



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

ECOLE SUPERIEURE DES ENTRAINEURS EN LUTTE GRECO-ROMAINE

Yerevan (ARM), 29-31 octobre 2009

Programme Thématique Général

	Thèmes	Temps	Responsable
PREMIER JOUR			
	Discours de bienvenue et ouverture du stage par le Président de la FILA	10'	R. Martinetti (SUI)
	Discours de bienvenue par le Président de la Fédération Nationale ou du CNO	5'	
	Cérémonie de remise de la médaille et de la coupe de la FILA pour le meilleur entraîneur 2009 de lutte GR	10'	R. Martinetti (SUI)
Pause 10'			
THEORIE 9h30 – 13h00 (~)			
1	Programme de la FILA pour le développement de la lutte pour 2009 – 2012	30'	R. Martinetti (SUI)
	Questions – Réponses	5'	
2	Analyse de l'évolution de la lutte GR sur la base des Championnats du Monde et Continentaux 2009	60'	H. Tünneman (GER)
	Questions – Réponses	5'	
Pause 10'			
3	Influence des règles de lutte sur les entraînements pendant la préparation des lutteurs d'élite	45'	S. Kazarian (ARM)
	Questions – Réponses	5'	
4	Programme de préparation hebdomadaire pour l'équipe nationale	45'	M. Bullman (GER)
5	Importance du programme des Maîtrises FILA pour le développement de la lutte en dehors de la compétition	60'	?
	Questions – Réponses	5'	
PRATIQUE 16h00 – 18h30 (~)			
1	Exemple d'échauffement circulaire sur le tapis	15'	B. Darchia (?) M. Bullman (GER)
	Questions – Réponses	10'	
2	Méthodes d'apprentissage des prises techniques par des projections en position debout	60'	G. Koguashvili (?) R. Asryan (ITA)
	Questions – Réponses	10'	
3	Amélioration technique individuelle pour chaque participant	60'	B. Darchia (?) L. Djulfalakyn (?)
	Questions – Réponses	10'	



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

ECOLE SUPERIEURE DES ENTRAINEURS EN LUTTE GRECO-ROMAINE

Yerevan (ARM), 29-31 octobre 2009

Programme Thématique Général

DEUXIEME JOUR			
THEORIE 9h00 – 12h30 (~)			
1	Exigence des aspects pédagogiques durant l'entraînement des jeunes lutteurs	45'	P. Kirov (BUL)
	Questions – Réponses	5'	
2	Méthode de base dans la pratique de la lutte gréco-romaine	45'	S. Kazarian (ARM)
	Questions – Réponses	5'	
<i>Pause 10'</i>			
3	Méthodes et moyens de préparation des qualités motrices – physiques pendant la formation des lutteurs d'élite	45'	G. Yalouz (FRA)
	Questions – Réponses	5'	
4	Individualisation du processus d'entraînement pour la préparation des lutteurs de talents	45'	S. Kazarian (ARM)
	Questions – Réponses	5'	
5	Informations sur les nouveaux styles de lutte intégrés à la FILA (Grappling, Pankration Athlima, Beach Wrestling, etc)	60'	?
	Questions – Réponses	5'	
PRATIQUE 16h00 – 18h30 (~)			
1	Analyse de différentes variations des tactiques de la même prise technique debout.	40'	B. Darchia (GEO) Dr. E. Diezmann (GER)
	Questions – Réponses	5'	
2	Analyse de différentes prises techniques utilisées à terre en deux positions de départ dans la lutte actuelle (clinch)	30'	M. Bullman (GER)
	Questions – Réponses	5'	
3	Assistance technique individuelle pour chaque entraîneur participant au stage.	60'	R. Asryan (ITA)
	Questions – Réponses	5'	
4	Exemple d'un programme d'exercices pour la récupération des muscles après l'entraînement.	20'	Dr. E. Diezman (GER)
	Questions – Réponses	5'	



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

ECOLE SUPERIEURE DES ENTRAINEURS EN LUTTE GRECO-ROMAINE

Yerevan (ARM), 29-31 octobre 2009

Programme Thématique Général

TROISIEME JOUR			
THEORIE 09h00 – 13h00 (~)			
1	Diététique des lutteurs à l'approche des compétitions	45'	G. Yalouz (FRA)
	Questions – Réponses	5'	
2	Planification de la préparation de l'équipe nationale pendant un macrocycle de quatre ans, en vue des JO 2012	45'	S. Kazarian (ARM)
	Questions – Réponses	5'	
3	Quelques aspects d'entraînement des éléments techniques non-standard pendant la préparation en lutte GR	45'	P. Kirov (BUL)
	Questions – Réponses	5'	
<i>Pause 10'</i>			
4	Exigence de quelques connaissances de la médecine du sport pour aider en cas de blessure	40'	Dr E. Diezmann (GER)
	Questions – Réponses	5'	
5	Préparation des adolescents 10-12 et 13-14 ans, conformément au programme de l'école de la lutte	40'	S. Kazarian (ARM)
	Questions – Réponses	5'	
PRATIQUE 16h00 – 18h00			
1	Un autre modèle d'échauffement	15'	M. Bullmann (GER)
	Questions – Réponses	5'	
2	Test contrôle pour la vitesse et contrôle de la forme sportive	35'	R. Asryan (ITA)
	Questions – Réponses	5'	
3	Méthode préparation force physique – explosive	40'	H. Tünneman (GER)
QUATRIEME JOUR			
1	Explications du Code Mondial Antidopage et moyens de lutte contre le dopage de la FILA	60'	M. Dusson (FRA)
2	Table ronde	60'	
3	Cérémonie clôture du stage	20'	
<i>Pause 10'</i>			
4	Examen écrit pour le titre d'Entraîneur FILA		M. Dusson (FRA) S. Kazarian (ARM) Instructeurs présents

Stephan Kazarian
Coordinateur du Stage
Secrétaire du Département des Entraîneurs