



## **4<sup>ème</sup> STAGE D'ESCRIME DE THEATRE**

**Samedi 15 et Dimanche 16 mars 2014**

### SAMEDI 15

- |             |  |
|-------------|--|
| 14h - 15h   | - Echauffements / Technique de jambes                |
| 15h - 16h   | - Dague/Rapier (terminologie/classification /combat) |
| 16h15 - 17h | - Epée médiévale                                     |
| 17h - 17h15 | - Etirements musculaires                             |

### DIMANCHE 16

- |               |   |
|---------------|---|
| 10h - 10h40   | - Analyse Vidéo sur rétroprojecteur (You Tube / Les saluts « Carliez ») |
| 10h45 - 12h   | - Echauffement + imposé du maître (filmé)                               |
| 12h - 12h20   | - Sophrologie / Relaxation  |
| 12h30         | - Repas   |
| 13h45 - 14h15 | - Vidéo du groupe (imposé du matin)                                     |
| 14h15 - 14h30 | - Echauffements / Technique de jambes                                   |
| 14h30 - 15h45 | - Mise en scène d'un spectacle avec l'imposé (4' max)                   |
| 16h - 16h30   | - Présentation des numéros  |
| 16h30 - 17h   | - Vidéo des scénarios   |

**Inscriptions avant le Vendredi 7 mars**

**STAGE = 60 € (prévoir : repas/hébergement)**

**06.37.96.90.22 (Maître Sylvain Guyomard)  
ESCRIME-Quartier Foch BP17 35998 Rennes**