



FORMATION D'ENTRAÎNEUR

NIVEAU 2 - STAGE N°1

T E C H N I Q U E S D E C O M B A T



09 / 10 / 11 NOVEMBRE 2019
GYMNASE DE CHAMPEIX (63)

FORMATEURS

Thomas Chariot,

Directeur Technique National MSF

- Prévôt d'Etat de la F.F.E.
- Entraîneur de la Salle d'Armes Escrime Ancienne

Romain Picot

Responsable arbitrage FFMSF

- Arbitre international degré 2 IFMSF

OUVERT A TOUS, à partir de 14 ans

PROGRAMME : Voir au dos.

INSCRIPTION : <http://ffmsf.fr/encadrant2020>

TARIFS

- 150 euros par stagiaire non licenciés
- 120 euros par stagiaire licenciés FFMSF

Repas fourni les midis.

**15 places
maximum !**



PROGRAMME

SAMEDI 09 NOVEMBRE

- matin** **Arrivée des stagiaires**
Possibilité d'assister à l'entraînement du club local (10h-12h)
- 14h** **TECHNIQUE SPORTIVE**
- Echauffement général, respiration
- Renforcement musculaire dynamique
- 16h** **TECHNIQUE DE COMBAT INDIVIDUELLE**
- Position de base, déplacements
- Technique de frappe à l'épée / bouclier
- Règles du jeu (coups et techniques autorisées et interdites)
- Mise en application

DIMANCHE 10 NOVEMBRE

- 9h** **REGLEMENTATION MSF / HMB SOFT**
- Règles des différentes catégories de combat
- Fonctionnement de l'arbitrage
- Organisation d'une compétition
- 14h** **TECHNIQUE DE COMBAT INDIVIDUELLE**
- Reprise des bases épée / bouclier
- Technique épée / bocle, épée seule & épée longue

LUNDI 11 NOVEMBRE

- 9h** **TECHNIQUE DE COMBAT INDIVIDUELLE**
- Technique duel sabre, sabre / bocle, sabre / bouclier
- 13h30** **DEBRIEFING**
- Questions / réponses, échanges avec les formateurs
- 15h** **Fin du stage**



Fédération France Modern Sword Fighting

NRA W633001595 - SIRET 829 458 355 00015

5 place de la Barreyre - 63320 Champeix

ffmsf.fr - contact@ffmsf.fr - 06.12.13.78.55