

COMPTE-RENDU DU STAGE VETERAN

Date : 21 octobre 2018

Lieu : Club sportif de la Garnison de Rennes

Nombre de pistes : 14

Encadrement :

Maître Sylvain GUYOMARD (épée)

Maître Patrice DHERBILLY (sabre)

Liste des stagiaires :

NOM	PRENOM	CLUB	ARMES	
CARADEC	Gabriel	Guingamp	Epée	Présent
DIETSCH	Olivier	Guingamp	Epée	Présent
COUTEAU	Matthieu	Fougères	Epée	Présent
COUVRY	Gérard	Vitré	Epée	Présent
ESPOSITO	José	Guingamp	Epée	Présent
CROZON	Yves	Carhaix	Epée	Présent
FOUCHER	Fabien	Carhaix	Epée	Présent
CARTIER	Samuel	REC	Epée	Présent
KERGOAT	David	Morlaix	Epée	Absent malade
JARAY	Alexandre	St Brieuc Baie d'Armor	Sabre	Présent
JARAY	Robert	St Brieuc Baie d'Armor	Sabre	Absent malade
POIRIER	Pascal	St Brieuc Baie d'Armor	Sabre	Présent
CORRIEA	Emilie	St Brieuc Baie d'Armor	Sabre	Présent
CHARRIER	Christophe	St Brieuc Baie d'Armor	Sabre	Présent
DHERBILLY	Gabriel	Fougères	Sabre partenaire	Présent

Programme :

Thème du stage = Repérer le « coup fort » de son adversaire et le retourner contre lui

Axe de travail :

- Partant du principe qu'une action forte est toujours très automatisée, découvrir celle-ci pour imposer un jeu de contre.
- Afin de déstabiliser un adversaire, il peut être intéressant de le contrer en reproduisant son action forte ; par exemple flécher sur un fléchard.
- On est là dans une gestion de l'assaut très psychologique.
- On est souvent gêné par les actions que l'on fait bien aux autres !

Matin :

- Préparation physique généralisée et technique de jambes avec notre CTR de Bretagne, Maître Patrice Dherbilly.
- Vidéos sur la tactique de jeu (salle de cours / vidéoprojecteur)
 - 1) Les leviers de la performance
 - 2) La gestion de la distance
 - 3) Les profils élémentaires du jeu de l'épéiste (Conquérant, contreur, presseur, blindeur).
 - 4) S'imposer ou s'adapter

Après-midi :

- Assauts à thèmes
 - 1) Gestion des profils
 - 2) Gestion du coup double
 - 3) Gestion de la piste
 - 4) Gestion sur l'avance des points de l'adversaire
- Leçons individuelles sur le point fort de l'élève.

Bilan du maître et des élèves :

- ❖ Si une action fonctionne, alors je l'impose ensuite ...
- ❖ Ne perdons pas de temps à apprendre à se défendre lorsque nous aimons attaquer.
- ❖ L'option de 2 profils forts est une bonne idée.
- ❖ L'épée de 2002 a changé (ou le tireur devait être complet) et le constat sur la piste est factuel, elle ne fonctionne plus en 2018.
Le tireur doit être libre et honnête avec ses préférences tactiques.
- Ex : Yannick BOREL ne sera jamais un blindeur. Jérôme JEANNET a toujours été conquérant et Gauthier GRUMIER toujours Contreur.

Sabre

Matin :

Travail de jambes

Travail collectif sur la défensive (reculer en équilibre)

Assaut à thème : la défensive

Après-midi :

Vidéo sur la défensive et l'offensive

Travail collectif sur la défensive en utilisant la piste

Assauts leçons individuelles



Bilan

J'ai pu constater en compétition (la Coupe de Bretagne) la saison dernière que les sabreurs avaient des problèmes défensifs, notamment la parade riposte. J'ai donc axé le travail sur la défensive, comment tactiquement amener une parade et réaliser une riposte suivant la distance.

Je me suis appuyé sur des vidéos, les stagiaires ont mieux compris les différentes situations proposées. Ils ont apprécié ce procédé. Chaque stagiaire est reparti satisfait de cette journée.