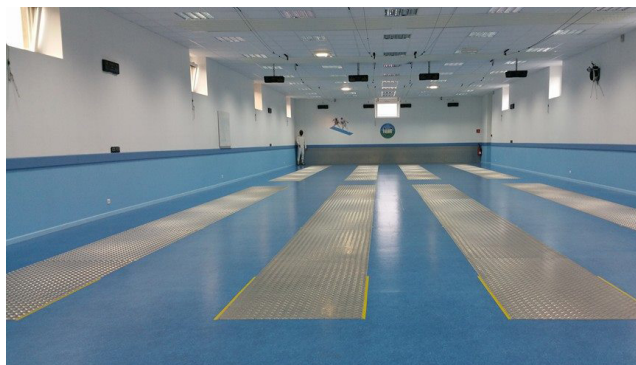


LES TARIFS

ESCRIME VOLONTAIRE	250€
BABY / EVEIL / M7	200€
<i>(2016 et après)</i>	
M9 / M11	260€
<i>(2012 - 2015)</i>	
M13 / M15	320€
<i>(2008 - 2011)</i>	
M17 / M20 / ADULTES	350€
<i>(à partir de 2007)</i>	
LOCATION MATERIEL	80€

LES ENTRAÎNEMENTS



L'ESCRIME UN SPORT POUR TOUS !

PAYABLE EN 4 MENSUALITÉS
3 SÉANCES D'ESSAI

SALLE D'ARMES MAURICE DONVAL

(immeuble Phoenix)
60 Av. du Général Sarrail
01500 Ambérieu-en-Bugey

VIVEZ L'ESCRIME !

UN SPORT POUR TOUS
DE 3 À 99 ANS !

INFORMATIONS

Les cours sont collectifs, et le Maître d'armes assure des leçons individuelles régulièrement. Des stages sont proposés durant les congés scolaires

Nous acceptons...

PASS'RÉGION (30€)
CHÈQUIER JEUNES (25€)
PASS SPORT (50€)



LUNDI

9H00 - 10H30 ESCRIME VOLONTAIRE

MARDI

18H00 - 19H30 M13 - M15
19H30 - FERMETURE M17 - M20 - ADULTES

MERCREDI

13H30 - 14H15 BABY
14H15 - 15H00 ÉVEIL
15H00 - 16H00 M7
16H00 - 17H30 M9 - M11
17H30 - 19H00 M13 - M15 - M17 - M20 - ADULTES

VENDREDI

18H00 - 19H30 M9 - M11 - M13 - M15
19H30 - FERMETURE M17 - M20 - ADULTES



La répartition dans les différents groupes est validée par le Maître d'armes en fonction du nombre, de l'âge, et du niveau des tireurs.



PRÉSENTATION



L'escrime est un **sport d'opposition sans violence** qui consiste à toucher son adversaire, sans se faire toucher, au moyen d'un **fleuret**, d'une **épée** ou d'un **sabre**.

Les assauts se déroulent dans un espace délimité appelé la **piste**. La piste est un rectangle de 2 mètres de large sur 16 mètres de long.

La manipulation fine de l'arme répond à la force physique et permet de rétablir l'**équilibre des forces** entre deux tireurs.
Langue officielle internationale : **le français**.

LE FLEURET...

Le fleuret est l'arme d'apprentissage, plus légère que l'épée. Il permet d'apprendre toute la technique de l'escrime. Jusqu'à M13 au ASC Ambérieu Escrime.

Comment toucher :

avec la pointe (arme d'estoc)

Surface valable :

le tronc.

Les règles :

- échange avec priorité à l'attaque
- en cas de touche simultanée seul le tireur attaquant marque le point

L'ÉPÉE...

L'épée était l'arme du combat réel, tactique par excellence. Sa pratique reste très proche de l'esprit du duel. A partir de M13 au ASC Ambérieu Escrime.

Comment toucher :

avec la pointe (arme d'estoc)

Surface valable :

l'ensemble du corps.

Les règles :

- le premier qui touche marque le point
- en cas de touche simultanée, les deux tireurs marquent 1 point.

LE CLUB

LE BUREAU

Président : Loïc DANIZET
Trésorier : Florent DUMOULIN
Secrétaire : Lilie DUPLESSY

ENCADREMENT TECHNIQUE

Maître Gwezheneq BERSON



Diplômé d'état :
DEJEPS Escrime
BPJEPS Escrime
Ancien responsable de la structure fédérale de formation et de perfectionnement M17 M20 à Lyon.
Encadrant des équipes de France M17 M20 lors de plusieurs coupe du monde.

Tél.: 06.42.70.84.72
Mail : g.berson@outlook.fr

SPORT OLYMPIQUE N°1 EN FRANCE
123 médailles olympiques

QUALITÉS PHYSIQUES ET MOTRICES

Les qualités requises pour l'escrime sont la **force**, l'**agilité**, la **concentration**, l'**endurance** et la **technique**.

Un **bien-être psychologique** et **psychomoteur** sera aussi apporté. En effet, l'escrime permet de **gagner en confiance** et apprend la **maîtrise de soi**. Elle permet aussi de développer et **perfectionner l'attention**, qui est primordiale pour gagner, mais aussi la **réflexion**, l'**équilibre**, la **rapidité** la **finesse** et l'**élégance**.

Elle développe également la **résistance du système respiratoire** et **cardio-vasculaire**. Elle assouplit les muscles et donne de la **souplesse**.

CONTACTS

TEL. : 09.53.76.95.37

MAIL : escrime.amberieu@gmail.com

SITE : escrime-amberieu.jimdofree.com



@escrime01