



26 =	Stagiaires
3 =	Partenaires d'entrainements
4 =	Tireurs de la Team Bretagne
12 =	Clubs (4 Départements)
7h =	Technique
3h =	Footing
6h30 =	Compétition
2h =	Sophrologie

# PLANNING DU STAGE

JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
<i>PPG en groupe</i> <b>Assauts (maitrise)</b> <b>Logique interne</b>	<i>Décrassage avant PDJ : 6h30/7h30 (7 tireurs)</i> <b>Compétition (performance)</b> <b>Poule + TED</b>	<i>Décrassage avant PDJ : 6h30/7h30 (9 tireurs)</i> <b>Compétition (performance)</b> <b>Poule + TED</b> <i>Prévention : apprendre à manger</i>
Repas : 12h30		
<i>Techniques de jambes par armes</i>	<i>Repos obligatoire (sieste) 13h30 / 15h30</i>	
<b>Assauts (performance)</b>  <b>Assauts à thèmes (maitrise)</b>  <i>Sophrologie (mots évocateurs)</i>	<b>Assauts à thèmes (maitrise)</b>  <i>Sophrologie (Images positives)</i>	
Repas		
<i>Sport collectif</i>	<b>Compétition par équipes</b>	

*Pour se rapprocher du rythme de la compétition, les combats « en performance » se sont effectués le matin*

## Liste des stagiaires

### Epée dame : 4

- Rolland Clémence (Team Bretagne CSGR)
- Tavet Anaïs (St Malo)
- Trottet Louise (Quimper)
- Le Bastard Léonie (CSGR)

### Epée homme : 9

- Lemaire Johann (Team Bretagne CSGR)
- Le Bars Renan (Team Bretagne CSGR)
- Simon Pierre-Clément (CSGR)
- Lainé Théo (St Malo)
- Simon Louis Marin (CSGR)
- Mariault Simon (CSGR)
- Cornu Michel (Lorient)
- Barbotin Kevin (CSGR)
- Burgun Alexandre (P.E vend et sam matin)

### Fleuret dame : 3

- Bourel Elise (Dinan)-cadette
- Froeliger Ambre (St Malo)-cadette
- Lugand Delphine (P.E vend matin St Malo)

### Fleuret homme : 5

- Commeureuc Benjamin (ERM)- junior
- Curral Guillaume (Brest)- cadet
- Bieber Arthur (St Malo) - cadet
- Treguer Yann Gael (Auray) -cadet
- Lejeune Brice (Brest)- cadet

### Sabre dame : 1

- Barra Pauline (St Brieuc)

### Sabre homme : 7

- Jacopin Eliott (St Grégoire)
- Saillard Pacome (Betton)
- Lallemand Antoine (Dinard)
- Guerrin Tristan (Dinard)
- Garnier Nathan (Dinard)
- Parceaud Geoffrey (Betton)
- Thomas Clément (Team Bretagne Quimper)

# L'alimentation : Une affaire de famille

*samedi 29 octobre (matin)*



## **C.R. Technique du SABRE : Maître Benoît Roch**

7 tireurs (6 garçons et 1 fille ), de minimales à junior.

A noter ,la présence de Clément THOMAS (Team Bretagne) lors de la journée de vendredi.

Nous avons axé le travail sur l'attaque essentiellement et sur la logique de l'arme dans une bonne dynamique et beaucoup de sérieux malgré parfois la fatigue.

Du fait des différences d'âges entre les tireurs plusieurs groupes de niveau se sont dessinés :

Geoffrey (1<sup>er</sup> ) et Eliott (2<sup>nd</sup>) étaient au-dessus du lot ,les autres , plus jeunes étant a peu près homogènes, ce qui s'est confirmé lors des diverses formules compétitives mises en place.

Conclusion : Un bon stage dans une ambiance de travail studieuse et détendue.

*A refaire avec tous les meilleurs, si Meylan ne met pas son circuit européen cadets en même tps ?*

## **C.R. Technique du FLEURET : Maître Benjamin Lemaitre**

**Effectifs** : 7 tireurs (5 garçons -2 filles)

**Clubs représentés** : Brest (2) - Rennes MCB (1) - Dinan (1) - Saint Malo(1) - Auray (1) – Lorient (1)

Le travail effectué pendant les 2 jours et demi de stage était axé sur l'enchaînement des matchs et sur les capacités individuels à maintenir un effort physique.

Ce travail a énormément plu aux tireurs car la plupart des tireurs ne font que 4 ou 5 matchs (5 touches) par séances d'escrime dans leur club.

Le deuxième objectif était de mettre les stagiaires en situations de compétitions en tirant les poules et le tableau d'élimination direct le matin et non l'après-midi comme lors des stages précédents.

Ce stage a permis, grâce à la présence d'un des meilleurs juniors français (benjamin commeureuc), de donner aux tireurs le meilleur d'eux même et de faire progresser le groupe. Il faut néanmoins noter le problème récurrent de l'absence de nombreux fleurettistes.

A noter ,la présence de Delphine LUGAND (*Partenaire d'entrainement FD*) lors de la matinée de vendredi.

Parmi les points négatifs (au niveau du groupe) et qui seront à travailler en club, on peut noter quelques manques :

- Les échauffements précédents les compétitions du vendredi et samedi matin (trop court ou inexistant)
- Des problèmes d'équilibre (tireur trop penché ou trop grand écart de jambe)
- Un gros manque de mobilité sur la piste (élève très statique dans la majorité des cas)
- La vitesse de main pour mettre une remise d'attaque /de riposte et les actions de continuations lorsque l'offensive échoue sont trop peu utilisées en match.
- Le niveau technique : trop peu de seconde intention.

## **Classement final des tireurs en fonction du nombre de victoires :**

1<sup>er</sup>- Benjamin Commeureuc (Rennes MCB)- 50 victoires/ 50 matchs (en 5 touches)

2<sup>eme</sup>- Guillaume Curral (Brest)- 29 victoires/ 50 matchs

3<sup>eme</sup>- Elise Bourel (Dinan)-26 victoires /54 matchs

4<sup>eme</sup>- Yann Gaël Treguer (Auray)-21 victoires / 48 matchs

5<sup>eme</sup>- Arthur Bieber (Lorient)-19 victoires /48 matchs

6<sup>eme</sup>- Brice Lejeune (Brest) -8 victoires/48 matchs

7<sup>eme</sup>- Ambre Froeliger (St Malo)-6 victoires/ 26 matchs (blessée pour la moitié des matchs)

## C.R. Technique de l'épée : Maître Sylvain Guyomard

**Jeudi matin** : logique interne de l'arme = Travail sur le retour en garde (A : attaque en fente / B : riposte simple ou composée)

**Résultat travail (offensive/défensive) : mixte**

Louise Trottet	: 4V	Clémence Rolland	: 1 V	Renan Le Bars	: 8V
Anaïs Tavet	: 6V	Léonie Le Bastard	: 4V	Pierre C Simon	: 7V
Simon Mariault	: 6V	Michel Cornu	: 2V	Johann Lemaire	: 10V
Louis M Simon	: 5V	Kévin Barbotin	: 3V	Théo Lainé	: B

**Vendredi matin** : compétition (+ mot évocateur)

Poule :

Louise Trottet	: 1V	Clémence Rolland	: 2V		
Anaïs Tavet	: 0V	Léonie Lebastard	: 3V		
Simon Mariault	: 4V	Johann Lemaire	: 5V	Renan Le Bars	: 6V
Louis M Simon	: 3V	Kévin Barbotin	: 3V	Théo Lainé	: 0V
				Pierre C Simon	: 4V
				Alexandre Burgun	: 3V

TED :

Louise Trottet	: 4 <sup>ème</sup>	Clémence Rolland	: 2 <sup>ème</sup>		
Anaïs Tavet	: 1 <sup>ère</sup>	Léonie Lebastard	: 3 <sup>ème</sup>		
Simon Mariault	: 4 <sup>ème</sup>	Johann Lemaire	: 1 <sup>er</sup>	Renan Le Bars	: 2 <sup>ème</sup>
Louis M Simon	: 6 <sup>ème</sup>	Kévin Barbotin	: 5 <sup>ème</sup>	Alexandre Burgun	: 7 <sup>ème</sup>
				Pierre C Simon	: 3 <sup>ème</sup>
				Théo Lainé	: 8 <sup>ème</sup>

**Samedi matin** : compétition (+ mot évocateur)

Poule :

Louise Trotter	: 2V	Clémence Rolland	: 2V	Ambre Froeliger	: 1V
AnaïsTavet	: 2V	Léonie Lebastard	: 3V		
Simon Mariault	: 3V	Johann Lemaire	: 2V	Renan Le Bars	: 5V
Louis M Simon	: B	Kévin Barbotin	: 3V	Théo Lainé	: 2V
				Pierre C Simon	: 3V
				Alexandre Burgun	: 3V

TED :

Louise	: 4 <sup>ème</sup>	Clémence	: 2 <sup>ème</sup>	Ambre F	: 5 <sup>ème</sup>
Anaïs	: 1 <sup>ère</sup>	Léonie	: 3 <sup>ème</sup>		
Simon Mariault	: 5 <sup>ème</sup>	Johann Lemaire	: 1 <sup>er</sup>	Renan Le Bars	: 4 <sup>ème</sup>
Louis M Simon	: B	Kévin Barbotin	: 6 <sup>ème</sup>	Alexandre Burgun	: 3 <sup>ème</sup>
				Pierre C Simon	: 2 <sup>ème</sup>
				Théo Lainé	: 7 <sup>ème</sup>

### **BILAN DU GROUPE**

- Excellente motivation du groupe et entière implication au stage
- Technique de jambes : Aucune flexion de la jambe arrière, donc pas d'extension en fin de fente
- Très bon Physique pour l'ensemble des stagiaires (de vrais petits athlètes), pas de surcharge pondérale ni de problème de coordination pendant les activités physiques proposées (PPG).
- Attention à : Main basse / Pointe pas assez en direction de la cible la plus proche (main) / Prédominance de la main qui monte plutôt que de faire avancer la pointe (trajectoire oblique et non brisée) / Toucher avant de reculer (sentiment d'arrêter l'adversaire) / Importance du travail des doigts.
- Affiner sa coordination (savoir quelquefois réagir en se défendant avec ses jambes, pas toujours réagir en main)

Remarque : Donner du sens à ce que l'on fait (pas de hasard !)

Démarche : Pourquoi et comment on le fait ?

A l'assaut : raisonnement sur le « **ou** ? », « **quand** ? », « **comment** ? »

**Nota** : « la technique reste qu'un outil et non une finalité »



Présence des épéistes de la Team Bretagne au stage

3 niveaux chez les garçons : G1 = Lemaire/Le Bars/Simon PC. G2 = Simon LM/Mariault/Lainé. G3 = Barbotin/Cornu.

1 niveau chez les filles : Tavet/Rolland/Lebastard/Trottet

A noter , la présence de Alexandre BURGUN (partenaire d'entraînement) lors de la matinée de vendredi et samedi.