

Entrainement

Entrainement Fédéral #5

Fleuret - Ouvert aux U17 et U20

Ville	Namur (FF) Centre ADEPS "La Mosane" 3 allée du Stade Communal 5100 Jambes
Nation	Belgium
Date	22 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	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	FFCEB
Contact	marc.pichon@ffceb.org
Autres informations	https://fencing.ophardt.online/fr/widget/event/27499 Voir les inscriptions et les résultats
Inscription	Inscription à: https://fencing.ophardt.online/ jusqu'à 20 nov. 2023 à 23:59:00 heure normale d'Europe centrale seulement par: Athlète , Club Annulation possible jusqu'au 22 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
22.11.	17:30	21:15	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 Marc Pichon		
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		
Restauration	Chaussettes hautes et sous-vestes font partie intégrante de la tenue de l'escrimeur		
Remarques	La cafétéria est faite par un service de restauration commerciale. 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..