



# 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<br>d'expériences |
| 17h00 | Fin du Stage            | Fin du Stage        | Fin du Stage                   |