

## **STAGE DE LA RELEVE U14 MARS 2023**

**31.03-2023-02.04.2023**

---

### **Dates / Daten:**

31.03 -02.04.23 – Voir le planning du stage en page 3 / Siehe den Zeitplan für das Trainingslager auf Seite 3.

Une pré-inscription via Ophardt sera possible sur Ophardt via ce lien (à faire par les clubs):

<https://fencing.ophardt.online/fr/widget/event/26390>

Pour les athletes interessés à participer à l'entraînement ouvert à tous (16 places supplémentaires disponibles) du Samedi 1er Avril de 14h à 17h.

Eine Voranmeldung über Ophardt wird auf Ophardt über diesen Link möglich sein(von den Clubs zu erstellen):

<https://fencing.ophardt.online/de/widget/event/26390>

Für interessierte Athleten, die am Samstag, den 1. April von 14:00 bis 17:00 Uhr am offenen Training teilnehmen möchten (16 zusätzliche Plätze verfügbar).

### **Le Lieu/ der Ort:**

Salle d'escrime du Cercle d'escrime de Bienne  
Rue de Boujean 72, 2502 Bienne

### **Logement / Unterkunft**

Centre sportif de Macolin/ Sportzentrum Magglingen

### **Entraîneur responsable / Verantwortliche Trainer:**

Ambre Civiero: +41 78 229 08 96

## Participants confirmés / Bestätigte Teilnehmer

ED U14
MIHALACHE Sarah, FGL Luzern
LIONELLO Anna, CAL Lausanne
GROND Sophie Gaia, FCZ Zug
MONIOUDIS Maria, ZFC Zurich
DONZALLAZ Grâce, SES Sion
GLÖCKNER Amélie, FGK Küssnacht
KUONEN Lina, CES Sierre
PACHOUD Chiara, LUG Lugano
ANKLIN Bibiana, ZFC Zürich

EH U14
RANZONI Nathan, LUG Lugano
STOLZ Arthur, SEN Neuchâtel
DESSIMOZ Martin, SES Sion
HEER Juri, ZFC Zürich
REGNAT Louis, FC Zug
JUNGKUNZ Joris, FCB Bern
GAUCH Léon, SEB Basel
SUGURIA-OMEYER Célien SEVM Vevey-Montreux

# Stage de la relève U14-Macolin Bienne

Maîtres d'Armes : Natalia Markowska, Ambre Civiero



30 mars au 2 avril 2023

Vendredi 30 mars		Samedi 1 <sup>er</sup> avril		Dimanche 2 avril
		9h-12h	Explosivité	9h-12h
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement routine</li> <li>- Travail de jambes</li> <li>- Matches longs</li> <li>- Gestion pause</li> <li>- Alimentation</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement</li> <li>- Travail de jambes</li> <li>- Matches par équipe</li> </ul> <p>12h-12h30 : Clôture du stage</p>
		Repas à Macolin (18)		Panier-repas à emporter (17)
				Départ à partir de 12h30
<p>Accueil 14h-14h30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement jeu coopératif</li> <li>- Travail de jambes</li> <li>- Matches courts</li> </ul> <p>Départ 18h15</p>	Coordination	<p>14h-17H Séance <u>ouverte aux tireurs extérieurs</u> (+16 tireurs max)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assauts à thèmes</li> <li>- Matches libre avec feedback</li> <li>- Tournoi Highlander en 1 touche</li> </ul> <p>17h30-18h Discussion préparation mentale</p> <p>18h Participation à l'élaboration du repas</p>		
<p>19h Repas à Macolin (18)</p> <p>20h Salle Macolin (18) Notions de règlements-Vidéo escrime Quizz par équipe</p>		<p>19h Repas à la salle (19)</p> <p>20h-21h (18) Bowling avec Maître Rémi Grosjean</p>		