

## STAGE DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE DES ENTRAINEURS

Thème :

« Le développement des piliers de la performance pour atteindre le haut niveau »

### PROGRAMME DE LA FORMATION

---

DU VENDREDI 28 AU DIMANCHE 30 AOUT 2020

---

#### Vendredi 28 aout 2020

- 10h00 – 10h30 : Accueil des stagiaires et introduction du stage
- 10h30 - 12h30 : Travail en salle avec plastron
- 14h00 – 15h30 : Tables rondes - les facteurs physiques (*Thèmes abordés en groupes*)
- 15h30 – 17h30 : Intervention **Expert 1**
- 17h30 – 18h30 : Séance de travail avec de jeunes compétiteurs

#### Samedi 29 aout 2020

- 09h00 - 10h30 : Tables rondes - les facteurs techniques (*Thèmes abordés en groupes*)
- 10h30 - 12h30 : Intervention **Expert 2**
- 14h00 – 15h30 : Tables rondes - les facteurs mentaux (*Thèmes abordés en groupes*)
- 15h30 - 17h00 : Travail en salle avec plastron
- 17h00 - 18h00 : Travail au plastron avec tireurs

#### Dimanche 30 aout 2020

- 9h00 - 10h30 : Tables rondes - les facteurs tactiques (*Thèmes abordés en groupes*)
- 10h30 - 12h30 : Intervention **Expert 3**
- 14h00 - 16h00 : Travail collectif au plastron
- 16h00 - 17h00 : Travail au plastron avec tireurs
- 17H : Clôture du stage

---

Les experts ayant répondu favorablement à notre sollicitation sont :

- ✓ **Maîtres Sébastien Dos Santos**, actuellement Head coach de l'équipe d'épée des Etats-Unis,
- ✓ **Maître Sylvain Guyomard**, entraîneur au sein de la Garnison de Rennes,
- ✓ **M. Fodie Diarra**, préparateur physique de l'équipe de France d'épée à l'INSEP.

Avec une approche centrée sur un public de jeunes, la mission qui leur est confiée est de s'appuyer sur leur expertise pour mettre en relief les bases que doit acquérir un jeune athlète afin de s'adapter au mieux aux exigences de l'escrime de haut-niveau.