



**Entraînement spécifique escrime** Participation des entraîneurs de l'EPA: Hervé, Nicolas, Guillaume, Jean Marie et Sebastien (et Amélie) Participation d' Emeric Clos (entraîneur national de fleuret) et Amir Shabakeshaz (entraîneur du pôle France de Chatenay Malabry)  
**N'oubliez pas de boire beaucoup et de vous étirer après.**

<b>23</b> 2x15 abdos pieds croisés relevés	<b>22</b> le superman : allongé sur le ventre : bras et jambes levés 3 x 45" + 30" récup	<b>21</b> écrire l'alphabet avec son arme en partant de A	<b>20</b> 3 séries de 10 pompes au sol ou à genoux	<b>19</b> Avancer de 4 cases si réussir à faire 2 doubles saut à la corde en 20"	<b>18</b> 1' de marches sur place : 15"lentes 15" rapides	<b>17</b> 3 x 45 " de gainage	<b>16</b> 15 rep position de garde : lever pied avant pied arrière	<b>15</b> Relance le dé
<b>24</b> squats : 4 séries de 20 rep +30"récup	<b>45</b> A 2 envoyer les jambes 20 rep sur le coté	<b>44</b> fente explosive : A2 quand le gant est lâché, se fendre et le rattraper avant qu'il touche le sol  #Amélie	<b>43</b> 10 séries : [1 saut sur place, 1 marche] #Amir	<b>42</b> Reculé de 5 cases	<b>41</b> 10 rep [double marche, retraite, marche, double retraite]	<b>40</b> (ex dur) position de fente, sauter et ramener les pieds joints puis reposer les pieds en fente 5 rep	<b>39</b> 3 séries de 25 levé du bassin allongé sur le dos	<b>14</b> 1-compter sur 3 mètres le nombre de marche 2-sur la même distance, mais plus vite, répéter le même nombre de marche 5 séries #Jean Marie
<b>25</b> Reculé de 3 cases	<b>46</b> Retour à la case départ	<b>59</b> 10 rep : se mettre à genou et au top se mettre en garde #Nico	<b>58</b> 10 rep : debout pieds joints : sautiller pieds joints, pied droit, pied gauche et en garde, 2 marches, 1 retraite, 1 fente. # Guillaume	<b>57</b> 10 rep [saut sur place, mise en garde, marche, fente, retour en garde vers l'avant] #Emeric	<b>56</b> 10 séries matos : 1 balle dans main armée [1 saut sur place, 1 marche, lancer la balle et la rattraper + 1 fente et retour en garde + 2 sauts sur place ] #Amir	<b>41</b> (ex dur) position de fente, sauter et ramener les pieds joints puis reposer les pieds en fente 5 rep	<b>38</b> 1' position de garde : sautiller, 1/4 de tour à gauche, 1/2 tour à droite, 1/4 de tour à gauche	<b>13</b> 1' de déplacements marches / retraites (sans bruit!!)
<b>26</b> flexions rotations du buste (sur le dos, jambes fléchies) 3 séries de 25	<b>47</b> dextérité : faire monter et descendre un manche à balais entre le pouce et l'index #Hervé	<b>60</b> étirement en position de fente	<b>61</b> écrire l'alphabet avec son arme en partant de Z	<b>62</b> 10 séries : [1 marche, 1 bond avant, 2 retraites, 1 fente, 1 redoublement, retour en garde] #Seb	<b>63</b> ARRIVEE 	<b>42</b> (ex dur) position de fente, sauter et ramener les pieds joints puis reposer les pieds en fente 5 rep	<b>37</b> Allongé sur le dos, sur les coudes, mains sous les hanches, jambes tendues décollées du sol palliers de 10" de + en + haut puis redescendre #Guillaume	<b>12</b> Lever de petites bouteilles d'eau 3 séries de 25
<b>27</b> 1' de corde à sauter	<b>48</b> 1 série de 10 fentes	<b>49</b> allongement du bras 1/2 fente 2 séries de 30 rep bras non armé	<b>50</b> 10 séries matos : 1 balle dans main armée [1 saut sur place, 1 marche, lancer la balle et la rattraper] #Amir	<b>51</b> Servir un verre d'eau à tout le monde	<b>52</b> 1' de dépcmts libres avec rebonds 1 balle dans chaque main au sol sans les perdre #Emeric	<b>43</b> (ex dur) position de fente, sauter et ramener les pieds joints puis reposer les pieds en fente 5 rep	<b>36</b> 10 rep : squat (5") puis fente puis retour en garde #Amélie	<b>11</b> 15 rep du salut d'escrime à chaque main (échauffement épaules)
<b>28</b> allongement du bras 1/2 fente 2 séries de 30 rep bras armé	<b>29</b> 10 séries : [ 2 marches, 1 retraite, marche, fente retour en garde] #seb	<b>30</b> A 2 envoyer les jambes 20 rep en face	<b>31</b> 1' sautiller sur place en garde toutes les 15" effectuer un quart de tour #seb	<b>32</b> avec son arme pousser un bouchon à travers un slalom matérialisé au sol #Nico#Hervé	<b>33</b> Avancer de 6 cases si maintien 1' de gainage	<b>34</b> 10 rep : debout pieds joints : sautiller pieds joints, pied droit, pied gauche et en garde. #Guillaume	<b>35</b> Relancer le dé	<b>10</b> Reculé de 3 cases
<b>1</b> trottiner sur place pendant 1'	<b>2</b> 1'30 de montées de genoux	<b>3</b> 20 rep passer de la position assise à debout	<b>4</b> 3 séries de 25 pompes contre un mur.	<b>5</b> Passe ton tour	<b>6</b> 3 séries de 30 jumping jacks	<b>7</b> 1'30 de talons aux fesses	<b>8</b> (attention dos plat) position 4 pattes, lever bras et jambes opposées 3 série de 20	<b>9</b> debout dos droit, pieds écartés : fentes en parallèle 3 séries de 20