

PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS FEDERAUX FLEURET

PERIODE SEPTEMBRE-DECEMBRE 2021

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

Le recul actuel du « Covid 19 » permet à la FFCEB de reprendre certaines activités fédérales et en particulier les entraînements fédéraux.

Ceux-ci débiteront dès cette semaine sous le format mis en place ces dernières années.

Ci-dessous, vous pourrez prendre connaissance des quelques informations pratiques relatives à ces entraînements et les mesures mises en place dans le cadre de la crise sanitaire :

1. GROUPE CIBLE

Les entraînements fédéraux sont principalement destinés aux fleurettistes **nés en 2007 et avant**, s'engageant/souhaitant s'engager 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^{er} étage)
3 allée du Stade Communal
5100 Jambes

4. ENCADREMENT

- PICHON Marc: marc.pichon@ffceb.org
- + un entraîneur de club (à définir)



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.ffceb.org

5. MODALITES D'INSCRIPTIONS – OBLIGATOIRE

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 s'inscrire aux entraînements, via le lien ci-dessous :

https://www.supersaas.be/schedule/FFCEB/Entra%C3%AEnements_fleuret

Comment annuler son inscription :

Veuillez me contacter en m'envoyant un mail ou un sms (marc.pichon@ffceb.org ou 0476/63.80.52).

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

6. PROGRAMME

Les entraînements fédéraux sont programmés les mercredis suivants :

- Septembre : 08/09, 22/09
- Octobre : 6/10, 20/10,
- Novembre : 3/11, 17/11
- Décembre : 1/12

Chaque entraînement se déroulera en 2 parties :

- **Partie 1** - 17h30-19h00 : Echauffement, développement des qualités de vitesse et d'explosivité, des qualités d'appuis, perfectionnement des fondamentaux (travail de jambes).
- **Partie 2** - 19h30-21h15 : perfectionnement technico-tactique sous différentes formes (exercices collectifs, assauts à thèmes, assauts format compétitions, ...).

Remarques

- Il est possible participer à une seule des 2 séances en fonction de votre emploi du temps
- Dans le cas d'une **participation uniquement à la 2^{ème} partie**, les sportifs sont invités à se présenter dès **19h00** afin de réaliser un échauffement leur permettant de se joindre au restant du groupe dès le début de cette partie.



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.ffceb.org

7. MATERIEL

- Partie 1
 - Corde à sauter
 - Elastique (si vous en possédez déjà)
 - Gourde + essuie
- Partie 2 :
 - Matériel complet + matériel de réserve

Remarque :

- Veuillez vous munir d'une cuirasse électrique en état de marche
- Le port des chaussettes haute est obligatoire (partie 2)

8. PARTENAIRES D'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 me contacter via l'adresse suivante : marc.pichon@ffceb.org

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.

9. MESURES « COVID »

La tendance actuelle est à l'assouplissement des mesures sanitaires néanmoins nous allons maintenir, dans un premier temps, toute une série de mesures appliquées en 2020.

- Dans le centre ADEPS :
 - Port du masque obligatoire
 - Désinfection des mains : du gel hydroalcoolique est mis à votre disposition dans le bâtiment
- Mesures au sein de la salle d'escrime via ce [lien](#)
- Utilisation des vestiaires : afin de gagner un peu de place, nous utiliserons 2 vestiaires du rez-de-chaussée afin de stocker les sacs d'escrime. Ces vestiaires seront fermés à clé. Il est demandé aux athlètes de prendre directement à la salle d'escrime leur matériel de réserve (armes, fils de corps) et de quoi s'hydrater/s'essuyer afin d'éviter les « aller-retour » entre les 2 étages.
- Mesure de la concentration en CO2

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

Marc Pichon
Direction technique FFCEB
@ : marc.pichon@ffceb.org
Tel : 0476/63.80.52



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.ffceb.org