



Compte rendu technique du stage de Quessoy –
Préparation pour la fête des jeunes à ALBI

Avril 2022-2023 du 17 au 20 avril 23

Directeur du stage : Maître Sylvain Guyomard

Encadrement	= 11
Stagiaires Élites	= 43 (27 à la toussaint)
Formation cadre / arbitrage	= 12 (7 Animateurs / 5 éducateurs)
Formation arbitrage Rég	= 1
Clubs Sabre	= 7 (2 du dep 35 / 2 du 22 / 1 du 29 / 2 du 56)
Clubs Fleuret	= 5 (3 du dep 35 / 2 du 22 / 0 du 29 / 0 du 56)
Clubs Epée	= 5 (2 du dep 35 / 0 du 22 / 1 du 29 / 2 du 56)
Epée	= 13
Sabre	= 18+2
Fleuret	= 10
Programme	= 19 h de cours

Pour gagner, il faut risquer de perdre.



STAGE D'AVRIL 2023

Horaires	Lundi 17	Horaires	Mardi 18	Horaires	Mercredi 19
9h30-10h	Accueil des stagiaires	9h15-30	Épée/Fleuret : Joris Messé + Leçons Individuelles	9h15-30	Sabre/Épée/Fleuret : Joris Messé
10h30	Sabre/épée/Fleuret Avec les maîtres d'armes	11h30	Sabre : Technique/Tactique	10h30	Sabre/Épée/Fleuret : Technique/Tactique
11h45	PPG + Technique de jambes	11h30		11h30	
12h00	Repas	12h00	Repas	12h00	Repas
14h00	Épée/Fleuret : Joris Messé + Leçons Individuelles	14h00	Sabre : Joris Messé + Leçons Individuelles	14h00	Sabre / Épée / Fleuret : Echauffement Joris Messé
15h30	Sabre : Technique/Tactique	15h30	Épée/Fleuret : Technique/Tactique	14h45	----- Assauts par équipes -----
16h00	Goûter	15h30	Goûter		
16h00	Sabre : Joris Messé + Leçons Individuelles	16h00	Épée/Fleuret : Technique/Tactique <small>½ Groupe avec Joris Messé en préparation mentale</small>	16h00	
18h00	Épée/Fleuret : Technique/Tactique	17h00	Sabre : Technique/Tactique <small>½ Groupe avec Joris Messé en préparation mentale</small>	16h30	Fin des assauts
19h00	Repas	18h00		17h00	Bilan par armes
20h00	Assauts / arbitrage	19h00	Repas		Démontage des pistes
21h30		20h00	Assauts / arbitrage		
		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 et 14h/14h45
 Encadrement sabre : Morgan Fraboulet / Benoit Roch. Encadrement épée : Yann Le Requier/ Eric Vialle / 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 APPERE-RABIER	Martin	M15.1	St Brieuc
5 PFEUTY	Emmanuel	M13.2	St Brieuc
6 LAUNAY	Marvin	M15.1	Pontivy
7 SOREL	ARTHUR	M15.1	Vannes
8. LE GAC	Ulysse	M15.2	Vannes
9 POUHAER	Esteban	M15.2	Vannes

Dames

10 HERVAGAUT	Héloïse	15.2	Fougères
11 BLOUETLéran	Josephine	M15.2	Brest
12 TRAVERSINO	Caelhan	M17.1	Brest
13 SICARD	Lucile	M15.2	Hénon
14 AMEDEO	Louise	M15	Vannes
15 JACOBEE	Phillipine	M15	Brest
16 BEGOC	Bleuenn	M15	Brest
17 LEGRAND	Bertille		Vannes
18 PAUGAM	Rose		St Brieuc

+ 2 partenaires d'entraînement M17

Lundi matin

Échauffement

Séance de fondamentaux

Lundi après midi

Échauffement avec les épéistes 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 Messé

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 Messé et leçons individuelles. Poule de niveau et préparation mentale.

Mardi soir

Séance d'assaut libre et arbitrage

Mercredi matin

Préparation physique Spécifique. Poules et tableau séparer

Mercredi après midi

Fin du tableau et matche par équipe avec les épéistes.

Bilan du stage.

SABRE



Merci au maître Patrice DHERBILLY qui est venu bénévolement entrainer les sabreurs (une expertise de haut niveau pour nos jeunes)

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 Benoît Roch

Programme du stage d'épée

LISTE DES STAGIAIRES A L'EPEE

Hommes

1	RAMBAUD	NOE	M15.2	JA ST MALO
2	ROTH	GASPARD	M15.2	JA ST MALO
3	SCHRUOFFENEGER	NOA	M15.2	BREST
4	JEGAT	MAEL	M15.1	AURAY
5	JAMME	PAULIN	M15.1	JA ST MALO
6	LE BARS	MAEL	M15.1	LORIENT
7	LE PEUCH	CAMILLE	M15.1	JA ST MALO

Dames

1	LEVALLOIS	MAELYS	M15.1	JA ST MALO
2	TOYER	LEA	M15.2	JA ST MALO
3	DEWILDE	SARAH	M15.2	JA ST MALO
4	ESSELMANI	SORYA	M15.2	LORIENT
5	TUAL LEFEVRE	ANNAELLE	M13.2	LORIENT
6	LASMAR	LINA	M15.1	CSGR



Lundi matin :

Échauffements, prise en main par Le maître Éric Vialle

Technique de jambes, coordination bras-jambes.

Matches en montantes/descendantes. 10 rotations pour stabiliser des groupes de niveau.

Lundi après midi :

Préparation physique par Joris Messé.

Poule garçons et poule fille. 3 manches gagnantes de 5 touches.

Tableau d'élimination directe en 2 manches gagnantes de 10 touches.

Soir :

Matches aller et retour par équipe type FDJ gars, mélangé pour filles.

Bilan : premier jour avec une intensité physique élevée. Le groupe a répondu présent même le soir. Les membres des équipes ont eu un peu de mal à trouver leur place et rôle. Les matchs retours ont été plus productifs.

Mardi matin

Préparation physique généralisée et spécifique avec Joris Messé.

Circuit training alliant endurance, explosivité, puissance, amplitude et posture.

Mardi après midi

Fin des tableaux d'élimination directe et leçons individuelles (placement de la pointe, préparation-action), travail sur le temps d'action.

Quelques tests action type pour profilage des tireurs et tireuses.

Mardi soir

Assauts libres

Bilan : La fatigue est présente mais la motivation reste haute. Ils sont très demandeurs de conseils. Ils ont un besoin d'être rassuré sur leur compétence technique. Une envie d'apprendre.

Mercredi matin

Travail PPG avec Joris. Cela nous a servi d'échauffement.

Pédagogie collective autour d'un travail technico-tactique. Nous avons abordé les profils types.

Mises en situation à travers des jeux de rôle :

Presseur-contreur

Conquérant-blindeur

Conquérant-contreur

Assauts à thème basé sur le score et le temps. Étude de la gestion de son temps et de son avance ou retard.

Mercredi après midi

Match par équipe mixte puis équipe type.

Bilan général du stage

Bilan du groupe à l'épée

Points positifs : Très bonne cohésion de groupe. Malgré la fatigue ils ont su tenir les efforts demandés. Une envie constante de vouloir faire mieux,

Travail à renforcer en club :

Coordination bras-jambes

Prise de décision

Identifier le profil adverse plus vite.

Gestion de l'effort en fonction de son jeu.

Imposer son jeu

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

Maître Eric Vialle et Yann Le Reguer

Programme du stage de fleuret

Hommes

CHAMSOUDINE	Chafik	M15.1	RENNES ERM
BORDERIEUX	Loan	M13.2	DINAN EA
MORVAN	Erwan	M15.1	RENNES ERM
MOREAU	Iwan	M15.2	NOYAL

Dames

TARIN	Cléonise	M15.1	RENNES ERM
DELGADO	Luna	M15.1	RENNES ERM
CURIS THOBY	Naïa	M15.1	CESSON OE
VERDIER	Elisabeth	M15.1	RENNES ERM
MARC	Elise	M15.1	LANNION
CURIS THOBY	Laëna	M15.1	CESSON OE

Lundi matin

- Installation.
- Échauffement.
- Préparation physique générale.
- Séance de fondamentaux : Conserver l'initiative et gérer la distance.

Lundi après midi

- Échauffement et préparation physique avec Joris Messé (coordination, agilité, proprioception) + Leçons individuelles.
- Reprise de la convention, des décisions de l'arbitre.
- Progression vers l'avant en conservant l'initiative jusqu'au déclenchement de l'attaque.
- Variations de distances en défense, comment mettre en échec la progression adverse pour reprendre l'initiative.
- Matches à thème.
- Leçons individuelles.

Lundi soir

- Assauts dirigés, corrections et arbitrage.

Mardi matin

- Échauffement et préparation physique avec Joris Messé (Circuit training explosivité/bas du corps) + Leçons individuelles.
- Le « quand ? » déclencher son attaque. La distance et les changements de rythmes.
- Le coupé, variations de cibles. Matches à thème.
- Leçons individuelles.

Mardi après midi

- Feinte et déclenchement dans différentes cibles. (Dessous/dessus et inversement).
- Assauts sur ratio de touches. Le match se termine quand le perdant arrive à 5. L'objectif pour le gagnant est donc de finir le match avec le plus grand écart de points possible. Pour le perdant l'objectif est de finir à 5/5.
- Leçons individuelles.
- Préparation mentale avec Joris Messé (prise d'information et sophrologie).

Mardi soir

- Assauts dirigés, corrections et arbitrage.

Mercredi matin

- Échauffement et préparation physique avec Joris Messé (Proprioception) + Leçons individuelles.
- Gestion du corps à corps, quoi faire, touches possibles.
- Leçons individuelles.

Mercredi après midi

- Échauffement avec Joris.
- Explication de la formule de la « fête des jeunes » et du fonctionnement des relais.
- Point sur les gestions de matchs selon le score et le rapport de force du relai.
- Matches par équipe, arbitrage, esprit d'équipe et encouragements.
- Bilan du stage.



Bilan du groupe au fleuret

Le groupe s'est bien impliqué dans les préparations physiques proposées par Joris malgré une demande nettement supérieure à leurs capacités de résistance. Aucun n'a abandonné. Le manque de capacités physiques est une des lacunes importantes d'une bonne partie des fleurettistes.

Les élèves se sont montrés ponctuels, curieux, attentifs et impliqués dans les apprentissages. Des liens se sont créés entre les membres du groupe, chaque club reste moins dans son coin. Des pertes de temps sont néanmoins observées lorsqu'il est question de se brancher sur les pistes ou de changer d'adversaire. Cette inertie est en partie dû à la fatigue physique mais pas uniquement. Des progrès sont à réaliser à ce niveau.

Parmi les axes de progression à mettre en avant pour la suite, il y a d'après moi :

- La convention, la prise de conscience rapide des changements de priorité et les causes qui les régissent. C'est un des points importants du stage.
- L'équilibre et le maintien du buste dans les actions, être capable de tomber dans le vide ou d'être paré sans se retrouver déséquilibré.
- Le maintien de la pointe dans la cible lors de la progression offensive et des parades.
- Les variations de cibles.
- La prise de décision lorsque la distance d'attaque est gagnée.

La très bonne cohésion du groupe a rendu le stage agréable et pertinent en vue de la FDJ.

Maître Julien Jégu

Programme Préparation physique et mentale



Joris Messé : DEJEPS Badminton

Master en expertise de la préparation physique et mentale

LUNDI

Échauffement individuel + corde à sauter 500 tours simple

Parcours motricité, proprioception, agilité

- 1) Pas chassés avant arrière
- 2) 8 en pas chassés
- 3) Accélération sprint + course arrière
- 4) Parcours proprioceptif
- 5) Exercices de saut, poussés, fente
- 6) Course accélération avec variation de distance
- 7) Corde à sauter

Travail explosivité bas du corps

- 1) Taping
- 2) Fente sauté
- 3) Burpees
- 4) Chaise stato-dynamique

MARDI

PP : parcours training (rotation 5min par exercices)

Marche fente avec élastique

Retraite marche fente élastique

Squat jump + corde

Marche fente retraite sur tapis avec variation tapis / sol

Marche fente retraite avec gilet lesté + variation sans gilet

Chaise + saut

PM :

Prise d'information : mise en situation sur piste avec un tireur en prise de décision (marche ou marche fente) et un tireur en prise d'information (retraite sur marche ou double retraite sur marche fente) variation avec parade au lieu de double retraite

Objectif de mise en situation entre exercice de poussée explosive du matin pour le tireur en prise de décision et prise d'information sur communication non verbale de l'adversaire

Sophrologie concentration : mise en place de la situation de sophrologie avec méthode de concentration des 5 sens pour un travail de gestion de la concentration bilatérale

MERCREDI

Matin : mise en place d'une situation de proprioception progressive

Après-midi : prise en charge de l'échauffement avant assaut

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	
SBRANNA	Aléxis	E.E	CSGR	
GUTNIC	Kénan	E.E	Lorient	F. Arbitrage Régional

Educateurs fleuret

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

Animateur épée

ARZULE	Tugdual	A.E	Guingamp
GOASMAT	Anna	A.E	Auray
BARISONE	Mehdi	A.E	Morlaix
MOYON	Marin	E.E	Rennes CSG
CARTIER	Samuel	E.E	St Malo
TOYER	Sébastien	E.E	St Malo
GALLACIUR	Timéo	E.E	Chevainié

Formation continue

COLIN	Sébastien	Form conti	Lorient
LEJEUNE	Guilhem	Form DEJEPS	Brest



Lundi / Mardi / Mercredi

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.

Animateurs : La prise en main à la leçon individuelle épée

Éducateurs : Leçons individuelles épée et fleuret encadrées avec les stagiaires et évaluations

Jeudi

Certification des candidats :

Animateurs

MOYON Marin	UC1/UC2 1/UC2 2/ UC3	Reçu
TOYER Sébatien	UC1/UC2 1/UC2 2/ UC3	Reçu
GOASMAT Anna	UC1/UC2 1/UC2 2/ UC3	Reçu
BARISONE Medhi	UC1/UC2 1/UC2 2/ UC3	Reçu
CARTIER Samuel	UC1/UC2 1/UC2 2/ UC3	Reçu
ARZUL Tugdual	UC1/UC2 1/UC2 2/ UC3	Reçu
GALLACIER Timéo	UC1/ UC2 1 / UC3	UC2 2 à passer



Educateurs 1

BARBE Mathieu	UC4	doit repasser UC5 et présenter UC6
GUTNIC Kénan	UC4 / UC5	Doit présenter UC6
SBRANNA Aléxis		Doit repasser UC4 / UC5 et présenter UC6
RIOZ-RUIZ Mathieu	UC4 / UC5	doit présenter UC6
RENARD Yannis	UC4 / UC5	doit présenter UC6

Bilan du groupe en formation de cadre

- 7 animateurs et 5 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.

- Attention à la terminologie et la classification, 3 candidats sont passés par les rattrapages du jeudi (5/20 ce n'est pas beaucoup) ...

Nous rappelons que la formation continue est possible à Quessoy pour les enseignants déjà certifiés.

Maîtres Sylvain Guyomard et Fabrice Patin

