



Comité d'Esgrime d'Ile de France

NOUVEAU

FORMATION CONTINUE ESCRIME 2016/2017

Le CREIF vous propose un cycle de formation autour de la **préparation physique** sans matériel pour la catégorie M17. Ces moments d'échanges, de travail et de formation sont destinés aux personnes titulaires d'un diplôme professionnel (du CQP au DESJEPS). Ce cycle de formation comportera 4 interventions (20/10, 10/11, 17/11 et 08/12) : nous vous conseillons d'assister à l'ensemble des sessions proposées.

La 1^{ère} intervention se déroulera jeudi 20 octobre 2016 de 13h à 16h à la salle d'armes Ney, 101 boulevard Ney 75018 Paris.

Elle sera assurée par Anne-Laure MORIGNY, préparatrice physique des équipes de France séniors d'épée à l'INSEP.

Il y a 20 places disponibles. Tarif pour le cycle de formation: 100€ (50€ pris en charge par le CREIF, donc coût pour le stagiaire : 50€).

Afin d'organiser au mieux ce cycle de formation, nous vous demandons de vous inscrire avant le 5 octobre 2016 en faisant parvenir le coupon-réponse ci-dessous à la Ligue d'escrime de Paris.

THÈME ABORDÉ le 20/10 :

Les filières énergétiques en escrime : rappels théoriques, tests de terrain, exercices pratiques.

Nous vous conseillons d'apporter de quoi **prendre des notes** et de venir en **tenue sportive**.

WITTMER Fabrice

CTS - Ile de France

À RETOURNER AVANT LE 5 octobre 2016 à la Ligue d'Esgrime de Paris - 4, rue du Général Humbert - 75014 PARIS

NOM : ----- **PRENOM :** -----

Diplôme : ----- N° de TEL.: -----

CLUB: -----Mail : -----

Participera au cycle de formation sur la préparation physique (20/10, 10/11, 17/11 et 08/12/16).

Signature du stagiaire :