

## STAGE D'ENTRAÎNEUR A L'EPEE Du 19 au 23 juin 2017



## ENTRAÎNER A LA LEÇON INDIVIDUELLE

---

La compétition est, et doit être, un but pour tous les escrimeurs qui veulent s'engager dans la voie de l'excellence sportive pour la compétition. Quant à l'entraînement, il constitue un moyen pour se préparer à combattre dans la perspective d'atteindre des résultats sportifs.

Sur le chemin de l'émergence de la performance, les modèles d'entraînement qui organisent le quotidien des sportifs s'appuient la plupart du temps sur l'histoire de la discipline. Ces nourritures culturelles sont façonnées par les modèles théoriques enseignés lors des formations.

Les réflexions sur l'entraînement sont principalement faites autour d'analyses de nature disciplinaire telle que la psychologie, la physiologie, la biomécanique,... leur principal objectif est de déterminer qu'elles seront les facteurs d'optimisation de la performance sportive. Ces modèles sont nécessaires pour poser un contenu entraînement et rechercher des plateaux de forme sportive.

Mais la performance ne peut être prédite, elle est à construire tout le long du chemin de l'entraînement qui conduit à la compétition au bout duquel la performance en terme de résultats sportifs se fera ou ne se fera pas.

Il me semble important de revisiter ce qui organise nos modes de pensée en cherchant, par exemple, à comprendre ce qu'est une situation de compétition. Cette compréhension sera le point de départ de la construction d'une modélisation de l'entraînement qui permettra de créer les conditions d'émergence de la performance.

Ce stage s'organisera autour de trois grandes thématiques :

- **Entre continuités et ruptures** : Reproduire et/ou reconstruire la prochaine performance. Quelle vision de la performance pour quel projet ? Un projet avec quelle ambition, quelle organisation et quel management ?
- **Comprendre pour faire et faire pour comprendre** : De la compréhension de la situation de combat vers la construction d'une leçon individuelle d'entraînement à l'épée.
- **Les dilemmes en « actes »** : dans une modélisation de système complexe, comment planifier une saison sportive au regard des objectifs posés ? Plus de spécifique ou plus de généralisé, plus de technique ou plus de tactique, plus de physique ou plus de récupération, une approche de l'entraînement collective ou individuelle, des critères de sélection tout « aux points » ou « rien aux points », des critères de sélection basés uniquement sur les épreuves individuelles sélectives ou également sur les épreuves par équipes, entraîner le féminin comme le masculin ?...

# PROGRAMME

---

## **LUNDI 19 JUIN 2017**

**08 h 30 - 09 h 00** : Présentation du stage

**09 h 00 - 10 h 00** : Evaluation du niveau des maître d'armes à la leçon individuelle.  
Permettre de mieux cibler le travail du stage.

Pause 15 mn

**10 h 15 - 12 h 00** La leçon individuelle

**Thème : les fondamentaux**

L'outil « leçon individuelle » est très prisée dans notre sport.

Mais quel est son utilité ? Quels sont ses limites ?

De nombreux types de leçons d'escrime semblent être données : personnalisées, techniques, tactiques, d'enchaînement, d'assauts...

Mais qu'en est-il réellement ?

Si la technique ne peut être séparée du tactique, alors comment évoluer sur ce continuum technico-tactique ?

Apprendre à lire le jeu, à comprendre les notions de rythmes, évaluer une distance...nécessite de maîtriser des fondamentaux.

Le terme « fondamentaux », en escrime, est la plupart du temps utilisé pour effectuer un travail des jambes.

Cette orientation de travail est trop restrictive parce que ce terme devrait balayer ce qui est fondamental à la pratique de l'épée et ce qui est en rapport avec le niveau de pratique.

Par exemple pour un débutant : la sécurité, les règles du jeu, la position de garde, savoir avancer et reculer... pourraient constituer les premiers fondamentaux.

Les fondamentaux sont donc évolutifs selon le niveau d'expertise de l'épéiste.

Les fondamentaux constituent la norme qui permet au singulier de s'exprimer.

Lors de ces 90 mn de travail, nous allons circonscrire le travail des fondamentaux au rapport corps/arme, à la recherche de l'intégration de l'arme au schéma corporel.

**14 h 00 - 17 h 00** La leçon individuelle suite

**Thème : Les fondamentaux**

Comprendre ce qu'est une situation de combat en compétition pour pouvoir mieux construire une leçon individuelle d'entraînement.

**17 h00 - 17 h 30**

Ce temps sera consacré à un échange sur des problématiques qui ont été abordées durant cette première journée de stage et qui nécessitent un éclaircissement supplémentaire.

## **MARDI 20 JUIN 2017**

### **08 h 30 – 09 h 00 Débriefing de la 1<sup>ère</sup> journée**

Ce temps sera consacré à un échange sur des problématiques qui ont été abordées la veille du stage et qui nécessitent un éclaircissement supplémentaire.

### **09 h 00 – 12 h 00 Travail technico tactique à la leçon individuelle.**

#### **Attaquer dans la préparation**

Travail sur les notions de rythmes/cadences/distances.

L'escrime est souvent comparée à un jeu d'échec.

Toutefois une différence fondamentale distingue ces deux pratiques : le temps pour mettre la touche et bien plus court que pour déplacer une pièce de l'échiquier.

En effet, le temps de réponse (temps de réaction + temps de mouvement) en escrime est d'environ : 1 à 2 secondes (400 à 500 ml/sec pour le tps de réaction et le reste pour porter la touche). Alors la solution qui consiste à croire qu'il faille, comme au jeu d'échec, toujours comprendre avant d'agir est en partie incomplète.

Il est tout à fait possible d'agir en comprenant ou tout simplement agir sans savoir comment on a touché son adversaire. Dans un temps contraint, par exemple dans l'attaque sur la préparation, comment peut-on créer/entraîner des automatismes et développer une adaptation du travail de la main ? Comment apprendre à s'entraîner à « Sentir en épée » ?

### **14 h 00 – 15 h 15 Réhabiliter l'humain dans un projet de performance**

Dans les organisations fédérales l'arrivée d'experts en : vidéo, statistique, récupération, préparation physique, mentale,... contribuent et renforcent fortement l'idée que la performance doit être segmentée, découpée. Ainsi chacune de ces parties se doit d'être confiée à ces experts qui sont chacun persuadés qu'ils sont en capacités optimiser la performance. Cette vision peut rassurer et permet d'engager un processus d'entraînement et ainsi mettre au point, sans trop douter, les séances d'entraînement.

Toutefois dans cette vision qui impose souvent des solutions connues d'avance, quelle place est donnée à l'humain dans ces organisations ?

Si toute performance est avant tout « Humaine », alors comment rendre l'épéiste responsable de son projet de performance ?

Pause 15 mn

### **15 h 30 – 17 h 00 Travail technico tactique à la leçon individuelle suite**

#### **Thème : Attaquer dans la préparation et Attaquer**

Pause 15 mn

### **17 h00 – 17 h 30**

Ce temps sera consacré à un échange sur des problématiques qui ont été abordées durant cette première journée de stage et qui nécessitent un éclaircissement supplémentaire.

### **MERCREDI 21 JUIN 2017**

#### **08 h 30 – 09 h 00 Débriefing de la 2ème journée**

Ce temps sera consacré à un échange sur des problématiques qui ont été abordées la veille du stage et qui nécessitent un éclaircissement supplémentaire.

#### **09 h 00 – 12 h 00 Travail technico tactique à la leçon individuelle.**

**Thèmes : Travail défensif.**

#### **14 h 00 – 15 h 15 Compréhension de la situation de compétition**

La situation de compétition sera modélisée à travers une vision globale et une approche chronologique de son déroulement.

Pause 15 mn

#### **15 h 30 – 16 h 45 Travail technico tactique à la leçon individuelle**

**Thème : Attaquer et défendre**

Pause 15 mn

#### **17 h00 – 17 h 30**

Ce temps sera consacré à un échange sur des problématiques qui ont été abordées durant cette première journée de stage et qui nécessitent un éclaircissement supplémentaire.

### **JEUDI 22 JUIN 2017**

#### **08 h 30 – 09 h 00 Débriefing de la 3ème journée**

Ce temps sera consacré à un échange sur des problématiques qui ont été abordées la veille du stage et qui nécessitent un éclaircissement supplémentaire.

#### **09 h 00 – 12 h 00 Travail technico tactique à la leçon individuelle**

**Thème : Provoquer l'attaque adverse et se défendre**

#### **14 h 00 – 15 h 00 Entraîneur « donneur de sens ».**

L'entraîneur doit être celui qui accompagne, qui guide l'épéiste sur le(s) chemin(s) de la performance.

Il agit fortement sur la motivation de ses sportif(ve)s. La motivation n'a de sens que dans l'agir. Comment prendre en compte cette dimension ?

Comment apprendre aux épéistes à :

- Rendre les entraînements plus significatifs?
- Provoquer, inventer des défis, des challenges ?
- Donner du sens à ce qu'ils font ?

Comment co-construire avec l'épéiste une stratégie d'amélioration de certains secteurs de son jeu ?

Pause 15 mn

**15 h 10 - 16 h 45 Travail technico tactique à la leçon individuelle**

**Thème : La leçon d'enchaînement**

Pause 15 mn

**17 h00 - 17 h 30**

Ce temps sera consacré à un échange sur des problématiques qui ont été abordées durant cette première journée de stage et qui nécessitent un éclaircissement supplémentaire.

### **VENDREDI 23 JUIN 2017**

**08 h 30 - 09 h 00 Débriefing de la 4ème journée**

Ce temps sera consacré à un échange sur des problématiques qui ont été abordées la veille du stage et qui nécessitent un éclaircissement supplémentaire.

**09 h 00 - 12 h 00 Travail technico tactique à la leçon individuelle**

**Thème : La charge, notamment physique, à la leçon individuelle et révison avant évaluation de l'après midi**

**14 h 00 - 18 h 00 Evaluation**

**Entraînement d'une situation de combat à la leçon individuelle**

**18 h 00 - 19 h 00**

**Bilan du stage**