

Ligue Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

Programme de préparation de la saison 2009/2010 - Période de septembre à décembre

FLEURET

Entraînements du collectif Jeune

Samedi 5/09	1000-1600
Mercredi 9/09	1530-1730
Mercredi 16/09	1530-1730
Mercredi 23/09	1530-1730
Samedi 26/09	1000-1600
Mercredi 30/09	1530-1730
Jeudi 15/10	1900-2100
Jeudi 22/10	1900-2100
Jeudi 29/10	1900-2100
Mercredi 4/11	1530-1730
Mercredi 18/11	1530-1730
Mardi 24/11	1900-2100

Les dates de la période de janvier à mars seront communiquées ultérieurement

Entraînements fédéraux Junior - Senior

Mercredi 23/09	1900-2100
Mercredi 21/10	1900-2100
Mercredi 18/11	1900-2100
Mercredi 16/12	1900-2100

Les dates de la période de janvier à mars seront communiquées ultérieurement

Stage (groupes Cadet et Junior) 2009 / 2010

Dimanche 27/12 à 1000 au mercredi 30/12 à 1600 : stage de préparation compétitions qualificatives

Mardi 12/04/2010 à 1000 au jeudi 18/02/2010 à 1600 : stage de préparation championnat d'Europe Cadet

Lundi 12/04/2010 à 1000 au vendredi 16/04 à 1600 : stage de détection et de motivation

Lundi 23/08/2010 à 1000 au vendredi 27/08/2010 à 1600 : stage de préparation saison 2010/2011

Lundi 27/12/2010 à 1000 au jeudi : stage de préparation compétitions qualificatives

Ligue Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

EPEE

Entraînements fédéraux Cadet Junior Senior

Mercredi 16/09	1900-2100
Mercredi 30/09	1900-2100
Mercredi 14/10	1900-2100
Mercredi 28/10	1900-2100
Mercredi 11/11	1900-2100
Mercredi 25/11	1900-2100
Mercredi 2/12	1900-2100

Les dates de la période de janvier à mars seront communiquées ultérieurement

Stages 2009 / 2010

Dimanche 27/12 à 1000 au mercredi 30/12 à 1600 : stage de préparation compétitions qualificatives

Mardi 12/04/2010 à 1000 au jeudi 18/02/2010 à 1600 : stage de préparation championnat d'Europe Cadet

Lundi 12/04/2010 à 1000 au vendredi 16/04 à 1600 : stage de détection et de motivation

Lundi 23/08/2010 à 1000 au vendredi 27/08/2010 à 1600 : stage de préparation saison 2010/2011

Lundi 27/12/2010 à 1000 au jeudi 30/12 : stage de préparation compétitions qualificatives

Ligue Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

ENTRAINEURS

Samedi 5/09

09 :30-11 :00 Aspects psychologiques de l'entraînement : « Entraîneurs efficaces : Motivation et leadership de l'entraîneur : comment le leadership de l'entraîneur peut-il influencer la motivation du sportif ? » (1)
Intervenant : J. Colot

11 :00 Pause

11 :20 – 13 :00 Groupe fleuret : entraînement au plastron sur le thème « variations sur le travail au fer, les prises de décision offensives et adaptations défensives dans la petite distance ». (2) Intervenant : J. Colot

Groupe épée : entraînement au plastron sur le thème « variations sur le jeu offensif à partir de préparation aux avancées et enchaînements dans différentes distances » (3) Intervenant : N. Loyola

Mercredi 11/11

09 :30-11 :00 Aspects psychologiques de l'entraînement : « Entraîneurs efficaces : la méthode T.A.R.G.E.T. » (4)
Intervenant : J. Colot

11 :00 Pause

11 :20 – 13 :00 Groupe fleuret : « Les coups lancés : exercices éducatifs et entraînement » (5). Intervenants : M. Pichon – J. Colot

Groupe épée : entraînement au plastron sur le thème « variations sur le jeu défensif : enchaînements d'arrêts et de parades » (6) Intervenant : N. Loyola

Samedi 12/12

09 :30-11 :00 Aspects psychologiques de l'entraînement : « Entraîneurs efficaces : la méthode des attributions causales ». (7) Intervenant : J. Colot

11 :00 Pause

11 :20 – 13 :00 Groupe fleuret : Entraînement au plastron sur le thème «Enchaînements offensifs et adaptations » (8).
Intervenant : J. Colot

Groupe épée : thème d'entraînement au plastron (9) : « Utilisation de prises de fer dans des enchaînements offensifs et contre-offensifs ». Intervenant : N. Loyola

PRESENTATION DES THEMATIQUES PROPOSEES AUX ENTRAINEURS

ORGANISATION DES SEANCES

Chaque session comporte une partie théorique dont le but est de sensibiliser les entraîneurs à certains aspects psychologiques liés à leur pratique, et une partie pratique spécifique à l'épée et au fleuret. La session théorique se déroule sous forme d'exposé suivi d'échanges. Dans la partie pratique, les entraîneurs expérimenteront en enseignement mutuel les différentes propositions d'entraînement qui leur seront faites.

(1) « Entraîneurs efficaces : comment le leadership de l'entraîneur peut-il influencer la motivation du sportif ? »

La motivation est le moteur essentiel de la pratique sportive. Mais il y a motivation et ... motivation ! Comprendre le processus motivationnel de l'athlète est un enjeu essentiel pour l'entraîneur soucieux d'entretenir l'engagement du sportif dans son entraînement. Ensuite, en fonction de ce qu'il observe l'entraîneur efficace doit avoir la capacité de varier et d'adapter son leadership aux différentes situations et aux différents athlètes.

(2) Fleuret : « Variations sur le travail au fer, les prises de décision offensives et adaptations défensives dans la petite distance ».

La vitesse de bras, la diversité des réactions de main, le doigté, la vitesse de décision et la créativité sont des conditions indispensables de la réussite des actions exécutées dans la petite distance. Comment faire ? Quelques propositions pour l'entraînement.

(3) Epée : « Variations sur le jeu offensif à partir de préparation aux avancées et enchaînements dans différentes distances »

La simplicité des enchaînements offensifs à l'épée doit s'appuyer sur une bonne maîtrise des changements de rythme dans l'exécution de la feinte et de la finale de l'attaque et ainsi que de constantes adaptations de la distance. Le travail de jambes et l'exécution de la fente de l'épéiste comportent quelques caractéristiques spécifiques. Quelques propositions pour l'entraînement.

(4) Entraîneurs efficaces : « la méthode T.A.R.G.E.T. »

Chaque entraîneur a une manière particulière d'entraîner ses athlètes. Certains sont très autoritaires, d'autres manifestent des attitudes plus proches d'un style démocratique. Or, de tels comportements exercent une influence sur le climat d'entraînement. Selon les cas, un climat de concurrence ou un climat d'entraide peut s'installer. De leur côté, les athlètes aussi peuvent avoir 2 manières différentes de se représenter leur compétence : soit par rapport aux autres, on parle dans ce cas de buts de performance, soit par rapport à eux-mêmes, on parle alors de buts de maîtrise. Différents auteurs ont montré que les individus ayant des buts de maîtrise adoptent des comportements beaucoup plus adaptatifs que ceux ayant des buts de performance. Le comportement de l'entraîneur peut influencer l'orientation des buts de l'athlète, c'est lui qui installe ce que l'on appelle « un climat motivationnel spécifique ». Lorsque ce dernier est orienté vers la maîtrise, on s'attend à ce que l'athlète progresse en adoptant des comportements adaptatifs. On doit à Epstein (1988) l'idée d'avoir déterminé six variables sur lesquelles l'entraîneur peut agir afin de développer un climat motivationnel de maîtrise. Ces variables sont appelées variables T.A.R.G.E.T.

(5) Fleuret : « Les coups lancés : exercices éducatifs et entraînement »

L'introduction en 2005 de nouveaux réglages des appareils pour le fleuret a, dans un premier temps, produit différents effets : la perte d'efficacité des coups lancés, objectif avoué, s'est tout de suite confirmée. Sur le plan tactique, on a assisté à toute une série de changements : les longues attaques style « charge » se sont raréfiées, la distance s'est raccourcie, les cibles accessibles se sont réduites, le jeu de parades s'est resserré, etc. Après un temps d'adaptation et quelques ajustements techniques, ces coups devenus soi-disant devenus « impossibles » sont réapparus. Leur utilité dans le bagage technique du fleurettiste est incontestable : leur vitesse d'exécution et l'ouverture de cibles moins visibles sont les avantages plus évidents. Différents exercices éducatifs généraux

permettent d'en aborder l'apprentissage de façon très progressive et ludique : avec des balles, avec des cerceaux, des bâtons, etc. D'autres exercices, avec le fleuret sont également proposés. Leur utilisation dans différentes situations d'assaut sera également présentée.

(6) Epée : « Variations sur le jeu défensif : enchaînements d'arrêts et de parades »

L'importance du contrôle du bras dans la position de garde et dans l'exécution des parades, ainsi que l'utilisation judicieuse de la coquille constituent des fondamentaux de la défensive à l'épée. La variété dans l'exécution des enchaînements d'arrêts aux avancées et de parades ripostes permet également de maintenir l'incertitude dans les réactions défensives. De la parade tardive à la « sixte volante » (spécialité cubaine), quelques propositions pour l'entraînement.

(7) « Entraîneurs efficaces : comprendre les attributions causales de l'athlète et contribuer au processus de développement de la confiance en soi et de la motivation ».

Lorsque Jean gagne, pourquoi est-ce grâce à lui et pourquoi est-ce la faute de l'arbitre quand il perd ? Pourquoi après un échec certains athlètes « rebondissent » et repartent de l'avant, et pourquoi d'autres se découragent et finissent par raccrocher ? Après une compétition, chacun a sa propre explication de la réussite et de l'échec. Ce phénomène s'appelle l'attribution causale. Pour l'entraîneur, arriver à décoder ce qui se cache derrière les explications de l'athlète, peut l'aider (l'entraîneur) à relancer le processus de renforcement de la confiance en soi et de la motivation.

(8) Fleuret : Entraînement au plastron sur le thème «Enchaînements offensifs et adaptations »

La prise de risque offensif est fonction de l'idée que le tireur se fait de sa capacité à réussir l'action, on appelle cela l'« auto efficacité perçue ». Une façon (parmi d'autres) de développer et d'entraîner ce pré-requis indispensable qu'est la confiance en soi est d'imaginer des enchaînements offensifs dont l'exécution ne sera pas (trop) influencée par les réactions de l'adversaire. Quelques propositions pour l'entraînement.

(9) Epée : Entraînement au plastron sur le thème de « la prise de fer en offensive et en contre-offensive »

Quelques propositions d'entraînement sur l'utilisation de prises de fer, opposition et liement, dans des enchaînements offensifs, par exemple fausse attaque suivie de liement, et enchaînements en contre offensive, par exemple : menace coup lancé manchette suivie prise de fer. A quel moment et à quelle distance ? Quelles sont les bonnes coordinations bras, jambes ?