|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Poussins – Pupil(le)s** | **Benjamin(e)s** | **Minimes** | **Cadet(te)s** | **Juniors** |
| **Age** | 5-10 | 11-12 | 13-14 | 15-17 | 18-20 |
| **Heures d`entrainements par semaine** | 2-4 | 4-7 | 7-11 | 11-15 | 16-20 |
| **Objectifs** | Développer les habilités de base du mouvement  Poursuivre l'apprentissage des fondamentaux de l'escrime de façon ludique | Apprendre à s'entraîner  Entraînement et culture poly sportive | S`entraìner à s`entraîner  Des bases solides pour bâtir des performances futures | S`entrainer à la compétition  Développement de la performance compétitive | S`entraìner à gagner  Une performance de haut niveau |
| **Physique** | Développement physique global et travail de mobilité  Formes de base du mouvement  Courir / Sauter. Lancer /attraper  Rouler/ Tourner. Grimper/Prendre appui. Balancer /s’élancer. Etc…  Agilité - Equilibre - Coordination - Vitesse - Souplesse - Explosivité | - Poursuite du développement physique global et du travail de mobilité  - Travail de vitesse et d'endurance grâce à des jeux amusants  - Travail de renforcement avec le poids du corps et exercices de souplesse  - Notions d'échauffement et d'étirement | - Travail de condition physique général et équilibré  - Renforcement et travail de gainage  - Travail spécifique de vitesse, d'endurance, de force et d'explosivité  - Entraînement constant et surveillé de la souplesse  - Rituels d'échauffement et d'étirement | -Travail de condition physique intense, spécifique et individualisé  - Renforcement et travail de gainage  - Travail spécifique de vitesse, d`endurance, de force et d`explosivité  - Maintien de la souplesse | - Maintien et amélioration possible des capacités physiques  - Approche individualisée de la préparation physique  - Travail spécifique de vitesse, d'endurance, de force et d'explosivité |
| **Technique** | Enseignement des fondamentaux : positions, mouvements, attaques, défenses | Travail progressif des fondamentaux : positions, mouvements, attaques, défenses | Amélioration du niveau des compétences spécifiques  Elargissement des connaissances techniques et charge de travail conséquente | - Haut niveau de compétences  - Individualisation des habilités, style personnel  - Travail spécifique aux situations de compétitions | - Très haut niveau de compétences  - Entraînement spécifique à la compétition  - Capacité à anticiper et à improviser |
| **Tactique** | Introduction simple au règlement de l'escrime et à l'éthique du sport | Objectifs et stratégie du combat - Observation de l'adversaire  Conventions et règles spécifiques à l'arme - Déroulement des compétitions  Introduction à l'arbitrage | Observation de l'adversaire  Enseignement et observation des tactiques individuelles. Arbitrage | - Capacité à observer et à s`adapter aux adversaires  - Capacité à anticiper et à gérer differentes situations compétitives  - Capacité à planifier, préparer et évaluer une compétition | - Développement de stratégies efficaces en compétition  - Adaptation des choix tactiques aux situations  - Détection des points forts et exploitation de points faibles de l'adversaire |
| **Mental** | Une attitude positive face au sport  Notions de plaisir et de confiance en soi  Capacité de concentration | Compréhension du rôle de l'entraînement pour atteindre ses objectifs. Confiance en soi et concentration | Volonté de réussir de bonnes performances et fixation d'objectifs. Capacité à traiter l'échec  Notions de visualisation et de relaxation | -Prises de décicions  - Fixation d`objectifs à court, moyen et long terme  - Préparation de l`avant-compétition : relaxation, visualisation, cencentration | - Prise de décisions indépendante  - Evaluation, intégration et mise en application des conseils de l'entraîneur  - Focalisation sur l'objectif fixé |
| **Lerngruppe**  **Lernstufe** | Débutants  Acquérir + stabiliser | | Avancés  Appliquer + varier | | Chevronnés  Créer + compléter |

**FICHE D’ENTRAINEMENT ESCRIME**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATE : SEANCE N° Durée : Nb d’athlètes : Poussins/pupilles**   |  |  | | --- | --- | | Objectif Physique |  | | Objectif Technique |  | | Objectif Tactique |  | | Objectif Mental |  |   Thème de la séance :  …………………………………………………………….  …………………………………………………………….  …………………………………………………………….  ……………………………………………………………. |

|  |  |
| --- | --- |
| Echauffement : Durée :  Objectif : ……………………………………………………...........................  Déroulement : …………………………….……………………………………….  ……………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………..  …………………………………………………………………………………………….. | Fondamentaux : Durée :  Objectif : ………………………………………………………………………………  Déroulement : …………………………….……………………………………….  ……………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………..  …………………………………………………………………………………………….. |

|  |  |
| --- | --- |
| Situation 1: Durée :  Objectif : …………………………………………………….  Déroulement : ……………………………….…………..  ……………………………………………………………………  ……………………………………………………………………  ……………………………………………………………………  …………………………………………………………………… | C:\Users\Hugo\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\piste.png |

|  |  |
| --- | --- |
| Situation 2 : Durée :  Objectif : …………………………………………………….  Déroulement : …………………………….……………..  ……………………………………………………………………  ……………………………………………………………………  ……………………………………………………………………  …………………………………………………………………… | C:\Users\Hugo\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\piste.png |

|  |  |
| --- | --- |
| Situation 3 : Durée :  Objectif : …………………………………………………….  Déroulement : …………………………….……………..  ……………………………………………………………………  …………………………………………………………………… |  |
| Bilan de séance : ………………………………………………………………………………………………………………………………………………........................  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………... | |