



Vous propose un événement

ESCRIME

STAGES DE REPRISE

JEUDI 24 & VENDREDI 25 AOÛT 2023
STAGE JEUNES /// EPEE & FLEURET
(M11 à M17 – sans hébergement*)

Au programme : préparation physique généralisée, cours collectifs, leçons individuelles, assauts à thèmes et matches.

DU VENDREDI 25 AU DIMANCHE 27 AOÛT 2023
STAGE ADULTES /// EPEE
(réservé aux athlètes nationaux invités et aux licenciés majeurs de la Manche – avec hébergement)**

Au programme : défis sportifs, randonnée, cours collectifs, leçons individuelles, assauts libres et compétitions.

**Sur
inscription**

SALLE POLYVALENTE
Route de Barneville – 50340 LES PIEUX



LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT



Crédit Mutuel
Maine-Anjou, Basse-Normandie

STAGE DE REPRISE EPEE ADULTES (NIVEAU COMPETITIONS)



Catégories : de M20 à V4 (nés en 2005 ou avant – voir bien avant...)

Lieu :

**Salle Polyvalente
route de Barneville
50340 LES PIEUX**

Encadrement : Maître RABAY Mickaël (diplômé d'État)

avec les concours de :



Programme :

Vendredi 25 août :

- **à partir de 16h** : accueil des stagiaires (attribution des clés pour les pensionnaires, sensibilisation à l'arbitrage pour les volontaires). Échauffement libre pendant une compétition enfants.
- **de 18h à 19h00** : Échanges avec les armes ou échanges verbaux avec les enfants présents. Assauts libres
- **19h00** : Repas barbecue
- **de 20h30 à 22h** : leçons individuelles + assauts libres

samedi 26 août :

- **de 9h à 12h** : Défi sportif sur la plage
- **de 12h à 13h30** : pique-nique sur la plage de Sciotot
- **de 13h30 à 16h** : approche tactique et technique de l'épée en compétition : assauts dirigés et leçons individuelles
- **de 16h30 à 19h** : compétition individuelle

dimanche 27 août :

- **de 9h à 12h** : randonnée avec dénivelés ou sport collectif (selon météo),
- **de 12h à 13h30** : repas à la salle d'escrime
- **de 13h30 à 14h30** : intervention bien-être (auto-hypnose ou cohérence cardiaque)
- **de 14h30 à 17h00** : compétition par équipes (selon les résultats de la veille)
- **de 17h00 à 18h00** : bilan de fin de stage

Prévoir :

- tenue complète à l'électrique + 2 armes
- changes en conséquence / eau / grignotage
- maillot de bain (si si!!)
- bonne humeur et volonté (oui oui !! si si!!)

Conditions :

- être titulaire de sa licence pour la saison en cours (2022/2023)
- **tarif stage** : 75€/pers tout compris (45€/pers hors pension, animations, déjeuners et collations comprises)
- inscription par mail à : rabaymickael@gmail.com pour le **dimanche 20 août 2023, dernier délai.**

Hébergement :

- Le Scio à Sciotot (Les Pieux). A 30m de la plage et à 3 kms du gymnase. Possibilité de se rendre au lieu d'entraînement en footing, mais ça grimpe dur !!!

En cas de nécessité, le Maître d'Armes reste joignable au **0632758739**

Feuille de correspondance

Partie réservée au stagiaire :

NOM :

Prénom :

Adresse postale :

.....
.....
.....

Adresse mail :

Numéro de téléphone :

En cas d'accident, j'autorise le responsable du stage à prendre les mesures nécessaires qu'il jugerait utile (pompiers, soins, ...) :

☐ oui ☐ non

Personne à contacter en cas d'urgence :

Numéro de téléphone :

Je souhaite m'inscrire en tant que :

☐ pensionnaire (75€) ☐ demi-pensionnaire (45€)

Manche Escrime – association départementale
Salle Fernand Beaufils – 11 Place du Champs de Mars – 50000 St Lô
<https://manche-escrime-35.websselfsite.net>
Président : FOURNIER Cédric
contact : cd50escrime@hotmail.com / ced_fournier@hotmail.com