



Bordeaux le 25 octobre 2021

Mesdames et messieurs les présidents (es) de club,
Mesdames et messieurs les présidents (es) des associations départementales d'escrime,
Mesdames et messieurs les maîtres d'armes,

Suite à notre courrier du 13 octobre dernier, le Comité Régional vous propose de participer au 1^{er} regroupement d'animation régionale pour les catégories M13 et M15, qui aura lieu :

Jeudi 11 novembre 2021

De 10h à 17h

- **A cognac** au fleuret (10 pistes – 30 places) : 15 - 17 RUE DE MARIGNAN – 16 100 Cognac
Encadrement : Cyrille CAILLOUX
et
- **A Mont de Marsan** au fleuret et à l'épée : (10 pistes - 30 places maxi à partager entre fleuret et épée) : 130, rue du Cdt PARDAILLAN - 40000 Mont de Marsan
Encadrement : Marlène DUBERNET (fleuret) – En attente de confirmation pour l'épée
- **La présentation du pass'sanitaire ou d'un test PCR négatif de moins de 72h est obligatoire ; sans cela, l'accès au gymnase ne pourra pas être autorisé.**
- **Chaque participant amène son repas du midi, pris en commun sur place.**

Inscription libre sur un des deux lieux prévus à l'aide du formulaire ci-après

Retour impératif par mail pour le 5 novembre dernier délai

A l'aide de la fiche ci-jointe à Eric Fournié : Fournie.CTR@gmail.com

(Ceux qui le souhaitent peuvent joindre leur pass'sanitaire par mail)

Contenu module 1 :

Donner du sens à vos actions, l'importance de la préparation.

Observer, Décider, Agir (ODA)

➤ Pourquoi je marche ? Pourquoi je recule ?

➤ Pourquoi je prépare ?

➤ A quoi sert mon pied avant ?

➤ A quoi sert mon pied arrière ?

➤

Mise en place de différentes situations sous forme de travail de jambes, d'assauts dirigés afin de mettre en avant l'importance du travail préparatoire lors d'un assaut.

Thème annexe : Savoir gérer l'avant-compétition

➤ Mon calendrier

➤ Mon matériel d'escrime

➤ Le déplacement

Le CRENA

Copies : bureau directeur du CRENA / Maxime Bourdageau