

PROGRAMME FEDERAL EPEE

PERIODE JANVIER – MARS 2022

Mesdames, Messieurs,

La FFCEB organise tout au long de la saison, dans un but de développement et de perfectionnement, des activités d'entraînements destinées à des publics divers. Ci-dessous, vous pourrez prendre connaissance des informations pratiques relatives aux entraînements dédiés à la pratique de l'épée pour la période de janvier à mars 2022.

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

Frédéric Fenoul

Direction technique FFCEB

@ : frederic.fenoul@ffceb.org

Tel : 0472/09.61.08



**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

Activités « Epée »

A. Entraînements fédéraux

1. GROUPE CIBLE

Les entraînements fédéraux sont principalement destinés aux épéistes **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)
Allée du Stade Communal 3
5100 Jambes

4. ENCADREMENT

- FENOUL Frédéric : frederic.fenoul@ffceb.org
- GILLES Etienne

5. MODALITES D'INSCRIPTION – **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/Entraînements_Epee

Elles seront ouvertes jusqu'au dimanche qui précède la séance concernée. Les entraînements sont ouverts dans la limite des places disponibles (20). Les personnes autorisées à participer recevront une notification par mail. Si le nombre de demandes est supérieur à celui des places disponibles, les places seront attribuées dans l'ordre des inscriptions.



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

Comment annuler son inscription :

Veillez prendre contact par mail ou par sms aux coordonnées suivantes :

- frederic.fenoul@ffceb.org
- 0472/09.61.08

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

6. PROGRAMME

Les entraînements fédéraux épée sont programmés les mardi et mercredi suivants de 19h30 à 21h30 :

- Janvier : mardi 11, mercredi 19, mardi 25
- Février : mercredi 2, mardi 8, mercredi 16, mardi 22
- Mars : mercredi 9, mardi 15, mercredi 23, mardi 29

Il s'agira de séances d'assauts, dirigés ou libres, et/ou d'exercices de travail technique ou tactique.

7. MESURES « COVID »

L'évolution de l'épidémie entraîne régulièrement de nouvelles mesures. Ces mesures seront communiquées ultérieurement aux cercles et diffusées via les réseaux sociaux



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

B. Leçons individuelles

1. GROUPE CIBLE

Les leçons individuelles sont uniquement destinées aux épéistes **nés en 2007 et avant**, engagés dans un programme de compétitions **internationales**.

2. OBJECTIFS

Les leçons individuelles ont pour objectifs

- D'offrir des créneaux supplémentaires au programme des cercles
- De renforcer le travail engagé par les cercles

Le contenu variera bien évidemment en fonction des besoins de chacun.

3. LIEU

Les leçons individuelles se donnent sur différents sites d'entraînements qui varient en fonction des jours de la semaine. Vous trouverez ci-dessous les lieux et les horaires. Le programme détaillé se trouvant au point 6.

• Jambes	Centre ADEPS la Mosane <i>Allée du stade communal 3 - Jambes</i>	17:30 - 19:00
• Liège	Athénée royale de Fragnée <i>Rue de Fragnée - Liège</i>	18:30 - 19:30
• Braine l'Alleud	Fencing Academy – CEBA <i>Clos Lamartine 9 – Braine l'Alleud</i>	20:00 – 22:00
• Thionville	Centre sportif la Milliaire <i>Rue Paul Albert 71 – Thionville</i>	19:30 - 21:30

4. ENCADREMENT

- FENOUL Frédéric : frederic.fenoul@ffceb.org
- GILLES Etienne

5. MODALITES D'INSCRIPTION – OBLIGATOIRE

Dans le but d'assurer une bonne organisation, les tireurs intéressés devront également se pré-inscrire avant le dimanche 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



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

Remarque : Pour les athlètes qui ont des disponibilités en dehors de ces créneaux (en journée notamment), merci de prendre contact directement pour fixer des créneaux de leçons, à Jambes ou ailleurs.

Comment annuler son inscription :

Veuillez prendre contact par mail ou par sms aux coordonnées suivantes :

- frederic.fenoul@ffceb.org
- 0472/09.61.08

En cas d'annulation d'une leçon, le sportif en sera personnellement averti.

6. PROGRAMME

Entre 8 et 12 créneaux de leçons seront disponibles en fin d'après-midi ou en soirée, à Jambes ou en club selon le planning défini ci-dessous

03-janv	10-janv Braine l'Alleud	17-janv Liège	24-janv Braine l'Alleud
04-janv	11-janv Jambes	18-janv	25-janv Jambes
05-janv	12-janv Liège	19-janv Jambes	26-janv Liège
06-janv	13-janv	20-janv Thionville	27-janv

31-janv Liège	07-févr Braine l'Alleud	14-févr Liège	21-févr Braine l'Alleud
01-févr	08-févr Jambes	15-févr	22-févr Jambes
02-févr Jambes	09-févr Liège	16-févr Jambes	23-févr Liège
03-févr Thionville	10-févr	17-févr Thionville	24-févr

07-mars Liège	14-mars Braine l'Alleud	21-mars Liège	28-mars Braine l'Alleud
08-mars -	15-mars Jambes	22-mars -	29-mars Jambes
09-mars Jambes	16-mars Liège	23-mars Jambes	30-mars Liège
10-mars Thionville	17-mars	24-mars Thionville	31-mars

7. MESURES « COVID

L'évolution de l'épidémie entraîne régulièrement de nouvelles mesures. Ces mesures seront communiquées ultérieurement aux cercles et diffusées via les réseaux sociaux



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

C. Entraînements de la « Relève »

1. GROUPE CIBLE

Les entraînements de la « Relève » sont destinés aux épéistes présentant un certain potentiel et **nés entre 2007 et 2010**.

2. OBJECTIFS

Les entraînements de la « Relève » ont pour objectifs :

- D'approfondir le travail effectué en club,
- De diversifier l'opposition qu'ils rencontrent
- De mettre un pied dans le système des entraînements organisés par la FFCEB.

3. LIEU

Centre ADEPS de Jambes (1^{er} étage)
Allée du Stade Communal 3
5100 Jambes

4. ENCADREMENT

- FENOUL Frédéric : frederic.fenoul@ffceb.org
- FEROT François Xavier

5. MODALITES D'INSCRIPTION – OBLIGATOIRE

La participation est conditionnée à une invitation officielle de la direction technique de la FFCEB. Cette invitation est envoyée aux clubs qui seront chargés de la communiquer à leurs membres repris pour l'activité.

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 invités** devront OBLIGATOIREMENT s'inscrire aux entraînements, via le lien ci-dessous :

https://www.supersaas.be/schedule/FFCEB/Entraînements_Epee

Comment annuler son inscription :

Veillez envoyer un mail ou un sms aux coordonnées suivantes :

- frederic.fenoul@ffceb.org
- 0472/09.61.08

En cas d'annulation d'un entraînement, l'information sera communiquée par courriel.



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

6. PROGRAMME

Pour la période janvier à mars, les entraînements « Relève » épée sont programmés les mercredis suivants de **18h00 à 19h30** :

- Février : 2/02
- Mars : 9/03

7. MATERIEL

- Corde à sauter
- Gourde + essuie
- Tenue complète + matériel de réserve

Remarque :

- Le port des chaussettes hautes est obligatoire

8. MESURES « COVID »

L'évolution de l'épidémie entraîne régulièrement de nouvelles mesures. Ces mesures seront communiquées ultérieurement aux cercles et diffusées via les réseaux sociaux.



*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