

PLANNING STAGE 20H PRATIQUE JEUX D'OPPOSITION A 2 ARMES

		Vendredi 21 Octobre 2022			Samedi 23 Octobre 2022			Dimanche 24 octobre 2022					
8:00		8:00		8:00		8:00		8:00					
08:30		08:30		08:30	1	Decouvertes de la motricité adaptée	08:30	1	Echauffements/Fonda (proposé par les stagiaires)	08:30	1		
9:00		9:00		9:00	1		9:00	1		9:00	1		
09:30		09:30		09:30	1		09:30	1	Jeux d'oppositions (proposé par les stagiaires)	09:30	1		
10:00		10:00		10:00	1		10:00	1		10:00	1		
10:30		10:30		10:30	1	Ateliers d'opposition à 2 armes (jeux collectifs)	10:30	1	Présentation de Leçons	10:30	1		
11:00		11:00		11:00	1		11:00	1		11:00	1		
11:30		11:30		11:30	1		11:30	1		11:30	1		
12:00		12:00		12:00	1		12:00	1		12:00	1		
12:30		12:30		12:30	1			12:30	1	12:30	1		
13:00		13:00		13:00				13:00		13:00			
13:30		13:30	1	13:30				13:30		13:30			
14:00		14:00	1	Accueil et présentation de la formation	14:00	1	Travail des actions offensives	14:00	1	écriture d'enchainements (vers l'escrime artistique d'oppositon)	14:00	1	
14:30		14:30	1		14:30	1		14:30	1		14:30	1	
15:00		15:00	1	Logique interne de l'escrime à 2 armes	15:00	1		15:00	1	Bilan	15:00	1	
15:30		15:30	1		15:30	1		15:30	1		15:30		
16:00		16:00	1	Approches techniques à 2 armes	16:00	1	Travail des actions défensives	16:00	1		16:00		
16:30		16:30	1		16:30	1		16:30			16:30		
17:00		17:00	1	Notions sécuritaires	17:00	1			17:00				
17:30		17:30	1		17:30	1			17:30				
18:00		18:00	1					18:00		18:00			
18:30		18:30	1					18:30		18:30			
19:00		19:00						19:00		19:00			
19:30		19:30						19:30		19:30			
20:00		20:00	1	concevoir une séance à 2 armes	20:00	1	Séance d'escrime artistique d'opposition	20:00		20:00			
20:30		20:30	1		20:30	1		20:30		20:30			
21:00		21:00	1					21:00		21:00			
21:30		21:30						21:30		21:30			
22:00	0	Total heure/jour	00:00:00	22:00	Total heure/jour	07:00	20	Total heure/jour	10:00	14	Total heure/jour	07:00	12