



# Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

## ENTRAINEMENTS FEDERAUX EPEE

AVRIL – JUIN 2018

Chers présidents, chers maîtres d'armes

Vous trouverez ci-dessous le programme des entraînements fédéraux à l'épée qui seront organisés par la FFCEB sur la période d'avril à juin 2018.

## ENTRAINEMENTS FEDERAUX CENTRALISES - JAMBES

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.

Date	Entraîneurs
Mercredi 11 avril	F. Fenoul / E. Gilles
Mercredi 25 avril	F. Fenoul / E. Gilles
Mercredi 9 mai	F. Fenoul / E. Gilles
Mercredi 23 mai	F. Fenoul / E. Gilles
Mercredi 6 juin	F. Fenoul / E. Gilles

Responsable : Frédéric Fenoul – [frederic.fenoul@gmail.com](mailto:frederic.fenoul@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](mailto:escrime@skynet.be)  
[www.escrime-ligue.be](http://www.escrime-ligue.be)



# Fédération Francophone des Cercles d'Éscrime de Belgique

## ENTRAINEMENTS FEDERAUX DECENTRALISES

Ces entraînements fédéraux ont pour objectif de permettre aux tireurs qui n'ont pas la possibilité de participer aux séances fédérales à Jambes de pouvoir bénéficier à proximité de chez eux et à intervalles réguliers de regroupements de tireurs de bon niveau. Ces entraînements sont donc ouverts et ne nécessitent pas d'inscription préalable. Le contenu de la séance est adapté au nombre de participants et aux conditions d'entraînements. Les séances commencent à 19h30 et se terminent à 21h00 (ou plus tard selon la disponibilité du club accueillant). Si un tireur sait qu'il ne pourra être à l'heure, merci de m'en informer pour que je puisse en tenir compte lors de la mise en place de la séance.

Date	Club accueillant	Entraîneurs
<b>Jeudi 5 avril</b>	E3F, Thionville (France)	F. Fenoul / M. Pizay / N. Loyola
<b>Mercredi 2 mai</b>	CE Braine l'Alleud	F. Fenoul / A. Delcourt
<b>Mercredi 16 mai</b>	CE Charlemagne, Liège	F. Fenoul / E. Gilles / JP Demaret
<b>Mardi 29 mai</b>	CE Gaumais Meix devant Virton	F. Fenoul / FX Férot
<b>Mercredi 30 mai</b>	Maison de l'Éscrime Watermael Boitsfort	F. Fenoul / D. Tchaltsev
<b>Mercredi 13 juin</b>	CE Braine l'Alleud	F. Fenoul / A. Delcourt

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

**Frédéric FENOUL**

Entraîneur fédéral Épée

Directeur technique ad interim



Fédération Royale Belge des  
Cercles d'Éscrime



**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](mailto:escrime@skynet.be)  
[www.escrime-ligue.be](http://www.escrime-ligue.be)