

**BILAN STAGE EPEE  
LUXEUIL 23 24 25 FEVRIER 2009**



**1. Liste des participants :**

Aubel Elsa	BUC
Barlot Jules	Colmar
Cabane Célia	Colmar
Caridi Thibaut	BUC
Chevrier Nicolas	BUC
Demarthe Marine	BUC
Gouret Florian	BUC
Heitz Solène	Colmar
Jolibois Raphaël	Luxeuil CE
Laurence Tanguy	Pontarlier
Marion Théo	BUC
Martinage Paul	Colmar
Mourel Fries	Luxeuil CE
Pourcelot Honorine	BRC
Ritzler Bénédicte	Colmar
Rohmer Arnaud	Colmar
Serri Corentin	BUC
Soudani Quentin	Pontarlier
Tessier Mathilde	BUC

**2. Encadrement :**

Maîtres : Jean-pierre Philippon (CTR Franche Comté), Richard Gawlas (Colmar), Quentin Villemin (Belfort BRC)

Cadre en formation: Florian

### 3. Planning

	lundi, février 23, 2009	mardi, février 24, 2009	mercredi, février 25, 2009	
9h		Circuit training	Circuit training PPG	9h
9h30				9h30
10h	ACCUEIL	Fondamentaux	Fondamentaux	10h
10h30		Péda collective	Assauts à thèmes	10h30
11h	Sport CO			11h
11h30				11h30
12h	Installation chambre	Leçons individuelles	Leçons individuelles	12h
12h30	Repas	Repas	Repas	12h30
13h				13h
13h30	Repos	Repos	Repos	13h30
14h	Ouverture du stage	Echauffement individuel	Echauffement individuel	14h
14h30	Fondamentaux	Fondamentaux	Rencontres par équipe	14h30
15h	Matches courts Poule unique	Montée descente match 2'		15h
15h30		Matches longs 3 poules de niveau	15h30	
16h			Bilan	16h
16h30			Retour	16h30
17h		17h		
17h30	17h30			
18h	Leçons individuelles	Leçons individuelles	18h	
18h30	Repas	Repas	Repas	18h30
19h				19h
19h30	19h30			
20h	Repos	Repos	20h	
20H30	Analyse vidéo TIREURS / ARBITRAGE	Analyse vidéo TIREURS / ARBITRAGE	Retour	20H30
21H				21H

#### 4. Séance de Pédagogie Collective (Jean-pierre)

Objectifs:

1. Les parades à l'épée C6 et 2<sup>nd</sup> et la riposte.
2. L'attaque composée pour tromper ces parades

Situations en évolution

A attaque simple, D pare et riposte.

L'attaque est d'abord dessus puis dessous  
A est derrière une ligne, D se met à distance.  
A se laisse toucher en riposte.

Sur toute la piste mais A peut attaquer dessus ou dessous

D fait le jeu c'est lui qui met le mouvement.

A peut remiser ou contre riposter.

Match en 2 manches de 5T en changeant de rôle.

La feinte est interdite

L'attaque peut être composée en fente

1 seule parade autorisée

L'attaque peut être composée en flèche

Le pareur peut enchaîner plusieurs parades.

#### 5. Séance d'assauts à thèmes. (Florian)

- Les cibles :
  - i. Le tronc = -1
  - ii. Les autres cibles = 1
- Le jeu des quilles : Chaque cible doit être touchée ! le bras, l'avant bras main, le tronc, cuisse genou, pied, masque. Le match est gagné lorsque toutes les cibles ont été touchées une fois.
- Dans les 2m, le défenseur est pressé, il pare ou CA. 3'. Le défenseur est pressé mais il peut attaquer sur la préparation
- Le temps :
  - i. 30' égalité et priorité à droite puis à gauche
  - ii. 15'
  - iii. 10'
  - iv. 5'
- 11-8, il reste 2 mn!!
  - i. 8 : « Je presse et j'attaque. » Je cherche à revenir au score.
  - ii. 11 : je conserve mon avantage, je ne prend pas de risque je cherche le double, je pare et je riposte, j'attaque sur la préparation, je ne fais rien, je joue la montre.

#### 6. Circuit Training (Richard)

10 ateliers à faire pendant 2 mn. Temps de repos 1 mn entre chaque atelier.

- Atelier 1 : Cône en quinconce, pas chassé entre chaque cône qu'il faut toucher
- Atelier 2 : 10 petites haies puis sprint sur 2 m
- Atelier 3 : Step
- Atelier 4 : Exercice sur la fréquence
- Atelier 5 : Sprint : 4 distances différentes

- o 1<sup>ère</sup> distance : 4 aller retour
  - o 2<sup>ème</sup> distance : 3 aller retour
  - o 3<sup>ème</sup> distance : 2 aller retour
  - o 4<sup>ème</sup> distance : 1 aller retour
- Atelier 6 : Saut de grenouille, main dans le dos, pied écarté
  - Atelier 7 : Saut cloche pied avec arrêt dans chaque cerceau
  - Atelier 8 : Corde à sauter
  - Atelier 9 : Basket
  - Atelier 10 : Saut pied joint de coté par-dessus un banc

## 7. PPG en groupe (Quentin)

- W appuis et fréquence des appuis
- Etirements
- W vitesse bras
- W coordination bras/jambes
- Etirements
- W fréquence et vitesse des marches
- W explosivité jambes

## 8. POULE UNIQUE

NOMS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	VCT	pd	ff	FD-TR	Classt
Aubel Elsa _BUC_	1		D2	V5	D3	D2	D3	D3	D3	D2	V5	D3	D2	V5	V5	D1	D2	V5	D2	V5		6	58	74	-16	14
Barlot Jules _Colmar_	2	V5		V5	V5	D2	D4	V5	V5	V5	V5	V5	D3	V5	D3	D3	V5	V5	D3	V5		12	78	58	20	5
Cabane Célia _Colmar_	3	D3	D3		D3	D3	D3	V5	V5	V5	V5	D4	V5	V5	V5	V5	V5	D4	V5	V5		11	78	59	19	8
Caridi Thibaut _BUC_	4	V5	D3	V5		D3	V5	D1	V5	D3	V5	D2	V5	V5	V5	V5	V5	D1	D3	V5		11	71	58	13	9
Chevrier Nicolas _BUC_	5	V5	V5	V5	V5		V5	V5	D3	V5	V5	D4	V5		16	87	46	41	1							
Demarthe Marine _BUC_	6	V5	V5	V5	D4	D4		V5	V5	V5	V5	D2	V5	V5	V5	V5	D2	D2	D1	V5		12	75	63	12	7
Gouret Florian _BUC_	7	V5	D2	D3	V5	D1	D3		V5	D3	V5	D1	D2	V5	V5	D1	V5	D1	D3	V5		8	60	66	-6	11
Heitz Solène _Colmar_	8	V5	D1	D3	D4	V5	D1	D0		D2	V5	D1	D2	D4	D3	D3	D2	D3	D3	D3		3	50	84	-34	17
Jolibois Raphaël _Luxeuil CE_	9	V5	D2	D1	V5	D1	D3	V5	V5		V5	D2	D2	D2	V5	D1	V5	D3	D1	V5		8	58	69	-11	12
Laurence Tanguy _Pontarlier_	10	D1	D3	D3	D2	D2	D1	D3	D3	D3		D1	D0	V5	D3	D3	V5	D1	D1	V5		3	45	81	-36	18
Marion Théo _BUC_	11	V5	D4	V5		V5	V5	D4	V5	V5	D3	V5	V5		15	86	44	42	2							
Martinage Paul _Colmar_	12	V5	V5	D4	D1	D3	D4	V5	V5	V5	V5	D0		D2	V5	D4	V5	V5	D3	V5		10	71	63	8	10
Mourel Fries _Luxeuil CE_	13	D3	D3	D1	D0	D1	D4	D2	V5	V5	D1	D1	V5		V5	D1	D1	D0	D0	V5		5	43	77	-34	16
Pourcelot Honorine _BRC_	14	D0	V5	D2	D2	D1	D2	D4	V5	D1	V5	V5	D2	D2		D3	D2	D1	D0	V5		5	47	79	-32	15
Ritzler Bénédicte _Colmar_	15	V5	V5	D3	D3	D3	D3	V5	V5	V5	V5	D2	V5	V5	V5		V5	V5	V5	D2		12	76	59	17	6
Rohmer Arnaud _Colmar_	16	V5	D2	D1	D1	D2	V5	D3	V5	D3	D4	D3	D3	V5	V5	D3		V5	D1	V5		7	61	69	-8	13
Serri Corentin _BUC_	17	D4	D3	V5	V5	D3	V5	V5	V5	V5	V5	V5	D3	V5	V5	D3	D3		V5	V5		12	79	49	30	4
Soudani Quentin _Pontarlier_	18	V5	V5	D3	V5	D3	V5	V5	V5	V5	V5	D3	V5	V5	V5	D3	V5	D0		V5		13	77	48	29	3
Tessier Mathilde _BUC_	19	D3	D0	D0	D0	D2	D2	D0	V5	D2	D1	D0	D4	D2	D1	V5	D2	D0	D2			2	31	85	-54	19
Guillaume Laure _Colmar_	20																					0	0	0	0	20

## 9. LECONS INDIVIDUELLES

PLANNING DES LECONS		LUNDI 23/02/2009				MARDI 24/02/2009 MATIN				MARDI 24/02/2009 APRES MIDI				MERCREDI 25/02/2009			
		Jean-P	Richard	Quentin	Florian	Jean-P	Richard	Quentin	Florian	Jean-P	Richard	Quentin	Florian	Jean-P	Richard	Quentin	Florian
Aubel Elsa	BUC				1						1						
Barlot Jules	Colmar				1					1							
Cabane Célia	Colmar			1						1							
Caridi Thibaut	BUC			1							1						
Chevrier Nicolas	BUC		1									1					
Demarthe Marine	BUC		1									1					
Gouret Florian	BUC	1											1				
Heitz Solène	Colmar	1											1				
Jolibois Raphaël	Luxeuil CE					1											1
Laurence Tanguy	Pontarlier					1											1
Marion Théo	BUC						1										1
Martinage Paul	Colmar					1											1
Mourel Fries	Luxeuil CE						1										1
Pourcelot Honorine	BRC						1										1
Ritzler Bénédicte	Colmar							1							1		
Rohmer Arnaud	Colmar							1							1		
Serri Corentin	BUC							1							1		
Soudani Quentin	Pontarlier								1					1			
Tessier Mathilde	BUC								1					1			

## 10. MATCHS LONGS

### • Poule 1

NOMS		1	2	3	4	5	6	VICT	TD	TR	TD-TR	Classt
Chevrier Nicolas _BUC_	1		D9	V15	D8	V15	V15	3	62	53	9	2
Marion Théo _BUC_	2	V15		V15	V15	V15	V15	5	75	47	28	1
Soudani Quentin _Pontarlier_	3	D9	D11		D14	V15	V15	2	64	61	3	4
Serri Corentin _BUC_	4	V15	D4	V15		V15	D14	3	63	60	3	3
Barlot Jules _Colmar_	5	D7	D10	D8	D8		D8	0	41	75	-34	6
Cabane Célia _Colmar_	6	D7	D13	D8	V15	V15		2	58	67	-9	5

### • Poule 2

NOMS		1	2	3	4	5	6	7	VICT	TD	TR	TD-TR	Classt
Ritzler Bénédicte _Colmar_	1		V10	V10	D7	D7	V10	V10	4	54	44	10	2
Caridi Thibaut _BUC_	2	D4		D7	V10	V10	D8	V10	3	49	49	0	4
Martirage Paul _Colmar_	3	D7	V10		V10	V10	D8	V10	4	55	49	6	3
Gouret Florian _BUC_	4	V10	D5	D8		V15	D9	D8	2	55	66	-11	6
Aubel Elsa _BUC_	5	V10	D9	D9	D9		D14	V15	2	66	71	-5	5
Rohmer Arnaud _Colmar_	6	D5	V10	V9	V15	V15		V10	5	64	58	6	1
Demarthe Marine _BUC_	7	D8	D5	D6	V15	D14	D9		1	57	63	-6	7

### • Poule 3

NOMS		1	2	3	4	5	6	VICT	TD	TR	TD-TR	Classt
Jolibois Raphaël _Luxeuil CE_	1		V10	V10	V10	V10	V10	5	50	36	14	1
Pourcelot Honorine _BRC_	2	D7		V10	V10	D9	V10	3	46	34	12	2
Mourel Fries _Luxeuil CE_	3	D9	D8		D3	V10	V10	2	40	46	-6	5
Heitz Solène _Colmar_	4	D5	D4	V10		V10	V10	3	39	31	8	3
Laurence Tanguy _Pontarlier_	5	D9	V10	D7	D2		V10	2	38	43	-5	4
Tessier Mathilde _BUC_	6	D6	D2	D9	D6	D4		0	27	50	-23	6

## 11. RENCONTRE PAR EQUIPE

<b>NOMS</b>
Aubel Elsa Heitz Solène Serri Corentin __
Demarthe Marine Jolibois Raphaël Marion Théo __
Chevrier Nicolas Gouret Florian Pourcelot Honorine __
Caridi Thibaut Laurence Tanguy Soudani Quentin __
Cabane Célia Martinage Paul Mourel Fries —
Barlot Jules Rohmer Arnaud Tessier Ma- thilde __

Jean-pierre PHILIPPON  
Mars 2009