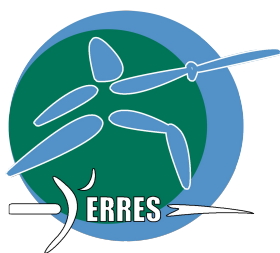


# Cercle d'Escrime de Yerres



Salle Clemenceau  
C.E.C. Rue Marc Sangnier  
91330 Yerres  
escrime.yerres@gmail.com  
Tel : 07 69 92 01 32

## STAGE Toussaint 2019

**A PARTIR DE 9 ANS (M11 - CM1)**

Dates : 21, 22 et 23 octobre 2019

Lieu : C.E.C. rue Marc Sangnier. 91330 Yerres

Horaires : 9h00 à 17h00 (**Prévoir son Pique-Nique**)

Activités proposées (Selon l'âge et le matériel disponible) :

Escrime, Préparation Physique, Préparation Mentale, Relaxation, Sports d'Extérieurs et Collectifs (Basket, Football, Badminton, Street Hockey,,...)

Thème général du Stage : Fondamentaux, Vitesse et explosivité

Matériel à prévoir : Équipement d'escrime, Pique-Nique, Change (Survêtement, Tee-shirt), Gourde ou **Bouteille d'eau RÉUTILISABLE** (1 L min).

Public : M11 / M13 / M15 / M17 / M20 / U23

Tarif : 70€ pour les 3 jours

Planning Prévisionnel :

(**PPG** : Préparation Physique Générale / **PPS** : Préparation Physique Spécifique)

	Lundi	Mardi	Mercredi
9h00	Présentation du stage		
		PPG	PPG
9h30	PPG / PPS	PPS	Compétition
10h00	Escrime	Escrime	Individuelle
12h00	REPAS	REPAS	REPAS
13h30	Basket-ball	Street Hockey	Compétition par
15h00	Réparation Matériel	Football	Équipe
16h30	Relaxation	Réparation Matériel	Bilan, Retour d'expériences
17h00	Fin du Stage	Fin du Stage	Fin du Stage