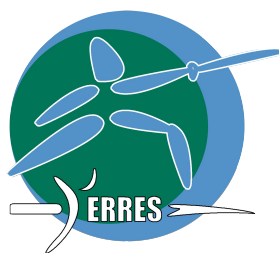


Cercle d'Escrime de Yerres



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

STAGE Toussaint 2023

A PARTIR DE 8 ANS (M9 - CE2)

Dates : 21, 22, 23 Février 2022

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

Horaires : 9h00 à 17h00 (**Prévoir son Pique-Nique**) [Réfrigérateur (petit) et Micro-onde à disposition]

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 : Physique, techniques avancées, tactiques avancées. Entretien de matériel, autonomie.

Matériel à prévoir : Vêtements de pluie, équipement d'escrime, Pique-Nique, Change (Survêtement, Tee-shirt), Gourde ou **Bouteille d'eau RÉUTILISABLE**.

Public : M9 / M11 / M13 / M15 (de 8 à 15 ans)

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	Street Hockey	Basket	Compétition par
15h00	Réparation / Arbitrage	Football	Équipe
16h30	Relaxation	Réparation / Arbitrage	Bilan, Retour d'expériences
17h00	Fin du Stage	Fin du Stage	Fin du Stage