

Le classeur des Maîtrises FILA



Le classeur des Maîtrises FILA a été édité en 2008 par la FILA.

L'auteur est Michel Lafon, avec la participation de Patrick Vazeilles.

La conception graphique est de Trame Communication Visuelle.

Les illustrations, l'iconographie et les vidéos sont de l'INSEP

La coordination de l'ouvrage a été assurée par Raphaël Martinetti et Anne Pellaud

Table des Matières

Introduction

Fondements théoriques

Démarche

Objectif

Référents

- La combinaison technico-tactique
- Le complexe technico-tactique
- La défense
- Les formes de corps
- Actions particulières

Les Maîtrises FILA de couleurs

Présentation générale

Évaluation

Fiche unique d'évaluation

Diplômes et décorations

Maîtrise FILA Jaune

Maîtrise FILA Orange

Maîtrise FILA Verte

Maîtrise FILA Bleue

Maîtrise FILA Marron

Maîtrise FILA Noire

Les Maîtrises FILA Excellences

Présentation générale

Maîtrise FILA Excellence Bronze

- Évaluation
- Lutte gréco-romaine
- Lutte libre et féminine
- Fiche unique d'évaluation

Maîtrise FILA Excellence Argent
Maîtrise FILA Excellence Or
Maîtrise FILA Excellence Platine
Diplômes et décorations
Complexes et combinaisons technico-tactiques

Bibliographie

Les fiches des Maîtrises



Le contenu des Maîtrises de couleurs est présenté sous la forme de fiches illustrant l'ensemble des combinaisons retenues.

Une combinaison technico-tactique est représentée par trois phases : une phase de départ, une phase de préparation et une phase technique.

Ces phases peuvent être de nature différente selon les combinaisons concernées.

Les moments clés sont représentés par une photo.

Erratum classeur :

- Il y a une erreur de texte sur la page 23 consacrée aux Projections. La deuxième phrase indique "On distinguera 4 types de décalages" au lieu de "On distinguera 4 types de projections".

- Sur le livret Noir, il manque la combinaison N° 27 qui n'a pas été imprimée, mais elle figure en vidéo sur le DVD et les documents pdf d'accompagnement.