

## Entrainement

# Entrainement Fédéral #2

## Fleuret - Ouvert aux U17 et U20

<b>Ville</b>	Namur (FF) Centre ADEPS "La Mosane" 3 allée du Stade Communal 5100 Jambes
<b>Nation</b>	<b>Belgium</b>
<b>Date</b>	<b>4 oct. 2023</b>
<b>Fuseau horaire du lieu</b>	Europe/Brussels (GMT 2)
<b>Participation</b>	OUVERT INTERNATIONAL Quota Les entraînements fédéraux sont ouverts aux sportifs souhaitant s'impliquer dans un projet de participation à des épreuves internationales
<b>Licence requise</b>	Une licence nationale est requise pour:

- Participants

<b>Quota</b>	L'ordre de l'inscription décide la participation. 20 Par tournoi
<b>Fédération</b>	Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique
<b>Organisateur</b>	FFCEB
<b>Contact</b>	marc.pichon@ffceb.org
<b>Autres informations</b>	<a href="https://fencing.ophardt.online/fr/widget/event/27452">https://fencing.ophardt.online/fr/widget/event/27452</a> Voir les inscriptions et les résultats
<b>Inscription</b>	Inscription à: <a href="https://fencing.ophardt.online/">https://fencing.ophardt.online/</a> <b>jusqu'à 2 oct. 2023 à 23:59:00 heure d'été d'Europe centrale</b> seulement par: Athlète , Club Annulation possible jusqu'au 4 oct. 2023 à 12:00:00 heure d'été d'Europe centrale E-mail: marc.pichon@ffceb.org

Début	Fin	Événements			Né (e) en	Quota	Frais d'inscription
04.10.	17:30	21:15	Fleuret	Open	I Senior	1924 - 2008	0,00€

<b>Méthodes de paiement</b>	<b>Méthodes de paiement</b> Paiement sur place en espèce	<b>Surcharge</b> +0,00€ +0.00%	<b>Remarques</b>
<b>Encadrement</b>	Thibault Oosterbosch Marc Pichon		
<b>Équipement nécessaire</b>	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		
<b>Restauration</b>	Chaussettes hautes et sous-vestes font partie intégrante de la tenue de l'escrimeur La cafétéria est faite par un service de restauration commerciale.		
<b>Remarques</b>	Les entraînements fédéraux sont destinés uniquement aux fleurettistes détenteurs d'un statut		

sportif de la Fédération Wallonie-Bruxelles (ADEPS) et aux tireurs souhaitant s'impliquer dans un projet de participation à des épreuves internationales

- La partie de 17h30 à 19h00 est consacrée à l'échauffement, préparation physique orientée et exercices de jambes

- La partie de 19h30 à 21h15 est consacrée à des assauts sous toutes formes et/ou des exercices technico-tactiques.

Il est possible de participer à une seule des 2 parties. Les tireurs ne participant qu'à la séance "assauts" sont priés de se présenter vers 19h00 afin de réaliser un échauffement individuel et de se préparer pour la séance collective..