



LIGUE REGIONALE D'ESCRIME NOUVELLE-AQUITAINE (LENA)

PROJET LENA M13 : UN TREMPLIN VERS LA COMPETITION

Début du projet :	Saison 2025 / 2026
Catégories :	Moins de 13 ans (M13), masculin et féminin
Disciplines :	• Fleuret • épée • sabre
Objet :	Renforcer la qualité et la quantité de la formation à la compétition pour la catégorie M13 en élaborant un parcours d'entraînement de proximité, mutualisé, cohérent et attractif.
Organisateurs coordonnateurs :	• Les « Comités Départementaux » avec le label LENA. • Possibilité d'organisation pluri-départementale selon la cartographie des clubs et de leurs pratiques.
Périodes :	Entraînements entre chaque période de vacances scolaires
Fréquences :	Au moins 3 entraînements souhaités dans la saison.
Durée de l'animation :	• 1 journée
Structures d'accueil :	• Un club • Un gymnase • Un établissement public...
Encadrement :	• Membre de l'ETR • Enseignants des clubs
Inscriptions :	Formation ouverte aux M13 motivé(e)s souhaitant aborder les compétitions dans les meilleures conditions ; animations mixtes.
Contenus des entraînements :	Cadre à définir par l'ETR, après concertation avec les enseignants de la LENA. A titre d'exemple : • Echauffement • Fondamentaux • Assauts à thèmes • Assauts libres • Arbitrage, base de nutrition
Evolution du parcours d'entraînement :	• Regroupement régional pour un entraînement plus axé sur la préparation des compétitions nationales et de la fête des jeunes • Stages régionaux
Budget :	Par l'intermédiaire des conventions LENA / Comités Départementaux : • Frais de déplacement, de repas (pas d'hébergement : dispositif de proximité)... • Indemnités d'encadrement
Communication :	• Informations envoyées aux clubs • Inscription sur le site de la LENA • Inscription sur l'extranet • Calendrier en début de saison