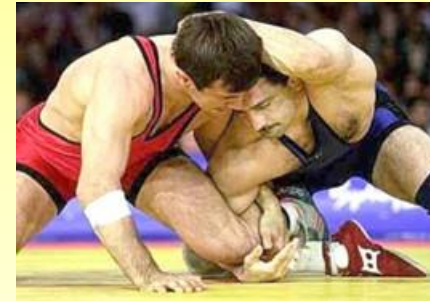


ECOLE SUPERIEURE de la F.I.L.A.



STAGE POUR LES ENTRAÎNEURS DE LUTTE LIBRE

LAS VEGAS (USA) du 24 au 27 Octobre 2013

Programme et enseignement des maîtrises FILA

Program and FILA masters degree's teaching

M. N. Lalovic, Président de la FILA

M. Stephan Kazarian, Responsable des formations



LES MAÎTRISES FILA

THE FILA MASTERS DEGREES

**Enseigner les maîtrises FILA,
c'est enseigner une lutte active
et réactive, une base sur
laquelle se construira
la lutte performante et
médiatique qui ouvrira la porte
sur les podiums de l'élite
internationale**

**Teaching masters FILA, is
teaching an active struggle and
reactive, a base on which to
build combat performance
and media that will
open the door to
the catwalks of the
international elite**

**Entraîneurs de tous pays
Inscrivez-vous à l'école supérieure
des entraîneurs de la FILA**

**Coaches of any country join the
college of coaches of FILA**



Mon exposé sur l'enseignement des maîtrises FILA, a pour objectif de vous informer sur l'utilisation des documents fournis par la FILA à chacune de vos fédérations

Les maîtrises, correctement enseignées par un entraîneur de club, faciliteront vos responsabilités d'entraîneurs nationaux

My main purpose by teaching the master's degrees FILA, is to inform you about the use of the documents provided by FILA to each federations

Master's degrees, properly taught by a coach of club, will facilitate your responsibilities as national coaches

Les jeunes écoliers, cadets et juniors, fidélisés par l'obtention de leurs maîtrises, recevront ainsi les bases d'une lutte tonique et dynamique faites d'actions et de réactions enchaînées, sans opposition négative, sur lesquelles vous pourrez ensuite construire une lutte compétitive de qualité

Young school children, cadets and juniors, faithful by obtaining their master's degrees, will then receive the foundations for a tonic and dynamic wrestling made of actions and chained reactions, without negative opposition, where you can then build a competitive wrestling of quality

**Une lutte performante qui permettra au plus grand nombre d'entre eux d'accéder, progressivement et sous votre conduite, au plus haut niveau d'où émergeront les champions attendus par tout entraîneur.
Cette lutte sportive, plus attrayante, devrait passionner un public toujours plus nombreux et, de ce fait, attirer les médias qui en feront sa promotion**

A performance fight that will allow the greatest number of them access, gradually and under your leadership, at the highest level from which to emerge waited champions by all coach

This fight sports, most attractive, should excite a bigger crowd and, as such, should attract the media which will make its promotion

Pourquoi et comment enseigner les Maîtrises FILA ?

**Why and how teach
the FILA master's degrees ?**

Professeur Germain Tilagone
germain.tilagone@wanadoo.fr

Call : 0033 698 869 903

L'apprentissage des maîtrises FILA doit offrir à chaque lutteur un ensemble de techniques d'actions et de réactions qui lui permettront de choisir celles qui lui conviendront le mieux pour accroître ses performances compétitives

Learning masters degree's FILA must offer to each wrestler a set of techniques of actions and reactions that will allow him to choose those best suited him to increase its competitive performances

La didactique mise en œuvre pour les enseigner, par l'association d'actions et de réactions enchaînées, semblerait donner davantage confiance en soi aux jeunes adolescents. La lutte qui en découle étant plus fluide, les plus anxieux la subissent moins négativement lors des compétitions, cela les encourage à persévérer dans leurs apprentissages

Didactic implemented to teach, by combination of actions and reactions chained, would seem to give more confidence to young teens. The ensuing wrestling is more fluid, the more anxious experience it less negatively during competitions, it encourages them to persevere in their learning

Le contenu des “Maîtrises FILA”, associé aux remarques et propositions du professeur, doit améliorer progressivement les performances techniques et tactiques de tous les lutteurs, quel que soit leur niveau initial, et rendre la lutte plus tonique, dynamique, médiatique et populaire.

“FILA masters degree’s“ content, related with teacher’s comments and proposals, must improve gradually technical and tactical performances of all wrestlers, regardless of their initial level, and make the wrestling more tonic, dynamic, mediatic and popular

S'opposer ou fuir, sans agir, est négatif.

Ce n'est ni efficace ni spectaculaire.

Au cours des entraînements, seule l'opposition positive au "tombé" doit être admise

Oppose or flee, without acting, is negative.

It is neither efficient nor spectacular.

During the trainings, only the positive opposition to the "touch" must be accepted

L'opposition négative doit être remplacée par une réaction enchaînée (sur l'action terminée de l'adversaire) ou anticipée (sur son contrôle ou avant la fin de l'action de son adversaire)

The negative opposition must be replaced by a chained reaction (on the completed action of the opponent) or anticipated reaction (on his control on or before the end of the action of his opponent)

**Observons et analysons une technique de lutte
proposée pour une maîtrise FILA, si le lutteur
subit l'action, sans réagir,
il est passif !**

Film { "Bras et cou", décalage en rotation
"Arm and neck" shift with twisting

**Observe and analyze wrestling technique
proposed for control FILA, if the wrestler
undergoes the action, without any reaction,
he is passive!**



Remarque : En phase finale, le lutteur renversé devrait être en opposition au « tombé », sinon cette position est un mauvais exemple, surtout pour les jeunes lutteurs et lutteuses peu chevronnés

Note: In the final phase, overturned wrestler should be in opposition to the “touch”, otherwise this position is a bad example, especially for young wrestler and inexperienced wrestlers

**Un apprentissage verbal dépend du couple
« Question-Réponse ».**

**Les bonnes questions et les bonnes réponses
permettent à l'élève de progresser pour améliorer
ses performances scolaires**

**A verbal learning depends on the
"Question-Answer" couple.**

**Right questions and right answers allow student
to progress and to improve his academic
performances**

Il en est de même pour un apprentissage de lutte qui dépend des informations tactiles et des mémorisations kinesthésiques créées par le couple "Action-Réaction". Les bonnes actions et les bonnes réactions permettent au compétiteur d'améliorer ses performances techniques et tactiques

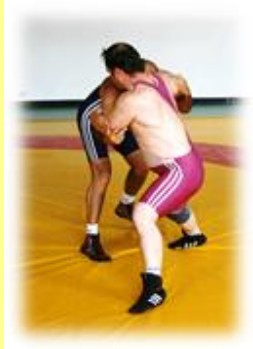
It is the same for wrestling learning that depends on the tactile information and kinesthetic memorizing created by "Action-Reaction" couple.

Good actions and good reactions allow the competitor to improve its technical and tactical performances.

Son niveau de performance dépendra de la mémorisation kinesthésique de la trajectoire des masses en mouvement sans résistance de celui qui subit le renversement ou le retournement. L'utilisation des vidéos commentées devant permettre, à tous, un même apprentissage réussi

His performance level will depend of the kinesthetic memory of the trajectory of the masses without resistance which undergoes the reversal or the flip. The use of commented videos leads everybody on the same successful learning process

Un seul lutteur est acteur, l'autre subit
One wrestler is actor, the other
undergoes



Une action sans réaction
est une lutte passive !

An action without reaction is a
passive wrestling!

1^{ère} étape : Les apprenants, par duo de poids et de niveau technique devront s'approprier l'observé par imitation. L'entraîneur pourra, si nécessaire et pour certains, faire une démonstration ou revenir sur l'écran télé. Puis, sur l'action mémorisée, chacun devra enchaîner une réaction de retournement spontanée

Step 1 : Learners, in duo by taking into account the weight and technical level, must take ownership of the observed by imitation. The coach may, if necessary and for some, demonstrate or return to the TV screen. Then, on the stored action, everybody must chain a spontaneous flipping reaction.

**Pour
enchaîner
une
réaction
à une
action**



**To
chain a
reaction
to an
action**

**Il faut engager
des contrôles
réciproques**

**Should be taken
reciprocal
controls**

2^{ème} étape : Afin que les techniques étudiées soient bien un facteur de progrès et de réussite pour une lutte active et spectaculaire, les apprenants doivent enchaîner, **systematiquement**, à l'action qu'ils subissent, une réaction qui leur permettra d'inverser le cours de la lutte. **C'est cet ensemble "Action-Réaction" qui est un vrai complexe technico-tactique.** Un match de lutte doit déclencher une réaction en chaîne de techniques enchaînées ou anticipées encouragées, tactiquement, par l'entraîneur au cours de chaque entraînement

Step 2 : to ensure that the studied techniques are a factor of progress and success for an active and spectacular wrestling, learners must **systematically** chain to the action that they undergo a reaction that will allow them to reverse the course of the wrestling. It is this whole **"Action-Reaction"**, which is a true **Complex technical-tactics**. A wrestling game should trigger a chain-reaction of chained or advance techniques encouraged, tactically, by the coach during each training

La lutte sera ainsi active et spectaculaire.

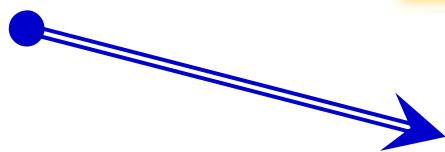
Afin de réussir son enchaînement intuitif et spontané, le lutteur subissant l'action doit, dès son début, exercer une saisie contrôlée sur son partenaire d'apprentissage. Cette saisie anticipée lui permettra d'enchaîner sa réaction dès qu'il percevra le contact avec le tapis et avant que ce dernier ait absorbé toute l'énergie des deux corps en mouvement

The wrestling will be therefore active and spectacular.

To succeed its intuitive and spontaneous sequence, the defended wrestler must, from the beginning, exercise a seizure controlled on its learning partner. This early hold will allow him to follow its reaction once it will perceive the contact with the mat and before it has absorbed all the energy of the two bodies in motion

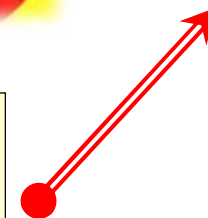
Deux lutteurs actifs, l'un agit, l'autre réagit

Two active wrestlers, one acts, the other reacts



**Changement
de rôle**

**Change
in turn**



**Les deux lutteurs sont en contrôle réciproque, dès le début
de l'action qui sera cotée 3 points
et la réaction 2 points**

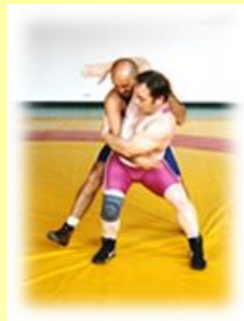
**Both wrestlers are in reciprocal control, at the outset of the
action that will be listed 3 points
and 2 points for the response**

L'énergie cinétique non absorbée par le tapis facilitera le retournement de son partenaire d'apprentissage (la réaction pourrait être légèrement anticipée, juste avant le contact avec le tapis, l'énergie cinétique disponible étant maximale).

The kinetic energy not absorbed by the mat, will facilitate the defense of the wrestler (the reaction could be slightly anticipated, just before the contact with the mat, the kinetic energy available being maximum).

Deuxième complexe, le lutteur rouge impose la technique étudiée qu'il a mémorisée, le lutteur bleu, qui la subit, va enchaîner une réaction de surpassé spontanée

Complex 2, the red wrestler imposes the studied technique he had memorized, the blue wrestler who suffers it, will follow a spontaneous reaction of surpassed



Changement de rôle



Change in turn

Cotation des actions par l'arbitre :

Les actions des deux **complexes technico-tactiques observés** seront cotées comme suit : **3 points** pour les **renversements**, **2 points** pour le **retournement enchaîné** et **1 point** pour le **surpassé contrôlé**

Listing of the actions by the referee:

The actions of the two **technical-tactics complex observed** will be quoted as follows: **3 points** for the **reversal**, **2 points** for the **reversal chained** and **1 point** for the **surpassed controlled**

Ce complexe technico-tactique pourra être validé avant de passer à l'apprentissage de la technique suivante. Pour un apprentissage efficace, il ne faut pas proposer plus de deux techniques nouvelles par cours. Des mini-matches, mettant en œuvre les techniques validées, peuvent terminer cet apprentissage

This technical-tactical complex can be validated before proceeding to learning the following technique. For effective learning, don't offer more than two new techniques by lesson. Each can end with mini-games on the implementation of validated techniques

Observons et analysons les deux réactions enchaînées, sur les deux actions semblables, que le film suivant va nous présenter. Elles forment deux complexes technico-tactiques pour lesquels les deux lutteurs sont actifs !

Observe and analyze the two chained reactions on two similar actions, that the next movie will present us. They form two technical-tactics complexes for which both wrestlers are active!



Remarque didactique :

Afin que l'enseignement des Maîtrises permette au professeur ou à l'entraîneur de se consacrer entièrement à son rôle de pédagogue, disponible pour tous, il serait bien qu'il utilise le C.D. qu'il trouvera dans le classeur FILA donné à sa Fédération

Teaching Note:

So that the teaching of master's degrees allows the teacher or coach to devote himself fully to his pedagogue role, available for everybody, it would be great that he uses the C.D. that he will find in the FILA workbook given to his Federation

A l'aide de son ordinateur portable (ou à l'aide d'une clé USB et de la télécommande) il pourra projeter chaque technique sur un poste de télévision grand écran ou à l'aide d'un vidéo-projecteur sur écran. Il guidera l'analyse des vidéos utilisées, selon les besoins des apprenants :

Observations commentées, à vitesse normale ou au ralenti et arrêt sur image, autant de fois que nécessaire !

Using his laptop (or using a USB key and remote control) he can project each technique on a large TV screen or using a video projector on screen. It will guide the analysis of the videos used according to the needs of learners:

Observation commented at normal speed or slow motion and freeze frame, as many times as necessary!

Validation des combinaisons apprises :

Selon la solution proposée par le classeur FILA.
L'examen de validation d'une maîtrise est fait en fin
d'acquisition de toutes les techniques proposées.
Chaque candidat tirant au sort 10 combinaisons qu'il
devra démontrer au Jury

Validation of the learned combinations :

according to the solution proposed by the workbook
FILA. Validation of a master review is proposed at the
end of acquisition of all the proposed techniques.
Each candidate will draw lots 10 technical that he
must remove the jury

Autre solution (évaluation en contrôle continu, par binômes)
une combinaison nouvelle par semaine (après avoir révisé
les 3 combinaisons précédentes). La validation porte sur la
combinaison proposée par le CD associée à une réaction
enchaînée imaginée par le partenaire.
C'est cette solution que je vais vous imposer sur le tapis

Another solution (evaluation in continuous control by binomials)
a new combination per week (after having revised 3
previous combinations). Validation focuses on the proposed
combination by the CD associated with a chained
reaction by the partner.
It is this solution that I will impose you on the mat

POUR CONCLURE !

**Une lutte sans
réaction
est une lutte passive !
Une lutte faite
d'actions et de
réactions enchaînées
est une lutte tonique
et dynamique !**

IN CONCLUSION !

**A wrestling without
reaction
is a passive wrestling
A wrestling made of
actions and chained
reactions
is a tonic and dynamic
wrestling !**

"Merci pour votre attention"

"Thank you for your attention"



**Si vous
voulez en
savoir
plus sur le
programme
des maîtrises**

**Je suis
à votre
disposition
pour répondre
à toutes vos
questions !
I am at your
disposal to
answer all
your
Questions !**

**If you
want to learn
more about
the master's
degree
program**