



# Cercle d'Escrime de Yerres

## ERRES

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

## STAGE Toussaint 2024

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

Dates : 28, 29 et 30 octobre

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, Entretien du matériel,  
Sports d'Extérieurs et Collectifs (Basket, Football, Badminton, Street Hockey,,...)

Thème général du Stage : Placement, Fondamentaux, Arbitrage

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

Tarif : 75€ 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	Football	Street Hockey	Compétition par
15h00	Réparation / Entretien	Basketball	Équipe
16h30	Relaxation / Goûter	Relaxation / Goûter	Goûter, Bilan, Retour d'expériences
17h00	Fin du Stage	Fin du Stage	Fin du Stage