

# À TOUS SPORTS

## DÉCOUVERTE DE L'ESCRIME

Un sport de combat historique et méconnu, porteur de valeurs  
6/10 ans

**ORGANISATION** : Ville de Pontarlier – Service des Activités sportives et de la Vie Associatives

**ENCADREMENT** : Cercle d'escrime du Haut-Doubs

**DATES** : 7 et 8 avril 2026

**HORAIRES** : 13h30 – 17h

**LIEU** : Complexe sportif Pierre de Coubertin – 4 rue du Toulombief 25300 PONTARLIER

**TENUE** :

- Tenue de sport
- Baskets d'intérieur
- Bouteille d'eau

**AUTORISATION ÉVENTUELLE** : Questionnaire de santé et attestation sur l'honneur

### **PROGRAMME**

Présentation de l'activité

Travail des « fondamentaux de l'escrime », apprendre les premiers déplacements  
Premier assaut avec un adversaire

Exercices pour comprendre les bases (règles du sport, du jeu, apprendre à toucher et à se défendre)

Apprendre à gérer sa frustration, la défaite

Dernier point, tournoi amical

#### Note à l'attention des parents

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible, quelle que soit la raison de cette dernière, au service Animations par téléphone au 03.81.38.82.46 ou 03.81.38.81.96