



Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

PROGRAMME FEDERAL D'ENTRAINEMENT A L'EPEE

JANVIER – AVRIL 2020

Chers présidents, chers maîtres

Dans la continuité des saisons précédentes, vous trouverez ci-dessous le programme des activités fédérales d'entraînement pour la deuxième période de la saison 2019/2020 (janvier / début avril).

1 – PROGRAMME

Ce programme est constitué de trois types d'actions :

- Des entraînements nationaux, organisés en collaboration avec nos partenaires flamands. Ils auront lieu le week-end et visent à rassembler les meilleurs épéistes du pays. L'objectif de ces journées est de travailler dans des conditions optimales, ce qui, compte tenue des infrastructures disponibles, nécessite de limiter les effectifs. Ces journées d'entraînement ne seront donc accessibles que sur sélection. Les personnes concernées seront informées individuellement.
- Des entraînements fédéraux, organisés à Jambes en alternance les mercredis et les jeudis de 19h à 21h30. Il s'agira de séances d'assauts, dirigés ou libres, et/ou d'exercices de travail technique ou tactique.
- Des leçons individuelles, accessibles aux tireurs qui participent aux épreuves internationales, sur réservation. Entre 8 et 12 créneaux de leçons seront ainsi disponibles en fin d'après-midi ou en soirée, à Jambes ou en club selon le planning défini ci-dessous.

2 – MODALITES D'INSCRIPTION

Afin d'optimiser l'organisation des différentes activités, les participants devront systématiquement et obligatoirement s'inscrire en ligne.



Fédération Royale Belge des
Cercles d'Escrime



FFCEB

Asbl
N° entreprise 418.947.255

Allée du stade communal, 3
BE-5100 JAMBES

Tél : +32 (0) 81.30.97.74
contact@ffceb.org



Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

Pour les **entraînements** (nationaux et fédéraux), les inscriptions se feront de façon obligatoire en suivant le lien suivant :

https://www.supersaas.be/schedule/FFCEB/Entrainements_Epee

Pour les **leçons**, les tireurs intéressés devront se pré-inscrire avant le vendredi qui précède le créneau souhaité en utilisant le lien ci-dessous. La répartition des leçons se fera notamment en fonction de l'investissement de chacun, les tireurs participant le plus régulièrement aux activités fédérales seront prioritaires. Un email de confirmation sera envoyé dès que la réservation sera validée. Il n'est pas possible de s'inscrire à plus d'une leçon par semaine.

https://www.supersaas.be/schedule/FFCEB/Lecons_Epee

Pour les athlètes qui ont des disponibilités en dehors de ces créneaux (en journée notamment), merci prendre contact directement pour fixer des créneaux de leçons, à Jambes ou ailleurs.

3 – PLANNING

Entraînements nationaux

- Pas d'entraînement national **U17** planifié sur la période
- Un mini stage de préparation aux Championnats d'Europe sera proposé aux tireurs sélectionnés le week end du 25/26 janvier.
- Le week-end du 18/19 avril pour les **U20/Seniors**. Lieu et modalités d'organisation à définir ultérieurement

Entraînements fédéraux (Jambes – 19h-21h)

- Mercredi 15 janvier 2020
- Mercredi 29 janvier 2020
- Jeudi 6 février 2020
- Mercredi 12 février 2020
- Jeudi 20 février 2020
- Mercredi 4 mars 2020
- Jeudi 12 mars 2020
- Mercredi 18 mars 2020
- Jeudi 26 mars 2020
- Mercredi 1^{er} avril



Fédération Royale Belge des
Cercles d'Escrime



FFCEB

Asbl
N° entreprise 418.947.255

Allée du stade communal, 3
BE-5100 JAMBES

Tél : +32 (0) 81.30.97.74
contact@ffceb.org



Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

Leçons individuelles

	Mardi	Mercredi	Jeudi
2	7/1	8/1	9/1
3	14/1 BRAINE ALLEUD	15/1 JAMBES	16/1 CINACIENS
4	21/1	22/1	23/1
5	28/1 CINACIENS	29/1 JAMBES	30/1 THONVILLE
6	4/2 BRAINE ALLEUD	5/2 MAISON ESCRIME	6/2 JAMBES
7	11/2 GAUMAIS (TBC)	12/2 JAMBES	13/2 CINACIENS
8	18/2 BRAINE ALLEUD	19/2 MAISON ESCRIME	20/2 JAMBES
9	25/2	26/2	27/2
10	3/3 GAUMAIS	4/3 JAMBES	5/3
11	10/3 BRAINE ALLEUD	11/3 MAISON ESCRIME	12/3 JAMBES
12	17/3 GAUMAIS	18/3 JAMBES	19/3
13	24/3 BRAINE ALLEUD	25/3 MAISON ESCRIME	26/3 JAMBES
14	31/3 CINACIENS	1/4 JAMBES	2/4 THONVILLE

Je reste naturellement à votre disposition pour tout complément d'information.

Frédéric FENOUL

Entraîneur fédéral Epée



Fédération Royale Belge des
Cercles d'Escrime



FFCEB

Asbl
N° entreprise 418.947.255

Allée du stade communal, 3
BE-5100 JAMBES

Tél : +32 (0) 81.30.97.74
contact@ffceb.org