



Cercle d'Escrime de Yerres

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

STAGE Toussaint 2026

de 8 à 15 ans - Epée et Fleuret

Dates : 19, 20 et 21 octobre 2026

Lieu : C.E.C. 2 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 (Tir à l'arc, Jeux Collectifs, Basket, Football, Badminton, Street
Hockey,...)

Thème général du Stage : Posture, techniques et tactiques

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

Public : M9 (deuxième année : CE2) M11 / M13 / M15 (Epée et Fleuret)

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 Individuelle
10h00	Escrime	Escrime	
12h00	REPAS	REPAS	REPAS
13h30	Tir à l'arc / Ultimate	Jeux collectif / Football	Compétition par Équipe
15h00	Street Hockey	Badminton	
16h30	Relaxation / Goûter	Relaxation / Goûter	Goûter, Bilan, Retour d'expériences
17h00	Fin du Stage	Fin du Stage	Fin du Stage