



Mâcon le 24 octobre 2023

Mâcon Escrime a le plaisir de vous inviter à la Journée Départementale de Saône et Loire qui aura lieu le **SAMEDI 16 DECEMBRE 2023**, Salle d'Armes de Mâcon, Au Complexe Sportif des Saugeraies, 195 allée René Cassin, 71000 MACON

ATTENTION NOUVELLE FORMULE POUR LA PREMIERE JOURNEE DEPARTEMENTALE

Arme	Catégorie	Appel
Epée	M 9 / M 11 / M 13 / M 15	9h30
Fleuret	M 9 / M 11 / M 13 / M 15	9h30
Sabre	M 9 / M 11 / M 13 / M 15	9h30

Inscription : Avant le MERCREDI 13 DECEMBRE 2023 SUR EXTRANET FFE

Engagement : 5,00 €

Arbitre : 1 à 2 par club, indemnité tarif CD 71

Récompenses : par le CD 71

Restauration : une buvette sera à disposition durant la compétition

Tenue : Être en survêtement pour le matin. Prévoir bouteille d'eau

Encadrements : Si des personnes sont intéressées pour encadrer les ateliers physique et technique, inscription par mail : macon.escrime@sfr.fr

Programme de la journée :

9h30 – 10h00	Accueil et pointage des tireurs
10h00 – 10h10	Information sur la journée
10h10 – 10h30	Jeux collectif
10h30 – 11h50	Ateliers « physiques »
11h50 – 12h15	Ateliers techniques et déplacements
12h15 – 13h00	Repas
13h15 – 13h30	Echauffement individuel ou encadré
13h30 – 16h00	Rencontre par arme et catégorie (Compétition mixte avec 1 classement fille et 1 classement garçon)
16h15 – 16h30	Récompenses

Le Président
Jean Luc ROBERT

Le Maître d'Armes,
Denis CHOPARD