

# COMPTE-RENDU DU STAGE VETERAN

Date : 15 octobre 2017

Lieu : Club sportif de la Garnison de Rennes

Nombre de pistes : 14

Encadrement : Sabre : Maître Patrice DHERBILLY et Maître Théo CHARBONNIER  
Epée : Sylvain GUYOMARD et Hugo CAILLAREC (CQP)

Objectifs :

Créer une dynamique chez les vétérans,  
Permettre aux tireurs isolés de rencontrer d'autres escrimeurs,  
Contribuer à la progression technique et tactique de chacun,  
Préparer les stagiaires aux différentes compétitions (Coupe de Bretagne).

Nombre de stagiaires : 15 (11 épéistes et 4 sabreurs)

NOM	PRENOM	CLUB	ARMES
KERGOAT	David	Morlaix	Epée
CLAVOT	Axelle	Rennes CSGR	Epée
CHARRIER	Christophe	St Brieuc Baie d'Armor	Sabre
CORREIA	Emilie	St Brieuc Baie d'Armor	Sabre
COUAILLET	Richard	Rennes CSGR	Epée
CROZON	Yves	Carhaix	Epée
COUTEAU	Mathieu	Fougères	Epée
JAMME	Sylvie	Vitré	Epée
COUVRY	Gérard	Vitré	Epée
JARAY	Robert	St Brieuc Baie d'Armor	Sabre
LE MOULLEC	Pierre	St Brieuc Baie d'Armor	Epée
LEDOUX	Jean-Philippe	Rennes CSGR	Epée
POIRIER	Pascal	St Brieuc Baie d'Armor	Sabre
COEURDACIER	Pierre	Rennes CSGR	Epée
FOUCHER	Fabien	Carhaix	Epée

## Programme

Matin

### **Pour les épéistes et les sabreurs**

Echauffement (travail sur les appuis)  
Les fondamentaux axés sur la fente (finir la fente en équilibre)  
Epée : leçon collective (les profils)  
Sabre : leçon collective (choisir sa préparation)  
Assauts

Après-Midi

### **Pour les épéistes et les sabreurs**

Echauffement généralisé  
Fondamentaux

### **Pour les épéistes**

Travail sur les différents profils, être capable de les reconnaître  
Poule en 3 touches sans double  
Leçons individuelles  
Rencontre par équipes 2  
Etirements et bilan

## Pour les sabreurs

Le jeu du champion

Assauts dirigés (la pris de décision)

Leçons individuelles

Poule en 10 touches

Etirements et bilan



### Bilan du stage :

L'ensemble de stagiaires possède une condition physique correcte. Nous constatons un problème dans l'exécution des fondamentaux ce qui entraîne de nombreux déséquilibres. Néanmoins, chez les épéistes nous remarquons une bonne précision de pointe et chez les sabreurs une nette amélioration concernant la distance.

Les stagiaires ont trouvé le stage bien adapté à leurs compétences physiques. Ils ont apprécié de prendre des leçons individuelles et l'ambiance de travail.

Je tiens à remercier Théo CHARBONNIER et Hugo CAILLAREC pour leur implication dans l'encadrement de ce stage.