OFA Stratégie de Reprise de l'Escrime

	Durée	Endroit	Entraînement Général	Activités Spécifiques	
Phase 1	Min 2 à 3 semaines	**Limite de 3 classes par jour (au total), chaque classe étant composée uniquement de membres d'un seul groupe d'entraînement**	Entraînement en groupe : **-Pas d'assauts d'entraînement** **-Pas de leçons privées** -Déplacements en groupe	Préparation physique : -Force -Plyométrie -Conditionnement -Étirements	Travail technique -Habiletés individuelles -Entraînement sur cible -Déplacements
Phase 2	Min 2 semaines	**Limite de 3 classes par jour (au total), chaque classe étant composée uniquement de membres d'un seul groupe d'entraînement**	Entraînement en groupe : **-Pas d'assauts d'entraînement** **-Leçons privées autorisées** -Déplacements en groupe	Préparation physique : -Force -Plyométrie -Conditionnement -Étirements	Travail technique -Habiletés individuelles -Entraînement sur cible -Déplacements
Phase 3	Min 2 semaines	**Limite 4 classes par jour (au total), chaque classe composée d'athlètes d'un seul groupe d'entraînement**	Entraînement en groupe : **-Assauts d'entraînement autorisés** **-Private lesson permitted** -Group footwork	Préparation physique : -Force -Plyométrie -Conditionnement -Étirements	Travail technique -Habiletés individuelles -Entraînement sur cible -Déplacements
Phase 4	Min 2 semaines	À déterminer	Entraînement en groupe : **-Assauts d'entraînement autorisés** **-Leçons privées autorisées** -Déplacements en groupe	Préparation physique : -Force -Plyométrie -Conditionnement -Étirements	Travail technique -Habiletés individuelles -Entraînement sur cible -Déplacements

ONTARIO FENCING ASSOCIATION