

## Formation M13 M15 Nouvelle Aquitaine

### Je deviens compétiteur-trice

Le CRENA vous propose un nouvel outil dans le cadre de la formation des M13-M15.

Cet outil sera sous la forme de regroupement sur une journée.

Chaque journée disposera d'un thème spécifique à l'escrime et d'un thème annexe plus global afin d'aider les jeunes escrimeurs de la Nouvelle-Aquitaine à bien aborder leur pratique compétitive.

Lors de chaque regroupement, les jeunes aborderont le thème spécifique à travers la mise en place de situations variées comme le travail de jambes, la mise place d'ateliers de coordination, mais aussi des séquences d'assauts à thèmes et de travail technique.

#### **Module 1**

##### **Donner du sens à vos actions, l'importance de la préparation.**

##### **Observer, Décider, Agir (ODA)**

- Pourquoi je marche ? Pourquoi je recule ?
- Pourquoi je prépare ?
- A quoi sert mon pied avant ?
- A quoi sert mon pied arrière ?
- ....

Mise en place de différentes situations sous forme de travail de jambes, d'assauts dirigés afin de mettre en avant l'importance du travail préparatoire lors d'un assaut.

##### Thème annexe : Savoir gérer l'avant-compétition

- Mon calendrier
- Mon matériel d'escrime
- Le déplacement

#### **Module 2**

##### **De la préparation à l'action offensive.**

- Différencier le temps de la préparation de celui de l'action
- Être capable de lier les 2 phases de jeu (ODA)
- Travail de coordination dans la liaison préparation-attaque
- Travail technique et tactique orienté sur le secteur offensif

##### Thème annexe : Détection de pannes et réparation du matériel lors de la compétition

- Savoir détecter ce qui ne fonctionne pas
- Savoir effectuer les petites réparations lors de la compétition
- La trousse à outils de l'escrimeur



### **Module 3**

#### **Défendre ne veut pas dire subir !**

- Savoir Préparer son action défensive comme pour une attaque (ODA)
- Être actif lors de la phase de jeu défensive
- Travail sur les différentes possibilités de se défendre

#### Thème annexe : l'importance de la préparation physique 1/2

- Le gainage : Pourquoi ? Comment ?
- Travail de réactivité des appuis.

### **Module 4**

#### **Savoir échanger c'est bien, et la contre-attaque dans tout ça !**

- Savoir identifier des phases de jeu qui peuvent amener une action contre-offensive
- Travail de coordination (bras-jambes) spécifique à la contre-offensive
- Travail spécifique en situation d'assauts

#### Thème annexe : l'importance de la préparation physique 2/2

- Importance de l'explosivité mais aussi de l'endurance, une compétition peut être longue...

### **Module 5**

#### **Attaque sur préparation, parade, ou contre-attaque ? Comment choisir ?**

- Travail en spécifique pour identifier les différentes possibilités de jeu
- Travail de jambes mettant en avant ces différentes actions

#### Thème annexe : La routine : un outil pour gérer ses émotions avant et pendant la compétition.

### **Module 6**

#### **Jouer en escrime : mise en place d'une stratégie de jeu et approche tactique !**

- La stratégie : c'est quoi ?
- Savoir créer un historique de ses compétitions, de ses adversaires, de soi
- Devenir un tacticien : savoir jouer avec son adversaire sur différents paramètres : le score, la piste, le temps de match, ...

#### Thème annexe : Prévention des violences dans le sport