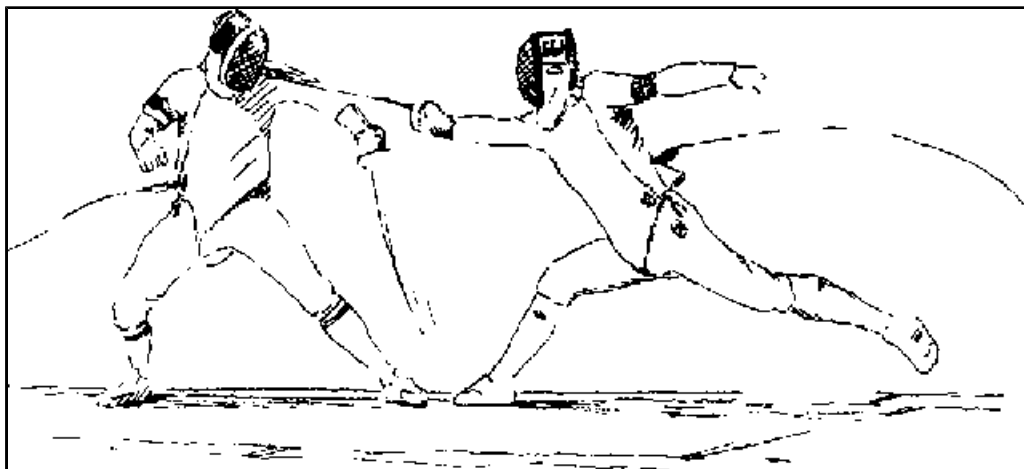


CLUB ESTOC : STAGE ÉTÉ 2004



Un **stage intensif d'épée** aura lieu à Québec du 16 au 20 août 2004, à la [salle d'armes](#) du Club Estoc (6 pistes électriques).

Clientèle visée : jeunes épéistes (12 à 17 ans) qui veulent se préparer adéquatement à la saison de compétition 2004-2005.

Programme-type (camp de jour) : 10h00 - 12h00, 13h30 - 16h00

- séances du matin axées sur la préparation physique et mentale, avec accent prononcé sur le travail des fondamentaux: doigté, position de garde, déplacements, coordination bras-jambes, accélération, etc...

- séances de l'après-midi axées sur le travail technique et tactique: actions de base en offensive et contre-offensive, enchaînement d'actions. Mise en situation de ces actions en assauts dirigés. Vérification des connaissances du Règlement des épreuves (arbitrage). Assauts libres.

En prime, il sera possible aux stagiaires de tirer en soirée (18h30 à 20h30) avec les compétiteurs du Club Estoc.

Encadrement du stage :

- [Guy Boulanger](#) (maître d'armes breveté, entraîneur-chef du Club Estoc)
 - [Charles St-Hilaire](#) (champion canadien senior 1999, 2001 et 2003)
 - [Marie-Ève Pelletier](#) (championne canadienne senior 2003).
-

Tarifs du stage :

- pour les jeunes membres du Club Estoc: 150\$
- pour les jeunes non-membres du Club Estoc: 225\$

Note : il sera possible d'héberger les jeunes de l'extérieur dans des familles d'escrimeurs du Club Estoc. Prévoir des frais de 100\$ (couvrant hébergement et repas).

Matériel requis :

Le matin, les stagiaires ont besoin de shorts ou pantalon long (survêtement), T-shirt, espadrilles de gymnase, gant, épée et

masque. Aussi besoin de chaussures sport pour courir à l'extérieur.

En après-midi et en soirée, les stagiaires doivent porter la tenue complète (culotte d'escrime, veste, masque et gant). Ils doivent également se présenter avec le matériel électrique (épées et fils de corps) utilisé en compétitions.

Exigences :

- Être âgé de 12 ans à 17 ans au 1er janvier 2005.
- N'avoir aucun empêchement d'ordre médical.
- Se présenter au stage avec le matériel requis, en parfait état de fonctionnement.

Renseignements : [Guy Boulanger](#) (téléphone : 418-654-1032)

Formulaire d'inscription : à compléter et expédier à l'adresse suivante avec paiement (chèque ou mandat-poste) à l'ordre du Club Estoc, avec mention "Stage Été 2004":

Guy Boulanger
4660 Promenade des Soeurs
Cap-Rouge, Québec
G1Y 2W1

Nom stagiaire:	Date de naissance:
Adresse:	Club:
Ville, province:	Code postal:
Téléphone:	Courriel:
Signature (parent):	Date: