



# Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

## PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS FEDERAUX FLEURET

PERIODE JANVIER-MARS 2020

Chers Présidents,  
Chers Maîtres,  
Chères Tireuses,  
Chers Tireurs,

Veillez trouver ci-dessous quelques informations pratiques relatives à ces entraînements :

### 1. GROUPE CIBLE

Les entraînements fédéraux sont principalement destinés aux fleurettistes des catégories U17, U20, U23 et seniors s'engageant dans un programme de compétitions internationales.

### 2. OBJECTIFS

Les entraînements fédéraux ont pour objectifs :

- de regrouper régulièrement les escrimeurs s'engageant dans un projet de sport de haut-niveau
- de créer un esprit d'équipe.
- de développer les aptitudes technico-tactiques, physiques et mentales requises dans le cadre de la participation à des épreuves internationales

### 3. PROGRAMME

Les entraînements fédéraux sont programmés de **17h30 à 21h15** les mercredis suivants :

8/01/2020, 22/01/2020  
5/02/2020, 19/02/2020  
11/03/2020, 25/03/2020

Chaque entraînement se déroulera en **3 parties** :

- 17h30-19h00 : Echauffement, développement des qualités de vitesse et d'explosivité, des qualités d'appuis, perfectionnement des fondamentaux (travail de jambes)
- 19h00-19h30 : Pause + exposé théorique sur certaines thématiques (échauffement, alimentation et repos, routines en compétition, ...)
- 19h30-21h15 : perfectionnement technico-tactique sous différentes formes (exercices collectifs, assauts à thèmes, assauts format compétitions, ...)



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  
www.escrime-ligue.be



# Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

## 4. LIEU

Centre adeps de Jambes (1<sup>er</sup> étage)  
3 allée du Stade Communal  
5100 Jambes

## 5. ENCADREMENT

- PICHON Marc: [marc.pichon@ffceb.org](mailto:marc.pichon@ffceb.org)
- OOSTERBOSCH Thibault
- LIEGE Timothé

## 6. MODALITES D'INSCRIPTIONS **Nouveau !!!!**

A des fins de bonne organisation, les tireuses/tireurs devront au préalable se créer un compte « supersaas » via le lien suivant :

<https://www.supersaas.fr/>

Ensuite, ils devront annoncer leur présence, via le lien, ci-dessous, au plus tard la veille de l'entraînement (en s'identifiant à l'aide du compte créé préalablement) :

[https://www.supersaas.be/schedule/FFCEB/Entra%C3%AEnements\\_fleuret](https://www.supersaas.be/schedule/FFCEB/Entra%C3%AEnements_fleuret)

En cas d'annulation d'un entraînement, l'information sera diffusée via la page facebook « Team Fleuret Belgium »

## 7. PARTENAIRES D'ENTRAÎNEMENTS

Afin de permettre au groupe cible d'avoir une opposition relevée, les anciens tireurs de haut-niveau sont cordialement invités à participer à ces entraînements.

Dans le cas où un entraîneur de club estimerait que l'un de ses élèves, ne faisant pas partie du groupe cible, pourrait être intéressé par les entraînements fédéraux, veuillez prendre contact via l'adresse suivante :

[marc.pichon@ffceb.org](mailto:marc.pichon@ffceb.org)

En restant à votre disposition pour toute information complémentaire, je vous souhaite une excellente saison 2019-2020.

Marc Pichon

Direction technique FFCEB



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  
www.escrime-ligue.be