



Lieu :

Escrime Club Libourne
21 Rue Jean Jaurès 33500 Libourne

Atelier animé par : Magalie Ressiot

Objectif : à l'issue de cet atelier, le stagiaire sera capable de mettre en place des phrases d'armes simples à l'épée, en tenant compte des notions de base et des fondamentaux d'escrime médiévale.

L'ateliers est ouvert aux escrimeurs adultes et adolescents (à partir de 12 ans), tous niveaux.

Tarif : 40€

Horaires : 14h – 18h

Inscription par le biais du formulaire Forms ci-après :
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeJJKQl_sjlKrVHHntDY2Nlov6CC9pTa1E_F5CV6hfZLpH1wOg/viewform?usp=sf_link

Les stagiaires repartiront avec une vidéo de leur prestation de fin de stage et auront accès aux ressources pédagogiques liées au thème de celui-ci

Atelier Escrime Ancienne Médiévale 04 mars 2023

Programme :

- ❖ *Echauffement* : préparer le corps, définir le partenariat et la sécurité, acquérir des fondamentaux de jambes et de mains
- ❖ *Notions de base* : savoir se mettre en garde, définir les cibles et les angles d'attaque, acquérir les techniques de jambes et de mains à l'épée seule
- ❖ *Mise en place de phrases d'armes simples* : créer une ou plusieurs phrases d'armes avec l'épée, utiliser les principes fondamentaux de déplacements et de placement dans l'espace pour la mettre en valeur

Informations : magaliernessiot@gmail.com

06 22 53 12 31



Académie d'Escrime Scénique

Magalie Ressiot