



# Cercle d'Escrime de Yerres

## ERRES

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

## STAGE Hiver 2024

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

Dates : 19, 20 et 21 février 2024

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

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

Activités proposées (Selon l'âge, la météo, le matériel et les installations disponibles) :  
Escrime, Préparation Physique, Préparation Mentale, Relaxation, Réparation, décoration, entretien  
du matériel, Sports d'Extérieurs et Collectifs (Basket, Football, Badminton, Street Hockey,,...)

Thème général du Stage : Tactique, Arbitrage, Endurance..

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	Jeux Olympiques	Football	Compétition par
15h00	Street Hockey	Basketball	Équipe
16h30	Relaxation / Discussion	Réparation Matériel	Bilan, Retour d'expériences
17h00	Fin du Stage	Fin du Stage	Fin du Stage