



Stage de la Toussaint

du 21 au 23 octobre 2019

Salle Gambetta

CERCLE D'ESCRIME FRANCO CUBAIN

Cadres : Maîtresse Donatella Guercia -0638948958

Objectifs du stage : Stage d'entraînement

Maître Thomas Fioretti - 0685700829

Maître Eddy Patterson Betancourt - 0666929256

PROGRAMMATION M9-M1-M13					
Lundi 21		Mardi 22		Mercredi 23	
10h	Présentation du stage	Arrivée des stagiaires Présentation de la séance		10h	Arrivée des stagiaires Présentation de la séance
10h10 10h20	Initiation à l'arbitrage	Initiation à l'arbitrage		10h10 10h20	Photo de groupe avec les stagiaires et les encadrant.e.s
10h20 10h50	Échauffement général Ateliers fondamentaux travail en binôme.	Échauffement général Travail avec l'arme en binôme		10h20 13h30	Échauffement général Compétition équipes mixtes « Belle poule »
11h 11h50	Assauts et leçons individuelles	Tour de Poule n°1 & leçons individuelles		13h45 14h	Bilan de stage remise de récompenses « Pot de l'amitié »
11h50 12h	Retour au calme, rangement du matériel	Retour au calme, rangement du matériel			

PROGRAMMATION M15-M17					
Lundi 21		Mardi 22		Mercredi 23	
12h30	Présentation du stage	Arrivée des stagiaires Présentation de la séance		10h	Arrivée des stagiaires Présentation de la séance
12h45 13h	Initiation à l'arbitrage	Initiation à l'arbitrage		10h10 10h20	Photo de groupe avec les stagiaires et les encadrant.e.s
13h 13h30	Échauffement général Préparation Physique	Échauffement général Travail avec l'arme en binôme		10h20 13h30	Échauffement général Compétition équipes mixtes « Belle poule »
13h40 14h40	Assauts et leçons individuelles	Tour de Poule n°1 & leçons individuelles		13h45 14h	Bilan de stage remise de récompenses « Pot de l'amitié »
14h45 15h	Retour au calme, rangement du matériel	Retour au calme, rangement du matériel			