

## Entrainement

# Entrainement Fédéral #6

## Fleuret (Attention horaire 19h30-21h30)

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Ville</b>                  | Namur (FF)<br>Centre ADEPS "La Mosane"<br>3 allée du Stade Communal<br>5100 Jambes   |
| <b>Nation</b>                 | <b>Belgium</b>   |
| <b>Date</b>                   | <b>6 déc. 2023</b>   |
| <b>Fuseau horaire du lieu</b> | Europe/Brussels (GMT 2)  |
| <b>Participation</b>          | OUVERT INTERNATIONAL<br>Quota<br>Les entraînements fédéraux sont ouverts aux sportifs souhaitant s'impliquer dans un projet de participation à des épreuves internationales  |
| <b>Licence requise</b>        | <b>national licence</b> Niveau de licence<br>1 • Participants  |
| <b>Quota</b>                  | L'ordre de l'inscription décide la participation.<br>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/27500">https://fencing.ophardt.online/fr/widget/event/27500</a><br>Voir les inscriptions et les résultats  |
| <b>Inscription</b>            | Inscription à: <a href="https://fencing.ophardt.online/">https://fencing.ophardt.online/</a><br><b>jusqu'à 4 déc. 2023 à 23:59:00 heure normale d'Europe centrale</b> seulement par: Athlète , Club<br>Annulation possible jusqu'au 5 déc. 2023 à 12:00:00 heure normale d'Europe centrale<br>E-mail: <a href="mailto:marc.pichon@ffceb.org">marc.pichon@ffceb.org</a> |

| Début  | Fin   | Événements | Né (e) en             | Quota       | Frais d'inscription |
|--------|-------|------------|-----------------------|-------------|---------------------|
| 06.12. | 19:30 | 21:30      | Fleuret Open I Senior | 1924 - 2008 | 0,00€               |

|                              |  |                                   |                  |
|------------------------------|--|-----------------------------------|------------------|
| <b>Méthodes de paiement</b>  | <b>Méthodes de paiement</b><br>Paiement sur place en espèce  | <b>Surcharge</b><br>+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 Élastique (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.<br>Les entraînements fédéraux sont destinés uniquement aux fleuretistes 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

19h40-21h20: assauts et exercices technico-tactiques

21h20-21h30: retour au calme/stretching