



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Adresse : Rue du Château 6 / 1804 Corsier-sur-Vevey / Suisse  
 Téléphone : (41.21) 312 84 26 Fax : (41.21) 323 60 73 E-mail : filafila@fia-wrestling.com Internet : www.fila-wrestling.com

## ECOLE SUPERIEURE POUR ENTRAINEURS – LUTTE GRECO-ROMAINE

01 - 03 Décembre 2011 – Rome (ITA)

### Programme général du cours

	Sujet	Durée	Intervenant
<b>1<sup>er</sup> jour</b>			
	Discours de bienvenue et ouverture du cours par le Président de la FILA	10'	R. Martinetti Président de la FILA
	Discours de bienvenue par le Président de la Fédération nationale et/ou par le CNO	5'	M. Pellicone Vice-président de la FILA
	Cérémonie de remise de médaille pour le meilleur entraîneur de l'année en Lutte gréco-romaine	10'	
<b>THEORIE 09h30 – 12h30 (~)</b>			
1	Information sur l'organisation des compétitions de lutte aux Jeux Olympiques de Londres en 2012	30'	R. Martinetti
	Questions - Réponses	5'	
2	Analyse de l'évolution de la lutte GR base sur le Championnat du Monde 2011 et les matchs des 1er 6 lutteurs de chaque catégorie de poids	50'	Prof. H. Tünneman
	Questions - Réponses	5'	
<i>Pause 10'</i>			
3	Programme d'entraînement hebdomadaire pour l'équipe nationale (période préparatoire et d'avant-compétition)	45'	S. Kazarian
	Questions - Réponses	5'	
4	Importance du programme des Maîtrises FILA pour le développement de la lutte hors-compétition pour les Fédérations Nationales	40'	G. Tilagone
	Questions - Réponses.	5'	
<b>PRATIQUE 16h00 – 18h30 (~)</b>			
1	Formation sur tapis: -Echauffement circulaire -Méthodes d'apprentissage des tactiques de prises « bras demi-souplesse » - Encadrement individuel afin de développer la technique/tactique de chaque participant Questions - Réponses	150'	All instructors: B. Darchia, R Asyran S. Kazarian, E. Sheref G. Koguashvili, D. Curby, G.Tilagone.



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Adresse : Rue du Château 6 / 1804 Corsier-sur-Vevey / Suisse  
Téléphone : (41.21) 312 84 26 Fax : (41.21) 323 60 73 E-mail : fil@fia-wrestling.com Internet : www.fia-wrestling.com

## ECOLE SUPERIEURE POUR ENTRAINEURS – LUTTE GRECO-ROMAINE

01 - 03 Décembre 2011 – Rome (ITA)

### Programme général du cours

<b>2<sup>ème</sup> jour</b>			
<b>THEORIE 09h30 – 12h30 (~)</b>			
1	Test de condition physique des lutteurs et propositions de développement	45'	D. Curby
	Questions - Réponses	5'	
2	Méthodes et système d'organisation de la préparation des jeunes lutteurs en Turquie	45'	E. Sheref
	Questions - Réponses	5'	
<i>Pause 10'</i>			
3	Organisation de stages pour les équipes nationales et planification d'un microcycle	45'	N. Caudulo
	Questions - Réponses	5'	
4	Domage à long terme sur l'appareil locomoteur dans la lutte	45'	Dr E. Diezemann
	Questions - Réponses	5'	
<b>PRATIQUE 16h00 – 18h30 (~)</b>			
1	Formation sur tapis: - Echauffement spécifique selon la taille de la salle d'entraînement - Méthodes d'apprentissage et de formation aux tactiques des prises « Bras dessus, bras dessous hanche », Bras ceinture, décalage avant » - Méthode de tactique des prises « Ceinture de côté en pont » et « ceinture arrière, arraché du sol » - Encadrement individuel afin de développer la technique de chacun des participants	150'	S. Kazarian, G. Koguashvili, E. Sheref, B. Darchia, R. Asryan, V. Maenza, D. Curby G. Tilagone



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Adresse : Rue du Château 6 / 1804 Corsier-sur-Vevey / Suisse  
Téléphone : (41.21) 312 84 26 Fax : (41.21) 323 60 73 E-mail : filia@fia-wrestling.com Internet : www.fia-wrestling.com

## ECOLE SUPERIEURE POUR ENTRAINEURS – LUTTE GRECO-ROMAINE

01 - 03 Décembre 2011 – Rome (ITA)

### Programme général du cours

<b>3<sup>ème</sup> jour</b>			
<b>THEORIE 9h30 – 12h30 (~)</b>			
1	Programme de préparation des athlètes élites pour les tournois internationaux	40'	G. Koguashvili
	Questions - Réponses	5'	
2	Préparation individuelle des athlètes d'élite	40'	S. Kazarian
	Questions - Réponses	5'	
<i>Pause 10'</i>			
3	La réduction de poids avant la compétition	40'	B. Darchia
	Questions - Réponses	5'	
4	Formation sur la force physique spécifique comme facteur principal pour la préparation des athlètes d'élite	40'	R. Asryan
	Questions - Réponses	5'	
<b>13h00 – 15h00 (~)</b>			
1	« Table ronde »		M. Dusson – Secrétaire General
2	Cérémonie de clôture		
<i>Break 10'</i>			
3	Examen écrit pour le titre de « Entraîneur international FILA »		S. Kazarian et tous les instructeurs
<b>15h00 – 19h00 (~)</b>			
	Excursion dans la ville de Rome (facultatif)		Tous les participants

**Stephan Kazarian**  
Coordinateur du cours



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Adresse : Rue du Château 6 / 1804 Corsier-sur-Vevey / Suisse **Téléphone** : (41.21) 312 84 26 **Fax** : (41.21) 323 60 73 **E-mail** : fil@fia-wrestling.com **Internet** : www.fia-wrestling.com

## ADVANCED SCHOOL FOR COACHES - GRECO-ROMAN WRESTLING

01 - 03 December 2011 – Rome (ITA)

### General Course Program

	Themes	Duration	Speaker
<b>FIRST DAY</b>			
	Welcome speech and opening of the course by the FILA President	10'	R. Martinetti FILA President
	Welcome speech by the President of the National Federation or NOC	5'	M. Pellicone FILA Vice-President
	Award Ceremony (FILA medal) for the Coach of the Year in Greco-Roman wrestling	10'	
<b>THEORY 09h30 – 12h30 (~)</b>			
1	Information on the organisation of wrestling competitions during the 2012 Olympic Games in London	30'	R. Martinetti
	Questions - Answers	5'	
2	Analysis of the evolution of GR wrestling based on the 2011 World Championship – bouts of the first 6 wrestlers in each category	50'	Prof. H. Tünneman
	Questions and answers.	5'	
<i>Break 10'</i>			
3	Weekly training program for the national team (preparatory period and pre-competition)	45'	S. Kazarian
	Questions and answers.	5'	
4	Importance of the FILA Masters Degree program for the development of wrestling outside of the competition for the National Federations	40'	G. Tilagone
	Questions and answers.	5'	
<b>PRACTICE 16h00 – 18h30 (~)</b>			
1	Formation on mat: -Circular warming-up on the mat -Learning methods of the tactical hold "arm half flexibility" -Individual assistance to develop the technique/tactics of each participant Questions and answers	150'	All instructors: B. Darchia, R Asyran S. Kazarian, E. Sheref G. Koguashvili, D. Curby G. Tilagone



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Adresse : Rue du Château 6 / 1804 Corsier-sur-Vevey / Suisse  
Téléphone : (41.21) 312 84 26 Fax : (41.21) 323 60 73 E-mail : fila@fila-wrestling.com Internet : www.fila-wrestling.com

## ADVANCED SCHOOL FOR COACHES - GRECO-ROMAN WRESTLING

01 - 03 December 2011 – Rome (ITA)

### General Course Program

<b>SECOND DAY</b>			
<b>THEORY 09h30 – 12h30 (~)</b>			
1	Wrestlers' physical condition test and proposal for development	45'	D. Curby
	Questions and answers	5'	
2	Methods and organisation system for the preparation of young wrestlers in Turkey	45'	E. Sheref
	Questions and answers	5'	
<i>Break 10'</i>			
3	Organisation of training camps and scheduling a micro cycle for the national team	45'	N. Caudulo
	Questions and answers	5'	
4	Long term damages to the musculoskeletal system in wrestling	45'	Dr E. Diezemann
	Questions and answers	5'	
<b>PRACTICE 16h00 – 18h30 (~)</b>			
1	Formation on mat: - specific warm-up according to the training space - Learning method and teaching of hold tactics (arm over, arm below hip / arm belt, forward shifting) - Tactic methods for holds: side belt on bridge position & back belt, ground snatch - Individual assistance to develop the technique of each participant - Questions and answers	150'	S. Kazarian , G. Koguashvili, E. Sheref, B. Darchia, R. Asryan, V. Maenza, D. Curby G. Tilagone



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Adresse : Rue du Château 6 / 1804 Corsier-sur-Vevey / Suisse **Téléphone** : (41.21) 312 84 26 **Fax** : (41.21) 323 60 73 **E-mail** : fia@fia-wrestling.com **Internet** : www.fia-wrestling.com

## ADVANCED SCHOOL FOR COACHES - GRECO-ROMAN WRESTLING

01 - 03 December 2011 – Rome (ITA)

### General Course Program

<b>THIRD DAY</b>			
<b>THEORY 09h30 – 12h30 (~)</b>			
1	International tournament preparation program for elite athletes	40'	G. Koguashvili
	Questions and answers.	5'	
2	Individualization of the preparation process for elite athletes	40'	S. Kazarian
	Questions and answers.	5'	
<i>Break 10'</i>			
3	Weight reduction before competition	40'	B. Darchia
	Questions and answers.	5'	
4	Training on the physical specific strength as main factor for the preparation for elite athletes	40'	R. Asryan
	Questions and answers.	5'	
<b>13h00 – 15h00 (~)</b>			
1	« Round table »		M. Dusson – Secretary General
2	Closing Ceremony		
<i>Break 10'</i>			
3	Written exam for the title of “International Coach FILA”		S. Kazarian and all instructors
<b>15h00 – 19h00 (~)</b>			
	Excursion in the city of Rome (optional)		All participants

**Stephan Kazarian**  
Course Coordinator



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Adresse : Rue du Château 6 / 1804 Corsier-sur-Vevey / Suisse  
Téléphone : (41.21) 312 84 26 Fax : (41.21) 323 60 73 E-mail : fila@fila-wrestling.com Internet : www.fila-wrestling.com

**ECOLE SUPERIEURE POUR ENTRAINEURS EN LUTTE GRECO-ROMAINE**  
**ADVANCED SCHOOL FOR COACHES IN GRECO-ROMAN WRESTLING**

**Rome (ITA) 01-03.12.2011**

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION – ENTRY FORM**

Nom de la Fédération Nationale Name of the National Federation	
Nom et prénom du participant Participant' s name and surname	
Date et heure d'arrivée Date and time of arrival	
N°de vol Flight number	
Date et heure de départ Date and time of departure	
N°de vol Flight number	

Signature .....

This form must be returned to FILA by email ([fila@fila-wrestling.com](mailto:fila@fila-wrestling.com)) with copy to the organizer not later than 1 month before the clinic. / Ce formulaire doit être retourné à la FILA par e-mail ([fila@fila-wrestling.com](mailto:fila@fila-wrestling.com)) avec copie à l'organisateur au plus tard 1 mois avant le stage.