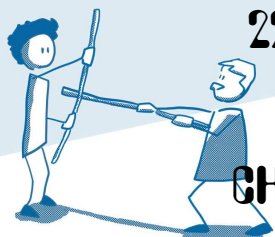


STAGE ASCA 22 et 23 avril 2017



CREPS de CHÂTENAY MALABRY

SAMEDI

07h45-08h45 Rendez-vous, salle des Lauriers.
Café, thé, croissants - remise des cartes de chambres et installation.
09h00 - 12h15 Gymnase
12h15-13h30 Restaurant self-service (utiliser la carte repas pour débloquer les plateaux du groupe)
13h30 - 14h00 Café Club House
14h00 - 18h00 Gymnase
19h00 - 20h00 Restaurant self-service (utiliser la carte repas pour débloquer les plateaux du groupe)
20h00 - 23h00 Soirée libre ou jeux de sociétés à la salle des Lauriers.

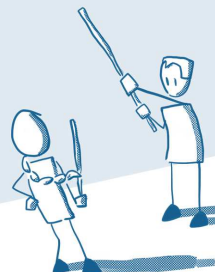
DIMANCHE

07h30 8h30 Petit déjeuner (utiliser la carte magnétique individuelle de la chambre pour prendre un plateau)
Libérer les chambres après le petit déjeuner, avant de se rendre au gymnase.
08h45- 12h00 Gymnase
12h00 - 13h30 Restaurant self-service (utiliser la carte repas pour débloquer les plateaux du groupe)
13h30 - 14h00 Café Club House
14h00 - 16h00 Gymnase
16h00 - 17h00 Rangement, départ.

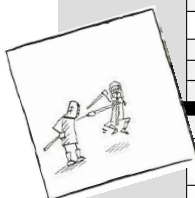
L'accès au **parking** est possible pour les personnes hébergées au centre, près des chambres ou du gymnase (pelouses interdites à cet usage).

Apportez votre matériel personnel, ou pensez à prendre **une arme et protections** (casque, gants et coquille pour la canne fouet) au cours précédent. Le ramener impérativement au cours suivant le stage, au gymnase où le matériel a été emprunté.

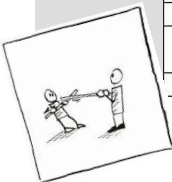
Apportez serviettes et nécessaire de toilette, pour ceux qui dorment au centre, seuls les draps, taies d'oreillers et couvertures sont fournis. Pliez draps et taies d'oreillers groupés au sol et couverture au pied du lit le dimanche matin avant de libérer votre chambre.



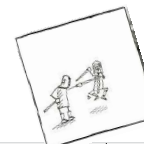
SAMEDI



DIMANCHE



DEMANDEZ LE PROGRAMME



Horaire	Activité	Arme	Thème	Enseignant	Lieu	
07h45-08h45	Accueil				Salle des Lauriers	
09h00-09h30	Échauffement			Groupé / Jeux	Int. / Ext.	
09h30-10h00	Module	Canne	Général / commun	Yves	Gymnase	
10h00-10h30		Bâton	Général / commun	Marc		
10h30-11h00		Canne-fouet	Général / commun	Frank		
11h-12h00	Module	Canne	Techniques anciennes	Denis		
		Bâton	Le rythme	Hervé		
		Canne-fouet	Canne-fouet	Frank		
12h00-12h15	Assauts	MULTI	Assauts / échanges			
12h15-14h00	Déjeuner				Restaurant	
	Temps libre					
14h00-14h15	Échauffement			Marc	Extérieur	
14h15-15h15	Module	Canne	Gestion de l'espace : Déplacement et intention	Léopold	Gymnase	
		Bâton	Action offensive / Action défensive	Quentin		
		Canne-fouet	Double Canne-fouet	Frank		
15h15-15h45	Assauts	MULTI	Assauts / échanges			
Pause	Accueil / Présentation Florian					
16h15-17h00	Module	Commun	Canne chausson	Florian		
17h00-18h00	Module	Canne	Fluidité de la canne et manipulations	Yves	Gymnase	
		Bâton	Distance / Homme saoul	Fred		
		Canne-fouet	Coups de pieds	Frank		
18h00-18h15	Discussions techniques / Intervention			Florian		
18h15-18h30	Assauts	MULTI	Assauts / échanges			
18h30-19h00	Temps libre					
19h00-20h00	Dîner				Restaurant	
20h00-23h00	Détente / Jeux				Libre ou Salle Lauriers 1 (23h)	



Horaire	Activité	Arme	Thème	Enseignant	Lieu	
07h30-08h30	Petit Dej'				Restaurant	
08h40-09h00	Échauffement			Florian	Extérieur	
09h00-10h00	Module	Double canne	Échauffement et manipulation	Fred	Gymnase	
			La touche	Florian		
10h00-10h15	Discussions techniques / Intervention			Florian		
10h15-11h15	Module	Canne	Arbitrage : Gestuelle, placement, rôle	Quentin		Gymnase
		Bâton	Positionnement, équilibre, coup !	Marc		
		Canne-fouet	Bâtons	Frank		
11h15-11h30	Discussions techniques / Intervention			Florian		
11h30-12h00	Assauts	MULTI	Assauts / échanges			
12h00-14h00	Déjeuner				Restaurant	
	Temps libre					
14h00-15h00	Module	Canne	La touche en flanc	Denis	Gymnase	
		Bâton	Double bâton	Fred		
		Canne-fouet	Petit bâton / Coups de pieds	Frank		
15h00-15h15	Discussions techniques / Intervention			Florian		
15h15-15h45	Module	Mains collantes		Jérôme		
Pause						
16h00-16h45	Echanges	MULTI	Assauts / échanges		Gymnase	
	Assauts					
16h45-17h00	Retour au calme			Groupé		
17h00	Rangement / Départ					

