

Le Petit Escrimeur

Journal de l'ASH Escrime

N° 19

Septembre 2012



Dans ce numéro :

L'édito du Président	1
La citation du trimestre	1
L'escrime aux Jeux olympiques modernes : les JO de 1896	2
Histoire de la rapière	3
Conseils de lecture	4
Assemblée générale du club – Saison 2011-2012	5
Lu dans la presse ..	7
Jeux olympiques de Londres 2012	9
Recettes	10
Mots croisés	11
Pour les jeunes escrimeurs	12



ASH ESCRIME

Pour joindre la salle
d'armes :

01 39 78 61 65

(aux horaires des cours)

L'EDITO DU PRESIDENT

Heureux de vous retrouver !

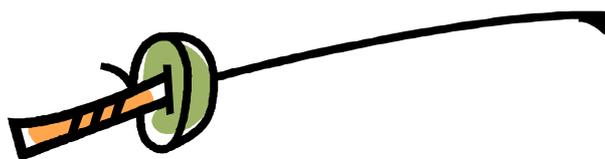
Bon, nous ne nous attardons pas sur les JO de Londres et les résultats calamiteux de nos escrimeurs nationaux, une première (fâcheuse) depuis 1960... Inutile de nourrir l'espoir que le traditionnel effet JO attire de nouveaux pratiquants vers l'escrime cette année... Ce n'est pas une raison pour se laisser abattre. Nous pouvons compter sur les atouts de notre club (équipement, encadrement, convivialité...), ceux de notre sport (aspects ludiques, rigueur éducative, mélange de tradition et de

modernité...) et aussi sur vous, adhérents, pour diffuser un « bouche-à-oreille » positif ! La rénovation du sol de la salle d'armes et l'augmentation du nombre de pistes électriques sont de nature à améliorer nos conditions de pratique. Alors tournons la page des JO et regardons vers l'avenir !

Bonne saison à toutes et tous !

Eric Palisson

(Président de l'A.S.H. Escrime)



LA CITATION DU TRIMESTRE

« Le sabre perça l'air avec le bruit sec d'une corde d'arc, et un cri foudroyant remplit l'espace vide...

Un énorme soleil rouge jaillit en flammes au-dessus du Higashiyama... Fasciné, vibrant de vie, Musashi le regardait monter...

Son sang parut sur le point de jaillir de ses pores. On eût dit le diable même, surgi de l'enfer. »

La Pierre et le Sabre de Yoshikawa Eiji (paru entre 1935 et 1939)

Conception, réalisation : Pascal Gaillard

Maquette : Jeanine Gaillard

Ont participé à ce numéro : Eric Palisson, Cécile Caron, Pascal Gaillard, Daniel Tyberghein, Christine Horvais

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

L'ESCRIME AUX JEUX OLYMPIQUES MODERNES : LES J.O. DE 1896

C'est vrai : tournons la page. D'autant plus que pour le club, les Jeux olympiques n'ont pas d'incidence négative sur nos effectifs, au contraire !!!

Un peu d'histoire...

Les premiers Jeux olympiques modernes se sont déroulés en 1896 à Athènes. L'escrime fait partie des quatre disciplines inscrites dès l'organisation des jeux.

La discipline d'escrime est représentée alors par quatre nations : Autriche, Danemark, Grèce et France, pour un total de 15 tireurs, répartis de la façon suivante : 9 Grecs, 4 Français, 1 Danois et 1 Autrichien. En matière de médailles, trois des quatre pays ont obtenu

respectivement : Grèce : 4 médailles ; France 3 médailles (1 en or et 2 en argent) et 1 pour le Danemark. Les médailles sont rétroactivement attribuées par le Comité international olympique ; à l'époque, les gagnants ont reçu une médaille d'argent. Les femmes seront présentes pour la première fois aux Jeux en 1924.

Les escrimeurs français s'appelaient à l'époque Eugène Henri Gravelotte, Henri Calo, Jean Maurice Perronet et Henri Delaborde.

L'épreuve d'épée a été annulée et les finales s'effectuaient au fleuret et au sabre en 3 touches !!

Événement	Or	Argent	Bronze
Déjouer	Eugène-Henri Gravelotte France	Henri Callot France	Periklis Pierrakos-Mavromichalis Grèce
Feuille maîtres	Leonidas Pyrgos Grèce	Jean Maurice Perronet France	<i>aucun</i>
Sabre	Ioannis Georgiadis Grèce	Tilemachos Karakalos Grèce	Holger Nielsen Danemark

Les trois clôtures ou finales

Elle a eu lieu le deuxième jour de la compétition, le 7 avril 1896.

Huit tireurs ont pris part, avec la clôture préliminaire d'une ronde tenue en deux groupes. Le premier groupe était Pierrakos-Mavromichalis, Delaborde, Callot, et Poulos. Le second était Komninos-Miliotis, Balakakis, Gravelotte, et Vouros. Les deux escrimeurs qui étaient invaincus à leurs groupes s'affrontent en finale pour les médailles d'or et d'argent ; Pierrakos-Mavromichalis a obtenu la troisième place, comme il avait le meilleur dossier (2-1) des tireurs restants de combats réels. Deuxième victoire : Vouros gagnant d'un forfait de Komninos-Miliotis.

Fleuret masculin maîtres ou feuille maître

Il est le seul événement aux Jeux d'athlètes professionnels et a eu lieu immédiatement

après l'événement amateur le même jour. Il se compose d'un seul match, entre le Grec Leonidas Pyrgos et le Français Jean Maurice Perronet. Pyrgos gagne le match 3-1, pour devenir le premier champion grec des Jeux olympiques modernes.

Sabre des hommes

L'épreuve a lieu le 9 avril, lors de la quatrième journée de compétition de l'ensemble des Jeux. Les cinq concurrents étaient les Grecs Telemachos Karakalos, Ioannis Georgiadis et Georgios Iatridis, le Danois Holger Nielsen, et l'autrichien Adolf Schmal. Dix matchs ont eu lieu. Chaque tireur est confronté à chaque adversaire. Georgiadis est vaincu et a ainsi gagné la médaille d'or. Telemakos second et le Danois Nielsen troisième. L'Autrichien obtient une victoire et Iatridis a perdu ses quatre matchs.

HISTOIRE DE LA RAPIERE

La rapière (de l'espagnol espada ropera: épée à vêtement, que l'on porte en habits de ville) était une épée longue et fine, à la garde élaborée, à la lame flexible, destinée essentiellement aux coups d'estoc. Elle est affûtée, et peut causer de sérieuses entailles si un coup à la volée atteint l'adversaire. Seules les "épées de cour" (et certaines grandes "épées de guerre" du XVe ou XVIe siècle) ont des lames uniquement destinées à l'estoc, lames qui sont d'ailleurs de section ronde, carrées, triangulaires ou de toute autre forme qui la dépourvoit de tranchant.

L'arme est très usitée entre la fin des XV^e et XVII^e siècle. Pour mieux situer dans le temps et comprendre l'apparition de la rapière, il convient de se pencher un peu sur son "ancêtre": l'épée de taille et d'estoc. Elle apparaît tout d'abord, dans sa forme la plus basique, en Espagne dans la seconde moitié du XVe siècle sous le nom de espada ropera et consiste en une épée à la lame plus légère, et à la garde plus élaborée et plus ornée, qui peut se porter à la cour. Les Espagnols développent un système de combat très efficace basé sur des cercles, une vision de l'espace et des attaques en pointe très "mathématiques", techniques longtemps tenues secrètes.

L'arme est importée en Italie à la fin du XVe siècle, mais pas son maniement. Mais les maîtres d'armes italiens développent à leur tour une nouvelle école d'escrime, et par conséquent le maniement de la dite rapière. Pour mieux protéger la main qui, par manque de fer, ne peut être gantée, ils ménagent sur la nouvelle épée un espace entre la lame et la poignée, autour duquel vont se placer ce qu'on appellera les pas d'âne (un sur chaque quillon), anneaux destinés à protéger l'index, dont la nouveauté consiste à placer ce dernier au-dessus du quillon avant (pour une meilleure prise de l'arme). Ils complètent la garde par une branche de garde partant de la base du quillon avant et rejoignant le pommeau, destinée à protéger les trois autres doigts de la main. La lame, bien que plus fine que ses devancières médiévales, reste plus large que celles dont seront équipées la majorité des rapières.. Cette spada da lato (nom donné à l'arme en Italie) s'exporte dans une partie de l'Europe durant le XVIe siècle.



En France, sous le règne de Charles IX qui verra la création de l'académie des maîtres d'armes en 1567, elle se développera et s'imposera comme arme maîtresse.

Dans la seconde moitié du XVIe siècle, les épées subiront plusieurs modifications. Les gardes verront leurs quillons s'entourer de deux anneaux perpendiculaires, sous forme de panier, protégeant davantage la main, et l'enveloppant presque totalement. Cela contribue à l'allongement et l'affinement des lames et à l'avènement de la rapière.

À partir de la fin du XVIe siècle, les techniques italiennes vont de plus en plus inclure la dague main-gauche. La rapière et la dague deviennent inséparables. Les lames des rapières deviennent plus longues et effilées. La

lame ne servant pas à trancher, et étant très légères par rapport à une épée de taille, elle a l'avantage de pouvoir être très longue, sans que l'on ne se soucie de la taille ou du poids de la poignée, du centre de gravité ou de la place du point de coupe le plus important. On a donc vu certaines rapières, comme celle du célèbre d'Artagnan, faire 1 m 20 de

lame.

À partir de 1620 environ, la rapière va aller de changement en changement. Les Allemands, sans pour autant s'intéresser énormément aux techniques d'estoc de l'arme, vont avoir l'idée de garnir de plaques les anneaux de sa garde. Ainsi, c'est la naissance de la garde Pappenheimer, qui malgré sa lourdeur, gagnera en popularité pour son aspect plus défensif. La plaque va alors progressivement remplacer l'anneau. De la même manière, les Espagnols, restés très classiques, vont, vers 1630, débarrasser la rapière de sa garde filiforme et compliquée en la remplaçant par un simple bol renversé.

Vers 1640, à la fin du règne de Louis XIII apparaît en France une nouvelle lame, plus légère: la lame à pans creux (de section triangulaire, à trois pans), uniquement destinée à l'estoc. Ne pouvant plus servir qu'en société (trop faible contre les sabres militaires), elle donne tout de même à l'escrimeur l'occasion d'abandonner la dague, puisque sa légèreté permet de se défendre par la seule rapidité de l'arme. La main gauche, qui servait autrefois à tenir la dague sert dorénavant

de balancier et est placée derrière soi, au niveau de la tête. Le corps, qui adoptait alors une position plutôt écrasée se redresse et vient reposer sur la jambe gauche (pour les droitiers).

Au début de la seconde moitié du XVII^e siècle, c'est la petite épée de cour qui voit le jour et qui, séduisant presque toutes les cours d'Europe, clôt le cycle de la rapière (bien qu'on en verra encore jusqu'à la fin du siècle).

Les gardes sont élaborées par les armuriers locaux. Deux genres, le filiforme et la coupe, l'Italie et l'Espagne.

L'ultime évolution de la rapière en fait une épée de duel, parfaite quand elle est opposée à une autre rapière. Mais ces lames de 110

cm sont encore un peu longues pour le corps à corps des batailles. Pour optimiser la vitesse de la pointe, on a allégé l'ensemble jusqu'à une largeur à la garde de 19mm et une épaisseur de 6mm, mais elle ne peut résister aux coups de taille des épées de cavalerie beaucoup moins élancées.

En Espagne, elle persiste jusqu'au XVIII^e siècle pour la cour et jusqu'au XIX^e dans les écoles d'escrime. Dans le reste de l'Europe, on adopte l'épée de cour, (issue de la rapière française allégée évoquée quelques lignes plus haut) à la garde plus simple et à la lame courte, 90cm, parfois de section triangulaire. La rapière a vécu.

CONSEILS DE LECTURE

Cécile Caron et Pascal Gaillard nous donnent quelques conseils de lecture pour les petits et les grands.

Les folles aventures d'Eulalie de Potimaron, vol. 1 : A nous deux Versailles, par Silvestre. Flammarion.

Eulalie de Potimaron a grandi à la campagne sous la direction indulgente d'un père peu attaché aux règles. Pourtant à 12 ans, elle doit partir pour Versailles. Elle sera la fille d'honneur de "Made-moiselle", la nièce du Roi. Dès la 1^{ère} semaine, Eulalie décide de s'habiller en garçon pour explorer tranquillement Versailles. Duels, rencontres, mystères et escapades : Eulalie de Potimaron apprend les belles manières à sa façon.

Le scorpion, vol. 1 : La marque du diable, par Desberg. Dargaud, 11,90 €.

Un flamboyant récit de cape et d'épée dans l'Italie du XVIII^e, un héros romanesque plein d'humour, de force et de caractère, dans la lignée de Cartouche et de Fanfan la Tulipe.

Le p'tit abc de l'escrime, par Maître Thierry LUTHRINGER. Fleur de Ville, 12 €.

Le vocabulaire de l'escrime pour les tireurs et leurs proches.

(EAN : 9782919466023. Il s'agit d'une petite maison d'édition, il ne sera sans doute pas facile de le trouver en librairie !)

Un petit rappel pour la rentrée :

Les fondamentaux de l'escrime, par CAPOA-NI. Amphora, 22,82 €.

Toutes les informations pour progresser au fleuret, à l'épée et au sabre.

La pierre et le sabre, par Yoshikawa EIJI. J'ai Lu.

La Pierre et le Sabre est le nom du premier tome de l'édition francophone regroupant les quatre

premiers livres, le second étant publié sous le titre *La parfaite lumière*. Il relate d'une façon largement romancée la vie du célèbre samouraï Musashi Miyamoto. Le roman est paru initialement sous forme de feuilleton entre 1935 et 1939 dans l'*Asahi Shimbun*, l'un des quotidiens au plus haut tirage du Japon. Depuis, de nombreuses éditions sous forme de livre ont été publiées. L'intégralité de la série est parue sous la forme de sept livres nommés : *Terre, Eau, Feu, Vent, Ciel, Soleil et Lune, La parfaite Lumière*.

De la figure historique, on peut retenir la trame donnée par la préface de Reischauer : « Le Miyamoto Musashi historique, né peut-être en 1584 et mort en 1645, était comme son père une fine lame, et dû sa célébrité au fait qu'il se servait de deux sabres. Il pratiquait avec ardeur l'autodiscipline en tant que clé des arts martiaux, et il est l'auteur d'un célèbre ouvrage sur l'escrime japonaise, le Gorin no sho. Adolescent, il a sans doute pris part à la bataille de Sekigahara, et ses heurts avec l'école Yoshioka de Kyōto, les moines guerriers du Hozoin à Nara, et le fameux escrimeur Kojirō Sasaki ont véritablement eu lieu. Yoshikawa nous conte l'histoire de Musashi jusqu'en 1612, année où il n'était encore qu'un jeune homme de vingt-huit ans. » Le roman reprend des éléments importants de cette trame historique et fait régulièrement référence à un des livres fondateurs du bushido, L'Art de la guerre.

Tiffany, par Yann HERVAL. Delcourt.

Escrime et châtement : Tiffany, célibataire indépendante et maître d'armes chevronnée, a le don de lire dans les pensées. Son frère Donatien, détective privé, fait régulièrement appel à ses talents pour lui prêter main-forte dans ses enquêtes. Joueur invétéré et endetté, Donatien se voit

confier une nouvelle affaire pour le compte d'une riche aristocrate. Tiffany accepte d'aider son frère aux abois... pour la dernière fois.

Célestine T 1867 : Chargée de retrouver l'héritier potentiel d'un homme fortuné et... centenaire, Tiffany a pour consigne de mener une en-

quête discrète afin de n'agiter ni la presse à scandales ni la foudrerie de petits héritiers en attente. Attention donc aux coups bas ! Mais en bonne escrimeuse, Tiffany saura esquiver les embûches, d'autant qu'elle a une botte secrète : lire dans les pensées !

ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB - SAISON 2011-2012

RAPPORT MORAL

1/ EFFECTIFS

Nous avons enregistré cette année une augmentation de 7% des effectifs (106 inscrits, contre 99 l'année dernière). 79 renouvellements et 27 créations ou mutations. 20 tireurs ne se sont pas réinscrits (20%), chiffre exceptionnel, la moyenne nationale se situant plutôt vers 35%. Pour mémoire, il était de 31% l'année dernière, 32% l'année précédente et de 40% en 2008/2009. L'augmentation de l'effectif concerne essentiellement les pupilles et les adultes.

La répartition est la suivante :

	Filles	Garçons	Total
Poussins	4 (-4)	18 (-3)	22 (-7)
Pupilles	7 (+7)	15 (+4)	22 (+11)
Benjamins	0 (-2)	7 (-3)	7 (-5)
Minimes	0 (=)	9 (+5)	(+5)
Cadets	1 (=)	3 (-3)	4 (-3)
Juniors	0 (-1)	4 (+3)	4 (+2)
Seniors et Vétérans	16 (+3)	22 (+1)	38 (+4)
Dont dirigeants non tireurs	(3)	(2)	(5)
TOTAL	28 (+3)	78 (+4)	106 (+7)

COMMENTAIRES : 76 Herblaysiens (72%), 30 non Herblaysiens (28%), dont intercommunalité 9 (La Frette 4, Montigny 1, Cormeilles 2, Beauchamp 2), communes limitrophes hors intercommunalité 12 (Conflans 12 (11%), autres communes du Val-d'Oise 7 (Saint-Ouen l'Aumône 2, St Leu 1, Bréançon 2, Ennery 1, Taverny 1). Hors département : 2.

Renouvellement de licences : 79 soit 80% de l'effectif précédent. 27 nouveaux et mutations (29 l'année dernière).

Le turn-over a été ramené de 40% en 2008/2009 à 20% !

Chez les adultes, 42% de femmes ! 20% seulement chez les jeunes. Un effort doit être fait de ce côté-là. Globalement le ratio Femme homme est 26.5/73.5

2 / FONCTIONNEMENT

A/ Cours et encadrement

Les horaires du maître d'armes ont été maintenus à 9h/semaine.

Frédéric Baraige, prévôt fédéral, a secondé le maître d'armes tous les jeudis soir. Sa présence a permis un meilleur accueil des enfants présentant des handicaps légers, les adultes débutants, et de mieux entraîner nos ados compétiteurs.

De même, Aurélien Reynaud, initiateur, prend toujours une part de l'animation et de l'encadrement des jeunes le samedi AM et en compétition locale.

B/ Les locaux, le matériel.

- La gestion du matériel de location n'a pas posé de souci particulier, la campagne de renouvellement du matériel débutée l'an dernier s'est poursuivie cette année à un rythme plus ralenti.

- Une piste aérienne supplémentaire a été installée. Le pré-câblage des 3 autres a été réalisé. L'obtention d'une subvention de l'ASH (que nous remercions chaleureusement) et du Creif, va permettre d'acheter les 3 appareils et 6 répéteurs restants pour la rentrée. Nous disposerons alors de 11 pistes équipées.

- Frédéric Baraige s'est occupé par ailleurs de l'entretien et de la réparation de tout le matériel du club, en particulier de celui utilisé à l'occasion des tournois et autres compétitions et a été indemnisé pour cela.

3/ ANIMATIONS :

- Animation à l'occasion du Téléthon au gymnase de la gare et participation aux 24h de l'escrime à Corneilles.
- Fête du nouvel an. Tournoi de salle et goûter. 58 tireurs participants (le record) !*
- En janvier, le spectacle de nos amis de Corneilles « Du rire aux lames », intitulé « Le petit fleuret bleu » a été présenté dans la salle d'armes devant plus de 100 spectateurs. Deux adhérentes de l'ASHE font partie de la troupe. La quête au profit du projet soutenu par le conseil municipal des jeunes qui souhaite financer des actions de développement scolaire à Andasibe à Madagascar a permis de recueillir 400€ pour cette action solidaire.
- Portes ouvertes le samedi 12 mai dernier. 5 enfants et 7 adultes ont pu essayer l'escrime à cette occasion.
- Barbecue de fin d'année le jeudi 28 juin. Inscriptions au tableau.
- Il y a toujours une excellente adhésion des adultes au Tournoi des Chevaliers (par équipes, avec Corneilles, Asnières, Conflans, Colombes, Bois Colombes à l'épée adultes et ados), avec 30 à 50 participants à chaque séance. Franconville a été invité sur quelques séances.
- Tournoi des jeunes et des rapières ont toujours beaucoup de succès
- Pérennisation du journal du club « Le petit escrimeur », à l'initiative de pascal Gaillard en avril 2008. Parution 4 numéros cette année. Nous en sommes donc au n° 18. Articles, dessins, idées bienvenus. Un grand merci à Jeanine Gaillard qui s'occupe de la mise en page du journal.
- Les nouveaux survêtements aux couleurs du club, les T-shirts et sweat-shirts avec le nouveau logo sont toujours disponibles.
- Réorganisation du tableau d'information à consulter +++. Y figurent les dates de stages, et le calendrier des compétitions.

Publicité:

- Participation au salon des associations début septembre qui est incontournable, avec démonstration d'escrime classique et de ludo escrime.
- Plusieurs articles dans la gazette du VDO, les publications municipales.
- Le site web du club à l'adresse suivante : www.klubasso.fr/ashescrime. Plus de 250 visites/mois et environ 3000 depuis la création fin avril 2011 !

Comité directeur

Entrée de Catherine Thévenot ; sorties de Christine Horvais, Oifaa Duru et Jean Claude Touboulic

4/ RESULTATS SPORTIFS ET EDUCATIFS (Maître Plet) :

- Résultats satisfaisants pour les plus jeunes aux *tournois locaux des trois rapières et des jeunes*

Sur le plan régional et national :

- Quentin Plet, Quentin Claude sur les compétitions de ligue
- Arnaud Auvray sur le circuit national

Le passage des blasons de couleurs (apparentés aux ceintures du judo) est un complément indispensable à la compétition et qui valorise les enfants qui n'aiment pas la confrontation, en mettant l'accent sur les connaissances théoriques et les acquisitions techniques.

- 4 arbitres (minimes) sont en formation d'arbitre départemental (Théo Maiques, Alexis Gaillard, Matéo Duclos et Quentin Plet).

PROJETS POUR 2012/2013

Axes de développement (définis dans le projet associatif 2010/2012):

VIS-A-VIS DE DIFFERENTS PUBLICS

- 1/ Escrime féminine: poursuite des efforts en faveur de la féminisation.
- 2/ Développement de l'escrime en famille (parents et enfants pratiquant sur les mêmes créneaux horaires), nécessitant un renforcement de l'encadrement enseignant notamment le jeudi soir (parents et leurs ados). Maintenu même si le CNDS a supprimé cet objectif cette année.
- 3/ Poursuite de l'accueil d'enfants ayant un handicap léger le samedi AM et le jeudi soir

COMPETITION / FORMATION :

4/ Poursuite du soutien de la pratique en compétition pour les ados (participation aux frais de déplacement, accompagnement des enfants, entretien du matériel par Frédéric), avec nécessité de former des arbitres départementaux.

DEVELOPPEMENT ET PROGRESSION DE L'EFFECTIF :

- 5/ Poursuite de la progression de l'effectif grâce à des action vis-à-vis des non licenciés, notamment vis-à-vis du public féminin et le maintien d'une cotisation attractive + location de matériel abordable.
- 6/ Amélioration de la communication (amélioration du site web).
- 7/ Esprit de club et convivialité (journal, sorties...)
- 8/ Poursuite de la collaboration avec le club de Corneilles, pour un possible rapprochement dans le futur (sorties et animations communes, échanges sportifs, de matériel...).

RAPPORT FINANCIER

BUDGET 2011/2012			
PRODUITS	MONTANTS	CHARGES	
SUBVENTION MUNICIPALE	4 400,00	SALAIRES	10 236,85
SUBVENTION DEPARTEMENT	591,00	CHARGES SOCIALES	4 485,66
SUBVENTION CNDS	2 300,00	TOTAL PERSONNEL	14 722,51
SUBVENTION CREIDF	3 350,00	ACHAT MATERIEL ESCRIME	7 743,79
TOTAL SUBVENTIONS	10 641,00	LICENCES	5 623,20
ADHESIONS	18 358,60	FRAIS TEL ET AFFRANCHISST	310,05
PRÊT MATERIEL	4 063,50	PAPETERIE	109,56
TOTAL COTISATIONS	22 422,10	DEPLACEMENT/ INSCRIPT. COMPET.	1 406,00
REMBOURST ACHAT/MAT/DIV	296,95	DEPENSES COURANTES (tournois, Noël, AG)	1 253,08
SUBVENTION AHS	690,61	ASSURANCES	319,25
REMBOURST FRAIS/MANIFEST	303,00	STAGES	80,00
INTERETS BANCAIRES	98,21	DIVERS (réparation tenues & épées)	1 250,00
TOTAL DIVERS	1 388,77	ASH Adhésion	24
		Frais bancaires	5
TOTAL	34 451,87	TOTAL	32 846,44

EXCEDENT : 1 605,43 €

SOLDE CREDITEUR AU 15/06/2012 : 14 653,29 €

BUDGET PREVISIONNEL 2012/2013			
PRODUITS	MONTANTS	CHARGES	
SUBVENTION MUNICIPALE	5 500,00	SALAIRES	10 700,00
SUB MUNICIPALE EXCEPT	0,00	CHARGES SOCIALES	4 700,00
SUBVENTION C. GENERAL	1 000,00	TOTAL PERSONNEL	15 400,00
SUBVENTION CNDS	2 300,00	ACHAT MATERIEL ESCRIME	6 250,00
SUBVENTION CREIDF	1 500,00	LICENCES	5 500,00
TOTAL SUBVENTIONS	10 300,00	FRAIS TEL ET AFFRANCHISST	310,00
ADHESIONS	18 000,00	PAPETERIE	120,00
PRÊT MATERIEL	3 500,00	DEPLACEMENT/ INSCRIPTION COMPET.	2 100,00
TOTAL COTISATIONS	21 500,00	DEPENSES COURANTES (tournois, Noel, AG)	1 250,00
REMBOURST ACHAT/MAT/DIV	200,00	ASSURANCES	350,00
SUBVENTION ASH	200,00	STAGES	120,00
REMBOURST FRAIS/MANIFEST	610,00	DIVERS (réparation tenues & épées)	1 500,00
INTERETS BANCAIRES	90,00		
TOTAL DIVERS	1 100,00		
REPRISE SUR PROVISION	0,00		
TOTAL	32 900,00	TOTAL	32 900,00

DEFICIT : 0,00 €

LU DANS LA PRESSE (LES ECHOS, 24/07/2012)

ESCRIME : REFLEXE ET ANTICIPATION

La rapidité des attaques sollicite les réflexes. Un bon entraînement de la vision permet de gagner en vitesse d'anticipation.

L'escrime, comme la plupart des sports en duel, suppose de grandes qualités d'anti-

icipation et des réflexes aiguisés. Vu la rapidité des attaques, les non-initiés ont du mal à

suivre les combats, ou tout simplement à identifier qui marque les points.

« *Nous nous sommes demandés pourquoi les gauchers sont plus nombreux en fleuret ou en épée, tout comme en tennis de table ou parmi les joueurs de tennis attaquant au filet* », raconte Jean-François Stein, spécialiste de la vision, anticipation, posture à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep). Points communs de ces sports : il y a peu de temps pour réagir et peu d'espace.

Partant de l'hypothèse de la latéralisation des hémisphères cérébraux, les chercheurs en ont conclu que les athlètes les plus avantagés étaient les gauchers dont l'oeil droit était directeur. Dans ce cas, sa rétine projette directement les informations visuelles dans l'hémisphère cérébral droit, celui qui traite justement le mieux l'information spatiale et qui commande la main gauche ! « *En élargissant notre champ d'investigation à une population plus large avec une cible à pointer en escrime, nous avons constaté que la main gauche était toujours plus rapide que la droite, et encore plus chez les gauchers. Mais la main droite était toujours plus précise, surtout chez les droitiers.* »

Vitesse et précision

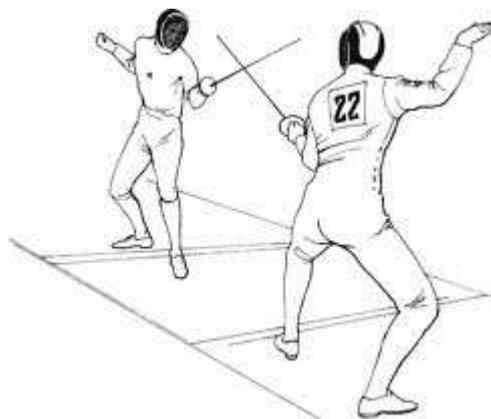
C'est là que ça se complique ! Car dans les sports d'opposition, vitesse et précision sont simultanément requises. Or ces aptitudes sont contradictoires. Cette affirmation est tellement juste que même entre les trois disciplines de l'escrime (sabre, épée, fleuret), les chercheurs ont pu mettre en évidence des stratégies différentes bien qu'inconscientes selon qu'il faut, en premier, toucher l'adversaire ou déclencher le geste. Même en état de fatigue, les athlètes adaptent leurs capacités de résistance selon la discipline. Pourtant, quelle que soit la pertinence de ces conclusions, elles semblent avoir assez peu d'impact sur les entraînements. « *Je privilégie le travail individuel*, précise Hugues Obry, entraîneur national adjoint épée hommes et ancien champion. *J'essaie de comprendre comment chacun des 14 athlètes que j'entraîne fonctionne et je conseille chacun pour qu'il améliore son propre geste, autant en termes de*

vitesse que de précision. » D'après lui, les résultats obtenus par les chercheurs ne sont pas assez exploités à l'entraînement.

Il faut dire que l'escrime, sport d'anticipation par excellence, se prête moins facilement que d'autres à certaines expérimentations notamment en matière de stratégies visuelles compte tenu du port indispensable du masque. « *En utilisant des oculomètres, sortes de lunettes permettant de suivre le regard, nous avons constaté dans divers sports que les meilleurs athlètes prenaient plus rapidement les informations dans certaines zones peu nombreuses sur lesquelles ils pouvaient se concentrer plus longtemps* », poursuit Hugues Obry.

Entraîner la vision

Des chercheurs australiens ont même montré que cette stratégie pouvait être efficace pour



entraîner des débutants au badminton, en leur indiquant quoi surveiller. Là encore, tout est affaire de compromis : la vision centrale ne doit pas prendre le pas sur la vision périphérique. Sans avoir de données spécifiques sur ses athlètes Hugues Obry l'a constaté de façon empirique. « *Ils regardent avant tout la main et la coquille, brillante, qui*

la protège. Je leur conseille de voir leur adversaire dans son intégralité, toujours de la tête aux pieds, de surveiller les déplacements des jambes autant que le haut du corps. »

En escrime comme dans beaucoup d'autres sports, entraîner la vision peut améliorer la vitesse de détection des informations car les systèmes de convergence des yeux et la mobilisation de l'attention sont commandés par les mêmes structures nerveuses. « *C'est devenu très à la mode depuis la fin des années 1990 mais ce n'est pas à la portée de tous les ophtalmologistes ou orthoptistes* », tempère Jean-François Stein. Il s'agit d'exercer les muscles extérieurs de l'oeil (qui servent au déplacement) et les muscles intérieurs (qui font le point). « *Nous avons testé cela avec l'équipe française de sabre, poursuit-il. Après huit semaines d'entraînement à raison de 4 séances par semaine, nous avons constaté une amélioration des performances visuelles.* »

ISABELLE BELLIN

JEUX OLYMPIQUES DE LONDRES 2012

Résultats par podiums et classement par médailles.

PODIUMS MASCULINS

Épreuves	Or	Argent	Bronze
Épée individuelle	Rubén Limardo (Vénézuéla)	Bartosz Piasecki (Norvège)	Jung Jin-sun (Corée du Sud)
Fleuret individuel	Lei Sheng (Chine)	Alaaeldin Abouelkassem (Égypte)	Choi Byung-chul (Corée du Sud)
Fleuret par équipes	Italie Valerio Aspromonte Giorgio Avola Andrea Baldini Andrea Cassarà	Japon Suguru Awaji Kenta Chida Ryo Miyake Yuki Ota	Allemagne Sebastian Bachmann Peter Joppich Benjamin Kleibrink Andre Wessels
Sabre individuel	Áron Szilágyi (Hongrie)	Diego Occhiuzzi (Italie)	Nikolay Kovalev (Russie)
Sabre par équipes	Corée du Sud Gu Bon-gil Kim Jung-hwan Oh Eun-seok Won Woo-young	Roumanie Tiberiu Dolniceanu Rareş Dumitrescu Alexandru Siriteanu Florin Zalomir	Italie Aldo Montano Diego Occhiuzzi Luigi Samele Luigi Tarantino

PODIUMS FEMININS

Épreuves	Or	Argent	Bronze
Épée individuelle	Yana Shemyakina (Ukraine)	Britta Heidemann (Allemagne)	Sun Yujie (Chine)
Épée par équipes	Chine Li Na Sun Yujie Xu Anqi	Corée du Sud Choi Eun-sook Choi In-jeong Jung Hyo-jung Shin A-lam	États-Unis Courtney Hurley Kelley Hurley Micah Lawrence
Fleuret individuel	Elisa Di Francisca (Italie)	Arianna Errigo (Italie)	Valentina Vezzali (Italie)
Fleuret par équipes	Italie Elisa Di Francisca Arianna Errigo Ilenia Salvadori	Russie Inna Deriglazova Larisa Korobeynikova Aida Shanaeva	Corée du Sud Jung Gil-ok Nam Hyun-hee Jeon Hee-sook

	Valentina Vezzali		
Sabre individuel	Kim Ji-yeon (Corée du Sud)	Sofia Velikaya (Russie)	Olha Kharlan (Ukraine)

CLASSEMENT PAR MEDAILLES

Rang	Nation	Or	Argent	Bronze	Total
1	 Italie	3	2	2	7
2	 Corée du Sud	2	1	3	6
3	 Chine	2	0	1	3
4	 Ukraine	1	0	1	2
5	 Hongrie	1	0	0	1
	 Venezuela	1	0	0	1
7	 Russie	0	2	1	3
8	 Allemagne	0	1	1	2
9	 Égypte	0	1	0	1
	 Japon	0	1	0	1
	 Norvège	0	1	0	1
	 Roumanie	0	1	0	1
13	 États-Unis	0	0	1	1
Total		10	10	10	30

RECETTES

Brochettes de volaille à la marocaine

Préparation : 10 mn. Cuisson : 10 mn

Pour 8 personnes :

- 8 blancs de volaille (dinde ou poulet)
- 2 poivrons verts
- 4 tomates
- huile d'olive
- herbes de Provence
- persil

- coriandre
- paprika
- une pincée de piment fort
- sel, poivre

Découper les blancs de volaille en carrés d'environ 3 x 3 cm. Dans un saladier, les mélanger à l'huile, les épices et les herbes. Laisser macérer.

Pendant ce temps, vider les poivrons et les tomates, et découper leur chair en carrés de la même manière que les blancs de poulet.

Une fois les légumes coupés, vous pouvez commencer l'embrochement: 1 tomate, 2 blancs de volaille, 1 poivron, 2 blancs de volaille, 1 tomate.

Cuire au grill ou sur un barbecue.

Biscuit de Savoie au riz soufflé au chocolat

Avec ce biscuit gourmand vous serez prêt à affronter votre journée ! Complétez votre petit déjeuner avec un lait chaud et une pomme, ou un milk shake aux fruits et lait ou yaourt.

Un biscuit à préparer la veille avec une multitude de mini-pépites de chocolat dans un biscuit fondant et moelleux.



Pour 4 à 6 personnes :

- 80 g de yaourt nature
- 130 g de farine
- 90 g de sucre
- 30 g de beurre à température ambiante
- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure
- 90 g de riz soufflé au chocolat

Préchauffer le four à 180° C. Dans un bol, mélanger le sucre et les œufs, ajouter la farine, la levure et le yaourt. Dans un moule rond de 18 cm de diamètre, verser les 3/4 de la pâte, parsemer avec une poignée de riz soufflé au chocolat, recouvrir avec le reste de pâte et parsemer avec le reste de riz soufflé. Tasser légèrement et enfourner pendant 20 minutes. Vérifier la cuisson en plantant une pointe de couteau au milieu du gâteau. Si elle ressort sèche, c'est cuit.

Laisser le gâteau refroidir sur une grille.

Astuce. *A la cuisson, le biscuit va monter et enrober les céréales. Ne cherchez pas à les mélanger dans la pâte, elles deviendraient molles et ne*

donneraient pas le joli côté craquant sur le dessus du biscuit.

Boulettes aux spéculoos

Egouttez le contenu de deux boîtes de sardines sans arêtes. Ecrasez les et mélangez-les avec de la coriandre hachée et une pincée de piment d'Espelette. Façonnez une douzaine de boulettes de sardines. Réduisez 8 spéculoos en poudre. Roulez les boulettes dans cette chapelure. Enfourez 10 min. à 200°C. Servez ces boulettes avec de la mâche.

Barquettes en biscuit à la cuillère

Avec une cuillère parisienne, creusez délicatement trois petits trous dans chaque biscuit à la cuillère. Glissez une framboise (cavité vers le haut) dans chaque trou. Remplissez les framboises de crème fouettée à la vanille. Avant de servir, arrosez très légèrement ces barquettes de muscat.

Sucettes orange pépites de chocolat

- 12 Pepito pépites
- 200g de chocolat au lait
- 200g de sucre glace
- 1 orange non traitée (pour le zeste et le jus)
- des bâtonnets à sucette

Faites fondre doucement le chocolat au lait au bain marie. Coupez les gâteaux en deux. Plantez les bâtonnets et nappez la moitié des sucettes avec le chocolat au lait.

Prélevez les zestes d'orange. Mélangez le sucre glace avec une cuillère à soupe de jus d'orange; le nappage doit être onctueux et pas liquide. Ajoutez les zestes.

Trempez l'autre moitié des sucettes dans le nappage à l'orange.

Laissez prendre 1/2h au réfrigérateur avant de déguster.

MOTS CROISES

Horizontalement :

- I : Service rapide.
 II : Commence à rire avec mon 2. Position de garde au sabre.
 III : Favorisé. En général, ne circule pas le dimanche.
 IV : Se rapporte aux voies excrétrices. Rythme inversé.
 V : Une parade. Arbuste persistant.
 VI : Début de spécialité. Tout retourné.
 VII : Voyelles. Travaux pratiques. Pâturages.
 VIII : Position de garde ou parade. Réfléchi.
 IX : Dans le domaine de compétence du gynécologue.
 X : Article. Parade à l'envers.

Verticalement :

- 1 : Enfile ses souliers. Peut circuler le dimanche.
 2 : Rigole avec mon 2. Fait des semis.
 3 : Fête des mariés. Bouquiné à l'envers.
 4 : Supprima. Dernière parade.
 5 : Prénom féminin. L'auteur de Corto Maltese.
 6 : Dépôts en vrac. Genre de laurier.
 7 : La première parade. Célèbre Gabriel.
 8 : Oui du sud. Infinitif. Marche à 27.
 9 : L'avant dernière parade.
 10 : Ariane ou Soyouz...

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I										
II			■							■
III		■						■		
IV				■						■
V								■		
VI					■		■			
VII			■			■				
VIII	■							■		
IX									■	
X			■							■

Solution du numéro 18

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	S	P	A	D	A	S	S	I	N	S
II	O	R	P	A	I	L	L	E	U	R
III	B	A	N	G	■	I	U	L	■	I
IV	R	I	E	U	■	P	R	■	P	L
V	I	R	E	E	B	■	P	L	I	A
VI	Q	I	■	S	O	S	■	A	N	N
VII	U	E	R	■	A	N	O	R	A	K
VIII	E	■	U	S	■	I	■	A	S	A
IX	T	O	F	U	■	F	A	■	S	I
X	■	F	O	R	C	E	N	E	E	S

POUR LES JEUNES ESCRIMEURS : QUIZZ ESCRIME

Attention : plusieurs réponses possibles.

Q1. L'escrime aux Jeux Olympiques...

- Se dispute individuellement seulement
- Se dispute par équipes seulement
- Se dispute individuellement et par équipes
- N'y figure pas encore

Q2. Quelles sont les trois armes de ce sport ?

- Epée, Sabre, Rapière
- Fleuret, Epée, Sabre
- Epée, Rapière, Cimenterre
- Sabre, Rapière, Cimenterre

Q3. Quel escrimeur de légende est célèbre pour sa 'botte de Nevers' ?

- Achille
- Zorro
- D'Artagnan
- Le Bossu ou Lagardère

Q4. Pour pratiquer ce sport, on se doit de porter...

- Un masque
- Un casque
- Un heaume
- On ne porte rien sur la tête

Q5. Remets dans l'ordre le passage des blasons ?

- Bleu

- Jaune
- Rouge
- Vert

Q6. Un point en escrime est précédé...

- D'une touche
- D'une mouche
- D'un toucher
- D'un mouvement

Q7. Les matches d'escrime au niveau international sont arbitrés...

- En Anglais
- En Espagnol
- En Français
- En Allemand

Q8. Avant le match, l'escrimeur doit saluer...

- Son adversaire et l'arbitre
- Son adversaire, l'arbitre et le public
- Son adversaire, l'arbitre, le public et le comité organisateur
- Son adversaire et le public

Q10. Quelle série de cartons est utilisée pour l'arbitrage ?

- Blanc, Rouge, Noir
- Jaune, Rouge,
- Le système de cartons n'est pas utilisé pour ce sport
- Jaune, Rouge, Noir

Toutes les solutions dans le prochain numéro

