

TROIS CLUBS UNIS PAR UNE MÊME PASSION **L'ESCRIME**

L'escrime peut se pratiquer à tout âge, **de 4 à 99 ans**.

C'est un sport d'opposition (individuel et en équipe) qui implique **concentration** et **respect**. Elle regroupe trois armes olympiques traditionnelles : le sabre, l'épée et le fleuret.

Dans nos clubs, nous pratiquons le sabre. Les règles associées à cette arme développent le **sang-froid** et l'**explosivité** des tireurs.

Le tout jeune sabreur va d'abord améliorer sa **coordination** et son **équilibre**.

S'il décide ensuite de tenter la **compétition**, il gagnera rapidement en **autonomie** : seul, face à l'adversaire, de nombreuses décisions doivent être prises pour viser le podium !

Et s'il souhaite combattre juste pour le **plaisir**, chaque progrès technique, chaque touche marquée augmentera sa **confiance en lui**.

En plus de cette discipline traditionnelle, nos Maîtres d'Armes diplômés d'Etat proposent une initiation au **sabre laser**, des **cours de sabre adaptés** pour les personnes atteintes d'un cancer du sein (en partenariat avec l'association Solution Riposte Bretagne) et des cours d'**escrime santé** pour tous.



Et finalement, peu importe l'arme pratiquée, ce qui compte c'est la **passion** qu'on y met !

Nos clubs accordent aussi une grande importance au développement de l'**engagement** et de la **responsabilité** des jeunes qui leur sont confiés. C'est pourquoi ceux qui le souhaitent sont encouragés, accompagnés et soutenus financièrement dans leur formation pour devenir **arbitres** officiels, **animateurs** ou **éducateurs** fédéraux.

Reprise des cours à partir du 07/09 à Saint-Grégoire, du 12/09 à Chevaigné et du 13/09 à Saulnières.

HORAIRES 2022-2023

Sous réserve de l'avis pédagogique du Maître d'Armes et de l'effectif de chaque créneau.

JOUR	HEURE	CATÉGORIE	MAÎTRE D'ARMES	LIEU
LUNDI	17h45-19h15	M9 à M13 (Sabre métal - Débutants et confirmés)	M ^e LEGRAND	CHEVAIGNÉ - Salle Polyvalente
MARDI	09H30-11H30	Escrime cancer du sein - Escrime santé	M ^e LEGRAND	SAINT-GRÉGOIRE - Salle Armen
	17h00-18h00	M7 à M9 (Sabre fibre)	M ^e LEGRAND	SAULNIÈRES - Salle des fêtes
	18h00-19h00	M9 à M11 (Sabre métal)	M ^e LEGRAND	SAULNIÈRES - Salle des fêtes
	19h30-21h30	Escrime cancer du sein - Escrime santé	M ^e LEGRAND	SAULNIÈRES - Salle des fêtes
MERCREDI	10h00-11h00	M9 à M11 (Sabre métal)	M ^e LEGRAND	CHEVAIGNÉ - Salle Polyvalente
	11h15-12h15	M7 à M9 (Sabre fibre)	M ^e LEGRAND	CHEVAIGNÉ - Salle Polyvalente
	14h30-15h30	M7 à M9 (Sabre fibre)	M ^e LEGRAND	SAINT-GRÉGOIRE - La Ricoquais
	15h30-17h00	M9 à M13 (Sabre métal)	M ^e LEGRAND	SAINT-GRÉGOIRE - La Ricoquais
	17h00-18h00	M11 à M20 (Sabre métal - Compétiteurs - Leçons indiv.)	M ^e LEGRAND	SAINT-GRÉGOIRE - La Ricoquais
	18h00-20h00	M11 à M20 (Sabre métal - Compétiteurs - Cours coll.)	M ^e LEGRAND	SAINT-GRÉGOIRE - La Ricoquais
JEUDI	17h30-19h00	M13 à M17 (Sabre loisir)	M ^e LEGRAND	SAINT-GRÉGOIRE - La Ricoquais
	19h00-20h30	M20, Seniors et Vétérans (Sabre loisir)	M ^e LEGRAND	SAINT-GRÉGOIRE - La Ricoquais
VENDREDI	9H30-11H30	Escrime cancer du sein - Escrime santé	M ^e FRABOULET	CHEVAIGNÉ - Salle Polyvalente
	17h30-19h00	M9 à M11 (Sabre métal - Compétiteurs et confirmés)	M ^e LEGRAND	CHEVAIGNÉ - Salle Polyvalente
	19h00-21h00	M13 à M20 (Sabre métal - Compétiteurs et confirmés)	M ^e LEGRAND	CHEVAIGNÉ - Salle Polyvalente
SAMEDI	9h30-10h15	M5 à M7 (Sabre fibre)	M ^e LEGRAND	SAINT-GRÉGOIRE - La Ricoquais
	10h15-11h45	M9 à M15 (Sabre métal - Débutants et confirmés)	M ^e LEGRAND	SAINT-GRÉGOIRE - La Ricoquais

Années de naissance par catégorie pour la saison 2022-2023 : M5 (2019/2018) – M7 (2017/2016) – M9 (2015/2014) – M11 (2013/2012) – M13 (2011/2010) – M15 (2009/2008) – M17 (2007/2006) – M20 (2005/2004/2003) – Seniors (2002 à 1984) – Vétérans (1983 et avant)

ADHÉSION DE BASE (hors options et locations)		Tarif
M5/M7	Adhésion, licence, assurance + 1 cours/semaine	210 €
M9 à Vétérans	Adhésion, licence, assurance + 1 cours/semaine	225 €
Compétiteurs	Adhésion, licence, assurance + 2 cours/semaine + leçons individuelles	260 €
OPTIONS		
Carte 5 leçons individuelles (sur rendez-vous, hors leçons individuelles dispensées dans le cadre des horaires de cours pour compétiteurs)		30 €
Leçons individuelles à l'unité (sur rendez-vous, en fonction des disponibilités du maître d'armes)		10 €
Assurance complémentaire « Licence + »		1,49 €
LOCATION DU MATERIEL (à l'année)		
Kit premières touches (veste et masque) - Obligatoire pour les M5-M7		20 €
Équipement sabre « sec » (veste blanche, sous-cuirasse et masque) - Obligatoire pour tous, à partir de M9		25 €
Pantalon - Obligatoire pour les compétiteurs (1) à partir de M11		10 €
Équipement supplémentaire sabre électrique (veste et masque) - Obligatoire pour les compétiteurs (1) à partir de M11		40 €
Bustier (jeunes filles / femmes)		Gratuit
ACHAT (équipement à commander en début de saison)		
Gant simple - Obligatoire à partir de M9		15 €
Gant électrique - Obligatoire pour les compétiteurs (1) à partir de M11		55 €
Fils de corps et de masque - Obligatoire pour les compétiteurs (1) à partir de M11		28 €

(1) Tireurs pratiquant l'entraînement au sabre électrique et participant régulièrement aux compétitions régionales ou nationales.

CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS

Association Grégorienne d'Escrime

Olivier POULET
06 81 56 19 18

contact@parade-riposte.net

Entraînement : Complexe Sportif de la Ricoquais – 35760 SAINT-GRÉGOIRE

Cercle d'Escrime de Chevaigné

Marc LEGRAND
06 89 11 45 82

escrime.chevaigne@orange.fr

Entraînement : Salle polyvalente, route de la Motte – 35250 CHEVAIGNÉ

Escrimez-Vous Saulnières

Séverine ANTIN
06 47 03 53 94

saulnieresriposte@outlook.fr

Entraînement : Salle des fêtes – 35321 SAULNIÈRES

Assaut de Haute Bretagne

www.parade-riposte.net

Suivez-nous aussi sur Facebook et sur Instagram

Maîtres d'Armes DEJEPS

Abraham LEGRAND - 06 42 83 38 29
Morgan FRABOULET - 06 25 66 82 28



Assaut de Haute Bretagne

SAINT-GRÉGOIRE
CHEVAIGNÉ
SAULNIÈRES



DÉCOUVREZ L'ESCRIME

Plaisir
Confiance en soi
Compétition
Respect
Coordination
Sang-froid
Concentration
Autonomie
Explosivité
Équilibre

PRÈS DE CHEZ VOUS !

Passion
De 4 à 99 ans

SABRE OLYMPIQUE DE LOISIR ET DE COMPETITION
SABRE LASER – ESCRIME SANTE



ÉCOLE FRANÇAISE D'ESCRIME