

DESJEPS ESCRIME

GUIDE DES MODULES

FORMATIONS CONTINUES

1

PRÉPARATION PHYSIQUE DE HAUTE PERFORMANCE

- Maîtriser les principes de la préparation physique appliquée aux exigences de l'escrime
- Planifier et adapter les charges d'entraînement selon les profils, les armes et les objectifs sportifs
- Développer les qualités physiques, optimiser la récupération et prévenir le surentraînement

🕒 42 H (présentiel) + 22 H (distanciel)



2

RÉATHLÉTISATION ET PRÉVENTION DES BLESSURES

- Comprendre les étapes de la réathlétisation et les spécificités des blessures en escrime.
- Construire des programmes adaptés pour sécuriser le retour à la performance et prévenir les rechutes.
- Intégrer les dimensions physiques, mentales et de gestion de charge dans le suivi du sportif.

🕒 14 H (présentiel) + 4 H (distanciel)



3

ANALYSE VIDÉO ET DATA PERFORMANCE

- Maîtriser les outils vidéo et les méthodes d'analyse technico-tactique en escrime.
- Construire des indicateurs de performance pour exploiter efficacement la donnée sportive.
- Analyser et restituer un match afin d'orienter les axes de travail et l'entraînement.

🕒 14H (présentiel)



4

FORMATION DES FORMATEURS

- Comprendre l'environnement de la formation professionnelle et ses dispositifs de financement
- Concevoir et animer des formations adaptées aux besoins et aux publics adultes
- Évaluer, réguler et accompagner les apprentissages avec des outils et méthodes adaptés.

🕒 14 H (présentiel) + 14 H (distanciel)



5

LEÇON INDIVIDUELLE DE HAUT-NIVEAU

- Maîtriser l'analyse technico-tactique avancée pour optimiser la performance du tireur.
- Construire et conduire des leçons individualisées adaptées au profil et aux objectifs de l'athlète.
- Intégrer les dimensions physiques, psychologiques et tactiques dans l'évaluation et la progression.

🕒 21 H (présentiel)



6

PRÉPARATION MENTALE

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions en situation de performance sportive.
- Développer des outils de préparation mentale pour renforcer confiance, concentration et gestion de la pression.
- Construire des routines et protocoles individualisés adaptés aux besoins de chaque athlète

🕒 28 H (présentiel) + 12 H (distanciel)



7

MANAGEMENT ET LEADERSHIP

- Développer une posture de manager sportif responsable, capable de décider, fédérer et représenter sa structure
- Maîtriser les outils de communication, de leadership et de gestion des relations humaines
- Animer une équipe, gérer les conflits et accompagner le changement dans un cadre collectif

🕒 35 H (présentiel) + 12 H (distanciel)



8

COMMUNICATION PARTENARIAT EVENEMENTIEL

- Maîtriser la communication et le marketing sportif pour valoriser une structure et ses projets
- Concevoir des partenariats, événements et actions médias dans un cadre professionnel
- Développer la visibilité, les relations partenaires et l'impact des actions menées

🕒 26 H (distanciel)



LE FORMAT

- * Alternance présentiel / distanciel
- * Mise en situation professionnelle
- * Intervenants experts



POUR QUI ?

- ★ Enseignants d'escrime
- ★ Dirigeants
- ★ Autres

LES

- Alternance entre visio et présentiel
- Apports théoriques et applications concrètes de terrain
- Intervenants reconnus dans leur domaine d'expertise
- Modules courts, compatibles avec une activité professionnelle
- Modules ouvrant droit à des allègements sur la formation DESJEPS