

# FORMATION CONTINUE DES ENSEIGNANTS D'ESCRIME D'IDF

saison 2016 / 2017



## LES THÈMES ABORDÉS :

### - LA PRÉPARATION PHYSIQUE SANS MATÉRIEL POUR LES CATÉGORIES M17

(Intervenante : ANNE-LAURE MORIGNY, préparatrice  
physique de l'équipe de France d'épée à l'INSEP)

### - LA PRÉPARATION MENTALE À L'ENTRAÎNEMENT ET EN COMPÉTITION

(Intervenante : JULIE DORON, préparatrice mentale de l'équipe  
de France de sabre à l'INSEP)

**POUR TOUS LES ENSEIGNANTS D'IDF (DU CQP AU DESJEPS)**





# FORMATION CONTINUE DES ENSEIGNANTS D'ESCRIME D'IDF

saison 2016 / 2017



Jeudi 20 octobre (13h/16h) : les filières énergétiques

Jeudi 10 novembre (13h/16h) : force et explosivité

Jeudi 17 novembre (13h/16h) : coordination

Jeudi 8 décembre (9h/12h) : souplesse, récupération, étirements, prophylaxie

Jeudi 20 octobre (9h/12h) : climat motivationnel à l'entraînement

Jeudi 10 novembre (9h/12h) : fixation de buts

Jeudi 17 novembre (9h/12h) : concentration et attention

Jeudi 8 décembre (13h/16h) : coaching et gestion du stress en compétition

**LIEU DE FORMATION : Salle d'armes Ney, 101 bvd Ney 75018 PARIS**