

Cycle d'escrime de 3 séances

Imaginez un cycle de 3 séances où les élèves de votre école peuvent plonger dans l'univers fascinant de l'escrime !

Tarifs : Cycle de 3 séances pour une classes : 195€

Horaires possibles :

Matin : 9H00 -10H00
10H00 - 11H00

Après-midi : 14H00 - 15H00
15H00 - 16H00

Présentation de l'activité et du cycle
Présentation du matériel et des consignes de sécurité
Règles de vie dans le groupe
Position de garde et déplacements
1^{ers} assauts sans contact entre les armes
Développement de la notion de distance et de la prise de décision
Atelier ludique + bilan



Se défendre et toucher avec son arme (parade/riposte)
Approfondissement de la notion de distance
Découverte de différentes techniques offensives
Atelier ludique + bilan



Découverte des règles du jeu (convention)
Découverte des règles de priorité
Animation de matchs par équipe arbitrés
Atelier ludique + bilan
Remise de diplôme d'escrime



Contact : stage.escrime@gmail.com

Alexandre POPPEL : 06 75 37 04 17