



Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

ENTRAINEMENTS FEDERAUX CENTRALISES

FLEURET – EPEE

Chers présidents, chers maîtres d'armes

Vous trouverez ci-dessous le programme des entraînements fédéraux centralisés qui seront organisés au centre ADEPS de Jambes sur la période de janvier à mars 2018.

Je rappelle que ces entraînements sont destinés aux compétiteurs qui évoluent au niveau international et qu'il est nécessaire d'avoir reçu l'approbation du responsable pour pouvoir participer (les coordonnées mail sont indiquées). Le contenu de chacun de ces entraînements sera communiqué aux athlètes, mais il est généralement composé

- D'une première partie (de 17h30 à 19h00) de conditionnement, de travail physique et de déplacements
- D'une seconde partie (de 19h30 à 21h00) de travail spécifique escrime (assauts, cours collectif, travail à thème etc...)
- Selon la disponibilité des entraîneurs, les athlètes pourront poursuivre par quelques assauts libres.

FLEURET

Date	Entraîneurs
Mercredi 3 janvier	T. Oosterbosch
Mercredi 10 janvier	T. Oosterbosch / T. Chincharauli
Mercredi 24 janvier	T. Oosterbosch / T. Chincharauli
Mercredi 7 février	T. Oosterbosch / T. Chincharauli
Mercredi 21 février	A confirmer
Mercredi 7 mars	A confirmer
Mercredi 21 mars	A confirmer

Responsable : Thibault Oosterbosch - oosterbosch.thibault@gmail.com



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
escrime@skynet.be
www.escrime-ligue.be



Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

EPEE

Date	Entraîneurs
Mercredi 17 janvier	F. Fenoul / E. Gilles
Mercredi 31 janvier	F. Fenoul / E. Gilles
Mercredi 14 février	F. Fenoul / E. Gilles
Mercredi 28 février	F. Fenoul / E. Gilles
Mercredi 14 mars	F. Fenoul / E. Gilles
Mercredi 28 mars	F. Fenoul / E. Gilles

Responsable : Frédéric Fenoul – frederic.fenoul@gmail.com

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

Frédéric FENOUL

Entraîneur fédéral Epée

Directeur technique ad interim



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
escrime@skynet.be
www.escrime-ligue.be