



ESCRIME

STAGE DE PERFECTIONNEMENT

POUR LES 9-12 ANS

18 heures d'entraînement gratuites!

Du lundi 6 au mercredi 8 mai 2024 de 9h00 à 16h00

Centre Sportif de Mont-sur-Marchienne

Public

- Tireur ayant au moins 1 an de pratique, motivé et impliqué
- Stage ouvert à partir de 10 participants

Programme

- Préparation compétition CJL Charleroi, physique, technico-tactique
- Leçons individuelles
- Comment s'échauffer avant une compétition ? Comment s'échauffer entre les tours ?
- Initiation au sabre laser
- Pratique de l'arbitrage

Equipement

- Le matériel spécifique complet et en ordre
- Prévoir une tenue pour une éventuelle sortie en extérieur (chaussures, survêtement, vêtements de pluie, bonnet,...)
- Ne pas oublier un essuie et une réserve d'eau
- Prévoir le repas de midi et les collations de 10h30 et 14h30



info & inscription obligatoire
info@escrimecharleroi.be

Une collaboration entre

 **ESCRIME CHARLEROI**

et

 **Adeps**
 **FÉDÉRATION**
WALLONIE-BRUXELLES