



Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

PROGRAMME FEDERAL D'ENTRAINEMENT A L'EPEE

SEPTEMBRE DECEMBRE 2019

Chers présidents, chers maîtres

Dans la continuité des saisons précédentes, vous trouverez ci-dessous le programme des activités fédérales d'entraînement pour la première période de la saison 2019/2020 (septembre/décembre).

1 – PROGRAMME

Ce programme est constitué de trois types d'actions :

- Des entraînements nationaux, organisés en collaboration avec nos partenaires flamands. Ils auront lieu le week-end et visent à rassembler les meilleurs épéistes du pays. L'objectif de ces journées est de travailler dans des conditions optimales, ce qui, compte tenu des infrastructures disponibles, nécessite de limiter les effectifs. Ces journées d'entraînement ne seront donc accessibles que sur sélection. Les personnes concernées seront informées individuellement.
- Des entraînements fédéraux, organisés à Jambes en alternance les mercredis et les jeudis de 19h à 21h30. Il s'agira de séances d'assauts, dirigés ou libres, et/ou d'exercices de travail technique ou tactique.
- Des leçons individuelles, accessibles aux tireurs qui participent aux épreuves internationales, sur réservation. Entre 8 et 12 créneaux de leçons seront ainsi disponibles en fin d'après-midi ou en soirée, à Jambes ou en club selon le planning défini ci-dessous.

2 – MODALITES D'INSCRIPTION

Afin d'optimiser l'organisation des différentes activités, les participants devront systématiquement et obligatoirement s'inscrire en ligne.



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@fceb.org



Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

Pour les **entraînements** (nationaux et fédéraux), les inscriptions se feront de façon obligatoire en suivant le lien suivant :

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

Pour les **leçons**, les tireurs intéressés devront se pré-inscrire avant le vendredi 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. Il n'est pas possible de s'inscrire à plus d'une leçon par semaine.

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

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

3 – PLANNING

Entraînements nationaux

- Samedi 7 septembre à Gand (9h/17h) pour les **U17/U20/Seniors**
- Samedi 12 octobre à Namur (10h/17h), pour les **U20/Seniors**
- Dimanche 27 octobre à Gand (10h/17h) pour les **U17 + les meilleurs U14**, avec possibilité de prolonger le lundi 28
-

Entraînements fédéraux (Jambes – 19h-21h)

- Jeudi 5 septembre
- Mercredi 11 septembre
- Jeudi 19 septembre
- Mercredi 25 septembre
- Jeudi 3 octobre
- Mercredi 9 octobre
- Jeudi 17 octobre
- Mercredi 23 octobre
- Jeudi 7 novembre
- Mercredi 13 novembre
- Mercredi 27 novembre
- Jeudi 5 décembre
- Mercredi 11 décembre



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



Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

Leçons individuelles

	Mardi	Mercredi	Jeudi
37	10/9	11/9	12/9
	GAUMAIS	JAMBES	CINACIENS
38	17/9	18/9	19/9
	BRAINE ALLEUD	MAISON ESCRIME	JAMBES
39	24/9	25/9	26/9
	CINACIENS	JAMBES	THONVILLE
40	1/10	2/10	3/10
	BRAINE ALLEUD	MAISON ESCRIME	JAMBES
41	8/10	9/10	10/10
	GAUMAIS	JAMBES	CINACIENS
42	15/10	16/10	17/10
	BRAINE ALLEUD	MAISON ESCRIME	JAMBES
43	22/10	23/10	24/10
	CINACIENS	JAMBES	THONVILLE
44	29/10	30/10	31/10
45	5/11	6/11	7/11
	BRAINE ALLEUD	MAISON ESCRIME	JAMBES
46	12/11	13/11	14/11
	GAUMAIS	JAMBES	CINACIENS
47	19/11	20/11	21/11
	BRAINE ALLEUD	MAISON ESCRIME	JAMBES
48	26/11	27/11	28/11
	CINACIENS	JAMBES	THONVILLE
49	3/12	4/12	5/12
	BRAINE ALLEUD	MAISON ESCRIME	JAMBES
50	10/12	11/12	12/12
	GAUMAIS	JAMBES	CINACIENS

Je reste naturellement à votre disposition pour tout complément d'information.

Frédéric FENOUL

Entraîneur fédéral Epée



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@fceb.org