Invitation Stage Lausanne

C'est un plaisir d'inviter tous les escrimeurs cadres qui se sont qualifiés pour les compétitions de Bâle, Udine et Bratislava à participer au stage de Lausanne du 27 au 30 décembre 2024. Vous pourrez vous y préparer de manière optimale et avec le reste de l'équipe pour la deuxième partie de la saison et les tournois internationaux. Le programme ci-dessous offre un mélange idéal d'entraînement, de simulations de tournois et d'activités de loisirs. Attention ! Pour les activités supplémentaires en dehors de l'escrime, des vêtements de sport supplémentaires doivent être emportés.

Hébergement et repas

Le repas de midi est organisé pour tous.

L'hébergement, le dîner avant et le petit-déjeuner après sont facultatifs. Celui-ci a lieu à l'auberge de jeunesse de Lausanne et peut être réservé en envoyant un mail jusqu'au 18.12. à flurin.gaechter@swiss-fencing.ch. Seules toutes les nuitées et repas peuvent être réservés ensemble.

Veuillez me contacter si vous souhaitez y passer la nuit. Les frais supplémentaires pour l'hébergement et les repas s'élèvent à 200.

Remarques

- Veuillez confirmer votre inscription dès que possible via Ophardt.
- Veuillez apporter votre matériel d'escrime complet (y compris le matériel de rechange) ainsi que des vêtements pour les activités à l'intérieur et à l'extérieur.
- La pause de midi sera organisée.
- Coût du camp : 300 CHF (hébergement : +200 CHF).

L'inscription pour le camp se fait sur Ophardt et pour l'hébergement par écrit jusqu'au 18.12 à Flurin Gächter (flurin.gaechter@swiss-fencing.ch). Nous nous réjouissons d'un camp d'entraînement motivant avec vous et d'une préparation réussie pour les tournois à venir!

Programme

Stage Lausanne 27.12.2024 - 30.12.2024							SWISS FENCING	
Vendredi 27.12.2024		Samedi 28.12.2024		Dimanche 29.12.2024		Lundi 30.12.2024		
08h00								
08h15								
08h30		Petit déjeuner auberge de jeunesse 08h00		Petit déjeuner auberge de jeunesse 08h00		Petit déjeuner auberge de jeunesse 08h00		
08h45								
09h00		Meeting Coach		Meeting Coach		Meeting Coach		
09h15								
09h30		Warm-Up		Warm-Up		Warm-Up		
09h45								
10h00		Travail de jambes		Travail de jambes		Travail de jambes		
10h15								
10h30								
10h45								
11h00		Escrime Leçons	Assauts à thème	Simulation de tournoi Individuel	Simulation de tournoi Individuel	Simulation de tournoi Team	Simulation de tournoi Team	
11h15								
11h30								
11h45								
12h00		Meeting Coach						
12h15								
12h30								
12h45								
13h00								
13h15								
13h30								
13h45								
14h00		Arrival	Badminton	Tennis de table		Patin à glace		
14h15								
14h30								
14h45								
15h00		Warm-Up						
15h15								
15h30		Travail de jambes						
15h45								
16h00			Assauts à thème	Escrime Leçons	Escrime Leçons	Romeo & Juliette		
16h15								
16h30		Escrime Leçons						
16h45								
17h00								
17h15								
17h30								
17h45								
18h00						End		
18h15								
18h30								
18h45								
19h00								
19h15		Souper auberge de jeunesse			Souper auberge de jeunesse			
19h30								
19h45								

Jean-Marc Cagnet jean-marc.cagnet@swiss-fencing.ch
Vivian Garnier vivian.garnier@swiss-fencing.ch

Khashy Saleki saleki@seleki.ch
Simone Preite simone.preite@gmail.com

Participants

Udine	Basel	Bratislava
Pauline Heubi	Juliano Squieri	Dana Rezzonico
Vanie Gogniat	Gianluca Wicht	Sarah Mihalache
Louna Magda Maiga	Maurice Stähli	Arianna Baldini
Salema Riadi	Paul Pfeifer	Audrey Gautier
Andrina Lusti	Aurélien Favre	Lina Kuonen
Anna Lionello	Samuel Charbonnet	Maria Monioudis
Eline Hofer	Pavlo Borer	Nuria Wildi
Sophie Mihalache	Leopold Von Schonborn	Amélie Glöckner
Léonie Ramuz	Neel Widmer	Mariel Hofer
Vivienne Meyer	Arthur Favre	Georgina Kasper
Grâce Donzallaz	Arturo Lionello	Kelechi Omagbe
Anaëlle Aamlid	Eric Ischi	Pierre-Louis Migeon
	Léo Passot	Juri Heer
	Arthur Perret	Louis Regnat
	Nicolas Demierre	Eric Bosshard
	Raphaël Degorce	Noah Petrini
	Gaspard Quelin-Guerlais	Ramon Pegoretti
	Arthur Stolz	Cajus Langenscheid
	Riccardo Tomasin	Gautier Estable
	Julien Ulrich	Lionel Bosshard
		Aurélien Gautier
		Martin Dessimoz