

# STAGE ARAMIS

**M 17 / M 20**

**EPEE**

**STAGE DE PRÉPARATION**

**AUX ÉCHÉANCES NATIONALES DE FIN DE SAISON**

**CENTRE OMNISPORT**

**DE VICHY**

**DU 25 AU 29 AVRIL 2022**

Infos & inscriptions:

**[challenge-aramis.com](http://challenge-aramis.com)**



# LE STAGE ARAMIS 2022

## L'ASSOCIATION « ARAMIS & COMPAGNIE »

DÉTECTER, FAIRE ÉMERGER ET ACCOMPAGNER LA NOUVELLE GÉNÉRATION D'ESCRIMEURS

PRIVILÉGIER LE COLLECTIF



Créée en 2004, cette association à but non lucratif est régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901. Elle s'est développée autour d'un noyau d'escrimeurs (certains anciens et d'autres toujours en activité), étant ou ayant été athlètes, entraîneurs, pratiquants, ou simples supporters. Bien loin de tout ostracisme, elle regroupe aujourd'hui majoritairement des amateurs d'escrime qui ont pour la plupart pratiqué à différents niveaux, d'une modeste pratique loisirs jusqu'à l'équipe de France.

La première dynamique qui anime les membres d'«Aramis & Cie» est la volonté de proposer aux jeunes compétiteurs des évènements leur permettant de se rencontrer, de se confronter et de s'entraîner ensemble, en dehors des rendez-vous que constituent les compétitions officielles. Une occasion supplémentaire de sensibiliser les athlètes « en herbe » aux exigences du sport de haut-niveau.

Ces moments sont également destinés à favoriser les échanges entre des entraîneurs souvent bien différents, mais ayant tous des athlètes en responsabilité et tous sensibles à la notion d'optimisation de la performance pour la compétition.

En ce sens, après avoir fait évoluer le « Challenge Aramis » durant 16 ans, l'association continue à développer son implication dans ce secteur. Prochaine étape, un stage d'entraînement regroupant des escrimeurs compétiteurs des catégories M17 et M20, tout particulièrement les tireurs âgés de 16 à 19 ans. Nous espérons que ce type d'évènement pourra intéresser nos jeunes escrimeurs et les aider à atteindre leurs ambitieux objectifs.

D'autres projets sont en train d'émerger autour du même thème, Nous ne doutons que vous entendrez très prochainement et pour de nombreuses années parler de l'Association « Aramis & Compagnie » ...

Le Président ,  
Ronan Gustin

A stylized, handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ronan Gustin'.





# LE STAGE ARAMIS 2022

## POURQUOI UN TEL PROJET ?

### Un constat :

De nombreux stages existent déjà.

La Fédération a renforcé son implication auprès des jeunes en mettant en place des stages nationaux (sur sélection) dans les catégories M17 et M20. Ces rendez-vous sont plutôt situés en début de saison.

Dans les Régions, la catégorie M15 est plus fréquemment mise en avant lors de ces stages car ce public constitue les équipes participant aux Championnats de France (Fête des Jeunes) en tant que sélections régionales.

Les stages privés sont, le plus souvent situés en début de saison, en fin de période estivale.

### Un besoin réel :

Les Championnats nationaux M17 et M20 représentent pour les athlètes, comme pour les structures, l'objectif majeur en fin de saison. Cette préparation, qui nécessite une attention toute particulière, est souvent assez difficile à mettre en place du fait d'une densité plus faible de tireurs dans ces catégories et de la dispersion de ces jeunes sur le territoire.

### Une réponse adaptée :

La vocation de ce stage est donc de regrouper des tireurs M17 et M20 issus d'horizons divers (*en France, comme à l'étranger*). Notre volonté est de les aider à préparer au mieux l'échéance majeure que constitue les Championnats de fin de saison. Pour ce faire, nous faisons appel à des entraîneurs chevronnés dans cette expérience que nous espérons tout aussi enrichissante pour eux. Nous espérons également que d'autres entraîneurs seront intéressés pour nous rejoindre en compagnie de leur groupe et participer activement au développement de ce projet d'entraînement.



# LE STAGE ARAMIS 2022

## LES ENJEUX

### Les objectifs sont multiples :

- Réunir un groupe de **jeunes athlètes M17/M20** le temps d'un **stage d'entraînement** pouvant servir de préparation aux championnats nationaux de fin de saison,
- Permettre aux entraîneurs qui le souhaitent de faire participer leur groupe de compétiteurs d'un stage avec une forte opposition,
- **Favoriser la motivation** des espoirs et **conforter leur orientation sportive** vers la compétition, **optimiser leur performance** en vue des compétitions de fin de saison,
- **Favoriser les échanges entre maîtres d'armes**, en terme de contenus pédagogiques et de pistes d'entraînement,





# LE STAGE ARAMIS 2022

## OÙ SE DÉROULE-T-IL?

### La ville de Vichy

- Structure bien connue de nombreux escrimeurs compétiteurs pour accueillir depuis de nombreuses années le stage de détection mis en place chaque saison par la FFE.
- Située à 400 km de Paris, à 70 km de Clermont-Ferrand, au coeur du département de l'Allier,
- Station connue pour son thermalisme, aux multiples activités telles que :  
(Raft, aviron, grand parc arboré aux multiples possibilités d'activités)
- L'hébergement est prévu au « Centre International de Séjour », établissement agréé par la Jeunesse et Sports,

### Les installations sportives : 20 pistes au total

- Une salle d'armes opérationnelle (12 pistes),
- Un gymnase annexe avec possibilité d'installer 8 pistes supplémentaires,
- De grands espaces pour la pratique de sports collectifs et de préparation physique,

### Possibilités d'accès

- Le stage ne tient pas compte du transport et débute le lundi à 14h,
- Arrivée possible par le train, nous étudierons la possibilité de mettre en place d'une navette en fonction de la demande,
- Par vos propres moyens (mini-bus, voiture),
- Sur place, l'ensemble des installations est accessible à pied.





# LE STAGE ARAMIS 2022

## QUI ENCADRE ?

### Coordinateur du stage :

- **Maître Jacky FALLUT**, (club SEL Lyon), DESJEPS
  - Entraîneur national adjoint à l'épée Pôle France seniors INSEP (2016-18)
  - CTR Auvergne-Rhône-Alpes (2012-16)
  - Maître d'armes au Racing Club de France (LPR) (1995-2012)

### Une équipe de Maîtres d'armes experts de leur discipline :

- **Maître Yoran VASSEUR**, (Corbas), DEJEPS
  - Entraîneur CREFED Lyon
- **Maître Robin RIEU**, (Rodez-Aveyron), DEJEPS
  - Entraîneur CREFED Rodez

**Nous proposons aux entraîneurs qui le souhaitent de venir en compagnie de leur groupe d'entraînement (constitué de 7 tireurs au moins). Ils (ou elles) viendront compléter cette liste initiale. (dans la limite des places disponibles)**



# LE STAGE ARAMIS 2022

## QUEL EST LE PUBLIC CONCERNÉ ET COMBIEN ÇA COÛTE ?

### Le staff :

- Les cadres sont diplômés d'Etat,

### Les athlètes :

- M17 et M20 inscrits dans une démarche compétitive, avec un mode d'entraînement en lien avec les exigences nationales et internationales
- Licenciés, inscrits ou non à une structure fédérale.
- Effectif limité à 50 épéistes (équilibre souhaité entre H et D)

### Le Tarif :

- Le tarif est de **420€** par athlète (dont 150€ versés lors de l'inscription en guise d'acompte)
- Inscriptions en ligne sur le site [www.challenge-aramis.com](http://www.challenge-aramis.com)



# LE STAGE ARAMIS 2022

## QUEL EST LE PROGRAMME ?

### Un travail de préparation physique spécifique :

- Préparation physique / Fondamentaux

### Une dominante « escrime »

- Séances d'assauts (*Thèmes comparables à des situations de compétition*),
- Travail en groupe,
- Leçons individuelles,
- Une demi-journée d'activités externes,

### Une approche technico-tactique :

- Sensibiliser aux diverses utilisations de l'outil vidéo,
- Mieux connaître ses adversaires, et mieux se connaître soi-même,
- Gérer un match en individuel / par équipes,





# LE STAGE ARAMIS 2022

## LE PLANNING PLUS EN DÉTAIL

		Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Matinée	9h-10h30	Début du stage 14 heures	PPG	PPG	PPG	Escrime
	10h30-12h		Escrime	Escrime	Escrime	
Midi	12h-14h		Repas	Repas	Repas	Clôture stage / Repas
Après-midi	14h-16h	Sport co	Apports théoriques	Activité externe <i>(prévoir si Piscine)</i>	Apports théoriques	Fin du stage après le repas de midi <i>(ou repas froid à prévoir lors de l'inscription)</i>
	16h-18h	Escrime	Escrime		Escrime	
Soir	18h30 - 19h30	<i>Debrief cadres</i>	<i>Debrief cadres</i>	<i>Debrief cadres</i>	<i>Debrief cadres</i>	
	19h-20h30	Repas	Repas	Repas	Repas	
Soirée	20h-22h	À définir	À définir	À définir	À définir	



UNE DOMINANTE « ESCRIME »

**TENTÉ-E PAR CE PROJET ?**



**INSCRIS-TOI VITE SUR LE SITE [WWW.CHALLENGE-ARAMIS.COM](http://WWW.CHALLENGE-ARAMIS.COM)**