

Entrainement

Entrainement Fédéral #7

Fleuret

Ville	Namur (FF) Centre ADEPS "La Mosane" 3 allée du Stade Communal 5100 Jambes
Nation	Belgium
Date	17 janv. 2024
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/29138 Voir les inscriptions et les résultats
Inscription	Inscription à: https://fencing.ophardt.online/ jusqu'à 16 janv. 2024 à 23:59:00 heure normale d'Europe centrale seulement par: Athlète , Club Annulation possible jusqu'au 17 janv. 2024 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	
17.01.	17:30	21:15	Fleuret Open I Senior	1924 - 2008	0	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	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

- 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..