

S Escrime Sportive

En sélectionnant une approche sportive olympique, combattez au sabre ou à l'épée électrique. Apprentissage et perfectionnement, tantôt sous forme ludique, tantôt avec des méthodes d'entraînement de haut niveau. Différentes approches collectives et/ou individualisée sont proposées : leçon au plastron face à un maître d'armes, assauts face à face, matchs par équipe, différentes formes de compétition

A Escrime Artistique

Par une approche innovante, combattez à l'épée médiévale ou à la rapière. Sous forme de jeux/challenges, de combats ou de chorégraphie, vous apprendrez à reproduire des mouvements historiques afin de vous sortir des situations complexes

F Escrime Fitness

L'approche Escrime-Fitness correspond à un désir de bien être plutôt que d'affrontement. Avec des armes légères, vous organiserez vos mouvements dans l'espace en musique. Cette activité est associée à de la gymnastique d'entretien à base de mouvements d'escrime, de stretching et de relaxation pour calmer les tensions.

Notre organisation

Nous proposons nos activités (challenges sportifs, journées de découverte, stages...) dans nos salles d'armes (Pôle France du CREPS de Wattignies, Centre Régional d'Entraînement de Douai, Calypso Calais...) mais également sur vos lieux d'activités ou au sein de vos entreprises (salle d'armes mobile).

Une équipe d'intervenants , diplômés d'Etat, à votre service.

Nous contacter

Ligue Escrime Nord Pas de Calais

Maison des Sports

367, rue Jules Guesde

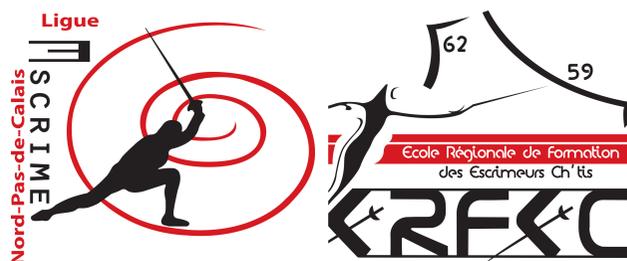
59650 VILLENEUVE D'ASCQ

@: chtiescrime@free.fr

portable : +33 6 62 34 59 62

** nos tarifs sont donnés à titre indicatif, selon vos demandes un devis personnalisés vous sera envoyé.*

*** les durées sont données à titre indicatif, nous nous adapterons à vos demandes .*



N° SIRET : 441 692 290 00014 / Code APE : 9312Z

Déclaration en préfecture : W595013761

Déclaration d'Activité enregistrée sous le numéro 31 59 06677 59 auprès du préfet de région Nord – Pas de Calais

Escrime & Entreprise

Faire de l'escrime au sein de votre entreprise est désormais possible !

En Garde, Prêt, Allez !



LES OBJECTIFS

- Construction et développement de la dynamique d'équipe autour d'un projet de performance commun grâce au renforcement du leadership et de la cohésion.
- Optimisation des ressources individuelles et collectives autour d'une activité demandant Rigueur, Patience, Lucidité, Dépassement de Soi, Persévérance, Audace, Relationnel, Communication et Cohésion.
- Découverte d'un sport d'excellence française. Travail de la condition physique et mentale, du sens technico-tactique et de la stratégie. Un point particulier est travaillé sur la gestion de l'activation, du stress et de l'anxiété.



LES PRESTATIONS

FORMULE DECOUVERTE



Animation pour un groupe avec un maître d'armes diplômé d'état.
Equipement comprenant masque, veste et sabre simple.
Le déplacement sur le lieu de l'intervention .

groupe de 16 à 18 personnes par heure, durée habituelle de 1 à 3h.

**Animation et matériel simple : 50 € / heure
+ Frais de déplacement**

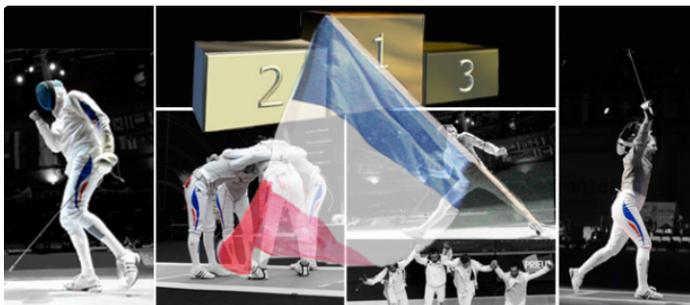
FORMULE CHALLENGE SPORTIF



Animation pour un groupe avec ou face à un maître d'armes diplômé d'état.
Equipement de base et électrique
Déplacement sur le lieu de l'intervention, coordination avec les autres activités, adaptation de l'intervention à l'objectif du challenge.
Appareillage et matériel électrique possible.

groupe de 16 à 18 personnes ,durée habituelle 1 à 2 journées complètes composées de passages express de 10 à 30 min

**Animation et matériel simple - électrique : 80 € / heure
+ Frais de déplacement**



FORMULE STAGE



Perfectionnement pour un groupe avec un maître d'armes diplômé d'état.
Equipement de base, différentes armes et activités.
Le déplacement sur le lieu de l'intervention.
Appareillage (2 à 4 selon les effectifs) et matériel électrique

Groupe de 12 personnes par heure, durée habituelle de 2 x 2h à 5 x 3h

**Animation et matériel simple - électrique : 80 € / heure
+ Frais de déplacement**



FORMULE SEMINAIRE

(Groupe de 20 à 120 personnes)



Découverte, apprentissage et perfectionnement avec un ou plusieurs maîtres d'armes diplômés d'état.
Thématiques complémentaires : remise en forme, préparation physique, team building, bien être... (cf. activités)

Equipement électrique complet et appareillage (maximum 12 pistes) Travail en salle d'armes, ou création d'une salle d'armes sur votre lieu de pratique

durée habituelle 1 à 3 journées complètes, (option: Leçons individuelles en fonction de l'effectif).

**Forfait d'entrée à 500 € (création de salle d'armes, matériel adapté) + 70 € / heure
+ Frais de déplacement**

Location d'une salle d'armes : surcoût de 150 € / jour