



LE MASQUE
ET LA BRETTE
Théâtre de jeux d'épées

SAM 29 & DIM 30 MARS STAGE DE COMBAT ET ESCRIME DE SPECTACLE 13H/18H - LA COUARDE SUR MER

A partir de 15 ans - Participation 35 €
Salle des associations - La Couarde sur Mer



CREDIT PHOTO : KAYABA

Samedi

- Jeux théâtraux et échauffement physique pour mise en éveil
- Apprentissage de la position de garde au combats mains nues
- Familiarisation de techniques de combats à mains nues
- Mise en application des techniques par la mise en place d'une scène

Dimanche

- Découverte de l'évolution des épées entre le Xe et XXe siècle
- Jeux théâtraux et échauffement physique pour mise en éveil
- Apprentissage de la position de garde à la canne puis à la rapière
- Apprentissage des gestes offensifs et défensifs de base à la rapière
- Mise en application des techniques par la mise en place d'une scène

Matériel demandé

- Vêtements amples / sportifs
- Chaussures à l'exclusion de tout soulier ouvert ou ne tenant pas le pied (comme les tongs ou chaussures à talons hauts)
- Si possible, une paire de gant en cuir ou synthétique offrant une préhension suffisante (comme gants de jardinage et non moufles ou gants de ski)



A partir de 15 ans - Participation 35 €
Réservation via QR code
ou au 06 89 20 40 99
Salle des associations
15 rue Pasteur La Couarde sur Mer

