

## Training

# Entraînement fédéral "Open" Epée #3

## Epée

<b>City</b>	Braine l'Alleud (FF) Cercle d'escrime de Braine l'Alleud Clos Lamartine 9 Braine l'Alleud
<b>Nation</b>	<b>Belgium</b>
<b>Date</b>	<b>Oct 9, 2024</b>
<b>Timezone of venue</b>	Europe/Brussels (GMT -22)
<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/31013">https://fencing.ophardt.online/en/widget/event/31013</a> View entries and results
<b>Entries</b>	Entries to: <a href="https://fencing.ophardt.online/">https://fencing.ophardt.online/</a> <b>until Oct 6, 2024, 11:59:00 PM Central European Summer Time</b> only by: Athlete , Club Cancel until Oct 9, 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	
09.10.	19:30	21:30	Epée Open   Senior	1925 - 2009	20	€0.00

<b>Payment</b>	<b>Payment</b> Cash payment on event	<b>Surcharge</b> +€0.00 +0.00%	<b>Remarks</b>
<b>Instructors</b>	-		
<b>Needed equipment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Matériel escrime complet (normes entraînement FFCEB) + matériel de réserve (fils de corps, armes)</li> <li>o Corde à sauter</li> <li>o Elastique (si vous en possédez déjà)</li> <li>o Gourde + essuie</li> </ul>		

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

<b>Catering</b>	No food is provided on site.
<b>Remarks</b>	<p>Les entraînements "open" sont ouverts aux épéistes nés en 2009 et avant, souhaitant s'investir dans un projet de participation à des épreuves internationales</p> <p>Les entraînements « open" ont pour objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De permettre un regroupement régulier des tireurs belges des catégories U20 et seniors principalement (et U17 secondairement)</li> </ul>

- 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.