

The background of the entire page is a blurred image of a red fencing mask. A horizontal band with a yellow-to-green gradient is positioned behind the main title. On the left side of the page, there is a close-up, sharp image of a red fencing mask.

# Vittels escrime

Stage de Perfectionnement  
COMPETITION U17/U20 ÉPÉE  
*du Lundi 28 au Mercredi 30 octobre 2019*

Contact :  
Maître Mathieu SISSLER  
Tél. 06 59 78 15 55  
Mail. [vittlescrime@gmail.com](mailto:vittlescrime@gmail.com)

# Présentation générale

Le Stage de Perfectionnement U17/U20 à l'épée est **proposé par le Club Vittel Escrime**.

Il se déroulera **du Lundi 28 octobre** (accueil à 10h00 à la salle d'armes du Centre de Préparation Omnisports de Vittel) au **Mercredi 30 octobre** (fin de stage programmée à 18h00)

Le stage est **réservé aux tireurs compétiteurs européens U17/U20** soucieux de professionnaliser leur approche d'entraînement et de préparation aux échéances sportives à venir.

Ce stage est **réservé à 16 tireurs maximum**, sur validation du Maître d'Armes (Mtre Mathieu SISSLER) qui s'assurera de l'homogénéité du niveau technique des candidats, ainsi que du niveau de motivation de chacun.

## **Le stage poursuit plusieurs objectifs spécifiques à la pratique de l'escrime en compétition :**

- **Préparation physique générale** (renforcement de l'ensemble de la chaîne musculaire et articulaire afin d'éviter les blessures liées à la reprise ou les blessures de début de saison)
- **Renforcement technique** (jeu de jambes propre à l'épée, utilisation des mouvements de pointe et de main, développement d'un modèle défensif/contre-offensif, etc.)
- **Développement de la sphère stratégique** (appropriation de la notion de rythme, maîtrise des distances à l'épée selon cibles et jeu adverse, identification du profil dominant d'un tireur et adaptations stratégiques, appropriation de la notion de seconde intention en situation, développement de la capacité à faire évoluer la distance, etc.)
- **Préparation mentale** (être en contrôle des situations et de son écosystème, capacité à gérer le stress, maîtrise des situations à fort enjeu, etc.)

### ***Pour avoir un aperçu de nos derniers stages, vous pouvez :***

- consulter le récit photo proposé sur notre site internet : <http://www.vittel-escrime.fr/2019/08/nos-stages-stage-u14/u17-recit-en-photos.html>
- Regarder notre clip vidéo de présentation sur notre chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=CMkKOD7q4Gs>

## Le stage en quelques chiffres



**16 stagiaires maximum / 3 cadres**  
pour un suivi personnalisé

**4h00**

de travail des appuis et des fondamentaux

**2h00**

d'initiation à la préparation mentale et à  
l'analyse de matches

**12h30**

dédiées au travail technico-tactique sur la  
piste et aux leçons individuelles



# Planning de travail prévisionnel

## Lundi 28 octobre

Formalités d'accueil  
10h00 – 10h30

Réveil musculaire / Coordination & Fondamentaux  
10h30 – 12h45

Déjeuner Pique-Nique  
12h45 – 13h45

Prép. Mentale : « Physiologie de la compétition »  
13h45 – 14h30

Séance de travail technique & Assauts à thème  
Leçons individuelles  
14h30 – 18h00

Etirements  
18h00 – 18h30

Analyse de match Vidéo  
18h30 – 19h00

19h00 : FIN -> dîner et nuitée en famille d'accueil

## Mardi 29 octobre

Footing & réveil musculaire  
08h00 – 09h00

Séance de Fondamentaux  
Initiation à la stratégie de déplacement  
09h00 – 10h45

Mise en pratique dans le cadre d'assauts à thème  
10h45 – 12h45

Déjeuner CPO  
12h45 – 13h45

Prép Mentale : Posture & Leadership en compétition  
14h15 – 15h00

Séance de travail & Assauts à thème  
Initiation à la Gestion des situations tendues  
Leçons individuelles  
15h00 – 18h45

Etirements  
18h45 – 19h15 relaxation

19h15 : Dîner sur place

Nocturne Matches par équipes  
20h00 – 21h30

## Mercredi 30 octobre

Footing  
08h30 – 09h30

Séance de travail musculaire  
Identifier les moyens de développer son relâchement  
et de renforcer et son explosivité  
08h30 – 10h15

Assauts à thème / Leçons individuelles  
« Identifier son style de jeu / Consolider son profil de  
tireur »  
10h15 – 13h00

Déjeuner CPO  
13h00 – 14h00

Prép Mentale : Gestion du stress en compétition  
14h00 – 14h45

Poules individuelles et tableau individuel  
14h45 – 18h00

## Lieu du stage & hébergement

### Site d'entraînement



Le Stage se déroulera à la salle d'armes du Centre de Préparation Omnisports de Vittel (CPO).

L'ensemble du travail pendant les 3 jours se déroulera dans la salle d'armes ou sur l'ensemble des installations outdoor du CPO, à l'exception de certains footing ou réveils musculaires qui se dérouleront à proximité dans le bois d'Hazeau.

*Pendant toute la durée du stage, pour des raisons pédagogiques, nous prions les parents de ne pas assister aux sessions*

### L'hébergement

Le séjour est proposé « *sans hébergement collectif* » : cela signifie que les parents sont en charge de récupérer les stagiaires en fin de journée et de les ramener le matin.

Toutefois, sachant que certains parents de tireurs Vittelois qui participent au stage habitent à proximité du lieu de stage, ces derniers peuvent héberger sans difficulté les stagiaires si vous vous rapprochez d'eux. Cette proposition n'engage pas la responsabilité de l'association VITTEL ESCRIME. Si vous souhaitez connaître les coordonnées des familles susceptibles d'héberger les jeunes, nous vous les communiquerons suffisamment en amont du stage afin que vous définissiez avec eux les modalités.

## L'équipe d'encadrement



La **direction technique** du stage sera assurée par **Maître Mathieu SISSLER**, officiant au club de Vittel Escrime et par ailleurs fondateur de **VITA-6® Fencing Academy**.

*Mathieu SISSLER enseigne l'escrime depuis près de 16 ans et a officié dans des clubs prestigieux, tels que le Paris Université Club. Sorti Major de la promotion des Maîtres d'Armes du Centre National de Formation en Escrime (promotion 2006), il a par ailleurs été membre de l'équipe technique de détection M13/M15 Île de France pendant près de 6 ans.*

*Il est par ailleurs Psychologue diplômé d'Etat, sociétaire de la SFPS (Société Française de Psychologie du Sport) et enseignant en Psychologie à l'université Paris Descartes. Il accompagne plusieurs athlètes de haut-niveau sur le volet psychologique.*

**Axel JOURDA** interviendra en qualité de préparateur physique. Ancien sportif de Haut-niveau, et ex-sociétaire de l'INSEP, il intervient régulièrement au sein de structures sportives pour apporter sa connaissance et partager son expérience en matière de développement des capacités motrices.



**Eric JEANDEL** interviendra en qualité d'**adjoint technique**. Actuellement en formation pour devenir Maître d'Armes, Il partagera son expérience de tireur, puisqu'il continue d'officier sur le circuit national. Il est par ailleurs référent technique au **club d'escrime de Lunéville**.

**La vie en collectivité implique le respect de quelques principes simples, mais qu'il est toujours bon de rappeler dans l'intérêt de tous.**

## **1. RESPECT**

Chacun s'engage à respecter l'autre, quelles que soient ses convictions, ses croyances, son apparence. Chacun s'engage, dans le cadre du stage, à respecter l'équipe technique du stage, les personnels du CPO, ainsi que les parents d'accueil.

## **2. PARTAGE**

Chacun a besoin de l'autre pour progresser : la progression en escrime implique de rencontrer sportivement d'autres escrimeurs qui sont tantôt des amis dans la vie, tantôt des adversaires sur la piste. Pendant toute la durée du stage, chacun doit faire l'effort d'accepter de partager avec ses camarades pour tirer en retour profit de l'expérience des autres.

## **3. ENGAGEMENT**

Chacun s'engage dans les activités et fait preuve de détermination pour progresser. L'attitude volontariste devant l'effort constitue un levier important pour progresser techniquement, mais aussi pour développer sa force mentale. Il convient toutefois « d'écouter son corps » et de ne pas s'engager si des signaux de blessure se font sentir : dans ce cas-là, chacun s'engage à remonter au Directeur de séjour chaque signal faible (un médecin sera mobilisable pendant toute la durée du stage).

## **4. CONVIVIALITÉ**

Chacun s'engage à être vecteur d'une énergie positive et communicative pendant toute la durée du stage, dans le but de constituer un collectif soudé, où chacun est attentif au bien-être de l'autre.

## **5. HYGIÈNE**

La vie en collectivité, ainsi que la pratique d'un sport à un niveau compétitif, implique que chacun soit attentif à son niveau d'hygiène, dans le but de préserver durablement sa propre santé mais aussi celle des autres. Ainsi, à titre d'exemple, les petits actes anodins tels que « se laver les mains après être allé aux toilettes » ou « ne pas boire dans la bouteille des autres » sont des impératifs. Il va de soi que toute consommation d'alcool, cigarettes ou autres stupéfiants est totalement proscrite pendant la durée du stage et fera l'objet d'une exclusion immédiate le cas échéant.

# Matériel

Chacun doit venir équipé de son propre matériel, révisé et en bon état, à savoir :

1 housse d'escrime contenant :



- Tenue complète aux normes a minima FFE  
→ *sous-cuirasse et pantalon obligatoires*
- Masque en bon état (sans déformation apparente)
- A minima 2 épées en bon état (révisées poids / pige / vis)
- 2 fils de corps en bon état

→ *Pansements anti-ampoules pour les pieds*

→ *1 bombe de froid*

→ *1 crème anti-inflammatoire*

→ *1 bande elastoplaste ou 1 bande biflex*

OPTIONNEL :

- matériel de réparation des armes

## Coût du stage

**150 €** pour les 3 jours de travail au sein de la salle d'armes

*Cette somme sera à régler le 1<sup>er</sup> jour du stage par chèque bancaire  
(une facture vous sera délivrée pour une éventuelle participation de votre CE)*

+

**20 €** pour l'hébergement (règlement séparé SVP), soit 10€ par nuitée (comprenant dîner et petit déjeuner)

*Cette somme sera à régler directement auprès des familles chargées de l'accueil des stagiaires.  
Cette somme vient simplement indemniser les familles d'accueil pour les 2 dîners, les 2 nuitées et les 2  
petits déjeuners*

***Les inscriptions sont possibles dans la limite de 16 inscrits,  
uniquement des catégories M15 (1<sup>ère</sup> année) à M20***

***Les participants doivent avoir une très bonne connaissance de la compétition et venir avec des objectifs clairs***

***Les inscriptions se font auprès de Maître Mathieu SISSLER***

*par téléphone : 06 59 78 15 55*

*par mail : [vittlescrime@gmail.com](mailto:vittlescrime@gmail.com)*