

PROGRAMME FEDERAL FLEURET

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 du fleuret pour la période de septembre à décembre 2022.

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

Activités « Fleuret »

A. Entraînements fédéraux

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)
Allée du Stade Communal 3
5100 Jambes

4. ENCADREMENT

- PICHON Marc: marc.pichon@ffceb.org
- OOSTERBOSCH Thibault

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 :

- marc.pichon@ffceb.org
- 0476/63.80.52

En cas d'annulation d'un entraînement, l'information sera diffusée via la page Facebook « Team Fleuret 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 fédéraux sont programmés les mercredis suivants :

- Septembre : 14 et 28/09
- Octobre : 12 et 26/09
- Novembre : 9 et 23/11
- Décembre : 7/12

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).
Rq: les entraînements avec une () se dérouleront à la salle de musculation*
- **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.

7. MATERIEL

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

Remarque :

- Veuillez-vous munir d'une cuirasse électrique en état de marche.
- Le port des chaussettes hautes 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.



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

9. 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 fleuretistes détenteurs d'un **statut sportif de la Fédération Wallonie-Bruxelles**

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

- PICHON Marc: marc.pichon@ffceb.org
- OOSTERBOSCH Thibault

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 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 :

- marc.pichon@ffceb.org
- 0476/63.80.52

En cas d'annulation d'un entraînement, les sportifs en seront directement informés par mail ou par téléphone.



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 déroulent en alternance avec les entraînements fédéraux et sont programmés de 15h00 à 17h30 les mercredis suivants :

- Septembre : 7 et 21/09
- Octobre : 5 et 19/10
- Novembre : 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

Remarques :

- Veuillez-vous munir d'une cuirasse électrique en état de marche
- 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. Entraînements de la « Relève »

1. GROUPE CIBLE

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

2. OBJECTIFS

Les entraînements de la « Relève » ont pour objectif :

- 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 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 :

- 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 janvier à mars, les entraînements « Relève » sont programmés les mercredis suivants de **17h30 à 19h30** :

- Novembre : 9 et 30/11

7. MATERIEL

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

Remarques :

- Veuillez-vous munir d'une cuirasse électrique en état de marche
- 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