



# SEMINAIRE DECOUVERTE DE L'ESCRIME (Epée - Fleuret)

*Pratique sportive emblématique de l'époque chevaleresque, l'escrime est devenue, au cours de ces derniers siècles, un sport physique et intelligent ou une pratique artistique et de loisir. Sport Olympique le plus titré en France très enracinée dans la tradition française*

*Découverte accessible et sécurisée de l'arme pour tous et approche très ludique de la discipline*

**Epée : tout le corps peut être touché par l'épée**

**Principe de l'épée : « Je touche - Je marque »**

**Fleuret : haut du corps uniquement (tronc) avantage de la touche au tireur qui à la priorité**

## Déroulé type de la journée\*

### Matin:

Remise des équipements - règles et consignes et de sécurité  
Présentation de la discipline et des codes  
Fondamentaux : déplacements - fente - touche - parade...  
Dirigé et animé par des Maîtres d'armes\*\*  
Pause déjeuner sur site

### L'après-midi:

Tournoi par équipe (Formule à l'Italienne) sur pistes  
2 tireurs confirmés + 2 débutants - 4 duels  
Changement de tireurs à 3 - 6 - 9 touches  
Équipe vainqueur à 12 touches  
Remise des prix - Cocktail en présence de champions\*\*



## Présence de champions possibles\*\*\*

Epée : Laura Flessel - Eric Srecki

Fleuret : Briac Guyart - Patrick Groc

\* le format peut s'adapter également sur une 1/2 journée  
\*\* 1 ou plusieurs Maîtres d'armes selon effectif des groupes  
\*\*\* sous réserve de disponibilité des champions

## Format

Session 30 personnes

Réalisable sur différents sites (clubs prestigieux - hôtels /// Paris - Province)

Matériels fournis (vestes, masques, gants d'escrime, plastron...)

Dispositif pour épée électrique - Devis adapté sur demande

**Contact: Frédéric BOUE**  
boue@quarterback.fr  
**01 53 84 25 13**

VALORISER le travail en équipe au niveau de chacun de ses membres  
VALORISER le travail en équipe au niveau de chacun de ses membres

Optimiser la cohérence et la cohésion des groupes  
Optimiser la cohérence et la cohésion des groupes  
Optimiser la cohérence et la cohésion des groupes

APPRENDRE à se connaître pour mieux naviguer dans des environnements fortement évolutifs  
APPRENDRE à se connaître pour mieux naviguer dans des environnements fortement évolutifs  
APPRENDRE à se connaître pour mieux naviguer dans des environnements fortement évolutifs

TRANSFORMER nos expériences en moteur de changement  
TRANSFORMER nos expériences en moteur de changement  
TRANSFORMER nos expériences en moteur de changement

AIDER au développement et épanouissement personnel, social et professionnel  
AIDER au développement et épanouissement personnel, social et professionnel  
AIDER au développement et épanouissement personnel, social et professionnel