

La Réunion

## LIGUE RÉUNIONNAISE D'ESCRIME

### 2<sup>ème</sup> REGROUPEMENT EPEE 2017 / 2018

Saint-Denis le 9 octobre 2017

Déjà le second regroupement, après la 1<sup>ère</sup> épreuve de la coupe. Seuls deux clubs paraissent pratiquer cette belle arme de duel qui raisonne à la Française, surtout lors des JO...

La commission épée rappelle aux maîtres d'armes qu'elle ne se permet jamais de « déformer » leurs tireurs en critiquant ce qu'ils ont appris. Elle se contente de leur apporter le travail physique, tactique et de cohésion qu'ils n'ont pas l'occasion de pratiquer en deux séances hebdomadaires de club, rien de plus. La porte de l'encadrement vous est ouverte. A vous de vous positionner...

#### Dates et lieux :

La commission épée organise le 1er regroupement à la salle Jules Reydellet du CE. LA BUSE les

**vendredi 27 et samedi 28/10/2017.**

#### Catégories concernées et horaires :

- M11 et M13 le vendredi de 8H30 à 16H30.

- M15, M17 et plus grands, le samedi de 8H30 à 16H30.

Remarque : Si les seniors ne sont pas assez nombreux, les M13.2 pourront être acceptés le dimanche également. L'information sera apportée le jeudi.

#### Encadrement :

Maître Richard THOMARAT et Béatrice CLAIN, en formation fédérale. + MA volontaires...

#### Inscriptions :

Pré-inscription par mel ou SMS avant le jeudi 26 à : [richard.thomarat@gmail.com](mailto:richard.thomarat@gmail.com) (0692 65 14 75)

Bulletin d'inscription et autorisation parentale à remettre OBLIGATOIREMENT à l'accueil.

Les tireurs effectueront le règlement à leur propre club qui recevra une facture de la ligue.

- 10€ / jour.

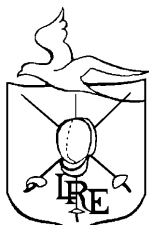
#### Objectifs :

- Rassembler et motiver (cohésion de ligue)
- Préparer les championnats
- Perfectionner (tactique et physique)
- Développer l'esprit de compétition (dépassement et confiance en soi)
- Se rendre autonome (En piste et à l'entraînement)
- Maîtriser le règlement
- Dépanner et réparer son arme

Maison Régionale des Sports - 1, route de la digue - 97495 Sainte Clotilde cedex

ILE DE LA REUNION – mail : [ligue.escrime974@yahoo.fr](mailto:ligue.escrime974@yahoo.fr) – Tél métropole : 0650173503 - 0692705016

créé le 03/12/2012 – Pdf du 02/03/2013 – validé par le CA du 04 avril 2015



La Réunion

## LIGUE RÉUNIONNAISE D'ESCRIME

### **Programme :**

#### *Matin :*

- Accueil
- Echauffement + circuit d'entraînement cardio/musculaire.
- Fondamentaux
- Technique collective et assauts à thèmes
- Repas
- Détection de pannes, circuit électrique, réglementation.

#### *Après-midi :*

- Travail en « DUO » sur thèmes choisis.
- Assauts à thèmes
- Compétition individuelle puis par équipes.
- Etirements et bilan.

Ce programme sera adapté au samedi.

### **Tenue et matériels :**

Tenue règlementaire avec tenue de sport, casquette, serviette et rechange.

Deux armes et fils de corps en état de fonctionnement

(Vérifier votre matériel avant de venir car le club d'accueil ne pourra pas vous en prêter).

### **Remarques :**

- Respecter les horaires et date limite de pré-inscription.
- Apporter son repas du midi ou de quoi en acheter (6€)
- Besoin d'être héberger, tél au 06 92 65 14 75 la semaine précédente.

La commission épée



La Réunion

## LIGUE RÉUNIONNAISE D'ESCRIME

### **BULLETIN D'INSCRIPTION** **2<sup>ème</sup> REGROUPEMENT EPEE 2017 / 2018**

vendredi 27 et samedi 28 octobre 2017

Je, soussigné (e) Madame ou Monsieur .....

Inscrit mon enfant : .....

Club : ..... Maître d'armes : .....

Catégorie :  M11  M13  M15  M17  M20  SEN/VET

Il participera :  VEN 27 OU / ET  SAM 17

Au 2<sup>ème</sup> regroupement épée qui se déroulera à Saint-Denis, bas de la rivière, CE LA BUSE, 72 rue de la République 97400.

### **Autorisation parentale**

***J'autorise le responsable du regroupement à prendre toutes les mesures d'urgence indispensables au cas où l'état de santé de mon enfant le nécessiterait.***

Signature des parents :