



Programme de formation

	9h - 10h	10h - 12h30	12h30 - 14h	14h - 14h30	14h30 - 17h30	
LUNDI	RÉVEIL MUSCULAIRE ÉCHAUFFEMENT FOOTING JEUX COLLECTIFS	BILAN DE COMPÉTENCES - Exercices fondamentaux de combat scénique	PAUSE DÉJEUNER	ÉCHAUFFEMENT	- Apprentissage d'une chorégraphie et d'un rôle - Mémorisation des actions - Jeux de scène et attitude - La sécurité - Enchaînement de phrases d'armes	
MARDI		- Apprentissage du vocabulaire d'escrime artistique - Les distances de sécurité			- Apprentissage d'une chorégraphie et d'un rôle - Mémorisation des actions - Chute dans une action - Enchaînement de phrases d'armes	
MERCREDI		- Exercices de chute au sol - Combat pieds / poings - Réactions et attitudes dans une action			- Cascades et exercices de hauteur	- Débriefing de la semaine
JEUDI						
 VENDREDI						
LUNDI	RÉVEIL MUSCULAIRE ÉCHAUFFEMENT FOOTING JEUX COLLECTIFS	- Exercices fondamentaux de combat scénique	PAUSE DÉJEUNER	ÉCHAUFFEMENT	Formation combat gallo-romain	
MARDI		- Exercices acrobatiques - Chutes avec une arme			Formation combat médiéval	
MERCREDI		Mise en situation dans un décor de spectacle avec musique et costume			Formation combat Grand Siècle	
JEUDI		Cascades et exercices de hauteur			Cascades et exercices de hauteur	
 VENDREDI		Apprentissage d'un combat en situation de spectacle (décor/musique/costume)			Combat filmé en situation de spectacle	Visionnage du combat et débriefing de la formation