

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 : 19 et 20 février 2026

HORAIRES : 9h – 12h30

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