

Entrainement

Entrainement Fédéral #18

Fleuret

Ville	Namur (FF) Centre ADEPS "La Mosane" 3 Allée du Stade Communal 5100 Jambes
Nation	Belgium
Date	31 mai 2023
Fuseau horaire du lieu	Europe/Brussels (GMT 2)
Participation	OUVERT INTERNATIONAL Quota Les entraînements fédéraux sont ouverts aux sportifs souhaitant s'impliquer dans un projet de participation à des épreuves internationales Il n'est pas permis de participer à plusieurs compétitions en une journée.
Licence requise	national licence Niveau de licence 1 • Participants
Quota	L'ordre de l'inscription décide la participation. 20 Par tournoi
Fédération	Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique
Organisateur	Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique
Contact	marc.pichon@ffceb.org
Autres informations	https://fencing.ophardt.online/fr/widget/event/26466 Voir les inscriptions et les résultats
Inscription	Inscription à: https://fencing.ophardt.online/ jusqu'à 30 mai 2023 à 23:59:00 heure d'été d'Europe centrale seulement par: Athlète , Club Annulation possible jusqu'au 31 mai 2023 à 11:59:00 heure d'été d'Europe centrale E-mail: marc.pichon@ffceb.org

Début	Fin	Événements	Né (e) en	Quota	Frais d'inscription
31.05.	17:30	21:15	Fleuret Open 18 Senior	1923 - 2007	0,00€

Méthodes de paiement	Méthodes de paiement Paiement sur place en espèce	Surcharge +0,00€ +0.00%	Remarques
Encadrement	Oosterbosch Thibault Pichon Marc		
Équipement nécessaire	o Matériel escrime complet (normes entrainement FFCEB) + matériel de réserve (fils de corps, armes) o Corde à sauter o Elastique (si vous en possédez déjà) o Gourde + essuie Chaussettes hautes et sous-veste font partie intégrante de la tenue de l'escrimeur		
Restauration	La cafétéria est faite par un service de restauration commerciale.		
Remarques	17h30 - 19h00: échauffement, préparation physique spécifique et exercices des fondamentaux jambes		

19h30-21h15: exercices technico-tactiques et assauts