



CONFÉDÉRATION  
MÉDITERRANÉENNE  
D'ESCRIME



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SCHERMA



**SCHERMA**  
**LAME AZZURRE**  
**MAESTRI ZUMBO**  
**BRINDISI**

# **STAGE D'ÉPÉE**

## **BRINDISI**

**17-19 octobre 2023**

### **LE DÉVELOPPEMENT DU CONTRE-TEMPS DES CATÉGORIES JEUNESSE AU HAUT NIVEAU**

## **PLAN**

**MARDI 17 OCTOBRE 2023**  
**PRÉSENTATION DU STAGE.**

**MERCREDI 18 OCTOBRE 2023**  
**9h30-12h30**  
**PARTIE THÉORICO-PRATIQUE**

**9h30-10h00**

**CADRE GÉNÉRAL ET LOCAUX**

- Objectifs du stage
- Définition du backbeat
- Éléments constitutifs : provocation et réaction
- Petite étude sur la notion de réaction et les étapes évolutives de l'athlète

**10h00-11h15**

**PARTIE DÉDIÉE AUX ATHLÈTES DES CATÉGORIES  
MOINS DE 17 ANS ET MOINS DE 20 ANS**

- Comment exécuter le contre-temps du point de vue de l'habileté manuelle et des compétences de coordination (Exemple pratique)
- Notion d'initiative et de contre-temps analysée d'un point de vue tactique (Exemple pratique)

**11h30 -12h30**

**EXEMPLE DE LEÇON INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE  
AVEC DES ATHLÈTES U17-U20**

- Test pratique de cours individuels pour sportifs de moins de 17 ans et de moins de 20 ans
- Test pratique de cours collectif
- Exemples pratiques d'activités préparatoires

**17h30-19h30)**

**PARTIE THÉORIQUE**

**17h30-19h30**

**OUVERTURE DU DÉBAT ET POINTS DE RÉFLEXION  
SUR L'ANALYSE VIDÉO**

- Analyse des actions contre-la-montre réalisées par les athlètes U17-U20

**JEUDI 19 OCTOBRE 2023**

**9h30-12h30**

**PARTIE THÉORICO-PRATIQUE**

**9h30-11h15**

**PARTIE DÉDIÉE AUX ATHLÈTES DES MOINS DE 23 ANS ET DES CATÉGORIES ABSOLUES**

- Analyse détaillée du timing des mains et des pieds dans l'exécution du contre-temps à différentes distances et avec l'utilisation du manche anatomique et français (Exemple pratique)
- Adaptation du contre-temps à des adversaires spécifiques et à différentes situations d'assaut (Exemple pratique)

**11h30-12h30**

**OUVERTURE DU DÉBAT ET POINTS DE RÉFLEXION SUR L'ANALYSE VIDÉO**

- Analyse des actions contre-la-montre réalisées par les athlètes U23-ABSOLUTE

**17h30-19h30**

**PARTIE PRATIQUE**

**17h30 -18h30**

**EXEMPLE DE LEÇON INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE AVEC DES ATHLÈTES U23**

- Test pratique des cours particuliers

**18h45 - 19h30**

**EXEMPLES PRATIQUES D'ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES**

- Exercices de coordination
- Clôture de jambes

**MAÎTRE INTERVENANT**

***Maestro Massimo Zenga Germano*** (né en 1967):

Né à Vercelli le 6/6/1967

Diplômé en droit

De 2009 à 2020, entraîneur de l'équipe nationale italienne d'épée des moins de 20 ans et des moins de 17 ans.

À partir de 2021, entraîneur de l'équipe nationale absolue d'épée.

Réalisations :

Une médaille de bronze par équipe aux Jeux olympiques de Tokyo

Deux médailles d'argent aux championnats du monde par équipe absolue

Deux médailles de bronze au Championnat d'Europe par équipes absolu

Une médaille d'or aux championnats du monde individuels des moins de 20 ans

Une médaille d'or et une médaille d'argent au championnat du monde par équipe des moins de 20 ans

Deux médailles d'or au championnat d'Europe individuel des moins de 20 ans

Deux médailles d'or et une médaille d'argent au championnat d'Europe par équipes des moins de 20 ans

Deux médailles d'or et une médaille de bronze au championnat d'Europe individuel des moins de 17 ans

Deux médailles d'or et une médaille d'argent au championnat d'Europe par équipes des moins de 17 ans

onze victoires en Coupe du monde individuelle des moins de 20 ans

deux médailles d'or aux championnats méditerranéens de la jeunesse

Huit victoires dans des compétitions du circuit européen des moins de 17 ans

14 titres italiens dans les différentes catégories individuelles et par équipe

4 coupes d'Italie par équipe

2 coupes d'Italie individuelles