



Découverte de l'Escrime Sénior



Présentation

L'objectif de l'escrime Sénior, est de proposer une activité physique adaptée afin que tous puissent pratiquer l'escrime.

Le sport est important pour tous le monde quelque soit l'âge et la morphologie de chacun. L'escrime peut être pratiquée assise ou debout suivant les capacités physiques de chaque participant.

Outre les bienfaits du sport, cette activité permet de sociabiliser de manière ludique.

L'escrime est un sport largement reconnu pour ses bienfaits physiques et intellectuels.

Matériel

Tenue de sport classique et le matériel spécifique est fourni par le comité départemental dit "KIT PREMIERE TOUCHE"



Encadrement

Le Maître d'Armes diplômé d'état, Sébastien Chevenaut, assurant la partie pratique de l'escrime.

Durée de l'activité

Une heure par groupe de 10 personnes. Le cours est composé d'un échauffement, de la pratique de l'escrime, ainsi que d'un retour au calme .

Portée Pédagogique

Compétences générales

- Qualité d'observation
- Qualité de concentration
- Qualité de motricité
- Qualité de coordination visuelle et musculaire

Compétences spécifiques

- Travail de l'équilibre
- Travail de la mobilité articulaire
- Travail de la mémoire

Le sport est un moyen de prévention des risques

- Le risque de chute par le travail de l'équilibre,
- La confiance en soit en se prouvant qu'ils peuvent exécuter les exercices correctement,
- Le risque d'isolement en créant un lien social par la pratique du sport,
- Le risque de dégénérescence articulaire en faisant travailler le maximum de groupes musculaires,
- Le risque de dégénérescence cérébrale en travaillant sur la mémorisation et la concentration.



Les tarifs

Le tarif comprend le prêt du matériel.

La séance dure 1H30 et comprend 30 minutes d'installation, de désinstallation et de désinfection du matériel utilisé. L'activité *stricto-sensu* dure ainsi 1h.

Afin d'encourager une régularité dans les interventions, nous proposons un tarif dégressif (par commande passée, séances à programmer sur 6 mois maximum) :

1 séance : 80 € la séance

3 séances : 75€ la séance

A partir de 5 séances : 70€ la séance

