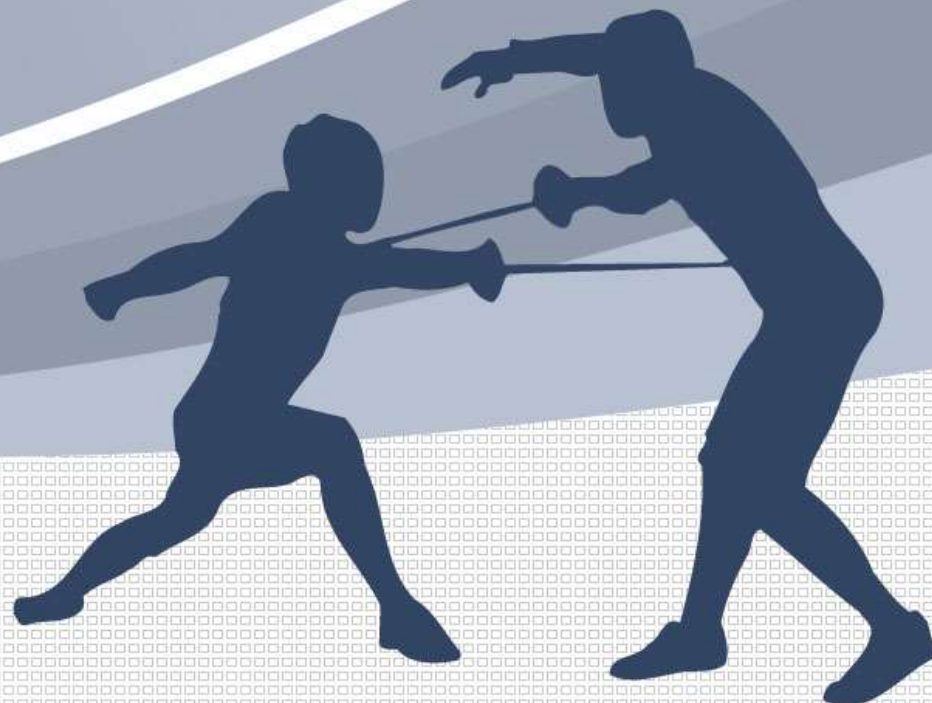




Dépassement de soi au service de l'équipe

Vice et versa





David Maillard

Escrimeur handisport français né le 22 janvier 1970 dans le 13^e arrondissement de Paris

Champion paralympique à l'épée par équipe en 2004 à Athènes

Champion d'Europe individuel en juillet 2007 à Varsovie

Champion du Monde par équipe en 2010 à Paris

Président d'Honneur du club d'Escrime du Pays de Lunel situé dans le sud de la France

Il obtient le DEJEPS perfectionnement sportif mention Escrime le 8 novembre 2021

Sa devise « Toujours une de plus »

David Maillard	
	
David Maillard, Marc-André Cratère, Romain Noble et Robert Cilleri (de gauche à droite) aux Mondiaux de 2010 à Paris d'Athènes	
Carrière sportive	
Sport pratiqué	escrime
Période d'activité	de 1998 à 2010
Arme	épée et fleuret
Biographie	
Nationalité	 France
Naissance	22 janvier 1970
Lieu de naissance	Paris 13 ^e
Palmarès	
Jeux paralympiques	 1 0 0
Championnats du monde	 1 0 3
Championnats d'Europe	 4 2 0
Championnats de France	 6 7 6



WIKIPÉDIA
L'encyclopédie libre





Dépassement de soi

- Selon Maslow le dépassement de soi pousse l'individu à réaliser son potentiel
- Nous avons besoin de nous dépasser continuellement
- Ce n'est pas vital mais fondamental
- La réalisation peut être partielle





Se confronter au défi

Il peut amener deux attitudes :

Renoncer

Relever

qui nécessitent toutes deux un effort

Le besoin de se dépasser ne se manifeste pas seul il faut y mettre de l'effort et de l'énergie





Un cercle vertueux

La réussite trouve sa motivation dans l'effort



Le principe d'incertitude mène à 2 constats :
Tout reste possible tant que l'objectif n'est pas atteint

Le blues de fin est toujours moins dur quand on a tout donné





Piliers de la performance



Physique



Technique

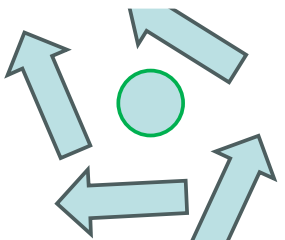


Tactique

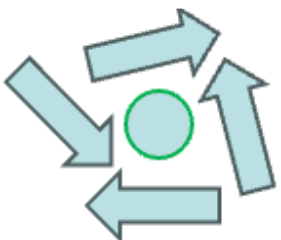


Mental

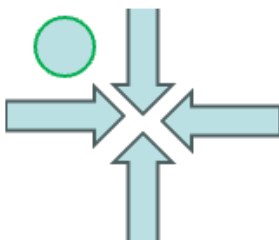
Au service de l'équipe



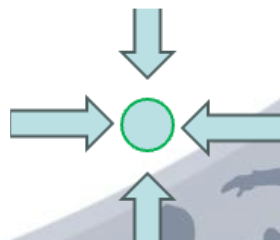
Formation



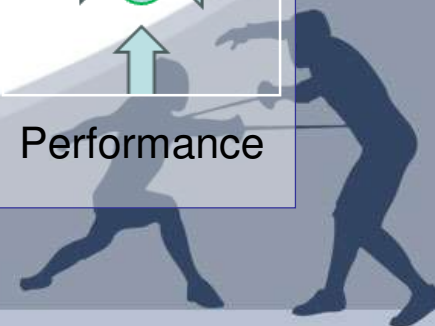
Tempête



Acceptation



Performance





Il est à se dire que quoi qu'il arrive, à la fin de chaque événement, je serai meilleur qu'avant

Le simple fait de s'exercer améliore la qualité du geste

