

STAGE ESCRIME

MERCREDI 28 OCTOBRE



• PRÉPARATION PHYSIQUE
& TRAVAIL FONCIER



• CONSOLIDATION DES
FONDAMENTAUX TECHNIQUES



• APPRENTISSAGE & PRATIQUE
DE L'ARBITRAGE



• TRAVAIL COLLECTIF



• ASSAUTS À THÈME
& ASSAUTS LIBRES



• COMPÉTITION PAR CATÉGORIE



• DÉCOUVERTE OU RÉVISION
DU VOCABULAIRE



• QCM DU BLASON VERT
POUR LES M13+

INFOS PRATIQUES

TARIF : 20 €



REPAS TIRÉ
DU SAC

LIEU : SALLE D'ARMES
STADE PAUTEX

DE 10 À 12H ET DE 13H À 17H

STAGE D'ESCRIME – E.C.U

M9 – M11 – M13 – M15 – M17

Durée : 1 journée

Lieu : salle d'armes Stade Pautex

Public : Jeunes tireurs M9 à M17

Encadrement : Thierry



Objectifs du stage

Cette journée a pour objectif de proposer aux jeunes tireurs une journée complète autour de la pratique de l'escrime, en alternant :

- préparation physique et travail foncier ;
- consolidation des fondamentaux techniques ;
- apprentissage et mise en pratique de l'arbitrage ;
- travail collectif ;
- assauts à thème ;
- compétition par catégorie ;
- découverte ou révision du vocabulaire de l'escrime ;
- **QCM du Blason Vert** pour les M13 et catégories supérieures.



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Horaire	Activité	Contenu
10h00 – 11h00	Travail foncier & fondamentaux	Préparation physique, déplacements, coordination, fondamentaux
11h00 – 12h00	Arbitrage par ateliers	Découverte et perfectionnement de l'arbitrage, mise en situation
12h00 – 13h00	Repas	Repas tiré du sac
13h00 – 13h45	Leçon collective	Travail technique et tactique par catégories et adapté aux différentes catégories
13h45 – 14h30	Assauts à thème	Mise en application des notions travaillées en leçon collective
14h30 – 16h00	Compétitions par équipe	Compétitions par niveaux
16h00 – 16h45	Connaissances de l'escrime	M13 et + : QCM Blason Vert M9-M11 : Vocabulaire et termes fondamentaux de l'escrime
16h45 – 17h00	Correction & remise des diplômes	Correction collective du QCM, bilan de la journée et remise des diplômes

Jeudi 29 octobre



Babys

13h30 - 14h15



M9-M11

14h30 - 16h00



À partir de 16h :

HALLOWEEN

