



La Ligue d'Escrime de Guyane organise un

Stage Ligue les 11 et 12 Février 2016,

A la salle d'escrime de Kourou

Catégories Pupilles, Benjamins et Minimes

En vue des Championnats Antilles Guyane

Arbitres en formation sur la journée du 12 Février.

Ce stage sera dispensé par Joël GONZIL, Maître d'Armes des Clubs de Cayenne et Matoury et Virginie DIAS, Maître d'Armes du Geldar Escrime Kourou et Assistante Technique Régionale de la Ligue d'Escrime de Guyane.

PROGRAMME DU STAGE

Jeudi 11 Février de 9 h à 16h30

Matinée

- Échauffement avec parcours.
- Fondamentaux, travail de la posture (buste droit, jambes fléchies)
- Pédagogie collective avec un groupe fleuret, l'autre épée

Au fleuret, le travail sera axé sur les actions composées.

A l'épée, nous ciblerons les prises de fer, et plus particulièrement le contre de sixte et la parade de quarte à l'épée.

Pause déjeuner de 12h00 à 13h30

- Échauffement, footing
- Fondamentaux, travail de la fente et du retour en garde





- Assauts à thème dans la continuité de la pédagogie collective abordée durant la matinée
- Assauts de mise en situation et leçon individuelle pour les sélectionnés au CAG en Martinique
- Débriefing de la journée

Vendredi 12 Février 9h à 16h30

Matinée

- Présentation des arbitres en formation, le but de leur venue
- Échauffement, le retour de la corde
- Fondamentaux, les changements de rythme
- Mise en situation d'actions posant difficultés en arbitrage au fleuret
- Début d'une poule unique à chaque arme

Pause déjeuner de 12h00 à 13h30

- Échauffement collectif
- Mise en situation d'actions posant difficultés en arbitrage à l'épée
- Poursuite de la poule
- Bilan du stage

A NE PAS OUBLIER

Venir en tenue de sport et des affaires de rechanges, prendre son matériel et sa tenue d'escrime, de quoi s'hydrater, le repas du midi.

[La fiche d'inscription est à retourner obligatoirement au plus tard](#)

[Jeudi 11 Février 2016](#)

[Tarif : 10€ par personne et par jour de stage](#)

[Pour tous renseignements complémentaires : DIAS Virginie : 06.94.44.77.37](#)

Ligue d'Escrime de Guyane
B.P. 97— 97357 MATOURY cedex
Tel : 06-94-38-41-77
Email : escrime.guyane@gmail.com





L
I
G
U
E

D
'
E
S
C
R
I
M
E

D
E

G
U
Y
A
N
E

INSCRIPTION STAGE D'ESCRIME

A Kourou

Les 11 et 12 Février 2016

Je soussigné (Mr ou Mme).....

Représentant légal de l'enfant :

NOM :

PRENOM :

N° de Téléphone :

Vous prie d'enregistrer son inscription au stage.

N° de sécurité sociale :

Antécédents médicaux :

Je suis informé(e) qu'en cas d'extrême urgence, ou d'impossibilité de me joindre, les Responsables du stage pourront être amenés à prendre des décisions concernant les soins à donner à mon enfant.

Date et Signature

Ligue d'Escrime de Guyane
B.P. 97— 97357 MATOURY cedex
Tel : 06-94-38-41-77
Email : escrime.guyane@gmail.com

