

# Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

## Le conseil d'administration

**Président :**  
Alain De Greef

**Vice-président :**  
Jeffrey Delattre

**Secrétaire général :**  
Nathalie Vandewalle

**Trésorière :**  
Cécile Coquerelle

**Administrateurs :**  
Véronique Parisse,  
Thierry Pochet,  
François-Xavier Ferot,  
Martin Colard

## Le staff professionnel

**Direction :**  
Jean Colot

**Gestion administrative :**  
Alban Delmotte

**Gestion sportive :**  
Marc Pichon

POUR VOUS ABONNEZ  
AU BULLETIN

Envoyer un mail à

[bulletin-subscribe@escrime-ligue.be](mailto:bulletin-subscribe@escrime-ligue.be)

Vous recevrez un mail  
« confirm subscribe to bulletin@escrime-  
ligue.be »

Envoyez une réponse à ce mail et vous  
serez inscrit.

## ENTRAÎNEMENTS "JEUNES LAMES"

**Objectif : motiver les jeunes escrimeurs (8 à 14 ans) et créer une dynamique d'entraînement collectif dès le plus jeune âge pour améliorer le niveau de l'escrime belge.**

Ces entraînements, organisés par la Commission des Athlètes en partenariat avec le club de Neufchâteau et celui de Huy, se feront à Jambes (n°4 Allée du stade communal, 5100 Jambes) aux dates suivantes :



- 11/12 au fleuret et au sabre
  - 15/01 aux 3 armes
  - 02/04 aux 3 armes
  - 14/05 aux 3 armes
- De 10h à 16h,

Le 14/05 permettra de clôturer la saison par un entraînement collectif et une remise de prix.

Pour s'inscrire,

- envoyer un mail d'inscription à l'adresse [athletes@escrime-ligue.be](mailto:athletes@escrime-ligue.be) en indiquant votre nom, prénom, arme, âge, club et un no de téléphone
- Inscrivez vous sur le doodle <http://doodle.com/poll/hu7p5f4f4n8ggga3> en inscrivant le nom + l'arme + âge (exemple : Férot épée 25)

Inscription : 8 € la journée d'entraînement.



L'entraînement sera composé d'une partie physique générale et spécifique ; puis de travail technique/tactique et enfin d'assauts.

Ces différentes parties de la journée seront abordées avec un aspect ludique orienté sur les qualités recherchées pour l'escrime.

Les jeunes doivent prendre leur matériel d'escrime complet + une tenue de sport d'intérieur (short, t-shirt, baskets) et prévoir un lunch.