

UN PAS À LA FOIS... ONE STEP AT A TIME...

Maître Jean-Marie Banos
Juin 2009



Entraîneurs d'Escrime du Canada EEC

-

Fencing Coaches of Canada FCC

PRÉSENTATION

- Historique du club de Brébeuf
- Philosophie
- Environnement
- Structure
- Objectifs
- Communication
- Facteurs de performance
- Quand on veut... on peut



Entraîneurs d'Escrime du Canada EEC

-

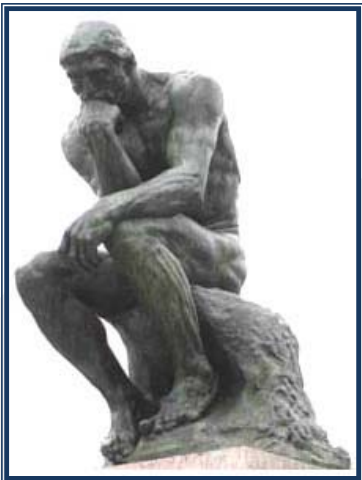
Fencing Coaches of Canada FCC

HISTORIQUE

- **1985 = 6 escrimeurs ; 2009 = plus de 100 escrimeurs**
- **1987 : 1^{re} participation du club au Championnat national**
- **1990 : début de l'épée masculine au club**
- **1992 : 3 équipes au niveau secondaire**
- **1997 : les sabreurs remportent TOUS les titres nationaux**
- **2003-2004 : 100 % de l'équipe nationale (cadet, junior, senior) est composée d'escrimeurs de Brébeuf**
- **Plus de 100 médailles par an depuis 20 ans**
- **Plus de 50 titres provinciaux et 40 titres nationaux**
- **Équipe de sabre = 15 fois championne canadienne par équipe**

PHILOSOPHIE

Recherche :



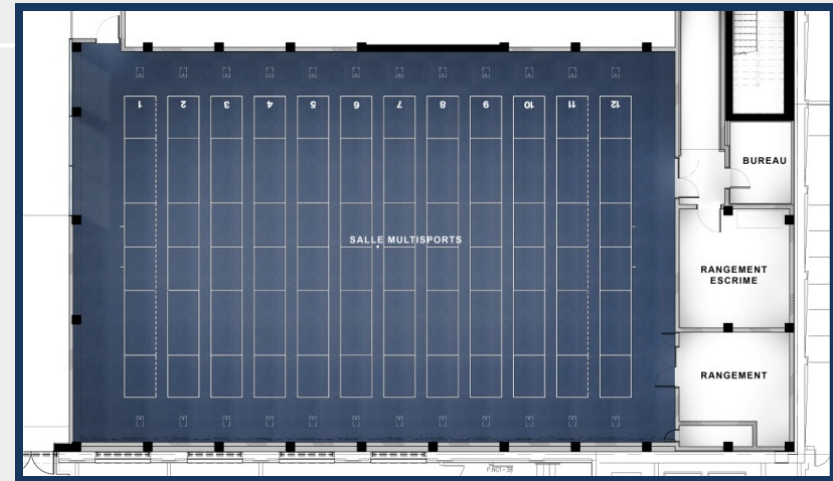
- du plaisir à travers le jeu et la compétition.
- de la ténacité : *Il est toujours trop tôt pour abandonner.*
- de l'effort : *Je suis fatigué, c'est bon pour moi.*
- de l'excellence : *Croire à son potentiel (rêves).*
- de la coopération avec ses pairs : *On est une équipe.*
- du contrôle : *Détendez-vous et ayez le sens de l'humour.*
- de l'écoute, du respect, de l'honnêteté et de la modestie.

ENVIRONNEMENT DU CLUB

Collège privé : secondaire et collégial
Clientèle 12 à 18 ans

Avantages :

- Clientèle aisée
- Bonne éducation
- Lieu géographique
- Responsable : entraîneur et éducateur physique
- Horaire



ENVIRONNEMENT DU CLUB

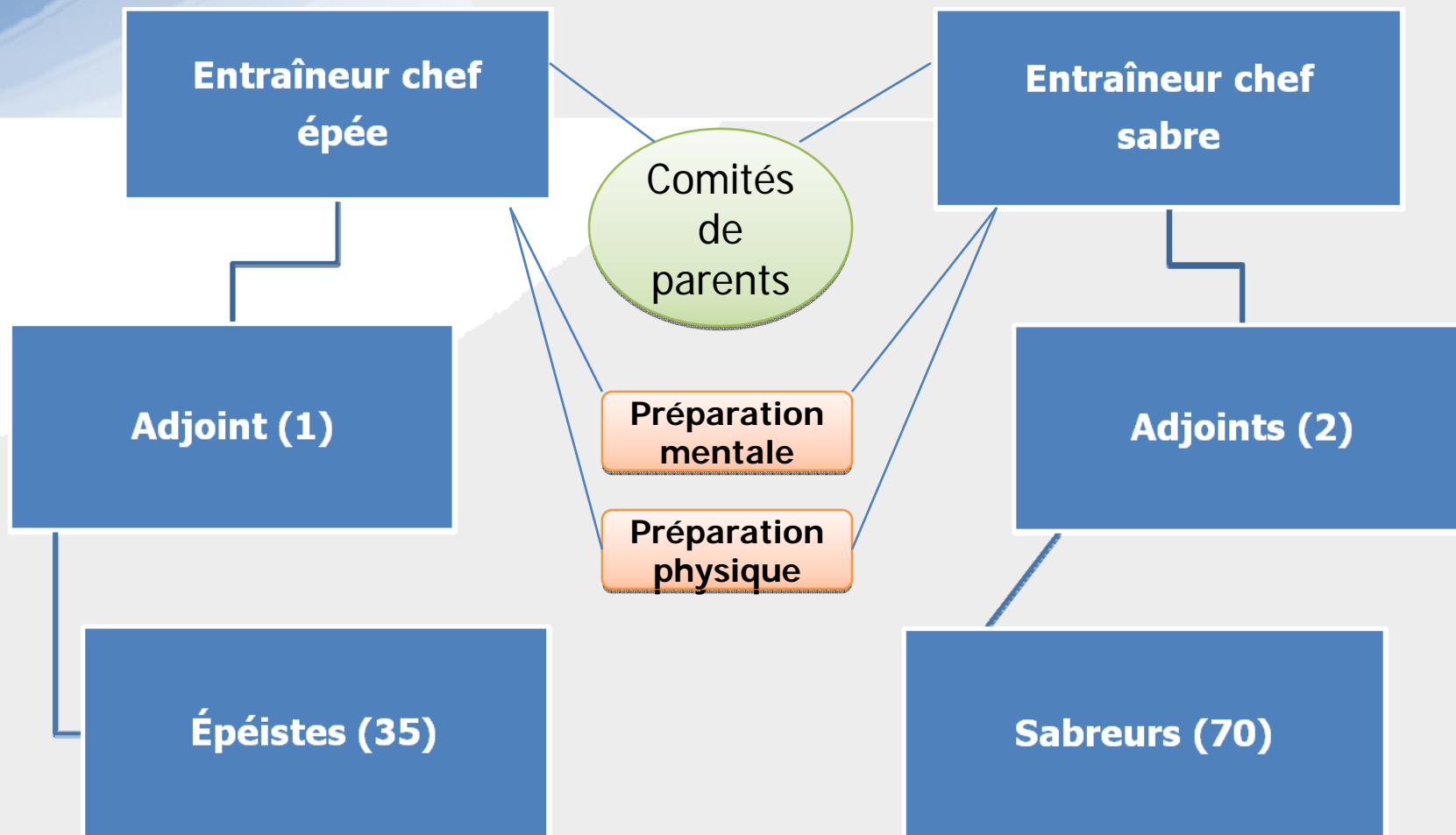
Désavantages :

- Exigences académiques élevées
- Bases fondamentales des qualités sportives
- Compétition inter-sport
- Entraîneurs
- Individualisme

STRUCTURE DE CLUB

Niveau	Nbre d'athlètes	Catégorie	Âge	Volume (heures)
Sec. 1	20	moustique	12 ans	3 - 4
Sec. 2 et 3	30-35	benjamin	13-14 ans	6
Sec. 4 et 5	25-30	cadet	15-16 ans	6 - 10
Cegep	15-20	junior	17-19 ans	8 - 20
Universitaire	10-15	sénior	20 ans et +	8 - 20

STRUCTURE DU CLUB



HORAIRE

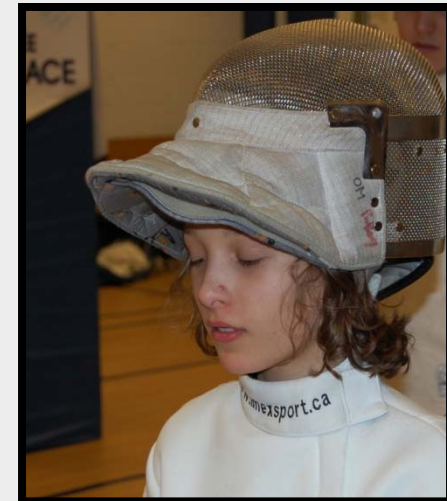
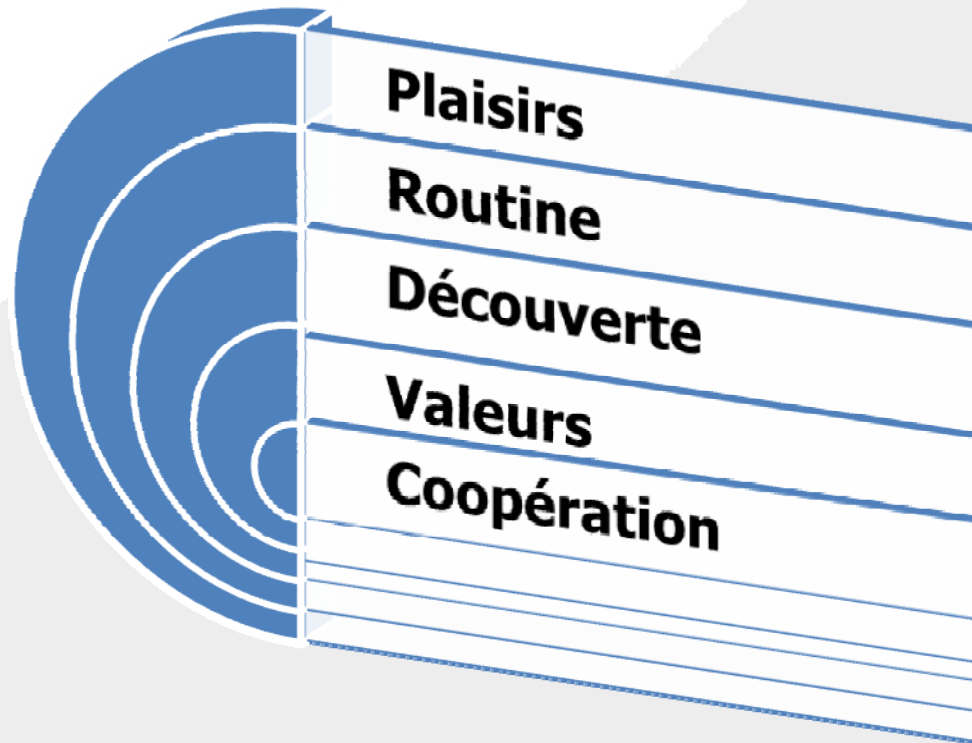
Jour	Heures	Niveau	Entraîneur
Lundi	16h00 à 17h30	Benjamin (sec. 2 et 3)	J.M. Banos
	18h00 à 20h	Cadet (sec. 5) Junior (Collégial) Senior	P.P. Guin J.M. Banos
Mardi	11h55 à 12h45	Moustique (sec. 1)	J.M. Banos N. Beaulieu
	15h40 à 17h00	Benjamin (sec. 3) Cadet (sec. 4)	J.M. Banos
	17h00 à 19h00	Benjamin (sec. 2) fin 18h30 Cadet (sec. 5) Junior (Collégial) Senior	J.M. Banos
Mercredi	16h00 à 17h30	Moustique (sec. 1)	J.M. Banos N. Beaulieu
	17h30 à 19h00	Benjamin (sec. 3) Cadet (sec. 4 et 5)	P.P. Guin
	19h00 à 21h00	Junior (Collégial) Senior	P.P. Guin
Jeudi	11h55 à 12h45	Moustique (sec. 1)	J.M. Banos N. Beaulieu
Vendredi	14h45 à 16h15	Benjamin (sec. 2)	J.M. Banos
	16h30 à 18h30	Cadet (sec. 4 et 5) Junior (Collégial) Senior	P.P. Guin J.M. Banos

Entraîneurs d'Éscrime du Canada EEC

- Fencing Coaches of Canada FCC


OBJECTIFS DE CLUB

Secondaire 1



OBJECTIFS DE CLUB

Secondaire 2 et 3



Effort
Technique
Compréhension
Contrôle
Coopération



OBJECTIFS DE CLUB

Secondaire 4 et 5



Entraîneurs d'Escrime du Canada EEC

-

Fencing Coaches of Canada FCC

OBJECTIFS DE CLUB

Cegep - Universitaire



Entraîneurs d'Escrime du Canada EEC

-

Fencing Coaches of Canada FCC

COMMUNICATION

- **Planification**
- **Respect de l'individu**
- **Écoute**
- **Retour et analyse**
- **Évaluation**



FACTEURS DE PERFORMANCE

- Développement continu – sélection
- Travail collectif
- Structure des entraînements
- Nombre d'escrimeurs
- Créativité et diversité
- Approche
- Plaisir



QUAND ON VEUT.... ON PEUT

- **Croyez en vous-même**
- **Continuez d'essayer, de risquer**
- **Persévérez**
- **Faites de votre mieux**
- **Visualisez vos désirs :**
Transformez-les en réalité





Entraîneurs d'Escrime du Canada EEC

- Fencing Coaches of Canada FCC