



Le sabre au CLAIR. 32 avenue du Général Leclerc 69140 Rillieux-La-Pape

Le jeudi 14/03/2024 à Rillieux-La-pape.

A l'attention des escrimeurs et parents.

Stage de Sabre du 15 au 19 Avril 20024

à la salle d'escrime de Rillieux-La-Pape!

Objet: Stage du lundi 15 au vendredi 19 Avril 2024.

1- Introduction:

Madame, Monsieur, chers escrimeurs,

pour permettre à nos jeunes de 8 à 18 ans de progresser encore mieux nous voudrions leur proposer de pouvoir profiter d'un stage de perfectionnement organisé par Maître C. BRAVO.

Pour ce stage il sera possible de faire découvrir l'escrime aux jeunes de leur entourage (amis, frères et sœurs, cousins...) sur une journée ou sur toute la durée du stage.

2- Où et pour qui?:

Ce stage est dédié à tous les escrimeurs du club du CLAIR Rillieux et de ECVS de Neuville mais aussi aux autres clubs de la région.

Le stage se déroulera à la Salle d'armes de la Velette au 32 avenue du Général Leclerc- 69140 Rillieux-La-Pape.

3- Le but :

Le but est de se retrouver et de nouer des liens dans l'effort de la pratique de notre sport et de progresser par un travail aussi bien technique que physique, sans oublier la convivialité, et pour cela des jeux collectifs pourront être proposées chaque journée.

4- Le contenu :

Deux groupes de niveaux ou d'âges seront constitués si nécessaire.

Un groupe des compétiteurs (à partir de 13 ans et confirmés 17 ans) :

Résistance, Physique, Musculation, Coordination, Assouplissement, Fondamentaux Escrime, Technique Escrime, Matchs Escrime, Jeux Collectifs.

Un groupe des jeunes (7 à 12 ans) :

Physique général, Coordination, Assouplissement, Fondamentaux Escrime, Technique Escrime, Matchs Escrime, Jeux Collectifs

Le mercredi une journée sortie en vélo sera organisée :

Le parcours choisi se fera est les quais de Saône car ce circuits est adapté à chacun et sans circulation de voitures.

Pour cette journée deux RDV sont données l'un à Rillieux et un autre à Neuville sur les quais de Saône.

Maître Bravo se chargera d'organiser les covoiturages de Rillieux à Neuville et le transport des vélos.

Pour cette sortie on demandera la participation de parents de bonne volonté pour accompagner les jeunes. Cela sera à préciser sur la fiche d'inscription.

Cette sortie est automatiquement annulée en cas de mauvais temps, dans ce cas on profitera d'une sortie piscine dans l'après midi, toujours avec l'aide des parents accompagnateurs.

Le dernier jour du stage, un tournoi amical sera organisé :

Un tournoi amical par équipe sera organisé le dernier jour de stage dans l'après midi. Ceci dans le but de s'éprouver et de créer un esprit d'entraide entre les participants. Cette journée pourra éventuellement être remplacée par un autre jour de la semaine si nous pouvons échanger avec d'autres clubs amis.

5- Les horaires :

Les horaires seront les suivants :

9h00: Accueil des participants.

9h 15: Début des activités. Échauffement. Fondamentaux.

11h00 : Pause

11h15: Travail technique au sabre.

12h30 : Fin des activités du matin / retour au calme.

12h40: REPAS.

13h30 : Reprise des activités.

15h 15: Pause.

15h30 : Matchs à l'électrique.

16h45: Retour au calme.

17h00 : Fin.

6- Les règles sanitaires :

Respect des règles sanitaires en vigueur.

7- Cas d'annulation du stage :

Si le nombre de stagiaires n'est pas suffisant le stage ne sera pas maintenu. Un message de confirmation vous sera délivré le jeudi 11 avril.

8- Inscription et Coût du stage :

Fiche d'inscription obligatoire à remplir sur FORMS avant le jeudi 11 avril. Puis fiche manuscrite à donner le premier jour de stage avec le paiement. Être licencié FFE 2023 ou avoir un assurance individuelle. Attention ce stage s'adresse aux adhérents du CLAIR escrime mais

également à des escrimeurs extérieurs d'autres clubs.

Les places sont limitées.

Il est possible de s'inscrire seulement sur quelques jours en fonction de vos possibilités.

En conséquence, un système d'engagement et de paiement est instauré comme suit :

Coût du stage :

- Pour les membres du club du CLAIR :
 - 150€ pour les 5 journées.
 - Ou 32€ par journée si on ne choisit pas la formule de la semaine complète.
- Payable par chèque lors de l'inscription au nom de Maître C. Bravo.
- Pour les extérieurs au club du CLAIR :
 - 160€ pour les 5 demi-journées.
 - Ou 35€ par journée si on ne choisit pas la formule de la semaine complète.
- Payable par chèque lors de l'inscription au nom de Maître C. Bravo.
- Toutes les inscriptions doivent parvenir à Maître Carlos BRAVO avant le mercredi 10 Avril par internet sur la fiche FORMS.
- La fiche manuscrite ci-joint doit accompagner le paiement et doit être donné le premier jour de stage.
- Pour toute question : Envoyer à Mtre. C. Bravo Mail : mtr.c.bravo@gmail.com ou port. : 06 87 15 11 23

Inscriptions par ce lien OU le QR code joint a ce dossier :

https://docs.google.com/forms/d/e/

1FAlpQLSf45G9DcyV6qaoiELh7YimQioBOmQhxqWE1yCaTxP1Cf9of7w/viewform?usp=sf_link

8- Matériel:

Obligation d'avoir tout le matériel d'escrime réglementaire : tenue blanche et matériel électrique. Surtout les fils de corps qui doivent être en état de marche. Aucun fil de corps ne sera prêté.

Le club louera quelques tenues électriques à 5€ pour les trois jours. En cas de difficulté ne pas hésiter à le signaler en avance au Maître d'armes sur la fiche d'inscription FORMS.

Il est obligatoire d'avoir :

- Une paire de chaussure de sport d'intérieur et une deuxième paire d'extérieur.
- Prévoir une tenue d'extérieur en cas de pluie.
- une petite serviette propre pour s'essuyer et une plus grande pour poser sur les agrès.
- Une grande bouteille ou gourde d'eau.
- Tout le matériel d'escrime et autre doit être marqué (facilement visible de l'extérieur).

9- Le repas :

Les repas sont tirés du sac. Tous doivent prévoir un repas complet et équilibré, sandwichs, ou en barquette (possibilité de faire chauffer au micro-ondes). Ne pas hésiter à prendre des barres céréales pour des goûter indispensable lors de grands efforts journaliers.

10- Mot des représentant légaux :

L'association, Le Maître Carlos Bravo et les membres dirigeants du club du CLAIR Escrime proposent ce stage pour entretenir un dynamisme sportif et cordial dans le respect des règles sanitaires. Il nous semble en effet important que la vie de notre association et notre sport soient source de plaisir dans le partage et procurent une satisfaction personnelle dans le dépassement de soi.

Alors à vos tenues, Escrimeurs! Et parents...

11- Fin.

Sportivement Maître Carlos BRAVO ;)

STAGE DE SABRE DU 15 AU 18 AVRIL Au Sabre au Clair Rillieux Pour les Jeunes de 8 à 18 ans

Toutes les infos et inscriptions :



https://www.lesabreauclair.fr

Fiche d'inscriptions.

Faire une préinscription par le net (QR CODE ci-joint)

Fiche à retourner au	Maître	Carlos B	RAVO a	ivant je	eudi 11 a	vril 20	24.	
Accompagné du règleme	nt de	euro	s à l'ordre	de	•••••			
Le stagiaire :								
NOM:	•••••	PRÉI	NOM:		•••••	••••		
DATE DE NAISSANCE.	:	•••••	•••••					
ADRESSE:								
•••••	•••••		•••••		•••••	••••••		
•••••	•••••		•••••		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
N° de Tel. (Ou portable)	-							
E mail :	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••			
Autorisation parenta	le pour les	mineurs.						
Je soussigné(e)	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••			
Parent ou tuteur de l'enfan	t :							
NOM :	Prénc	om :	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	••••			
Autorise ma fille, mon fils,	à particip	er au stage	qui aura l	ieu à la s	salle d'escr	ime de la	a Velette à	
Rillieux-La-Pape les 15, 16,		Ŭ	-					
Je m'inscrit personne				ıi particir	pera les ioui	s suivant	s:	
je in inserit personne		, 11100113 1110	ar caract qu	ar purerer	era res jour	3 Surveine	,	
JOURS:	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Règlement	
AVRIL 2024	15	16	17	18	19		de la	
							somme de	
PARTICIPATION:						Somme		
OUI/NON						due =		
a la ½ journée Matin								
J'autorise le Maître D'Armes (Carlos BRA	VO à faire	pratiquer to	ous les so	ins et interv	entions c	hirurgicales	
nécessaires en cas d'accident.								
J'atteste que je dispo	se ou que r	non enfant	dispose d'u	ine assura	nce individ	luelle et e	n	
responsabilité civile								
NOM DE L'ASSURANCE :								
Numéro d'assurance :			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
Allergies : INDIQUE	ER LES MÉ	DICAMEN	TS A ÉVIT	ER ET AL	LERGIES A	LIMENT	AIRES	
0 ~								
Fait à	Le	Le						
				,				
SIGNATURE des responsables légaux :								
(Précédé de « lu et approuvé								