



## Comité Régional d'Escrime du Grand Est

✉ : Maison Régionale des Sports

13 rue Jean Moulin - 54510 TOMBLAINE

☎ 03.83.18.87.40 📧 : [administration@crege.fr](mailto:administration@crege.fr)

### Regroupement ÉPÉE GRAND EST M15 (en priorité) / M17

**Le Samedi 28 mars 2020** de 9h30 à 17h30

Salle d'Armes du Centre de Préparation Olympique de VITTEL

360 avenue du Haut de Fol 88 800 VITTEL

### 20 places disponibles

Ce regroupement est ouvert en priorité aux tireurs Hommes & Dames figurant sur le classement régional GRAND EST actualisé de la **catégorie M15**, dans l'objectif de les préparer à la fin de saison sportive.

*En fonction du nombre d'inscrits, nous accepterons également les tireurs de la catégorie M17.*

**Coût de la journée : 15 € - Inscriptions avant le 18 mars auprès du secrétariat du CREGE : [administration@crege.fr](mailto:administration@crege.fr)**  
**L'inscription sera définitive à réception du règlement par chèque ou par virement (dans ce cas, merci de joindre une copie de l'ordre de virement)**

L'encadrement sportif sera assuré par le **Maître Mathieu SISSLER**, assisté d'**Éric JEANDEL** et d'**Axel JOURDA** (préparateur physique)

### Programme indicatif de la journée

N° séquence	Horaires	Description
	09h30-10h00	<b>Accueil (les stagiaires doivent être en tenue sportive à 10h00)</b>
1	10h00-10h40	Echauffement complet et « initiation à la structuration d'une routine d'échauffement dédiée à la compétition »
2	10h40 – 11h30	Déplacements : Rythmes / Gestion de la distance / renforcement de la réactivité Bras-Jambes
3	11h30 – 12h30	Travail technique en opposition sur l'esprit de l'épée.
<b>Pause Déjeuner (prévoir un pique-nique complet)</b>		
4	13h15 – 13h45	Echanges collectifs sur la gestion du stress en compétition
5	13h45 – 15h30	Assauts à thème : challenges autour de la gestion du score & profils de jeu
<b>Pause</b>		
6	15h45-17h00	Formule « Competition Flash » M15 / Toutes places tirées
7	17h00-17h30	Débriefing de la journée

**NB.** Les parents ne sont pas autorisés à assister à la journée. L'équipe d'encadrement pourra recommander des activités possibles sur la ville de Vittel ou les environs.

En cas de difficultés ou de retard, voici les coordonnées téléphoniques du Maître Mathieu SISSLER : 06 59 78 15 55