

STAGE DE TOUSSAINT

19, 20 et 21 OCTOBRE 2020

ARMES : FLEURET / EPEE

PUBLICS : M9 / M11 / M13 / M15 / M17 au fleuret

M13 / M15 / M17 à l'épée

LIEU : GYMNASSE DU LION à SAINT GENIS

TARIFS : 180 € REPAS COMPRIS (60 euros par jour)

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI
9 H 00	RECEPTION DES STAGIAIRES	ARBITRAGE T170 FAUTES DU 1er GROUPE	SEANCE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ABDOS TRAIN PORTEUR
9 H 15	CONNAISSANCES ET SAVOIRS Echauffement (corde à sauter)		
10 H 00	FONDAMENTAUX Déplacements de base + développement	FONDAMENTAUX Formes jouées	FONDAMENTAUX Déplacements compétition
10 H 30	TECHNIQUE ET SAVOIR FAIRE Pédagogie collective Attaques simples et parades latérales	TECHNIQUE ET SAVOIR FAIRE Pédagogie collective Attaques composées et défensives appropriées	TECHNIQUE ET SAVOIR FAIRE Pédagogie collective Parade circulaire
11 h 45	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS
12 H 00	REPAS REPOS	REPAS REPOS	REPAS REPOS
14 H 00	APPRENTISSAGE TENUE DE LA FEUILLE DE POULE	APPRENTISSAGE DE LA TACTIQUE (étude de l'autre/choix)	APPRENTISSAGE VALEURS ET SAVOIR ÊTRE
15 H 00	ASSAULTS (poules)	ASSAULTS (élimination directe)	ASSAULTS (équipes)
16 H 30	CONNAISSANCES ET SAVOIRS La piste Les pannes	CONNAISSANCES ET SAVOIRS Les règles du jeu Le réglage des armes	FIN DES ASSAULTS Rangement de la salle Bilan
16 H 45			
17 H 00	DEPART DES STAGIAIRES	DEPART DES STAGIAIRES	DEPART DES STAGIAIRES

SPORTS DERIVATIFS : 1 h 45.

ESCRIME : 8 h 30.

FONDAMENTAUX : 1 h 30.

COURS MAGISTRAUX : 4 h.

Pas de leçon durant ce stage !

LES STAGIAIRES SONT PRIÉS D'APPORTER LEUR MATERIEL POUR TIRER.

NE PAS OUBLIER DES CHAUSSURES POUR COURIR A L'EXTERIEUR ET UN SURVÊTEMENT POUR SE CHANGER A MIDI.