

# Politique sportive 2015/2016

Le CER doit avoir pour objectif 3 points importants :

- Augmentation et maintien des licenciés
- Développer une pratique plaisir et récréative
- Développer l'escrime en compétition Nationale et internationale sur l'arme principale, le fleuret et à titre exceptionnelle sur le sabre en tenant compte des critères financiers et méritoire.

## **1) Augmentation et maintien des licenciés**

- Pour développer les nouveaux adhérents, il est primordial de développer les articles de presse, les interventions dans le milieu scolaire et périscolaire (à proposer aux 2 MA), ouverture de différentes annexes, Portes ouvertes dans des villages ETC ....
- Afin de réduire au maximum les pertes de licenciés, un emploi du temps des cours doit être adapté à chaque catégorie. Les cours doivent être proposés en fonction des différents publics, en fonction de leurs attentes, mais en fonction également d'un organigramme étudié par le club et des maîtres d'armes (après échanges entre les parties et sur validation du bureau).

## **2) Pratique plaisir et récréative**

Cette pratique va concerner un certain nombre de cours qui auront pour base la pratique de l'escrime sans compétition.

Les licenciés de ces cours ont pour seul objectif de se retrouver dans une ambiance sympathique, chaleureuse, où un apprentissage doit se faire sans contrainte, voir dans l'amusement

Malgré cet objectif commun, des cours distincts doivent être proposés car on retrouve des publics différents. Chez les jeunes, Il faut au maximum, mettre en place une progression et éviter la notion de redoublement.

### **Les Babys (4-5ans)**

Il s'agit des enfants entre 4 et 5 ans. Leur évolution et leur morphologie permettent de faire 1 séance de 1 heure par semaine. Sur 1 heure, nous retrouverons 30 minutes d'échauffement pour permettre de travailler la coordination, la latéralisation, la maîtrise de soi, travail en coopération, en opposition,... On retrouve alors beaucoup de parcours et de jeux.

Les 30 minutes suivantes doivent permettre de consolider les notions de l'échauffement par l'intermédiaire de l'arme.

Officieusement, l'objectif de ce cours est de mettre les enfants à l'escrime et de les fidéliser.

### **L'école d'escrime (5-6 ans)**

L'école d'escrime concerne les enfants entre 5 et 6 ans.

Sur 1 heure de cours, il n'y aura que 15/20 minutes d'échauffement. Cet échauffement restera sous forme de jeux pour faire place à une pratique plus approfondie du fleuret. (Placement correct, notion attaque /défense, ...) Sur ce cours, c'est la pratique avec l'arme qui sera plus exigeante.

On retrouvera ici le même objectif que pour les Baby.

### **1ère année d'escrime (6, 5, 7, 8, 9)**

L'objectif de ce groupe est toujours de les fidéliser au club par le biais du plaisir de se retrouver.

Sur ce groupe, nous pouvons mettre en place des jeux pour les échauffements, une rencontre lors du Noël du club, des mini-stages payants l'après midi de type centre aéré. De venir voir comment se déroule une compétition le 11 novembre.

Par rapport à l'apprentissage, il faut dans un premier temps mettre tout le monde au même niveau, puis mettre en place un travail basique sur l'escrime : Déplacement, Att/deff, Termes spécifiques, règles des priorités....

### **2ème année d'escrime (7, 8, 9,10)**

L'objectif de ce groupe est de développer la progression de l'activité, d'être beaucoup plus rigoureux et de leur faire découvrir la compétition.

Les jeux, les mini-stages, doivent toujours être présents.

Sur ce cours, ils doivent découvrir le fleuret électrique, leurs premières compétitions officielles, et les aspects tactiques de l'arme.

### **3ème année d'escrime (8, 9, 10, 11)**

En troisième année, on retrouve les mêmes objectifs que la 2ème année mais le jour ou l'heure doit être différent pour éviter l'effet de redoublement.

### **Les indécis (8, 9, 10, 11)**

Ce groupe est constitué d'enfants qui n'ont pas encore fait le choix de la compétition. 3 axes seront alors mis en place durant l'année.

- Développer le fleuret pour qu'ils trouvent l'intérêt de la compétition (et pour le sabre seulement pour les benjamins résolus).
- Accentuer la réglementation pour leur faire aimer l'arbitrage
- Leur donner à tour de rôle, des missions pour les préparer à l'enseignement (faire l'échauffement, les déplacements...) possibilité sur leur cour ou en dehors de leur cour.

### **Les ados débutants**

Toute personne débutant l'escrime à partir de 13 ans, sera orientée au sabre ou vers les cours adultes-étudiants (les cours adultes seront proposés qu'à partir des étudiants et plus) et ne disposera que d'une seule séance par semaine.

### **Les adultes**

La tranche adulte et étudiant loisir est un groupe spécifique car ils recherchent juste le défoulement et la bonne ambiance.

Il me paraît impératif d'isoler ce groupe car les attentes sont différentes.

En effet, pour l'échauffement, on retrouvera des séances d'abdo, de gainage, et différents jeux ludiques.

Des animations leur seront proposées comme un pot de rentrée, cours pendant les vacances, un repas de Noël, une soirée invitation pour des copains ou leur conjoint...

Pour eux, plusieurs cours leur seront proposés, le lundi et mercredi pour l'Épée, et le vendredi pour le sabre.

## **3) Pratique en compétition**

### **Les jeunes compétiteurs (8, 9, 10, 11, 12,)**

C'est l'avenir du club, il doit y avoir un contrat tacite entre les élèves et le club.

Mise en place de deux séances par semaine avec des leçons, de la technique, de la tactique, du fleuret électrique, des thèmes proches de l'assaut sous forme de match. En contre parti, l'élève avec les parents s'engagent à participer au maximum aux compétitions de la région afin d'obtenir un classement régional pour se qualifier au Master.

Ce groupe doit être déterminé par les maîtres d'armes.

Nous retrouverons un groupe de Fleuret (8, 9, 10, 11, 12) et un groupe de sabre (12, 13, 14 ans). La pratique du sabre ne pourra se faire qu'à partir de la catégorie Benjamin.

A ce jour (septembre 2015), les licenciés qui ont pratiqué un an de sabre pourront et continueront le cursus sur le sabre.

### **Les compétiteurs (Minimes et plus)**

Ce groupe correspond essentiellement aux compétiteurs de catégorie Minimes et plus. Il s'agit d'élèves qui participent aux circuits nationaux en vue de se qualifier aux championnats de France. Ils auront 2 séances par semaine et la possibilité pour les meilleurs d'avoir une leçon individuelle hors créneaux. Un sur-classement de benjamin reste possible, sur proposition des maîtres d'armes et validé par le comité directeur.

Tout élève qui ne souhaite pas participer au circuit national, ne pourra prétendre à une leçon individuelle hors créneaux.

Tous les fleurettistes minimes-cadets-juniors désirant une leçon hors créneaux, s'engagent une année complète à faire un maximum de circuits (sauf cas exceptionnel, maladie, voyage d'étude....)

### **Les cours du jeudi et vendredi**

Le jeudi et vendredi de 18 à 20h seront réservés pour la pratique du sabre, nous retrouverons les adultes, les ados loisirs. En même temps, nous retrouverons le groupe compétiteur benjamin, minimes et les cadets/juniors qui désirent continuer la compétition. Attention, le maître d'armes en place ne pourra s'occuper de tous et se déplacera en compétition sabre si et seulement si, il n'est pas concerné par une compétition fleuret.

Tous les sabreurs minimes-cadets-juniors désirant une leçon hors créneaux, s'engagent une année complète à faire un maximum de circuits (sauf cas exceptionnel, maladie, voyage d'étude....)

#### **4) Emploi du Temps**

**Voir feuille annexe.**

#### **5) Divers**

Des heures pour les leçons hors créneaux sont mises en place.

La priorité sera donnée aux fleurettistes compétiteurs, puis aux sabreurs, des benjamins, pourront bénéficier de créneaux vacants s'ils rentrent dans la filière FDJ. Si une leçon est annulée, le MA peut remplacer l'élève, ou faire des réparations ou du rangement.

Des regroupements seront proposés régulièrement au 1, 2<sup>ème</sup>, et 3<sup>ème</sup> année pour créer un effet de groupe et permettre la pratique du fleuret électrique.

Tous compétiteurs du CER s'engagent à participer aux masters de la ligue champagne Ardennes pour représenter son club.

Dans son cursus d'apprentissage, l'élève passera des blasons (Jaune, Rouge, bleu, puis vert), il devra continuer par le passage de l'arbitrage départemental puis régional.

Tous escrimeurs (sauf les baby, école d'escrime, 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année) a l'obligation d'acheter ou de louer son matériel.

Pour les déplacements en compétitions sabre ou fleuret, un minimum de 3 tireurs sera exigé pour valider la présence d'un maitre d'armes (cout financier).

#### **6) Pour conclure**

Le club du CER met en place une politique de compétition au niveau du fleuret, l'arme forte du club.

Par conséquence, les MA s'engagent d'une part à fidéliser les groupes, mais également à les pousser vers la compétition.

Le sabre pourra être enseigné qu'à partir de la catégorie benjamine.

L'épée sera spécifique au cours adultes du lundi et mercredi.