

PROGRAMME FEDERAL EPEE

PERIODE SEPTEMBRE - DECEMBRE 2024

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 2024.

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 « Epée »

A. Stage « élites »

1. GROUPE CIBLE

Les activités **élites** sont destinées **uniquement** aux épistes U17, U20 et seniors détenteurs d'un **statut sportif de la Fédération Wallonie-Bruxelles et à des tireurs invités par la direction technique.**

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

4. ENCADREMENT

- A définir

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



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

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 »

6. PROGRAMME

Le **stage « Elites »** se déroulera au centre ADEPS de Jambes aux dates suivantes :

- Décembre : 27-30/12/2024

7. MATERIEL

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

Remarque :

- 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

B. Entraînements « Open » délocalisés

1. GROUPE CIBLE

Les entraînements « open » sont principalement destinés aux épéistes **nés en 2009 et avant**, s'engageant/souhaitant s'engager dans un programme de compétitions **internationales**.

2. OBJECTIFS

Les entraînements « open » ont pour objectifs :

- De regrouper régulièrement les escrimeurs motivés et souhaitant progresser.
- 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

FENCING ACADEMY (CEBA)
Clos Lamartine 9
1420 Braine l'Alleud

4. ENCADREMENT

En autonomie et supervisé par les entraîneurs présents dans la salle. Le programme détaillé et le déroulement de chaque séance seront affichés dans la salle.

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 et si cette fonctionnalité n'est plus disponible, veuillez prendre contact 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 Epée 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 « open » sont organisés 2x par mois **uniquement le mercredi** de 19h30 à 21h30

- Septembre : 11/09, 25/09
- Octobre : 9/10, 23/10
- Novembre : 6/11, 20/11
- Décembre : 4/12

C. Entraînements Jeunes Talents

1. GROUPE CIBLE

Les entraînements « Jeunes Talents » sont dédiés aux tireurs U17 et 1^{ère} année U20 s'impliquant au niveau international.

2. OBJECTIFS

Outre des objectifs communs aux autres activités mise en place à l'épée tels que le développement de l'esprit d'équipe, le regroupement de tireurs d'un niveau homogène, les entraînements « Jeunes Talents » auront pour objectifs :

- D'effectuer un travail spécifique sur les besoins de la tranche d'âge concernée.
- D'ajouter une étape dans la progression vers les entraînements « élites » en poursuivant le travail effectué dans le cadre des entraînements « Relève ».
- Offrir à ces jeunes talents la possibilité d'augmenter leur volume d'entraînement hebdomadaire

3. LIEU

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

4. ENCADREMENT

- Etienne GILLES
- Gautier HAMOLINE
- Camille YETTOU



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'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

6. PROGRAMME

Les entraînements « Jeunes Talents » se dérouleront les mardis au centre ADEPS de Jambes de 19h30 à 21h30 par bloc de 3 ou 4 semaines.

Le programme détaillé des entraînements « Jeunes Talents » épée :

- Septembre : 3/09, 10/09, 17/09
- Octobre : 1/10, 8/10, 15/10
- Novembre : 12/11, 19/11, 26/11
- Décembre : 3/12

D. Entraînements et stage de la « Relève »

1. GROUPE CIBLE

Les activités du groupe « Relève » sont destinées aux épéistes présentant un certain potentiel et **nés entre 2010 et 2013**.

La participation se fait sur invitation de la direction technique

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.



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

3. LIEU

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

4. ENCADREMENT

- BERNARD Florian

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 renseigné 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 informés 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 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.

6. PROGRAMME

Pour la période septembre décembre, 3 entraînements « Relève » épée sont programmés les mercredis de **17h30 à 19h30** au centre ADEPS de Jambes.

Le programme détaillé des entraînements « relève » épée :

- Septembre : 11/09
- Octobre : 9/10
- Novembre : 20/11

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

- Congé d'Automne : 29/10 au 31/10/2024



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

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

Remarque :

- 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