

Entrainement

Entrainement Fédéral #3

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	2 oct. 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/30507 Voir les inscriptions et les résultats
Inscription	Inscription à: https://fencing.ophardt.online/ jusqu'à 1 oct. 2024 à 23:59:00 heure d'été d'Europe centrale seulement par: Athlète , Club Annulation possible jusqu'au 2 oct. 2024 à 11:59:00 heure d'été d'Europe centrale E-mail: marc.pichon@ffceb.org

Début	Fin	Événements	Né (e) en	Quota	Frais d'inscription
02.10.	19:30	21:30	Fleuret Open I Senior	1925 - 2009	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

Programme

19h30-20h00: échauffement dirigé

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

21h20-21h30: retour au calme/stretching