|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 mouvementPoursuivre l'apprentissage des fondamentaux de l'escrime de façon ludique | Apprendre à s'entraîner Entraînement et culture poly sportive | S`entraìner à s`entraînerDes bases solides pour bâtir des performances futures | S`entrainer à la compétitionDéveloppement de la performance compétitive | S`entraìner à gagnerUne performance de haut niveau |
| **Physique** | Développement physique global et travail de mobilitéFormes de base du mouvementCourir / 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 spécifiquesElargissement 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'adversaireEnseignement 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 sportNotions de plaisir et de confiance en soiCapacité 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'échecNotions 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** | DébutantsAcquérir + stabiliser | AvancésAppliquer + varier | ChevronnésCréer + 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 : ………………………………………………………………………………………………………………………………………………........................………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………... |