

Partenariat activité Escrime



CERCLE D'ESCRIME DU PAYS DE VANNES
28 BOULEVARD WINSTON CHURCHILL - 56000 VANNES



I. Le Cercle d'Escrime du Pays de Vannes

Fondé en 1944 – 100 adhérents – Association loi 1901

Eveil escrime

Escrime sportive

Sabre laser

Escrime et cancer du sein



Clémence BESNARDEAU

Maître d'armes DE

II. L'activité Escrime



L'escrime est un sport qui se pratique de manière adaptée aux besoins et aux envies de chacun en mêlant des aspects physiques, techniques et ludiques.



Elle se pratique dans des contextes de coopération (ateliers à thème, gammes) et d'opposition (assauts libres ou dirigés).



La pratique régulière permet de développer la coordination, la concentration et le sens tactique tout en renforçant la condition physique.

III. Séance type



Echauffements



Déplacements



Ateliers à thème



Mise en situation d'opposition, assauts dirigés



Etirements, récupération

IV. Ateliers à thème



Coordination (Membres inférieurs/supérieurs, latéralité)



Motricité (mobilité articulaire, motricité fine)



Mémoire (travail de gammes)



Physique (tonus musculaire, souplesse, proprioception)

VI. Modalités d'intervention

Lieu : Salle d'armes de Kercado

Horaire : Jeudi 09h00 – 11h00

Matériel

- Kits adaptés aux seniors
- Matériel mis à disposition par le CEPV
- Désinfection selon norme EN14476

Groupes : Groupe dédié UTA – 12 personnes maximum

Tarif : 96 euros par adhérent.e (licence fédérale et location matériel incluses) – Règlement par l'adhérent.e





**Cercle d'Escrime du Pays de
Vannes**

**28 Boulevard Winston Churchill
56000 Vannes**

www.cepvannes.fr

cepvannes@gmail.com

02 97 62 02 65