

## **7ème stage international É.P. - Font-Romeu 2019**

<https://stage-epée.fr/>

Date:09-03-2019 21:53:26

Description :

Le **7ème stage international É.P.** se déroulera du **13 au 21 juillet 2019** à **Font-Romeu**.

Ce stage réunit tous les ans de jeunes escrimeurs (**épée**) qui recherchent la performance et participent régulièrement à des compétitions.

Les stagiaires sont suivis **individuellement** à partir de tests de **performance** réalisés en début et au cours du stage. Un plan **individuel** de travail et de **progression** est établi pour chacun.

Le stage est ouvert aux escrimeurs de **13 à 23 ans**.

L'encadrement est assuré par :

- 4 maitres d'armes français et étrangers dont l'expérience en tant qu'entraîneurs et compétiteurs est largement reconnue,
  - 1 coach, spécialiste du développement de la performance et du développement personnel,
  - 1 préparateur physique, Docteur en Sciences du Sport et Brevet d'Etat 2eme degré, spécialiste de l'analyse du mouvement et de l'optimisation gestuelle,
  - 1 physiothérapeute du sport,
- avec, à disposition des stagiaires, un staff médico-sportif (médecin du sport, spécialiste du haut-niveau, kinés du sport, diététicien du sport, psychologue du sport...)

Points forts du stage :

- \* **Suivi individuel** avec évaluation de la **progression**,
- \* Technique individuelle, tactique, préparation physique, approche psychologique, conseils diététiques ...
- \* Entraînements encadrés en **hypoxie**,
- \* Groupes de travail adaptés,
- \* **Cadre exceptionnel** du CNEA/CREPS de Font Romeu, pôle majeur de l'entraînement et de l'accès à la **performance sportive**,
- \* Dotations nombreuses

Contact : [epéeperformance@gmail.com](mailto:epéeperformance@gmail.com)

Vous trouverez plus d'information sur notre site internet : <https://stage-epée.fr/>