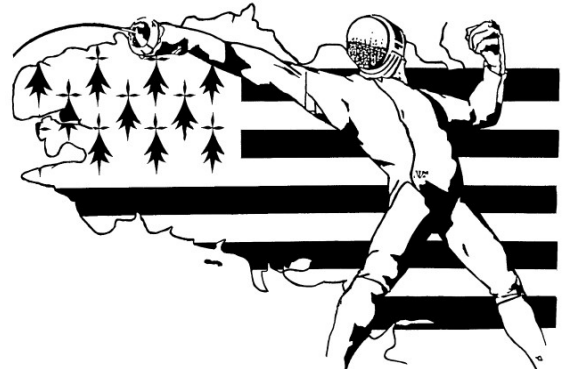


# Compte rendu technique du stage de Quessoy - Toussaint 2022-2023 du 24 au 27 octobre 22

Directeur du stage : Maître Sylvain Guyomard



Stagiaires Elites	= 27 (M15 a M20)
Encadrement	= 5 (Sabre 2 / épée 1 / Formation 2)
Formation cadre	= 11 (3 Animateurs / 7 éducateurs / 1 FC)
Formation arbitrage	= 6 (5 h en soirée)
Clubs	= 16 (10 du dep35 / 3 du 22 / 1 du 29 / 2 du 56)
Epée	= 10 (5 du dep35 / 0 du 22 / 1 du 29 / 4 du 56)
Sabre	= 17 (8 du dep35 / 5 du 22 / 2 du 29 / 2 du 56)
Programme	= 22 h de cours

- o Le vrai champion aime s'entraîner
- o Il aime autant le processus que la récompense à la fin du processus
- o Un vrai champion s'entraîne même quand personne ne l'observe
- o Tu n'arrêtes pas quand tu es fatigué, tu arrêtes quand tu as FINI
- o Je peux... je vais... je dois ...

Eric Thomas (USA motivational speaker)

# Programme du stage de sabre

## LISTE DES STAGIAIRES AU SABRE

### **Hommes**

1 BIDAULT  
2 DESNOT LELOUP  
3 LEGAC-BRIAND  
4 POUAHER  
5 SOREL  
6 HERVAGAUULT  
7 APPERE-RABIER  
8 PFEUTY  
9 MASSERET  
10 PALLUD  
11 JAGLIN  
12 EVENO

Achille	M17.2	Betton
Guilian	M17.2	Betton
Ulysse	M15.2	Vannes
Esteban	M15.2	Vannes
Arthur	M15.2	Vannes
Hector	M17.1	Fougères
Martin	M15.1	St Briec
Emmanuel	M13.2	St Briec
Ilan	M15.1	Betton
Gabriel	M17.2	Betton
Mewen	M17.2	St Briec
Elouan	M17.1	LED Dinard

### **Dames**

13 HERVAGAUULT  
14 BLOUET  
15 FLAMENT  
16 MARIVAIN  
17 MAHUET

Héloïse	15.2	Fougères
Josephine	M15.2	Brest
Noemie	M17.1	Brest
Amélie	M15.2	Hénon
Cassandra	M15.2	Hénon

## **Lundi matin**

Sport collectif  
Jeu de reflex  
Assaut libre

## **Lundi après midi**

Fondamentaux  
Travail défensive en bout de piste  
Analyse vidéo  
Travail de bases sur les différentes idées  
Poules classification des actions

## **Mardi matin**

Cordes à sauté  
Échauffement cardio  
Fondamentaux  
Analyse vidéo arbitrage plus analyse des profils ainsi que des préférences

## **Mardi après midi**

Jeu de balles et coordination  
Travail sur la défensive de jambes sans le fer  
Match de poule et analyse comportement et observation et arbitrage

## **Mardi soir**

Séance d'assaut libre ou repos

## **Mercredi matin**

Compétition deux tours de poules tableau

## **Mercredi après midi**

Rencontres par équipes



## SABRE



### Bilan du groupe au sabre

Lors de la première journée, nous avons constaté chez la plupart des tireurs un jeu plutôt basé sur le physique, avec un petit manque de jeu tactique.

Nous avons donc, afin de leur faire comprendre l'aspect tactique du jeu, regardé des vidéos de matchs de sabre. Suite à ces vidéos nous sommes revenus sur les « 3 idées » principales du jeu au sabre.

- 1 : pousser l'adversaire en bout de piste
- 2 : changement de rythme et gestion de la distance
- 3 : si une occasion se présente, je touche

Un travail technique a été ajouté, sur la défensive, en bout de piste, puis nous sommes revenus en fin de journée sur la classification des actions (défensive, offensive et contre-offensive).

Le lendemain, nous reprenons les 3 idées de jeu mis en place la veille ainsi que la classification et travaillons sur la technique de défense de jambes. En fin de matinée, retour des stagiaires en salle pour un travail d'arbitrage et ajout de la notion d'analyse des actions préférentielles des tireurs.

Suite aux vidéos, nous avons mis en place des groupes de travail avec tireurs arbitre et 2 personnes qui analysent les tireurs. Mise en pratique de l'analyse préférentielle en jouant sur les points forts et points faibles de l'adversaire.

Nous avons terminé le stage par une compétition : 2 tours de poules, tableau avec toutes les places tirées.

Le comportement des tireurs a été très bon, ils ont été très travailleurs, assidus, en questionnement perpétuel sur les exercices proposés pour en comprendre les aspects technico-tactiques. Les élèves étaient ponctuels et toujours demandeurs pour continuer à pratiquer l'escrime. Nous sommes satisfaits du travail effectué et du travail réalisé par les tireurs.

**Maîtres Sébastien Chevenaut et Abraham Legrand**



# Programme du stage d'épée

## LISTE DES STAGIAIRES A L'ÉPÉE

### Hommes

1	BENABDALLAH LE CUNFF	Romain	M15.1	CSGR
2	BEUZIT	Eliot	M15.2	CSGR
3	LUZAK	Raphael	M17.1	Brest
4	RIOS-RUIZ	Matthieu	M17.2	ERM
5	DEMAIMAY	Oscar	M15.1	CSGR
6	FEJDA	Malo	M20.1	Lorient
7	RENARD	Yanis	M17.2	Vitré
8	COLIN	Sébastien		Lorient

### Dames

9	ESSELMANI	Sorya	M15.2	Lorient
10	PALUBIATKA	Ksenia	M20.1	Lorient



## **Lundi matin**

Préparation physique Généralisé  
Technique de jambes

## **Lundi après midi**

Introduction du stage par le schéma de l'araignée.

Les items : technique, tactique, gestion du match, connaissances, énergie, maîtrise, je me sens..., gestion du stress.

Niveau de 1 à 5 : état initial

1. Préparation physique : Gainage-pompe-abdos (20/10)
2. Fondamentaux de jambes (30/15).

Enchaînement de mouvements destinés à améliorer le cardio-respiratoire.

Assauts à Thème :

1. Travail technico-tactique  
Exercice Attaquant/attaqué :  
Que faire si ?
  - Mon adversaire cherche uniquement les contres attaques
  - Mon adversaire ne fait que des parades ripostes.

Mise en situation d'opposition, de coopération et à nouveau d'opposition en ayant dégagé les différentes possibilités d'action face à telle type de défense.

2. Poule unique avec comme objectif la touche unique (la double ne compte pas).

Bilan : Première journée de mise en route positive. Un état de forme correct. Niveau hétérogène. Des compétiteurs et des jeunes qui n'ont pas commencé leur saison sportive.

## **Lundi soir**

Combats libres et formation arbitrage

## **Mardi matin**

Ateliers généraux et spécifiques.

Travail du haut du corps et du bas du corps : parcours d'appuis latéraux, échelle, medecin ball.

Fondamentaux de jambes : navettes, enchaînement marches-retraites, fente-redoublement, fente-flèche.

A deux, déclenchement de l'action de jambes par l'observation du rebond de balle de tennis.

Face à face, à l'aveugle.

Décomposition de la flèche, pourquoi ? Comment ?

Matches en 10 touches. Proposition de différentes actions (offensives, défensives, contre offensives).

Varié les actions afin de déterminer les lacunes et les actions maîtrisées.

Matches libres filmés

## **Mardi après midi**

Echauffement à la corde.

Travail contre résistance avec élastique.

Travail sur les profils : Questionnement sur ce que je peux faire sur : un blindeur, un conquérant, un presseur, un contreur.

Poule unique. Tableau le mercredi

Analyse des profils à la vidéo (sur les matchs filmés et matchs haut niveau jeunes).

## **Mardi soir**

Combats libres et formation arbitrage

## **Mercredi matin**

Tableau d'élimination directe, tirage de toutes les places.

Leçons individuelles.

## **Mercredi après midi**

Fin du tableau et matchs par équipes (à 2, à 3).

## **Bilan du groupe à l'épée**

**Points positifs** : coordination, gestuelle, équilibre, la technique reste très correcte à condition qu'elle serve pour la tactique. (Nous faisons trop de technique en France = champion du monde de la leçon... peu de performance en opposition ?)

### **Travail à renforcer en club** :

- Perception de confirmation = DECISION/entrée dans la distance d'action/ACTION
- Savoir utiliser le point fort de l'adversaire
- S'imposer ou s'adapter, mais surtout toujours ... PROPOSER, c'est-à-dire imposer son jeu pour donner « la couleur du jeu ».
- S'imprégner des profils élémentaires : (Blindeur/Contreur/Presseur/Conquérant).  
Attention : Quel que soit mon profil principal, je dois toujours être CREATEUR des conditions de ma touche. En d'autres termes « Je dois créer mon attaque ou ma défense ! » Cela passe par la maîtrise des préparations ...
- Axe de progression pour les défensives** : Bien faire comprendre à l'élève les 4 leviers pour se défendre =
- Défensives « de pointe » : contre-attaques et contre-arrêts
- Défensives « de jambes » : une et même souvent deux retraites (petites, grandes ou mixées)
- Défensives « au fer » (les parades) : du tac, les contres, les liés, en cédant
- Défensives « de corps » : le petit bonhomme, latérales, les sauts

Groupe hétérogène dans le niveau d'âge et de pratique.

Différentes attentes (énergétiques, techniques, tactiques).

Très à l'écoute des conseils et impliqués dans les exercices spécifiques.

La grille (araignée) d'évaluation individuelle a légèrement évolué entre le début et la fin du stage.

La fatigue s'est ressentie rapidement chez les plus jeunes. Des lacunes dans les connaissances qui ne leur permettent pas d'aborder tous les compartiments de jeu sereinement.

Une cohésion de groupe qui a rendu les 3 jours agréables avec des échanges positifs.

Merci à toutes et à tous

**Maître Yann Le Reguer**

# Programme de la formation de cadre

## LISTE DES STAGIAIRES EN FORMATION DE CADRE

### Educateurs épée

1 PALUBIATKA	Ksenia	E.E	Lorient
2 RENARD	Yannis	E.E	Vitré
3 RIOS-RUIZ	Matthieu	E.E	ERM

### Educateurs fleuret

4 HOUDOIN	Thomas	E.F	Cesson	Certification
5 BARBE	Mathieu	E.F	Lannion	

### Educateurs sabre

6 PATRAULT	Lisa	E.S	Chevaigné	
7 BAGOT	Martin	E.S	St Grégoire	Certification

### Animateurs épée

8 CARTIER	Samuel	A.E	St Malo
9 TOYER	Sébastien	A.E	St Malo
10 POIRÉE	Kilian	A.E	Lannion

### Formation continue

11 COLIN	Sébastien	Form conti	Lorient	
12 LEJEUNE	Guilhem	Form DEJEPS	Brest	Stage Rennes



## **Mardi matin**

Accueil des stagiaires, présentation de la filière rénovée des diplômes fédéraux.  
Rappel des attendus sur la situation d'échauffement et la prise en main du groupe.  
Notions et repères physiologiques, anatomiques en rapport avec l'échauffement.  
Préparation et passage d'un éducateur sur la situation d'échauffement préparée.  
Débriefing de la situation. Apports complémentaires.  
Travail en commun sur le lexique.  
Attribution des groupes pour le travail de l'après-midi en pédagogie collective.

## **Mardi après midi**

Préparation des pédagogies collectives suivant les thèmes attribués.  
Animateurs : thème échauffement-escrime sans arme. En groupe de 3  
Educateurs : thème/binôme/arme  
Epée : attaques au fer  
Sabre : attaques composées  
Fleuret : système défensif

## **Mardi soir**

Animateurs/Educateurs : évaluation nominale des compétences d'arbitrage sur une compétition.

## **Mercredi matin**

Animateurs : Encadrement de la pédagogie collective sans arme avec le groupe de tireurs épée de niveau Préparation accompagnée de la séance collective de l'après-midi.  
Educateurs : Travail des pédagogies collectives dans l'arme de spécialité. Apports complémentaires et bilan.

## **Mercredi après midi**

Animateurs : Evaluation théorique sur le lexique et la terminologie  
Educateurs : Leçons individuelles encadrées avec les stagiaires et évaluations

## **Mercredi soir**

Animateurs/Educateurs : évaluation nominale des compétences d'arbitrage sur une compétition.

## **Jeudi matin**

Animateurs : Transition vers la pédagogie collective de niveau Educateur, dernières évaluations. Correction des évaluations théoriques  
Educateurs : Leçons individuelles encadrées avec les stagiaires et évaluations

## **Jeudi après midi**

Animateurs : Evaluation théorique sur le lexique et la terminologie  
Educateurs : Leçons individuelles encadrées avec les stagiaires et évaluations

## **27 leçons collectives sur 3 jours**

Ksenia : Attaques composées / Attaques au fer  
Yannis : Attaques composées / Attaques au fer  
Sebastien : Les attaques simples / Échauffements classiques et joués X2  
Samuel : les attaques simples épée / Échauffements articulaires X2  
Matthieu R : Les contres attaques épée / système défensif  
Kilian : Prise de fer : opposition et enveloppement épée / échauffements ateliers X2  
Thomas : les attaques au fer Fleuret / Système défensif / Attaques composées  
Lisa : Les trois distances et la grande distance Sabre / Attaques composées  
Martin : les parades Sabre / Attaques composées / les Parades  
Mathieu : Système défensif au fleuret / les contres attaques  
Mathieu B : Les prises de fer / liement et croisé Fleuret



## **Bilan du groupe en formation de cadre**

- 3 animateurs et 7 éducateurs...
  - Le début du stage a permis d'évaluer les stagiaires animateurs sur leurs connaissances théoriques et sur leurs aptitudes en pédagogie collective.
  - 2 stagiaires éducateurs ayant suivi la formation depuis 2 ans ont souhaité passer les épreuves pratiques, ils ont été certifiés le dernier jour de stage.
  - 3 candidats supplémentaires seront évalués dans leur club formateur.
  - Un candidat à l'arbitrage régional épée n'a pas été reçu au QCM (21/30)
  - La fin du stage a été consacrée à l'apprentissage de la leçon individuelle, en préparation de l'année prochaine. Le groupe composé de jeunes et de plus anciens permet d'obtenir une bonne ambiance de travail et une entraide entre les stagiaires.
- Nous rappelons que la formation continue est possible à Quessoy pour les enseignants déjà certifiés.

**Maîtres Sylvain Guyomard et Fabrice Patin**

# Programme de la formation des arbitres

Nous avons profité des soirées pour revoir les placements des arbitres et les règlements FIE.  
2h30 le mardi soir et 2h30 le mercredi soir

Stagiaires évalué(s) :

Yannis RENNARD (régional)  
Ksenia PALUBIATKA (régional)  
Sébastien COLIN (régional)  
Sébastien TOYER (formation dép)  
Samuel CARTIER (formation régionale)  
Mathieu RIOZ (Candidat au QCM régional)

Formation sur l'escrime et les déficients visuels avec Kilian et sa chienne d'accompagnement (OLFY).



Sébastien et Kilian

