



## PROGRAMME FEDERAL D'ENTRAINEMENT A L'EPEE

SEPTEMBRE DECEMBRE 2020

Chers présidents, chers maîtres

Malgré les grandes incertitudes qui planent sur la reprise de la saison internationale sur le dernier quadrimestre 2020, la FFCEB maintient un programme d'activités d'entraînement à l'épée comparable à celui des saisons précédentes. Vous en trouverez le détail ci-dessous.

### 1 – PROGRAMME

Ce programme est constitué de plusieurs types d'actions :

- Des regroupements destinés aux athlètes sous statut et aux internationaux. Dans la mesure du possible, ils seront 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 tenu 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.
- Un « Stage Performance » organisé pendant les congés de Noël, à destination essentiellement des U17. Les tireurs en première année U20 et les meilleurs U14 seront également conviés. Ce stage sera réalisé sur trois jours en internat sur Namur et visera à préparer la seconde partie de la saison.
- Des entraînements fédéraux, organisés chaque semaine à Jambes en soirée de 19h à 21h30. Il s'agira de séances d'assauts, dirigés ou libres, et/ou d'exercices de travail technique ou tactique. Pour permettre leur organisation dans des conditions sanitaires satisfaisantes, un maximum de 16 participants sera imposé.
- Des leçons individuelles, accessibles aux tireurs qui participent aux épreuves internationales, sur réservation. Entre 8 et 12 créneaux de leçons seront ainsi



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](mailto:contact@ffceb.org)



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 et en raison des protocoles sanitaires, les participants devront systématiquement et obligatoirement s'inscrire en ligne.

### Regroupements des athlètes sous statut et entrainements nationaux

Les athlètes concernés seront contactés individuellement et les modalités d'inscription leur seront précisées à cette occasion.

### Stage Performance

Les inscriptions pour le Stage Performance se feront via Ophardt. La procédure sera précisée dans la note d'organisation du stage.

### Entrainements fédéraux

Les inscriptions se feront de façon obligatoire en suivant le lien suivant :

[https://www.supersaas.be/schedule/FFCEB/Entrainements\\_Epee](https://www.supersaas.be/schedule/FFCEB/Entrainements_Epee)

Elles seront ouvertes jusqu'au samedi qui précède la séance concernée. Les entrainements sont ouverts dans la limite des places disponibles. Les personnes autorisées à participer recevront une notification par mail. Si le nombre de demandes est supérieur à celui des places disponibles, la priorité sera donnée aux athlètes sous statut, puis aux autres tireurs qui participent aux épreuves internationales et enfin les dernières places seront attribuées dans l'ordre des inscriptions.

### Leçons individuelles

Pour les **leçons**, les tireurs intéressés devront également se pré-inscrire avant le samedi 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.

[https://www.supersaas.be/schedule/FFCEB/Lecons\\_Epee](https://www.supersaas.be/schedule/FFCEB/Lecons_Epee)



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](mailto:contact@ffceb.org)



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

- Mercredi 11 novembre toute la journée
- Samedi 2 janvier toute la journée

#### Stage performance

- Du lundi 28 au mercredi 30 décembre à Jambes

#### Entraînements fédéraux (Jambes – 19h-21h)

Semaine	Jour
37	Jeudi 10 septembre
38	Mercredi 16 septembre
39	Mardi 22 septembre
40	Mercredi 30 septembre
41	Jeudi 8 octobre
42	Mercredi 14 octobre
43	Mardi 20 octobre
44	Mercredi 28 octobre
45	Jeudi 5 novembre
46	-
47	Jeudi 19 novembre
48	Mercredi 25 novembre
49	Jeudi 5 décembre
50	Mercredi 9 décembre
51	Mardi 15 décembre



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](mailto:contact@ffceb.org)



# FFCEB

FÉDÉRATION FRANCOPHONE DES  
CERCLES D'ESCRIME DE BELGIQUE

## Leçons individuelles

Semaine	Jambes	Liège	Bruxelles	Braine l'Alleud	Ciney	Virton/Thionville
<b>37</b> 07.09/11.09	Jeudi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15		Mardi 18.00/20.00		
<b>38</b> 14.09/18.09	Mercredi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15			Mardi 18.00/20.00	Jeudi 19.00/21.30
<b>39</b> 21.09/25.09	Mardi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15	Mercredi 19.00/21.30			
<b>40</b> 28.09/02.10	Mercredi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15			Jeudi 18.30/21.00	Mardi 19.00/21.30
<b>41</b> 05.10/09.10	Jeudi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15		Vendredi 19.30/22.00		
<b>42</b> 12.10/16.10	Mercredi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15			Mardi 18.00/20.00	Jeudi 19.00/21.30
<b>43</b> 19.10/23.10	Mardi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15	Mercredi 19.00/21.30			
<b>44</b> 26.10/30.10	Mercredi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15		Mardi 18.00/20.00	Jeudi 18.30/21.00	
<b>45</b> 02.11/06.11	Jeudi 17.30/19.00					
<b>46</b> 09.11/13.11	-			Vendredi 19.30/22.00		Jeudi 19.00/21.30
<b>47</b> 16.11/20.11	Jeudi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15	Mercredi 19.00/21.30			Mardi 19.00/21.30
<b>48</b> 23.11/27.11	Mercredi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15			Jeudi 18.30/21.00	
<b>49</b> 30.11/04.12	Jeudi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15	Mercredi 19.00/21.30			
<b>50</b> 07.12/11.12	Mercredi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15		Mardi 18.00/20.00		Jeudi 19.00/21.30
<b>51</b> 14.12/18.12	Mardi 17.30/19.00	Lundi 18.15/19.15	Mercredi 19.00/21.30			

Jambes	<b>Centre sportif La Mosane</b> Allée du stade 3 – JAMBES
Liège	<b>Athénée Royal de Fragnée</b> Rue de Fragnée – LIEGE
Bruxelles	<b>Centre Sportif des 3 Tilleuls</b> Avenue Léopold Wiener – WATERMAEL BOITSFORT
Braine l'Alleud	<b>Collège Cardinal Mercier</b> Chaussée de Mont St Jean – BRAINE L'ALLEUD
Ciney	<b>Athénée Royal du Condroz</b> Rue de Saint Quentin – CINEY
Virton / Thionville	<b>Ecole de Meix (Mardi)</b> Rue Firmin Lepage – MEIX DVT VIRTON <b>Centre sportif la Milliaire (Jeudi)</b> 71 rue Paul Albert - THIONVILLE



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](mailto:contact@ffceb.org)



# FFCEB

FÉDÉRATION FRANCOPHONE DES  
CERCLES D'ESCRIME DE BELGIQUE

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

**Frédéric FENOUL**

Entraîneur fédéral Epée



**Fédération Royale Belge des  
Cercles d'Escrime**



**TEAM  
BELGIUM**



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



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](mailto:contact@ffceb.org)