

Atelier Escrime Ancienne « Dextérité dans l'Escrime »

26 novembre 2022

Bloc de compétences 1 : Aspects Techniques de Base

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 d'utiliser différentes techniques pour mettre en place des phrases d'armes dans un espace donné

L'atelier est ouvert aux adultes et adolescents de plus de 12 ans, tous niveaux.

La méthode de travail est inspirée de la « Verdadera Destreza », méthode espagnole du 16^{ème} et 17^{ème} siècle, elle n'en est en aucun cas une retranscription historique telle qu'elle est pratiquée au sein des AMHE. Elle a pour but de développer les capacités des escrimeurs à exécuter des actions techniques, dans le cadre de mise en situation scénique.

Tarif : 80€

Arme utilisée : Rapière

Horaires : 10h – 18h

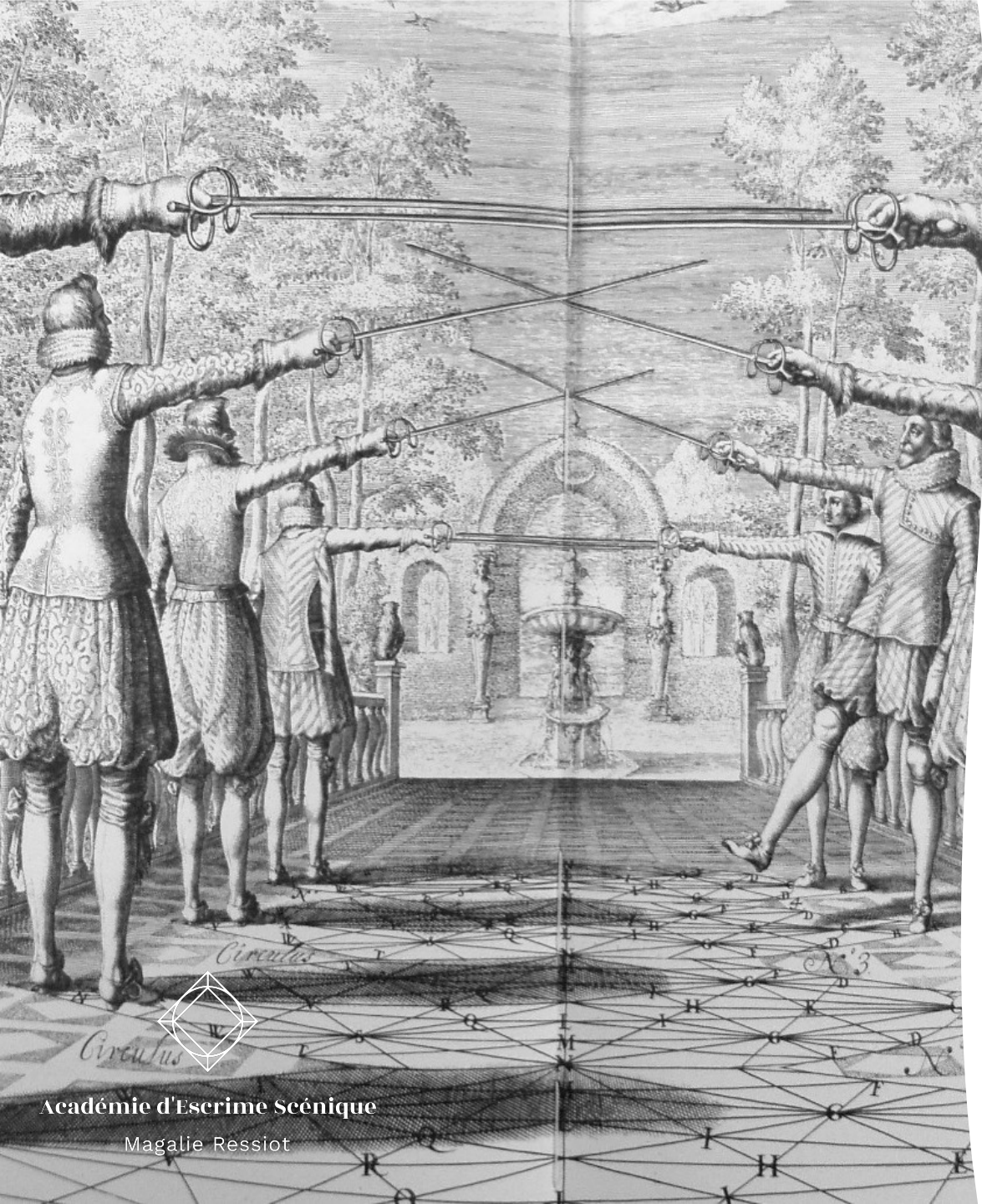
Inscription par le biais du formulaire Forms ci-après :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1oc7E6Gllm3kIpSdjyMfifN3-9N6DcAlfYyLehcO8sLqxwQ/viewform?usp=sf_link



Académie d'Escrime Scénique

Magalie Ressiot



Programme

- ❖ *La méthode espagnole* : prendre connaissance de la méthode espagnole dite du “jeu des mathématiques”.
- ❖ *La préparation du corps* : préparer le corps, acquérir des exercices d’assouplissement et de renforcement
- ❖ *Les notions fondamentales* : savoir se mettre en garde et comprendre la notion de contre-garde, prendre la mesure, identifier les différentes cibles, définir les techniques et leurs différents types (technique de main et technique de déplacement dans l’espace)
- ❖ *Les aspects techniques de base* : sentir le fer (division et graduation de l’épée), définir le niveau de force, placer sa pointe en fonction des différentes cibles et angles d’attaque, opposer les mouvements, se déplacer suivant les actions de main
- ❖ *L’action et le jeu dans un espace donné* : exécuter différentes actions dans un espace donné, créer et mettre en place des phrases d’armes avec les notions de base acquises

Informations : magaliressiot@gmail.com – 06 22 53 12 31

Les stagiaires auront accès aux ressources pédagogiques liées au thème du stage