

Training

Entraînement fédéral "Open" Epée #4

Epée

City	Braine l'Alleud (FF) Cercle d'escrime de Braine l'Alleud Clos Lamartine 9 1420 Braine l'Alleud
Nation	Belgium
Date	Oct 23, 2024
Timezone of venue	Europe/Brussels (GMT 1)
Participation	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
Licence required	national licence License level 1 <ul style="list-style-type: none"> Participants
Quota	None
Federation	Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique
Organizer	FFCEB en collaboration avec le CEBA
Contact	marc.pichon@ffceb.org
Further information	https://fencing.ophardt.online/en/widget/event/31014 View entries and results
Entries	Entries to: https://fencing.ophardt.online/ until Oct 20, 2024, 11:59:00 PM Central European Summer Time only by: Athlete , Club Cancel until Oct 23, 2024, 11:59:00 PM Central European Summer Time E-Mail: marc.pichon@ffceb.org

Begin	Ends	Events	allowed	Quota	Entry fee	
23.10.	19:30	21:30	Epée Open Senior	1925 - 2009	12	€0.00

Payment	Payment Cash payment on event	Surcharge +€0.00 +0.00%	Remarks
Instructors	-		
Needed equipment	<ul style="list-style-type: none"> 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	<p>Les entraînements « open" ont pour objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.