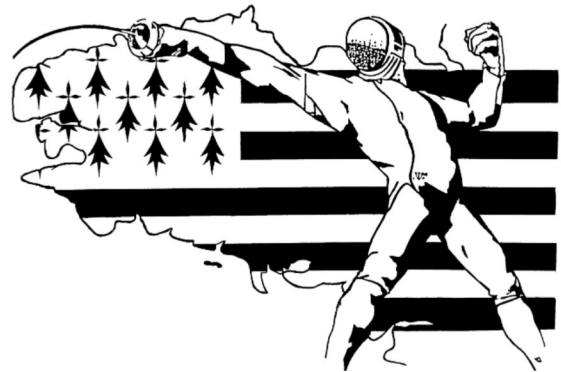


Compte rendu technique du stage de Quessoy -

Février 2022-2023 du 13 au 15 février 23

Directeur du stage : Maître Sylvain Guyomard



Encadrement	= 6
Stagiaires Elites	= 32 (27 à la toussaint)
Formation cadre / arbitrage	= 6 (3 Animateurs / 3 éducateurs)
Formation arbitrage	= 1
Clubs	= 17 (7 du dep 35 / 4 du 22 / 2 du 29 / 4 du 56)
Epée	= 10
Sabre	= 22
Programme	= 19 h de cours

- Ne regarde pas derrière ... Ce n'est pas là que tu vas !!!
- Il y a des obstacles, des erreurs, mais avec du travail, il n'y a plus de limites !!!

Mike Horn



STAGE DE FEVRIER 2023

Horaires	Lundi 13	Horaires	Mardi 14	Horaires	Mercredi 15
9h30-10h	Accueil des stagiaires	9h15-30	Epée : Joris Messé + Leçons Individuelles Sabre : Technique/Tactique	9h15-30	Sabre/Epée : Joris Messé Sabre/Epée : Technique/Tactique
11h00	Sabre/épée			10h30	
11h45	PPG + Technique de jambes			11h30	
12h00	Repas	12h00	Repas	12h00	Repas
14h00	Epée : Joris Messé + Leçons Individuelles Sabre : Technique/Tactique	14h00	Sabre : Joris Messé + Leçons Individuelles Epée : Technique/Tactique Goûter	14h00	Sabre / Epée Assauts par équipes Fin des assauts Bilan par armes Démontage des pistes
15h30	Goûter			15h30	
16h00	Sabre : Joris Messé + Leçons Individuelles			16h00	
18h00	Epée : Technique/Tactique	18h00	Epée : Technique/Tactique <small>½ groupe avec Joris Messé en préparation mentale</small> Sabre : Technique/Tactique <small>½ groupe avec Joris Messé en préparation mentale</small>	16h30	17h00
19h00	Repas	19h00	Repas		
20h00	Assauts / arbitrage	20h00	Assauts / arbitrage		
21h30		21h30			

Préparateur Physique et mental : Joris Messé Lundi : 14h/15h30 et 16h-18h Mardi : 9h30/11h30 et 14h/15h30 et 16h/ 18h Mercredi : 9h30/10h30
Encadrement sabre : Morgan Fraboulet / Abraham LeGrand. Encadrement épée : Damien Chazette / Guilhem Lejeune. Encadrement Formation : Sylvain Guyomard / Fabrice Patin

MAITRE GUYOMARD : 06 33 58 24 44

Programme du stage de sabre

LISTE DES STAGIAIRES AU SABRE

Hommes

1 MASSERET	Ilan	M15.1	Betton
2 BUTEL PLIQUE	Julian	M13.2	Betton
3 BOUJERAD	Gaël	M15.1	Betton
4 FLAMENT	Alexandre	M13.2	Betton
4 BLAES	Tristan	M13.2	Chevaigné
5 DEFFAINS	Clément	M15.1	Chevaigné
6 HERVAGault	Hector	M17.1	Fougères
7 APPERE-RABIER	Martin	M15.1	St Briec
8 PFEUTY	Emmanuel	M13.2	St Briec
9 LANTHIER	Théo	M15.1	Pontivy
10 BOUJRAD BENAUD	Gaël	M15.1	Betton
11 DUBOUIL	Yllan	M17.2	St Briec
12 LAUNAY	Marvin	M17.1	Pontivy
13 GAC BRIAND	Ulysse		Vannes

Dames

14 HERVAGault	Héloïse	15.2	Fougères
15 BLOUETLéran	Josephine	M15.2	Brest
16 TRAVERSINO	Caelhan	M17.1	Brest
17 SICARD	Lucile	M15.2	Hénon
18 MARTIN GOUSSET	Ysee	M15.2	Hénon
19 JACOBEE	Phillipine		Brest
20 BEGOC	Bleuenn		Brest
21 BIDAULT	Louise		Pontivy
22 DELZONGLE	Julianne		Pontivy

Lundi matin

Échauffement

Séance de fondamentaux

Lundi après midi

Échauffement avec épéiste puis spécifique sabre. Travail sabre au sec : Gamme technique

Travail technico tactique sur les différents types de préparations au début d'un combat.

Mise en situation en assauts dirigés. Leçon individuel et préparation physique avec Joris

Le soir, assaut libre et arbitrage .

Mardi matin

Jeu de balle en équipe (sport co/ultimate). Gammes techniques

Travail technico tactique défensive de jambes et travaux dans la progression offensive

Match éliminatoire en 3 points

Mardi après midi

Préparation physique avec Joris et leçon individuelle. Poule de niveau et préparation mentale avec Joris

Mardi soir

Séance d'assaut libre et arbitrage

Mercredi matin

Préparation physique avec Joris . Poules et mixte et tableau séparer

Mercredi après midi

Fin du tableau et matche par équipe avec les épéistes.

Bilan du stage.

SABRE



Bilan du groupe au sabre

Le Groupe avec lequel nous avons travaillé nous a surpris de par son implication et son investissement, Les tireurs sont curieux et avides d'apprendre.

Un léger manque d'implication a été remarquer dans la pratique d'une activité sportive tierce. Dans le renforcement musculaire et la préparation physique il ont du mal à mobiliser l'ensemble de leur ressource physique et mentale

Dans la pratique du sport, un manque de technique de main est à corriger en club, la phase offensive est très intéressante, les fondamentaux de jambes sont bon également, quoiqu'un peu grand.

Un léger renforcement physique est conseiller d'ici Brest

Maîtres Morgan Fraboulet et Abraham Legrand

Programme du stage d'épée

LISTE DES STAGIAIRES A L'EPEE

Hommes

1	BENABDALLAH LE CUNFF	Romain	M15.1	CSGR
2	LECALVEZ	Louis	M15.1	CSGR
3	LAMOLY	Melvyn	M17.1	CSGR
4	RIOS-RUIZ	Mathieu	M17.2	ERM
5	LAUNAY MORICE	Clément	M15.1	Ploermel
6	HAVART	Kaelig	M15.2	Ploermel
7	RENARD	Yanis	M17.2	Vitré
8	COLIN	Sébastien	M20.3	Lorient
9	NEVEUX	Jean	M15.1	Redon
10	BARBE	Mathieu	M20	ERM



Lundi matin

Préparation physique Généralisé
Technique de jambes, gainage

Lundi après midi

Introduction du stage par le schéma de l'étoile.

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

Leçons individuelles pour identification des points forts et faibles de chacun

1. Travail sur la précision de la pointe
2. Fondamentaux de jambes et coordination

En parallèle, travail en PPG avec intervenant extérieur :

1. Travail sur l'explosivité et la poussée de jambes
2. Travail sur l'équilibre

Travail sur distance, explosivité et précision de pointe, puis sur la sensation du fer, le relâchement et la concentration.

Fin de l'après-midi avec quelques assauts à thème en lien avec les pédagogies collectives.

Bilan : première journée de mise en route assez molle. Un état de forme moyen. Niveau homogène. Des compétiteurs et des jeunes qui ont une bonne volonté et une bonne entente, assez attentifs, qui ne demandent qu'à progresser.

Lundi soir

Combats libres et formation arbitrage plus matchs contre le maître pour analyse.

Mardi matin

Rotation entre leçons individuelles (2 chacun) et travail PPG sur explosivité.
Travail sur les faiblesses de la veille.

Mardi après midi

Péda sur la précision et le passage de la pointe, seconde intention et observation des déplacements de l'adversaire.

Travail sur prise de décision sous pression et incertitude.

Fin de l'après-midi avec préparation mentale sur concentration et visualisation.

Bilan : seconde journée avec une bonne amélioration sur l'explosivité et la précision, meilleure mise en garde. La coordination s'est également améliorée mais la fatigue commence à se voir et l'on constate un manque de lucidité et des erreurs d'inattention. Toujours une bonne ambiance et une envie de bien faire.

Mardi soir

Combats libres et formation arbitrage

Mercredi matin

Travail PPG et match libres en poule et tableau.

Mercredi après midi

Match par équipe et bilan général.

Bilan du groupe à l'épée

Points positifs : bonne amélioration coordination, précision, explosivité.

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 »
 - Augmenter la fréquence des leçons individuelles pour amélioration technique
- 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 homogène dans le niveau d'âge et de pratique.

Différentes attentes (énergétique, techniques, tactiques).

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

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

La fatigue s'est ressentie rapidement le deuxième jour. Des lacunes dans les connaissances qui ne leur permettent pas d'aborder tous les compartiments de jeux sereinement.

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

Maître Damien Chazette



Programme de la formation de cadre

LISTE DES STAGIAIRES EN FORMATION DE CADRE ET ARBITRAGE

Educateurs épée

RENARD	Yannis	E.E	Vitré
RIOS-RUIZ	Matthieu	E.E	ERM

Educateurs fleuret

BARBE	Mathieu	E.F	Lannion
-------	---------	-----	---------

Animateur épée

ARZULE	Tugdual	A.E	Guingamp	F. Arbitrage Régional
GOASMAT	Anna	A.E	Auray	
BARISONE	Mehdi	A.E	Morlaix	

Formation continue

COLIN	Sébastien	Form conti	Lorient
LEJEUNE	Guilhem	Form DEJEPS	Brest



Lundi 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.

Lundi après midi

Pédagogie collective : Attaques au fer / la contre-attaque / Parades latérales
Explication de la progression pédagogique – habileté motrice – ordre et choix des exercices sans arme et avec armes.

Lundi soir

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

Mardi matin

Animateurs : échauffement des sabreurs – pédagogie collective sans arme
Cours en salle : description et apport pédagogique des thèmes à travailler

Mardi après midi

Pédagogie collective sans arme – échauffement
Éducateurs : Leçons individuelles encadrées avec les stagiaires et évaluations

Mardi soir

Animateurs/Éducateurs : évaluation nominale des compétences d'arbitrage sur une compétition.
Préparation des leçons collectives

mercredi matin

Animateurs : échauffement du groupe formation. Mise en situation des pédagogies collectives.
Bilan, et évolution des séquences proposées. Déclinaison à différents publics.
Éducateurs : mise en situation des pédagogies collectives et déclinaison vers la Leçon individuelle encadrées avec les stagiaires et évaluations, bilan.

mercredi après midi

Animateurs : La prise en main à la leçon individuelle épée
Éducateurs : Leçons individuelles épée et fleuret encadrées avec les stagiaires et évaluations

27 leçons collectives sur 3 jours

- ▲ Attaques au fer
- ▲ Parades latérales X 2
- ▲ Attaques simples X 2
- ▲ Échauffement « classique »
- ▲ Échauffement « ateliers »
- ▲ Échauffement « joué »
- ▲ Prises de fer
- ▲ Parades circulaires
- ▲ Contre-attaques



Bilan du groupe en formation de cadre

- 3 animateurs et 3 éducateurs...

- Le début du stage a permis d'évaluer d'intégrer les nouveaux cadres en formation animateur et un rappel des connaissances acquises durant le premier stage sur les échauffements, la pédagogie collective.

Les stagiaires animateurs ont appris à formaliser une séance tant dans sa conception que dans sa formalisation. Ils ont pu faire le point sur leurs connaissances théoriques et sur leurs aptitudes en pédagogie collective.

- Les stagiaires éducateurs ont perfectionné leur progression dans la pédagogie collective et la translation de ces exercices dans une situation de leçon individuelles

- 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 lundi soir et 2h30 le mardi soir

Stagiaires évalué(s) :

Yannis Renard	(régional)
Sébastien Colin	(régional)
Mathieu Rioz	(Candidat au QCM régional)
Tugdual Arzul	(Formation Régionale)

Programme Préparation physique et mentale



Joris Messé : DEJEPS Badminton

Master en expertise de la préparation physique et mentale

LUNDI

Epée : 4 jeunes sur 6 en rotation de 10 min avec travaux d'explosivité des jambes en exercices stato-dynamique et gainage générale / travail de la chaîne abdominale et dorsale

Sabre : circuit training avec 10 ateliers et rotation de 2 min par exercice

- 1) Proprioception pieds / genoux
- 2) Stato-dynamique bas du corps 2 jambes
- 3) Stato-dynamique bas du corps 1 jambes
- 4) Travail abdos avec médecine ball
- 5) Travail dorsaux avec médecine ball
- 6) Corde à sauter saut simple
- 7) Corde à sauter double saut
- 8) Gainage dynamique jeu de carte
- 9) Travail pliométrique fente saut
- 10) Exercice pliométrique squat fente

MARDI

Matin épée : travail explosivité poussée marche fente

Sur piste avec gilet lesté, enchaînement 10 marche fente avec focus sur technique et poussée de la jambe arrière puis enchaînement marche – fente – retraite en dynamique

Idem avec deux passages échelle de motricité avec saut fente

Après-midi sabre : parcours training multi activité

- 1) Corde à sauter
- 2) Echelle de motricité
- 3) Proprio dynamique
- 4) Proprio statique
- 5) Stato-dynamique 2 jambes / 1 jambes / 1 jambes
- 6) Pas chassés
- 7) Burpees
- 8) Gainage concours shifumi

MERCREDI

Matin groupe complet :

Exercices collectifs

- 1) Exercices fractionné dynamique cardio / coordination / explosivité /
- 2) Stato-dynamique chaise / saut
- 3) Gainage / pompes

PREPARATION MENTALE

MARDI après midi

2 groupes : exercices de concentration / prise de conscience / découverte méditation générale