

# Stage d'escrime au sabre et à l'épée

En internat à Eupen

Du 25 au 29 août 2014

Informations: [info@lesabrenoir.be](mailto:info@lesabrenoir.be)



F.F.C.E.B.



Responsable technique: Maître Poizat, Ecole d'Escrime le Sabre Noir a.s.b.l.

Stage de condition physique, de perfectionnement et de préparation de la saison de compétition.  
Groupes de 20 tireurs dans chaque arme.

Préparation physique et technique épée: Maître Alain Delcourt  
Technique sabre: Maître Renaud Poizat

## Programme:

Préparation physique

Travail technique en groupe (travail en collaboration et en opposition)

Travail individuel (leçons plastron)

Assauts à thème

Assauts

Etude du règlement

Le stage s'adresse aux tireurs nés de 1994 à 2001. Les tireurs intéressés nés en dehors de ces années sont invités à se faire connaître pour recevoir une invitation personnelle (sur étude du dossier).

Coût du stage: 240 euros

Internat, à l'IRMEP d'Eupen (centre des sports de l'armée).

Pension complète.

Inscriptions: acompte de 150€ pour le 15 juillet 14

Compte: BE65 7512 0659 6296 du Sabre Noir asbl

Solde pour le 10 août 14

Inscriptions: par mail à [info@lesabrenoir.be](mailto:info@lesabrenoir.be):

Nom, Prénom, Date de Naissance, arme pratiquée,  
N° de licence et nom du Club, nom de l'enseignant,  
nombre d'années de pratique, adresse complète,  
numéro de gsm.

Les «plus» du stage, objectifs parallèles:

Cours d'arbitrage par arbitre FIE (sabre)

Notions de diététique

Participations de tireurs des 2 communautés et de tireurs étrangers.

Nombreuses formules ludiques et conviviales. Ex. formules par équipe aux 2 armes.

Jeux de société et autres activités le soir

Créer des liens entre les tireurs des différents clubs et différentes armes.

<http://lesabrenoir.be>

<http://www.escrime-braine.be>

