



Mâcon le 13 septembre 2024

Mâcon Escrime a le plaisir de vous inviter à la Journée Départementale de Saône et Loire qui aura lieu le **SAMEDI 23 NOVEMBRE 2024**, Salle d'Armes de Mâcon, Au Complexe Sportif des Saugeraies, 195 allée René Cassin, 71000 MACON

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

Inscription : Avant le MERCREDI 20 NOVEMBRE 2024 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
Ils seront pris en charge comme les arbitres.

Programme de la journée :

| | |
|---------------|--|
| 9h30 – 9h45 | Accueil et pointage des tireurs |
| 9h45 – 9h55 | Information sur la journée |
| 10h00 – 10h20 | Jeux collectif |
| 10h25 – 11h45 | Ateliers « physique » (6) |
| 11h50 – 12h10 | Ateliers techniques (3) et règlement (3) |
| 12h15 – 12h30 | Atelier déplacement en musique(3/4) |
| 12h30 – 13h15 | Repas tiré du sac |
| 13h15 – 13h35 | Echauffement Individuel ou encadré |
| 13h45 – 16h00 | Rencontre (par arme et catégorie mixte) |
| 16h15 – 16h30 | Récompenses (tous) |

Le Président
Jean Luc ROBERT

Le Maître d'Armes,
Denis CHOPARD