin qu'il intervienne quand le jeune coach – jeune capitaine titulaire est en situation de compétiteur.
- **Pour le championnat de France sport partage multi-activités**, le jeune coach est obligatoire et non compétiteur. Il se rajoute à la composition d'équipe. Par ailleurs, il ne peut appartenir à une autre association sportive.



## PRESENTATION DE L'ACTIVITE

### Les incontournables à connaître pour être Jeune Coach

- **Connaître le règlement de l'activité**
  - *Maîtriser le cadre réglementaire de la pratique (des pratiquants, dans le cadre de son statut/de ses missions), les espaces, les possibilités d'interaction avec la pratique...*
- **Agir de manière éthique et responsable**
  - *Respecter des règles, coéquipiers, adversaires, l'environnement ; Connaître ses droits et devoirs ; Faire preuve d'exemplarité dans le langage et l'attitude ; Prendre des décisions réfléchies dans l'intérêt du pratiquant ou du collectif ...*
- **Connaître les différentes tâches liées à sa mission**
  - *Participer à l'encadrement (gestion administrative, du groupe ; Adopter un langage adapté et accessible ; Montrer une maîtrise de l'activité (pertinence des choix technico-tactiques en fonction de la situation... )*

Élaborée dans les années 1990, la lutte à l'UNSS s'inspire des styles olympiques : libre, gréco-romaine et féminine.

Le règlement UNSS respecte les aspects fondamentaux de la pratique fédérale : le "TOMBÉ" est le but recherché pour obtenir la victoire.

Mais il simplifie ses modalités d'organisation et d'arbitrage.

Attentif à la santé des élèves, la règle d'OR: « ne pas faire mal » est mise en avant pour définir les techniques et les gestes interdits qui peuvent être dangereux pour des lutteurs scolaires.

Des catégories de poids pour chaque niveau d'âge permettent au plus grand nombre de pratiquants de s'opposer dans des combats équitables.

Lors d'un combat de lutte, la combativité est encouragée tout en veillant à ce que les lutteurs restent au contact l'un de l'autre. Les actions, notamment celles engagées debout, doivent être contrôlées par le lutteur attaquant qui accompagne son adversaire au sol avec l'intention de le "mettre en danger" sur le dos.

Des points sont attribués aux différentes techniques exécutées debout et au sol.

Lorsque les lutteurs sortent du tapis, l'arbitre doit bien sûr interrompre le combat en sifflant et le faire reprendre au centre du tapis, sinon il doit favoriser la poursuite de la lutte.

En cas de non combativité ou bien de geste interdit, un avertissement peut être donné au lutteur fautif.

Le plus important est de respecter l'esprit de la lutte. Celle-ci doit être active et non violente

# SOMMAIRE

## LE JEUNE COACH

1. S'ENGAGE A RESPECTER LA CHARTRE DE L'UNSS
2. DOIT CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE
3. ASSUME SES FONCTIONS LORS D'UNE MANIFESTATION SPORTIVE
4. DOIT ETRE IDENTIFIE
5. DOIT SATISFAIRE AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION
6. DOIT VERIFIER SES CONNAISSANCES
7. PEUT BENEFICIER D'UNE FORMATION ET DOIT EN ASSURER SON SUIVI
8. PEUT PARFAIRE SA FORMATION EN CONSULTANT DES DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES

# 1. LE JEUNE COACH S'ENGAGE A RESPECTER LA CHARTRE DE L'UNSS

## LE JEUNE COACH

### Le Jeune Coach :

- Adopte une attitude respectueuse, loyale, constructive et citoyenne pour gérer un groupe. Il témoigne d'une bonne connaissance de l'activité et des règles qui la régissent.
- Est un maillon essentiel du paysage sportif qui contribue au développement de la génération responsable ainsi qu'au bon déroulement de la rencontre. A travers cette expérience précieuse et enrichissante, il développe ses compétences et connaissances dans le sport et dans le coaching.
- Il donne de son temps. Son apprentissage se déroule sous forme d'une formation continue grâce à l'enseignant, l'animateur d'AS ou tout autre formateur qualifié. L'enseignant d'EPS agit comme **un formateur** auprès du jeune Coach de l'AS au championnat de France.

### Principes du jeune coach

- Il est obligatoire
- Il doit passer un test théorique à l'accueil avec une adaptation possible notamment si l'élève est en situation de handicap ou à besoins éducatifs particuliers.
- Il doit être identifié à l'accueil du championnat de France ainsi que l'adjoint
- Il doit suivre une formation pour obtenir les certifications départementales (12/20) et académiques (14/20) et nationales (16/20)
- Il peut monter avec ses coéquipiers sur le podium, avoir un maillot et une médaille.
- Le Jeune Coach doit être inscrit sur la feuille de composition d'équipe et déclaré comme tel surtout dans les activités où le règlement autorise un entraîneur – adjoint sur le banc et être identifié par un brassard orange.

### LES PRE REQUIS :

- Le jeune coach doit être investi au niveau de son district pour acquérir sa certification départementale (sur une rencontre départementale)
- Le jeune coach doit être certifié de niveau départemental pour acquérir sa certification académique (sur une rencontre académique)
- Le jeune coach doit être certifié de niveau académique pour acquérir sa certification nationale (sur un championnat de France)

**LA VALORISATION :** remise d'un diplôme par les Services UNSS

## 2. LE JEUNE COACH DOIT CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE

*Pour plus de précisions se rapporter au livret :*

**« Je suis Jeune Juge ou Jeune Arbitre en LUTTE »**

**Avec l'animateur d'AS, il ...**

- L'assiste dans l'encadrement et l'animation
- Participe aux choix et prises de décisions
- Contribue à la gestion du matériel

**En situation de coaching ou en tant que capitaine, il ...**

- Fait preuve de crédibilité, d'autorité et de respect
- Devient un leader autonome
- Explique clairement ses choix et se fait entendre

Le Jeune Coach  
connaît  
les règles  
de l'activité

**Avec les sportifs, il ...**

- Acquiert de l'expérience à travers des situations variées
- Fait progresser grâce à l'analyse des points forts et points faibles
- Influence et œuvre pour atteindre les objectifs fixés

**Pour sa progression, il ...**

- Est capable de mobiliser ses compétences lors du coaching ou de capitaine
- Perfectionne ses connaissances spécifiques
- Devient autonome et est force de propositions (exercices et situations à élaborer)
- Sait se remettre en question

### 3. LE JEUNE COACH ASSUME SES FONCTIONS LORS D'UNE MANIFESTATION SPORTIVE



#### Obligatoire :

- Assister à la réunion technique au même titre que les enseignants d'EPS ou mise en place d'une réunion spécifique
- Un enseignant aura la charge d'expliquer au Jeune Coach sa fiche de suivi lors de la réunion technique.
- La fiche d'évaluation est remise à la Commission locale des Jeunes Officiels avant la fin du championnat.
- Le Jeune Coach porte son brassard orange pour pouvoir être identifié.

#### **En Amont d'une Compétition :**

- Il met en place et participe à la préparation physique, technique, tactique et mentale des compétiteurs
- Il effectue la sélection en fonction des objectifs et convoque les compétiteurs
- Il gère la logistique et le protocole administratif
- Il observe les adversaires et analyse leurs points forts / faibles pour retenir la meilleure stratégie à adopter

#### **Pendant, il est en capacité de :**

- Mettre en place l'échauffement (prévenir des blessures, prévoir les techniques et tactiques spécifiques)
- Gérer les remplacements, l'évolution du jeu ou de la compétition
- Communiquer avec les officiels
- Etre à l'écoute des sportifs, savoir motiver, encourager, recadrer
- Analyser et adapter la situation immédiate
- Gérer ses propres émotions, prendre en compte celle(s) des autres
- Remplir des feuilles de statistiques

#### **A la pause/temps mort ou intervalle des épreuves, il peut :**

- Faire un bilan et envisager l'évolution
- Etre leader et imposer des choix par une attitude et des postures convaincantes

#### **Après une compétition, il doit être capable de :**

- Faire un bilan pertinent et envisager les étapes suivantes avec lucidité
- Adapter son discours selon le résultat et les besoins des sportifs : tempérer, calmer, motiver, rassurer, encourager ...
- Avoir de l'empathie
- Savoir prendre du recul en analysant sa propre communication et en menant une réflexion sur les plans sportif, social, mental
- Savoir utiliser la vidéo comme outil d'optimisation du résultat et de justification de ses remarques

## 4. LE JEUNE COACH DOIT ETRE IDENTIFIE

### TENUE VESTIMENTAIRE :

Au niveau des différents Championnats de France, le Jeune Coach est identifié par un brassard orange « Jeune Coach ».

Les assistants ou adjoints n'en n'ont pas.

## 5. LE JEUNE COACH DOIT SATISFAIRE AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION

### CADRE GENERAL :

Les certifications reposent sur une validation **théorique (coeff 1)** d'une part et sur une observation **pratique (coeff 2)** du Jeune Coach d'autre part lors des rencontres.

Une certification académique s'obtient si le jeune coach a 14/20 (théorie + pratique) mais avec au moins 14/20 au test théorique.

### **EVALUATION DES CONNAISSANCES ET VALIDATION DES COMPETENCES EN SITUATION**

	<u><i>Connaissances Théoriques (coeff1)</i></u>	<u><i>Evaluation Pratique (coeff2)</i></u>
<u>Certification Départementale</u>	<p>Test identique aux évaluations théoriques demandées au jeune arbitre certifié de District. S'effectue par les enseignants d'EPS.</p> <p><b>La note minimale requise à ce test théorique est de 12/20.</b></p>	<p>L'enseignant devra remplir la fiche d'évaluation (proposée par les membres de la CMN de l'activité) de son Jeune Coach/jeune capitaine lors des rencontres de niveau Départemental.</p>
<u>Certification Académique</u>	<p>Test identique aux évaluations théoriques demandées au jeune arbitre certifié Départemental. S'effectue par les enseignants d'EPS</p> <p><b>La note minimale requise à ce test théorique est de 14/20.</b></p>	<p>L'enseignant devra remplir la fiche d'évaluation (proposée par les membres de la CMN de l'activité) de son Jeune Coach/jeune capitaine lors des rencontres de niveau Académique.</p>
<u>Championnat de France</u>	<p>Test national théorique du JA du niveau national (<i>elle peut être adaptée au rôle</i>) pour un contrôle des acquis.</p> <p>Une évaluation théorique spécifique peut être adjointe (<i>précisions ci-après</i>)</p> <p><b>La note minimale requise à ce test théorique est de 16/20.</b></p>	<p>L'enseignant devra remplir la fiche d'évaluation (proposée par les membres de la CMN du sport) de son Jeune Coach/jeune capitaine pendant le Championnat de France.</p>
	<p>➤ <b>Validation</b> : les 2 conditions doivent être réunies pour obtenir, lors du protocole, la certification académique et la remise d'un diplôme au Jeune Coach justifiant de son engagement, de ses connaissances et compétences au niveau national.</p>	

## PRECISIONS :

- Connaissances théoriques lors du Championnat de France :

Selon les vœux de la CMN de l'activité, il est possible de combiner :

- 1. Contrôle des connaissances règlementaires (cf ci-dessus)
- 2. Connaissances en gestion du groupe de sportifs (cf 4 items ci-dessous)
  - 1 ou 2 questions sur la gestion des émotions
  - 3 ou 4 questions liées à des cas pratiques sollicitant une prise de décisions tactiques ou stratégiques.
  - Etude de cas révélant la capacité de choix et/ou comportement à adopter selon la situation (=mise en situation)

**CONNAISSANCES ET COMPETENCES PRATIQUES ATTENDUES POUR LE JEUNE EN LUTTE**

Nom & Prénom du J. Coach / J. Capitaine : .....

A.S. : ..... Académie : .....

	<b><u>NIVEAU DEPARTEMENTAL</u></b>	<b><u>NIVEAU ACADEMIQUE</u></b>	<b><u>NIVEAU CHAMPIONNAT DE FRANCE</u></b>
<b><u>Identifier</u></b>	<p>Accepte et endosse la responsabilité du rôle de coach / coach-adjoint</p> <p>Identifie le niveau actuel de ses lutteurs</p>	<p>Est capable d'identifier au sein de son groupe des moments de doute, d'énervernement ou d'euphorie</p> <p>Identifie l'information nécessaire pour déclencher l'efficacité</p>	<p>Relève les temps forts/faibles de l'opposition.</p> <p>Relève les dynamiques positives/négatives du rapport de force</p>
<b><u>Analyser</u></b>	<p>Relève les infractions réglementaires essentielles de l'activité</p> <p>Sait ressortir les points forts/faibles de ses lutteurs</p>	<p>Peut détailler une tactique simple mise en place par l'adversaire</p> <p>Comprend ce qui limite la performance, et ce qui peut permettre de la repousser</p>	<p>Décèle les points forts/faibles de l'adversaire</p> <p>Capable d'analyser la stratégie en cours de ses adversaires pour la transmettre à ses lutteurs</p> <p>Elabore des outils d'analyse avec ses lutteurs</p>
<b><u>Communiquer</u></b>	<p>Peut reprendre les consignes définies en relation avec l'accompagnateur</p> <p>Transmet des consignes simples en utilisant des éléments de langage commun</p>	<p>Est capable de donner des consignes simples à son groupe</p> <p>Explique calmement une analyse, un choix, à un de ses sportifs</p> <p>Pose ses consignes de façon claire, durant la compétition</p>	<p>Peut intervenir auprès de ses sportifs, même au plus fort de la compétition</p> <p>Adopte une communication adaptée aux besoins de son groupe (être écouté, être rassuré, être compris...)</p> <p>Renseigne et motive ses sportifs pour provoquer la performance</p>
<b><u>Intervenir</u></b>	<p>Est capable de cogérer la partie administrative avant/après la rencontre</p> <p>Est capable de définir le rôle dévolu à chacun de ses sportifs</p> <p>Co-anime un échauffement</p>	<p>Gère en autonomie la préparation de la compétition et la partie administrative</p>	<p>Génère des temps forts/faibles pour faire passer ses feedbacks</p> <p>Réagit à une situation après un petit temps de réflexion</p> <p>Met en place une stratégie et/ou une tactique adaptée(s) aux situations et aux adversaires</p>

## 6. LE JEUNE COACH DOIT VERIFIER SES CONNAISSANCES

Nous encourageons les différentes CMN à mettre en place des outils pour s'entraîner à ces différents champs de questionnement via OPUSS ou par le biais des enseignants référents (supports vidéo, QCM d'entraînement, ...) *Voir documents en annexe*

A chaque niveau de formation, une épreuve de vérification des acquis (QCM, Epreuve Pratique ...) donnera lieu à l'attribution du niveau de certification correspondant et d'un retour d'évaluation auprès du Jeune Coach/jeune capitaine (orale, écrite, ou vidéo).

En plus de ce champ de questionnement, le Jeune Coach/jeune capitaine pourra se confronter à des interrogations relatives à la gestion technique, tactique et stratégique établies par les membres des CMN référentes.

## 7. LE JEUNE COACH ASSURE LE SUIVI DE SA FORMATION

La convention entre l'UNSS et la Fédération Française de LUTTE précise que le Jeune Coach de certification de niveau académique ou national permet des équivalences fédérales

VALIDATION UNSS	CERTIFICATION FEDERALE
Niveau Départemental	Niveau .....
Niveau Académique	Niveau .....
Niveau Championnat de France	Niveau .....

Ces équivalences peuvent être obtenues en prenant contact auprès du comité départemental ou des ligues (service formation), en fonction des activités.

## 8. LE JEUNE COACH PEUT PARFAIRE SA FORMATION EN CONSULTANT DES DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES

### CONTACTS & INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Direction Nationale UNSS : [www.unss.org](http://www.unss.org)

Services régionaux UNSS,

Services départementaux UNSS

Adresse de la fédération concernée : [2, Rue Louis Pergaud, 94700 Maisons Alfort](#)



# Union Nationale du Sport Scolaire

13, rue Saint-Lazare - 75009 Paris | 01 42 81 55 11

---

Ne manquez rien de l'actualité de l'UNSS  
Sur notre site internet [www.unss.org](http://www.unss.org)

---

Et sur nos réseaux sociaux :

