

# TENERO 2026

CAMP ÉPÉE  
U12 À U20

DU 5 AU 10 JUILLET

## Programme

Des leçons collectives et individuelles, de la préparation physique et mentale, des assauts à thèmes, des jeux sportifs...

Et aussi :

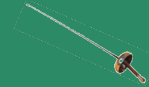
Du VTT, du paddle, de la détente, de la baignade, des grillades...

## Equipe

M<sup>e</sup> Garnier (Lausanne)  
M<sup>e</sup> Roussat (Entraîneur France)  
M<sup>e</sup> Da Silva Souza (Suisse)  
M<sup>e</sup> Bozier (Optimance)  
M<sup>e</sup> Le Gouare (Bern)  
Une préparatrice physique



Prix  
650Fr.



Le prix comprend la pension complète et toutes les activités prévues au programme.

## Inscription

Réservez au plus vite en communiquant vos coordonnées

Par téléphone :



+41 78 908 88 78

+33 6 08 73 46 88

Par mail :

[escrime@optimance.ch](mailto:escrime@optimance.ch)



À la confirmation de votre inscription vous recevrez par mail une liste de matériel et d'informations pour la bonne préparation de votre camp.

FECHTER