FFCEB
FÉDÉRATION FRANCOPHONE DES CERCLES D'ESCRIME DE BELGIQUE

PROGRAMME FEDERAL FLEURET

PERIODE SEPTEMBRE DECEMBRE 2023

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 2023.

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

TEAM BELGIUM

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Adeps FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

AISF Association Interfédérale du 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

FFCEB
FÉDÉRATION FRANCOPHONE DES CERCLES D'ESCRIME DE BELGIQUE

Activités « Fleuret »

A. Entraînements fédéraux

1. GROUPE CIBLE

Les entraînements fédéraux sont principalement destinés aux fleurettistes **nés en 2008 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 (1er 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

TEAM BELGIUM

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Adeps FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

AISF Association Interfédérale du 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

6. PROGRAMME

Les entraînements fédéraux sont programmés les mercredis suivants selon des horaires pouvant varier (17h30 à 21h15 ou 19h30-21h30) :

- Septembre : 20/09
- Octobre : 4/10 et 18/10
- Novembre : 8/11 et 22/11
- Décembre : 6/12

Les entraînements programmés de 19h30 à 21h30 se dérouleront de manière classique avec un échauffement dirigé suivi d'un perfectionnement technico-tactique sous différentes formes (exercices collectifs, assauts à thèmes, assauts format compétitions, ...).

Les entraînements programmés de 17h30 à 21h30 se dérouleront 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 2ème 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).

Fédération Royale Belge des Cercles d'Escrime

TEAM BELGIUM

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Adeps FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

AISF Association Interfédérale du 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

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 nous 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.

B. Entraînements et stage « élites »

1. GROUPE CIBLE

Les activités « **élites »** sont destinées **uniquement** aux fleurettistes détenteurs d'un **statut sportif de la Fédération Wallonie-Bruxelles.** La direction technique se réserve néanmoins le droit d'inviter d'autres tireurs/tireuses.

2. OBJECTIFS

Les activités « 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 (1er 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.

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 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.

6. PROGRAMME

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

- Septembre : 13 et 27/09
- Octobre : 11/10 et 25/10
- Novembre : 1/11, 15/11 et 29/11

Le **stage « Elites »** se déroulera au centre ADEPS de Jambes

- Décembre : 27-30/12/2023

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

Fédération Royale Belge des Cercles d'Escrime

TEAM BELGIUM

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Adeps FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

AISF Association Interfédérale du 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

C. Entraînements et stage de la « Relève »

1. GROUPE CIBLE

Les entraînements de la « Relève » sont destinés aux fleurettistes présentant un certain potentiel et **nés entre 2009 et 2012.**
La participation se fait sur invitation de la direction technique

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 entrainements organisés par la FFCEB.

3. LIEU

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

4. ENCADREMENT

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

5. MODALITES D'INSCRIPTION – OBLIGATOIRE

La participation est conditionnée à une invitation officielle de la direction technique de la FFCEB. Cette invitation est envoyée directement aux tireurs concernés s'ils ont renseignés leur adresse mail dans la plateforme Ophardt mais également aux clubs qui seront chargés de vérifier que leurs membres repris pour l'activité ont bien reçu l'information. Les Maîtres d'armes de ces tireurs seront également informé de la sélection de leurs élèves.

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.

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 ou si ce n'est plus possible, veuillez nous 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.

6. PROGRAMME

Les **entraînements « Relève »** sont programmés les mercredis suivants de **17h30 à 19h30** au centre ADEPS de Jambes :

- Septembre : 20/09
- Décembre : 6/12

Le **stage « Relève »** sera organisé au centre ADEPS de Jambes aux dates suivantes :

- Congé d'Automne : 30/10 au 1/11/2023

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

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