

## Training

# Entraînement fédéral "Open" Epée #2

## Epée

<b>City</b>	Braine l'alleud (FF) Cercle d'escrime de Braine l'Alleud Clos Lamartine 9 1420 Braine l'Alleud
<b>Nation</b>	<b>Belgium</b>
<b>Date</b>	<b>Sep 25, 2024</b>
<b>Timezone of venue</b>	Europe/Brussels (GMT 1)
<b>Participation</b>	INTERNATIONAL OPEN The number of participants is unlimited. Les entraînements "open" sont ouverts aux épéistes nés en 2009 et avant, souhaitant s'investir dans un projet de participation à des épreuves internationales
<b>Licence required</b>	<b>national licence</b> License level 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>Participants</li> </ul>
<b>Quota</b>	None
<b>Federation</b>	Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique
<b>Organizer</b>	FFCEB en collaboration avec le CEBA
<b>Contact</b>	marc.pichon@ffceb.org
<b>Further information</b>	<a href="https://fencing.ophardt.online/en/widget/event/31012">https://fencing.ophardt.online/en/widget/event/31012</a> View entries and results
<b>Entries</b>	Entries to: <a href="https://fencing.ophardt.online/">https://fencing.ophardt.online/</a> <b>until Sep 22, 2024, 11:59:00 PM Central European Summer Time</b> only by: Athlete , Club Cancel until Sep 25, 2024, 11:59:00 AM Central European Summer Time E-Mail: <a href="mailto:marc.pichon@ffceb.org">marc.pichon@ffceb.org</a>

Begin	Ends	Events	allowed	Quota	Entry fee
25.09.	19:30	21:30	Epée Open   Senior	1925 - 2009	16 €0.00

Payment	Payment	Surcharge	Remarks
	Cash payment on event	+€0.00 +0.00%	

**Instructors**

-

**Needed equipment**

- o Matériel escrime complet (normes entraînement FFCEB) + matériel de réserve (fils de corps, armes)
- o Corde à sauter
- o Elastique (si vous en possédez déjà)
- o Gourde + essuie

Remarque : le port des chaussettes hautes et de la sous veste est obligatoire

**Catering**

No food is provided on site.

**Remarks**

Les entraînements "open" sont ouverts aux épéistes nés en 2009 et avant, souhaitant s'investir dans un projet de participation à des épreuves internationales

Les entraînements « open" ont pour objectifs:

- De permettre un regroupement régulier des tireurs belges des catégories U20 et seniors principalement (et U17 secondairement)

- De perfectionner les aptitudes technico-tactiques, physiques et mentales requises dans le cadre de la participation à des épreuves de haut niveau

Structure et déroulement de la séance:

- 19h25 - Arrivée à la salle
- 19h30-19h55: Echauffement individuel sur base d'un programme indiqué sur un tableau
- 20h00-21h20: Assauts thématiques variées et assauts libres
- 21h20-21h30: Retour calme et stretching

#### IMPORTANT

Les horaires et le programme des entraînements "open" doivent absolument être respectés.

Pour les retardataires, il leur est demandé de respecter le programme d'échauffement individuel avant de s'équiper et de monter sur les pistes.

Par exemple: j'arrive à 19h45, je ne monte pas sur les piste avant 20h15.