

## Entrainement

# Entrainement Fédéral #4

## Fleuret (Attention horaire 19h30-21h30) 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>8 nov. 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/27455">https://fencing.ophardt.online/fr/widget/event/27455</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 6 nov. 2023 à 23:59:00 heure normale d'Europe centrale</b> 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€

<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		
<b>Équipement nécessaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Matériel escrime complet (normes entrainement FFCEB) + matériel de réserve (fils de corps, armes)</li> <li>o Corde à sauter</li> <li>o Elastique (si vous en possédez déjà)</li> <li>o Gourde + essuie</li> </ul>		
<b>Restauration</b>	Chaussettes hautes et sous-vestes font partie intégrante de la tenue de l'escrimeur		
<b>Remarques</b>	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