

PROGRAMME FEDERAL D'ENTRAINEMENT A L'EPEE

SEPTEMBRE DECEMBRE 2021

Chers présidents, chers maîtres

En espérant que la reprise des compétitions internationales sera bien effective en cette fin d'année 2021, la FFCEB propose un programme d'activités d'entraînement à l'épée comparable à celui des saisons précédentes. Vous en trouverez le détail ci-dessous.

1 – CONTENU

Ce programme est constitué de plusieurs types d'actions :

- Des entraînements fédéraux, organisés chaque semaine à Jambes en soirée de 19h à 21h30. Il s'agira de séances d'assauts, dirigés ou libres, et/ou d'exercices de travail technique ou tactique. Pour permettre leur organisation dans des conditions satisfaisantes, un maximum de 20 participants seront acceptés.
- 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.
- Un « Stage Haut Niveau », que l'on essaiera de rendre international cette année, organisé pendant les congés de Noël, à destination essentiellement des tireurs sous statut Haut Niveau des catégories U20, U23 et seniors. Ce stage sera réalisé sur 3,5 jours en internat sur Namur et visera à préparer la seconde partie de la saison.



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

D'autres activités ponctuelles plus ciblées pourront être proposées. Les personnes concernées seront alors contactées en direct le cas échéant.

2 – MODALITES D'INSCRIPTION

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

Entraînements fédéraux

Les inscriptions se feront de façon obligatoire en suivant le lien suivant :

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

Elles seront ouvertes jusqu'au dimanche qui précède la séance concernée. Les entraînements sont ouverts dans la limite des places disponibles. Les personnes autorisées à participer recevront une notification par mail. Si le nombre de demandes est supérieur à celui des places disponibles, les places seront attribuées dans l'ordre des inscriptions.

Leçons individuelles

Pour les **leçons**, les tireurs intéressés devront également se pré-inscrire avant le dimanche 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.

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.

Stage Haut Niveau

Les modalités d'inscription seront précisées dans la note d'organisation du stage.



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

3 – PLANNING

Entraînements fédéraux

Lieu : centre ADEPS La Mosane – Allée du stade communal 3 – 5100 Jambes

Semaine	Mardi 19.00 – 21.30	Mercredi 19.00 – 21.30
36	07 septembre	
37		15 septembre
38	21 septembre	
39		29 septembre
40	05 octobre	
41		13 octobre
42	19 octobre	
43		27 octobre
44	/	
45		10 novembre
46	16 novembre	
47		24 novembre
48	30 novembre	
49		08 décembre
50	14 décembre	

Leçons individuelles

Lieux et horaires :

	Lieu Adresse	Horaire
Jambes	Centre sportif La Mosane Allée du stade 3 – JAMBES	17.30 – 19.00
Liège	Athénée Royal de Fragnée Rue de Fragnée – LIEGE	18.30 – 19.30
Braine l'Alleud	Fencing Academy – CE Braine l'Alleud Clos Lamartine 9 – BRAINE L'ALLEUD	19.30 – 21.30
Thionville	Centre sportif la Milliaire 71 rue Paul Albert - THIONVILLE	19.30 – 21.30



Fédération Royale Belge des
Cercles d'Escrime



FFCEB

Asbl
N° entreprise 418.947.255

Allée du stade communal, 3
BE-5100 JAMBES

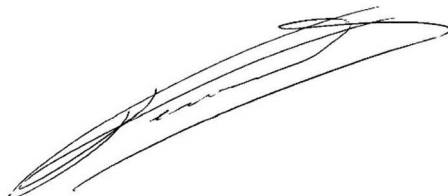
Tél : +32 (0) 81.30.97.74
contact@ffceb.org

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
36	06 septembre Braine l'A.	07 septembre Jambes	08 septembre Liège	
37	13 septembre Liège		15 septembre Jambes	16 septembre Thionville
38	20 septembre Braine l'A.	21 septembre Jambes	22 septembre Liège	
39	27 septembre Liège		29 septembre Jambes	30 septembre Thionville
40	04 octobre Braine l'A.	05 octobre Jambes	06 octobre Liège	
41	11 octobre Liège		13 octobre Jambes	14 octobre Thionville
42	18 octobre Braine l'A.	19 octobre Jambes	20 octobre Liège	
43	25 octobre Liège		27 octobre Jambes	28 octobre Thionville
44				
45	08 novembre Liège		10 novembre Jambes	
46	15 novembre Braine l'A.	16 novembre Jambes	17 novembre Liège	
47	22 novembre Liège		24 novembre Jambes	25 novembre Thionville
48	29 novembre Braine l'A.	30 novembre Jambes	01 décembre Liège	
49	06 décembre Liège		08 décembre Jambes	09 décembre Thionville
50	13 décembre Braine l'A.	14 décembre Jambes	15 décembre Liège	

Stage Haut Niveau

Dates prévisionnelles : du 26 au 30 décembre 2021 à Jambes.

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@ffceb.org