



# **STAGE D'ÉTÉ JEUNES**

## **M13-M15-M17-M20**

**Mercredi**                    **05 JUILLET 2023**  
**Jeudi**                        **06 JUILLET 2023**  
**Vendredi**                   **07 JUILLET 2023 (matin)**

**Impasse Camille Pelletan, 56100 LORIENT**  
**(Club de LA SOCIETE D'ESCRIME DE LORIENT)**

Nous organisons un stage visant à permettre au plus grand nombre de préparer son été et sa rentrée. La saison reprend tôt, fin septembre pour les compétitions.

**Personnes concernées :** le stage s'adresse à tous les escrimeurs et toutes les escrimeuses désirant approfondir leurs connaissances. Ceci passera par la mise en œuvre d'un programme d'entraînement pour l'été ou du moins quelques éléments de préparation physique simple à faire seul ou en groupe.

**Encadrant :** Yann LE REGUER, Maître d'Armes de la société d'escrime de Lorient

**Nombre de places : 30**

**PRIX :**                    **par jour : 20€**                    **10€ la ½ journée**

**Accueil :**                **10h**                    **Fin du stage à 17h00**

**Prévoir :**                **Tenue de sport, tenue d'escrime, le repas du midi**

### **Programme :**

- \* Travail spécifique sur piste d'athlétisme (préparation physique)
- \* Travail Collectif et individuel.
- \* Assauts, matchs, arbitrage, analyse vidéo.
- \* Matériel, détection de panne, fonctionnement.

**Inscription :** La Fiche d'inscription est à remplir et à retourner à Yann (règlement à l'ordre de Yann).

**VENDREDI APRES-MIDI RENDEZ-VOUS AU LASER GAME DE LANESTER A 14h30**  
**PREVOIR 13€ POUR 2 PARTIE (20 places max, priorité aux stagiaires)**

**Inscription par mail ou courrier auprès de Yann**

**Matériel :**

- Tenue de sport,
- Equipement d'escrime complet.

---

**FICHE D'INSCRIPTION**

NOM :

PRENOM :

CLUB :

TEL/MAIL :

*(A retourner à Yann LE REGUER : [ylereguer@gmail.com](mailto:ylereguer@gmail.com))*

Informations : Yann LE REGUER (06.63.92.72.63)