

COMPTE-RENDU DU STAGE VÉTÉRAN

Date : 22 avril 2018

Lieu :

Ville DAVY
51 rue de la Corderie
22120 Quessoy

Nombre de pistes : 5

Encadrement :

Maître Patrice DHERBILLY, Maître Sylvain GUYOMARD et Maître Théo CHARBONNIE

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.

Nombre de stagiaires :

5 épéistes et 3 sabreurs

Programme

Matin

Pour les épéistes et les sabreurs

Echauffement, travail de pieds
Les fondamentaux
Epée : leçon collective, définir une tactique
Sabre : leçon collective, les différentes préparations et les adaptations
Assauts

Après-Midi

Pour les épéistes et les sabreurs

Echauffement généralisé
Fondamentaux

Pour les épéistes

Leçons individuelles
Matches en 10 touches
Etirements et bilan

Pour les sabreurs

Assauts dirigés être capable de prendre très vite une décision

Leçons individuelles

Poule en 10 touches

Etirements et bilan



Bilan du stage :

Malgré un effectif réduit nous avons fait une journée d'entraînement intéressante. Chaque stagiaire a pu bénéficier d'un entraînement personnalisé. Dans les deux armes, nous avons axé l'entraînement sur la stratégie et la tactique.

La journée a été appréciée par l'ensemble du groupe, notamment les leçons individuelles et l'atmosphère décontractée.

Je tiens à remercier Théo CHARBONNIER pour sa présence.