



**PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS FEDERAUX FLEURET**

**PERIODE SEPTEMBRE-DECEMBRE 2020**

Chers Dirigeants,  
Chers Maîtres,  
Chères Tireuses,  
Chers Tireurs,

Depuis de nombreuses années, la FFCEB organise des entraînements fédéraux à l'attention des élites sportives. Ce programme se poursuivra, dans la mesure du possible, durant la saison 2020 – 2021.

Vu la crise sanitaire actuelle et les protocoles imposés, nous ne pourrons accueillir l'ensemble des tireurs dans nos infrastructures de Jambes.

Veillez trouver ci-dessous quelques informations pratiques relatives à ces entraînements et les mesures mises en place dans le cadre de la crise sanitaire :

**1. GROUPE CIBLE**

Comme chaque saison, les entraînements fédéraux sont principalement destinés aux fleurettistes, à partir de la catégorie U17, 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. LIEU**

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

**4. ENCADREMENT**

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



*Fédération Royale Belge des  
Cercles d'Esgrime*



**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](http://www.escrime-ligue.be)



**5. MODALITES D'INSCRIPTIONS – OBLIGATOIRE – Nombre limité de places**

Dans le but d'assurer le « tracing » des sportifs dans le cadre de la crise « covid » et à des fins de bonne organisation, les tireuses/tireurs devront **OBLIGATOIREMENT** introduire une **demande de participation** aux entraînements, via le lien ci-dessous :

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

Cette demande sera validée (ou non) par la FFCEB au plus tard le lundi précédant l'entraînement. Une fois votre demande de participation validée, vous recevrez un mail de confirmation délivré par le système de réservation « supersaas ».

Vu l'obligation de plafonner le nombre de participants (voir ci-dessous), la priorité sera donnée aux sportifs en possession d'un statut de la Communauté Française (Jeune talent, Espoir Sportif ou Partenaire d'Entraînement). Les places restantes seront ensuite octroyées aux autres tireurs/tireuses.

Dans le cas où vous ne recevriez pas de mail de confirmation, vous serez placé sur une liste d'attente. Un contact (mail/téléphone) sera pris avec vous afin de vous autoriser à participer au cas où un tireur « validé » se désisterait.

**Comment annuler sa demande de participation/son inscription :**

2 cas de figure

1°) Si vous n'avez pas encore reçu de mail de confirmation, veuillez annuler votre demande d'inscription via le système « supersaas »

2°) Si vous avez déjà reçu un mail de confirmation, veuillez me contacter au plus vite en m'envoyant un mail ou un sms ([marc.pichon@ffceb.org](mailto:marc.pichon@ffceb.org) ou 0476/63.80.52). Ceci me permettra d'éventuellement valider la demande d'un autre sportif présent sur la liste d'attente

**Nombre plafonné de places disponibles**

L'organisation des activités sportives « indoor » est actuellement cadrée par un guide de codes couleurs élaboré par les divers Ministres des Sports. Les protocoles diffèrent en fonction de la couleur. Nous sommes actuellement dans une phase « jaune » et, à ce titre, nous devons plafonner le nombre de sportifs en fonction de la surface de la salle. La situation pourrait donc évoluer dans le courant du dernier quadrimestre de 2020.

Septembre : **16 places sont disponibles**

Octobre/Novembre/Décembre : fonction de l'évolution de la situation

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



Fédération Royale Belge des  
Cercles d'Esgrime



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



**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](http://www.escrime-ligue.be)



## 6. PROGRAMME

Les entraînements fédéraux sont programmés les mercredis suivants :

09/09, 23/09,  
7/10, 21/10,  
18/11  
2/12, 16/12

Chaque entraînement se déroulera en 2 parties :

- 17h30-19h00 : Echauffement, développement des qualités de vitesse et d'explosivité, des qualités d'appuis, perfectionnement des fondamentaux (travail de jambes)
- 19h30-21h15 : perfectionnement technico-tactique sous différentes formes (exercices collectifs, assauts à thèmes, assauts format compétitions, ...)

## 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)

## 8. MESURES « COVID »

- Dans le centre ADEPS
  - Port du masque obligatoire
  - Désinfection des mains : du gel hydroalcoolique est mis à votre disposition dans le bâtiment
  - Distanciation sociale – 1m50
- Mesures au sein de la salle d'escrime via ce [lien](#)

En restant à votre disposition pour toute information complémentaire, je vous présente mes sincères salutations sportives.

Marc Pichon  
Direction technique FFCEB



Fédération Royale Belge des  
Cercles d'Esime



**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](http://www.escrime-ligue.be)