

Lames du Marais

**Vos stages de l’année aux Lames du Marais/Maître Perrot** (convention en cours entre LM et MCP)

**Les stages d’escrime loisir et perfectionnement**

**Objectif et programme** – Les stages sont conçus pour **préparer les moments clefs de la saison d’escrime.** Ils s’inscrivent dans un calendrier qui vise à mettre un **accent** particulier sur les points **physiques, techniques et tactiques** des escrimeurs, points nécessaires pour **améliorer** de façon significative l**’aisance**, les **performances** et le **plaisir** qu’ils auront à **faire assaut** en développant toutes leurs capacités au bon moment. Ces stages personnalisés s’adapteront à la progression d’entraînement en salle d’armes.

**Préparation**- Pour en profiter pleinement, veillez à bien dormir et suffisamment la veille, un vendredi ou un samedi….A prendre le temps de déjeuner de façon équilibrée avec une portion adaptée de féculent, non graisseux…Pensez à prendre une grande bouteille d’eau et de quoi vous changer à la fin de l’entraînement. Vérifiez la propreté de votre matériel complet.

**Dates à retenir -**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3-6 ans**  Les petits mousquetaires des Lames du Marais | **Sam 11 oct 14**  16h-17h  Gymnase J. Dame,17 r L. Bellan, 75002 Paris |  | **Sam 10 janv15**  14h30-15h30  Gymnase J. Dame,17 r L. Bellan, 75002 Paris |  | **Sam 28 mars 15**  16h-17h  48 rue Vieille du Temple, 75004 Paris |  |
| **7- 14 ans**  L’école d’escrime | **Sam 11 oct 14**  14h30-16h  Gymnase J. Dame,17 r L. Bellan, 75002 Paris | **Sam22 nov 14**  14h- 16h  Pavillon de l’Arsenal,  21 bd Morland  75004 Paris, Salle Verrière, 1erét. | **Sam 10 jan 15**  15h30-17h  Gymnase J. Dame,17 r L. Bellan, 75002 Paris | **Dim 8 mars 15**  16h-18h  Pavillon de l’Arsenal,  21 bd Morland  75004 Paris, Salle Verrière, 1erét. | **Sam 28 mars** 15  16h-18h  Espace des Blancs Manteaux,  48 rue Vieille du Temple, 75004 Paris | **Sam 6 juin**  14h30-16h  Gymnase J. Dame,17 r L. Bellan, 75002 Paris |
| **Stages adultes**  **A partir de 15 ans**  Escrime olympique |  | **Sam22 nov14**  14h- 16h  Pavillon de l’Arsenal,  21 bd Morland  75004 Paris, Salle Verrière, 1erét. |  |  | **Sam 28 mars** 15  16h-18h  Espace des Blancs Manteaux,  48 rue Vieille du Temple, 75004 Paris |  |
| **Stages d’escrime**  **Grand siècle**  **Médiévale**  Adultes et Juniors |  | **Sam22 nov14**  16h- 18h  Pavillon de l’Arsenal,  21 bd Morland  75004 Paris, Salle Verrière, 1erét. |  | **Dim 8 mars 15**  14h-16h  Pavillon de l’Arsenal,  21 bd Morland  75004 Paris, Salle Verrière, 1erét. | **Sam 28 mars** 15  14h-16h  Espace des Blancs Manteaux,  48 rue Vieille du Temple, 75004 Paris |  |
| **L’escrime**  **A partager entre parents et enfants** |  | **Sam22 nov14**  15h- 16h  Pavillon de l’Arsenal,  21 bd Morland  75004 Paris, Salle Verrière, 1erét. |  |  |  |  |
| **L’arbitrage en escrime**  **pour les escrimeurs, leurs parents, leurs amis** |  |  | **Sam 10 janv**  16h-17h  Gymnase J. Dame,17 r L. Bellan, 75002 |  |  |  |
| **Projet Stage escrime/équitation** | 11/12 avril ? |  |  |  |  |  |
| **Projet stage d’escrime au château** | 6/7 juin ? |  |  |  |  |  |
| **Projet Masterclass**  **De fin de saison**  **Adultes à partir de 15 ans, olympiques et artistiques** | 13/14 juin ? |  |  |  |  |  |

*Contacts* [**lamesdumarais@gmail.com**](mailto:lamesdumarais@gmail.com)**,06 88 27 25 86**

*Encadrement* **Maître Perrot et son équipe.**

*Tarif* ***35€ par stage de 2h 30 € par stage de 1h30, 20€ par stage de 1h, stage week end et masterclass à préciser.***

*Tenue et matériel* **Pour les débutants, tenue règlementaire : T-shirt blanc, bas de jogging bleu marine ou noir, chaussure de sport.**

Veuillez signaler sur votre bulletin d’inscription si vous n’avez pas de tenue d’escrime, afin que l’on vous procure l’équipement de base.

**Pour les escrimeurs dés la 2ème année, tenued’escrime complète, électrique le cas échéant.**

**Pour tous à partir de 8 ans :** carnet,crayon pour d’éventuelles notes précieuses.

*Pre-requis* **Aucun. Vous pouvez venir avec des amis, frères et sœurs, cousins.**Des groupes de niveaux seront établis.

*Inscription* **15 jours avant le stage.***Chaque participant doit remettre ou envoyer****son inscription et son règlement à Maître Perrot****(espèces ou chèques à* Marie-Clémence Perrot- SIRET 79312619400018)*, dans une enveloppe au nom de l’escrimeur, 38 rue Sainte Croix de la Bretonnerie, 75004 Paris. L’organisation se réserve le droit d’annuler le stage à la clôture des inscriptions au dessous de 10 stagiaires par stage. Vous serez la cas échéant prévenus par mail, 10 jours avant votre stage.*

Bons stages !



Lames du Marais

**L’ inscription(s) à vos stages d’escrime Saison 2014/2015**

**15 jours avant votre stage Sauf pour le stage du 11 octobre, inscription ouverte jusqu’au 10 octobre.**

*Date et horaire du stage : ……………………………………………………………………………………*

*Nom de l’escrimeur : ……………………………………………………………………………………………*

*Prénom : ………………………………………….…………………………………………………………………..*

*Tel : ……………………………………………….…………………………………………………………………..*

*Arme : ………………………………………………………………………………………………………………….*

*Catégorie sportive : …………………………………………………………………………………………….*

*Blason : ……………………………………………..………………………………………………………………….*

*Ecuyers, écus, cadets ou rapières………………………………………………………………………….*

*Arbitre en formation () arbitre départemental () Arbitre régional () Arbitre national ()*

*dernier classement : ……………………………………………………………………………………………..*

*Règlement*

*Veuillez cocher le règlement que vous avez choisi et noter le nom de l’escrimeur au dos du chèque ou sur l’enveloppe en cas de paiement en espèce.*

*Merci à vous.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***35€*** *()* | ***30 €*** *()* | ***20€*** *()* | *Stage au châteaux* |
| *Forfait enfants 6 stages*  ***175€*** *()* | *Forfait 3 stages*  *escrime*  *Grand siècle et*  *Médiévale*  ***80€*** | *Forfait babies 3 stages*  ***50 €*** *()* | *Stage escrime*  *Equitation*  *Master class* |



Lames du Marais

A très bientôt sur les pistes !