

Bilan journées Régionale du 7 décembre 2024

Salle d'armes du CEP Vannes

De 10h à 17h

Nombre de stagiaires:

Hommes : **9** 3 Betton - 1 Lannion- 1 Vannes- 3 Brest - 1 st brieuc

Femmes: **8** 3 Brest - 3 Vannes - 2 Betton

Clubs représentés: **5**

Lannion	1
St Brieuc	1
Brest rapière	6
Vannes	3
Betton	5

Cadres:

Mtre Dall'omo Raphael

Mtre Besnardeau Clémence

Echauffement généralisé . Circuit Training
Travail de jambes (Amplitude- Fréquence-Equilibre) .
Séance péda collective (équilibre, distance,moment)
Séance d'assaut dirigés (Matchs contrat touches avec
reprise de la thématique distance)



