

Entrainement

Entrainement Fédéral #4

Fleuret (Attention horaire 19h30-21h30) ouvert aux U17 et U20

Ville	Namur (FF) Centre ADEPS "La Mosane" 3 allée du Stade Communal 5100 Jambes
Nation	Belgium
Date	8 nov. 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
Licence requise	Une licence nationale est requise pour:

- Participants

Quota	L'ordre de l'inscription décide la participation. 20 Par tournoi
Fédération	Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique
Organisateur	FFCEB
Contact	marc.pichon@ffceb.org
Autres informations	https://fencing.ophardt.online/fr/widget/event/27455 Voir les inscriptions et les résultats
Inscription	Inscription à: https://fencing.ophardt.online/ jusqu'à 6 nov. 2023 à 23:59:00 heure normale d'Europe centrale seulement par: Athlète , Club Annulation possible jusqu'au 8 nov. 2023 à 12:00:00 heure normale d'Europe centrale E-mail: marc.pichon@ffceb.org

Début	Fin	Événements			Né (e) en	Quota	Frais d'inscription
08.11.	19:30	21:30	Fleuret	Open	I Senior	1924 - 2008	0,00€

Méthodes de paiement	Méthodes de paiement Paiement sur place en espèce	Surcharge +0,00€ +0.00%	Remarques
Encadrement	Thibault Oosterbosch		
Équipement nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> 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 		
Restauration	Chaussettes hautes et sous-vestes font partie intégrante de la tenue de l'escrimeur		
Remarques	Il n'y a pas de restauration disponible sur place. 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

Programme

19h30-20h00: échauffement dirigé

20h-21h20: assauts et exercices technico tactique

21h20-21h30: retour au calme/stretching