



COMITE DEPARTEMENTAL D'ESCRIME 77

24 allée du Dauphiné 77350 Le Mée sur Seine
email : escrime@infonie.fr ou (06 08 24 78 99

N O T E D ' I N F O R M A T I O N

N ° 1

S A I S O N 2 0 0 7 / 2 0 0 8

**W REGROUPEMENT PERFECTIONNEMENT ET SUIVI POUR LES ARBITRES
STAGIAIRES DEPARTEMENTAUX**

**W REGROUPEMENT ET PERFECTIONNEMENT POUR BENJAMINS ET
MINIMES COMPETITEURS**

CALENDRIERS : SAMEDI 26 JANVIER 2008 A MEAUX de 14 h à 18 h
Date modifiée C SAMEDI 16 FEVRIER 2008 AU MEE SUR SEINE de 14 h à 18 h
 SAMEDI 22 MARS 2008 AU VAL D'EUROPE de 14 h à 18 h
 SAMEDI 5 AVRIL 2008 AU MEE SUR SEINE de 14 h à 18 h
 SAMEDI 17 MAI 2008 A MEAUX de 14 h à 18 h

CONTENU D'UNE SEANCE :

1. Echauffements
2. petite préparation physique
3. travail de fondamentaux
4. technique
5. assauts à thèmes
6. formule compétition individuelle ou équipe
7. arbitrage
8. sensibilisation sur la lutte anti dopage
9. diététique

ADRESSE DES SALLES :

- w MEAUX Gymnase Bernard Talvard 54 ave Salvador Allende 77100 Meaux
(près du commissariat de police)
- w LE MEE S/S Gymnase Henri de Caulaincourt 221 av. du Vercors Le Mée S/S
- w LE VAL D'EUROPE Complexe sportif 77700 Bailly Romainvilliers