

## STAGE « ESCRIME + LASER RUN » TOULOUSE – Les 9 et 10 JANVIER 2021

Date : Du Samedi 9 janvier (à partir de 12h) au Dimanche 10 janvier 2021 (jusqu'à 15h)  
Lieu : Complexe de l'Hers - Salle d'armes Louis Julien - 6 bis rue Claudius Rougenet - TOULOUSE

### OBJECTIFS DU STAGE

- Escrime :
  - Rappels sur l'épreuve d'escrime en pentathlon
  - Travailler les bases techniques de la pratique de l'épée et les fondamentaux de l'escrime
  - Identifier ses marges de progression (qualités, défauts) et axes de travail futurs
  - Affronter plusieurs tireurs de différents niveaux
  
- Laser run :
  - Echanger et travailler certains éléments sur la technique de course
  - Préparer et bien aborder un laser run (conseils aux sportifs)
  - Exercices ludiques autour du laser run
  
- Partager un moment de convivialité et de sport entre pentathlètes et escrimeurs pour bien commencer l'année 2021 !

### PROGRAMME DES ACTIVITES

#### Samedi 09/01

12h00-13h30 : Accueil des participants - Possibilité de prendre son repas sur place

14h00-16h00 : LASER RUN => échauffement + séance de laser run (axée course)

16h00-18h00 : ESCRIME

20h00 : Dîner en commun en centre-ville de Toulouse (tarif négocié – repas à la charge des participants – indiquer à l'inscription)

#### Dimanche 10/01

9h30-12h30 : ESCRIME

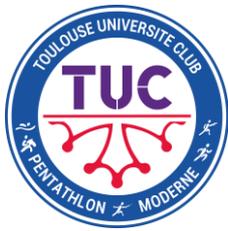
13h00-14h30 : Repas froid fourni par les organisateurs

15h00 : Fin du stage - Départ des participants

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### Conditions et modalités d'inscription :

Stage ouvert aux licenciés FFPM et FFE des catégories d'âge : U19/U22/Séniors loisirs et Masters FFPM



Tarifs :

- 70€/personne (Licenciés FFPM ou FFE hors TUC)
- 50€/personne (licenciés TUC Pentathlon ou TUC Escrime)

*Nota : Le tarif inclut le stage et le repas froid du dimanche midi (boisson comprise)*

Hébergement : Réservation individuelle - pour réserver l'hébergement avec tarifs négociés par le club au Grand Hôtel d'Orléans\*\*\* (Code : TUC ESCRIME)

Chambres avec petit déjeuner offert : single 70 € ; double 85 € ; triple 100 € ; quadruple 115 €

Adresse : 72, rue Bayard - 31000 Toulouse

Tél : (33) 05.61.62.98.47 / Portable : (33) 06.69.21.03.63 / [contact@grand-hotel-orleans.fr](mailto:contact@grand-hotel-orleans.fr)

[www.grand-hotel-orleans.fr](http://www.grand-hotel-orleans.fr)

Transport : Possibilité de venir récupérer à la gare de Toulouse Matabiau ou à l'aéroport

Inscriptions :

- Souhaitée avant le 15 décembre 2020
- Par mail à l'attention de Constance LE POCHER [clepocher@hotmail.com](mailto:clepocher@hotmail.com)
- Mentionner :
  - Nom – Prénom – Licencié.e FFPM et/ou FFE –
  - Niveau de pratique Escrime et Laser run (Débutant – Intermédiaire – Confirmé)
  - Dîner du samedi soir : OUI / NON

\*\*\*