

STAGE DE TOUSSAINT 2022

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 H 00	RECEPTION DES STAGIAIRES	ARBITRAGE T170 FAUTES DU 1er et 2ème GROUPES	SÉANCE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ABDOS TRAIN PORTEUR (SI POSSIBLE, SÉANCE CARDIO)	CONNAISSANCES ET SAVOIRS ÉCHAUFFEMENT (PRISE EN MAIN PAR UN « GRAND »)	CONNAISSANCES ET SAVOIRS ÉCHAUFFEMENT (PRISE EN MAIN PAR UN « GRAND »)
9 H 15	CONNAISSANCES ET SAVOIRS				
9 H 30	ÉCHAUFFEMENT (CORDE À SAUTER)				
10 H 00	FONDAMENTAUX Déplacements de base + développement	FONDAMENTAUX Formes jouées	FONDAMENTAUX Déplacements compétition	TECHNIQUE ET SAVOIR FAIRE Pédagogie collective Attaques précédées d'un battement (4) et défensives appropriées	TECHNIQUE ET SAVOIR FAIRE Pédagogie collective Les défensives de jambes (retraites et bonds arrières)
10 H 30	TECHNIQUE ET SAVOIR FAIRE Pédagogie collective Attaques simples et parades latérales (6, 4)	TECHNIQUE ET SAVOIR FAIRE Pédagogie collective Attaques composées et défensives appropriées	TECHNIQUE ET SAVOIR FAIRE Pédagogie collective Parade circulaire (C6)		
11 h 45	ÉTIREMENTS	ÉTIREMENTS	ÉTIREMENTS	ÉTIREMENTS	ÉTIREMENTS
12 H 00	REPAS REPOS	REPAS REPOS	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 lames jaune/rouge/bleue	APPRENTISSAGE APPROCHE DE LA COMPÉTITION	ÉVALUATIONS CONNAISSANCES ET SAVOIRS lames jaune/rouge/bleue
15 H 00	ASSAULTS (poules)	ASSAULTS (élimination directe)	ASSAULTS (équipes)	ASSAULTS Poules montée / descente	ASSAULTS Libres
16 H 30	CONNAISSANCES ET SAVOIRS	CONNAISSANCES ET SAVOIRS Reconnaître une arme D/G Les pannes Le réglage des armes		CONNAISSANCES ET SAVOIRS	
16 H 45	La piste Les règles du jeu		Connaissance des définitions lame rouge	FIN DES ASSAULTS Rangement de la salle Bilan	
17 H 00	DÉPART DES STAGIAIRES	DÉPART DES STAGIAIRES	DÉPART DES STAGIAIRES	DÉPART DES STAGIAIRES	DÉPART DES STAGIAIRES

Possibilité de stage de 3 jours (du lundi au mercredi), ou de 5 jours. **Si la formule de 5 jours comprend moins de 8 stagiaires, elle sera annulée et le stage restera à 3 jours.**

ARMES : FLEURET / EPEE

PUBLICS : M9 / M11 / M13 / M15 / M17 au fleuret et M13 / M15 / M17 à l'épée

LIEU : GYMNASE DU LION à SAINT GENIS

TARIFS : 180 € REPAS COMPRIS POUR 3 JOURS ET 300 € POUR 5 JOURS (60 euros par jour)

Aucune leçon ne sera dispensée durant le stage