

Atelier Escrime Ancienne Grand Siècle 15 octobre 2022

Lieu:

Escrime Club Libourne
21 Rue Jean Jaurès 33500 Libourne

Atelier animé par : Magalie Ressiot

<u>Objectif</u>: à l'issue de cet atelier, le stagiaire sera capable de mettre en place des phrases d'armes simples avec la dague et la rapière

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/1FAIpQLSd9uy8
pd 76wZGR8OmDkSVWUvqfGQL66U9CGuYWK6J5
aQCEg/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

Programme:

- Echauffement : préparer le corps, définir le partenariat et la sécurité, acquérir des fondamentaux de jambes et de mains
- Notion de base : utiliser la main libre en défensive, comprendre l'utilisation de la dague dans le combat, manier la dague en coordination avec la rapière
- Mise en place de phrases d'armes simples : créer une ou plusieurs phrases d'armes avec la dague et la rapière, utiliser les principes fondamentaux de déplacements et de placement dans l'espace pour la mettre en valeur

Informations: <u>magalieressiot@gmail.com</u>

06 22 53 12 31