



## ENTRAINEMENT RÉGIONAL NOUVELLE AQUITAINE FLEURET N°3

<b>Durée de fonctionnement EFFECTIF</b>	<b>Le samedi 19 janvier 2019 de 10h00 à 17h</b> <b>Accueil à partir de 9h45</b> <b>Effectif maximal 30 participants par zone (ouvert aux compétiteurs uniquement)</b>
	<b>PREVOIR PIQUE-NIQUE</b>
<b>LIEUX ENTRAINEMENTS</b>	<b>ZONE SUD :</b> Salle d'armes du Bordeaux Etudiant Club (BEC escrime) Salle d'armes du CREFED fleuret Nouvelle Aquitaine 53 rue Pauline Kergomard 33800 Bordeaux  <b>ZONE NORD :</b> Salle d'armes d'Angoulême, 41 Rue de la Croix Lanauve, 16000 Angoulême
<b>CONTACT ET INSCRIPTION</b>	<b>Maxime BOURDAGEAU CTS ESCRIME NOUVELLE AQUITAINE</b> Inscription par mail : <a href="mailto:maxime.bourdageau@gmail.com">maxime.bourdageau@gmail.com</a> <b>Inscription avant le 14 janvier 2019</b>
<b>ESCRIMEURS POUVANT S'INSCRIRE</b>	Fleurettiste hommes et dames de la Région Nouvelle Aquitaine des catégories M15, M17, M20 et séniors
<b>OBJECTIF</b>	Préparation complémentaire au travail des clubs dans le cadre de la préparation aux compétitions et la détection. Entraînement du Groupe Nouvelle Aquitaine
<b>CONTENU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 10h00 Ouverture des portes</li><li>- 10h30 Échauffement et PPG</li><li>- 12h30 Repas</li><li>- 14h00 Échauffement</li><li>- 14h30 Travail de jambes et déplacements</li><li>- 15h30 Assauts dirigés et assauts libres</li><li>- Fin 17H</li></ul>
<b>PORTEUR DU PROJET</b>	COMITÉ RÉGIONAL D'ESCRIME DE LA NOUVELLE AQUITAINE
<b>ENCADREMENT</b>	<b>ZONE SUD – Manfred DUFOURNEAU : ETR Nouvelle Aquitaine, La Brède et entraîneur CREFED fleuret Nouvelle Aquitaine</b>  <b>ZONE NORD – Marie-Alexia BLOMME : CTF Nouvelle Aquitaine</b>