

PROGRAMME FEDERAL EPEE

PERIODE SEPTEMBRE - DECEMBRE 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 septembre à décembre 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**



**TEAM
BELGIUM**



**FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES**



Adeps
FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



AISF
Association
Internationale
de Sport
Francophone

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 « Open »

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

5. MODALITES D'INSCRIPTION – OBLIGATOIRE

A des fins de bonne organisation, les tireuses/tireurs devront OBLIGATOIREMENT s'inscrire aux entraînements, via **ophardt**.

Au départ de votre compte ophardt, cliquez sur l'onglet « inscrire », sélectionnez l'entraînement auquel vous souhaitez participer et inscrivez vous.

Les inscriptions 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 :

Soit via ophardt et si cette fonctionnalité n'est plus disponible, veuillez 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 dorénavant organisés **uniquement le mardi** de 19h30 à 21h30 :

- Septembre : 13 et 27/09
- Octobre : 11 et 25/10 (à confirmer)
- Novembre : 8 et 22/11
- Décembre : 6 et 20/12

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. Entraînements « élites »

1. GROUPE CIBLE

Les entraînements **élites** sont destinés **uniquement** aux épéistes détenteurs d'un **statut sportif de la Fédération Wallonie-Bruxelles et aux tireurs invités.**

2. OBJECTIFS

Les entraînements « élites » 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 perfectionner les aptitudes technico-tactiques, physiques et mentales requises dans le cadre de la participation à des épreuves de haut niveau

3. LIEU

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

4. ENCADREMENT

- FENOUL Frédéric
- GILLES Etienne

5. MODALITES D'INSCRIPTION – OBLIGATOIRE

A des fins de bonne organisation, les tireuses/tireurs devront **OBLIGATOIREMENT** s'inscrire aux entraînements, via **ophardt**.

Au départ de votre compte ophardt, cliquez sur l'onglet « inscrire », sélectionnez l'entraînement auquel vous souhaitez participer et inscrivez-vous.

Comment annuler son inscription :

Soit via ophardt ou si ce n'est plus possible, veuillez me contacter par mail ou par sms aux coordonnées suivantes :

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

En cas d'annulation d'un entraînement, les sportifs en seront directement informés par mail, par téléphone ou via la page facebook « team épée Belgium »



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

Les entraînements **élites** se dérouleront le mercredi de 19h30 à 21h30 :

- Septembre : 7 et 21/09
- Octobre : 5 et 19/10
- Novembre : 2, 16 et 30/11
- Décembre : 14/12

7. MATERIEL

- Corde à sauter
- Elastique (si vous en possédez déjà)
- Gourde + essuie
- **Matériel escrime complet + 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

C. 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.

4. ENCADREMENT

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

5. PROGRAMME

Entre 8 et 12 créneaux de leçons seront proposés, par semaine, en fin d'après-midi ou en soirée, à Jambes ou en club selon un planning défini par l'entraîneur. Les tireurs concernés seront directement informés.

6. 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

D. Entraînements de la « Relève »

1. GROUPE CIBLE

Les entraînements de la « Relève » sont destinés aux épéistes présentant un certain potentiel et **nés entre 2008 et 2011**.

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

- A définir

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.

A des fins de bonne organisation, les tireuses/tireurs devront **OBLIGATOIREMENT** s'inscrire aux entraînements, via **ophardt**.

Au départ de votre compte ophardt, cliquez sur l'onglet « inscrire », sélectionnez l'entraînement auquel vous êtes invités à participer et inscrivez-vous.

Comment annuler son inscription :

Soit via ophardt ou si ce n'est plus possible, veuillez me contacter par mail ou par sms aux coordonnées suivantes :

François Mathis : @ : francois.mathis@ffceb.org
Tel : 0495/85.36.24

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 avril - juin, les entraînements « Relève » épée sont programmés les mercredis suivants de **17h30 à 19h30** :

- Octobre : 19/10
- Novembre : 23/11

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