



ENTRAINEMENT RÉGIONAL NOUVELLE AQUITAINE FLEURET
BERGERAC
PREPARATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

Durée de fonctionnement EFFECTIF	Le samedi 4 mai 2019 de 10h00 à 17h Accueil à partir de 9h45 Effectif maximal 30 participants (ouvert aux compétiteurs uniquement) .
	PREVOIR PIQUE-NIQUE
LIEUX ENTRAINEMENTS	Salle d'armes de Bergerac : 15 Rue Sergent Rey, 24100 Bergerac
CONTACT ET INSCRIPTION	Maxime BOURDAGEAU CTS ESCRIME NOUVELLE AQUITAINE Inscription par mail : maxime.bourdageau@gmail.com Inscription avant le 30 avril 2019
ESCRIMEURS POUVANT S'INSCRIRE	Fleurettiste hommes et dames de la Région Nouvelle Aquitaine des catégories M15, M17, M20 et séniors
OBJECTIF	Préparation complémentaire au travail des clubs dans le cadre de la préparation aux compétitions et la détection. Entraînement du Groupe Nouvelle Aquitaine Préparation complémentaire aux championnats de France M20 à Corbas les 11 et 12 mai 2019 et M17 de Narbonne les 18 et 19 mai 2019.
CONTENU	<ul style="list-style-type: none">- 10h00 Ouverture des portes- 10h30 Échauffement et PPG- 12h30 Repas- 14h00 Échauffement- 14h30 Travail de jambes et déplacements- 15h30 Assauts dirigés et assauts libres- Fin 17H
PORTEUR DU PROJET	COMITÉ RÉGIONAL D'ESCRIME DE LA NOUVELLE AQUITAINE
ENCADREMENT	Sébastien BRAISSANT : ETR Nouvelle Aquitaine - Bergerac