

# Filière Jeunes Lames

## STAGE JEUNES LAMES

PÂQUES 2020

Dans le cadre de sa Filière Jeunes Lames, la FFCEB organise un stage de perfectionnement à destination des tireurs nés entre 2005 et 2010. Il s'agit de leur proposer un volume et une qualité d'entraînement complémentaire à celle qu'ils trouvent en club et de leur permettre de rencontrer des tireurs venus d'horizons différents.

**Lieu** : Centre ADEPS de Jambes – Allée du stade communal 3 – 5100 JAMBES

**Dates** : du mercredi 8 au vendredi 10 avril 2020.

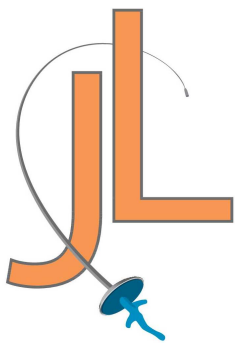
Le stage se fait en internat. Le rendez-vous est fixé au mercredi matin, à 10h. Les stagiaires seront libérés le vendredi en fin d'après-midi (17h)

**Public** : Jeunes Lames - tireurs et tireuses né(e)s entre 2005 et 2010. Un minimum de 6 inscrits dans l'arme sera nécessaire pour l'organisation du stage dans l'arme concernée

### **Programme de travail** :

- Travail physique
  - Préparation physique générale : travail de la coordination, des appuis et de la vitesse
  - Préparation physique spécifique : développement des habiletés en déplacements de jambes
- Travail technico-tactique
  - Adaptation des choix tactiques/techniques en fonction de la situation de match
- Activités de cohésion de groupe





# Filière Jeunes Lames

---

## Coût :

- 160 €, payables avant le début du stage (cf. modalités d'inscription)

Ce coût comprend les frais d'hébergement, de restauration, d'activités et d'encadrement.

## Matériel nécessaire :

- Tenue d'escrime complète en parfait état de marche, armes électriques et fils en nombre suffisant (prévoir la casse éventuelle de lames), matériel de réparation.
- 1 paire de chaussures dédiée à l'escrime et au travail en salle
- 1 tenue de sport et 1 paire de chaussures de sport pour l'extérieur.
- Survêtement, short et Tee-shirts en nombre
- Vêtement de pluie et pulls
- Trousse de toilette + serviette

Eviter les objets de valeurs - Eviter les aliments sucrés et salés

## Modalités d'inscription

Les inscriptions devront être faites par voie électronique en remplissant le formulaire disponible à l'adresse suivante : <https://forms.gle/zUYmhFSABhA6NQzVA>

La date limite pour les inscriptions est fixée au **vendredi 13 mars**, délai de rigueur. Au-delà, aucune place ne sera garantie.

Le nombre de places est limité à **32, réparties comme suit : 16 places à l'épée, 10 au fleuret et 6 au sabre**. Les premiers inscrits seront prioritaires. Au-delà de ce quota, les places ne sont pas garanties. Une liste d'attente sera constituée et les personnes en attente seront contactées si des places se libèrent. Nous vous invitons donc à procéder aux inscriptions le plus tôt possible.

Un scan de la fiche de liaison sanitaire ci jointe, dûment complétée et signée est indispensable.

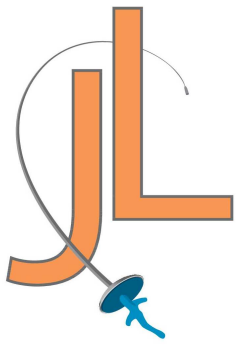
Une inscription ne sera validée qu'à réception du règlement par virement sur le compte de la FFCEB :

**IBAN : BE81 0017 8055 3824**

**BIC GEBABEBB**

avec pour intitulé « *Stage Jeunes Lames 2020 – nom du tireur* »





# Filière Jeunes Lames

---

## Droit à l'image

Les participants peuvent être amenés à être photographiés ou filmés pendant les activités sportives ou la vie quotidienne au centre. Ces photos ou vidéos sont susceptibles d'être utilisées pour la promotion des activités de la FFCEB (affiches, dépliants, web, réseaux sociaux, etc.).

L'inscription au stage implique donc que vous autorisiez la FFCEB à utiliser librement les photos et vidéos comportant l'image du stagiaire dans tout type de publication tel qu'énoncé ci-dessus. Néanmoins, tout stagiaire ou parent de stagiaire peut signifier son refus de la publication des photos individuelles le concernant par simple courrier ou courriel adressé au responsable du stage. Tout stagiaire ou parent de stagiaire peut également demander à la FFCEB le retrait du site Web ou de la page Facebook de toute photo individuelle le concernant.

Pour toute demande d'information complémentaire, veuillez contacter Frédéric FENOUL, responsable du stage au 0472 09 61 08 / [frederic.fenoul@ffceb.org](mailto:frederic.fenoul@ffceb.org)

