

Le Petit Escrimeur

Journal de l'ASH Escrime

N° 31

Septembre 2015



Dans ce numéro :

L'édito du Président	1
La citation du trimestre	1
Protocole de duel	2
L'escrime aux Jeux olympiques modernes : les JO de 1952	3
Nouveau bureau du club	6
Comité sportif de la ville d'Herblay	7
Recettes normandes	7
Mots croisés	9
Pour les jeunes escrimeurs	10
Histoire du club	10
Escrime et cancer du sein	12
Conseils de lecture	13
Bilan Journal du club	14
Dessin d'art et d'escrime	15



ASH ESCRIME
Pour joindre la salle
d'armes :

L'EDITO DU PRESIDENT

C'est la rentrée !

Chers tireurs(-euses),
chers parents,

C'est déjà la rentrée ! J'espère que vous avez bien profité des vacances... et tenté de faire venir de nouvelles recrues au club ! On en a bien besoin, non que notre effectif soit ridicule (le 4^{ème} du département et 30% au dessus de la moyenne nationale), mais le contexte économique engendre une stagnation ou une diminution de certaines subventions (CNDS, département)

(1)... à l'inverse de l'évolution des charges. Nous participons cette année au salon des associations de La Frette en plus de celui d'Herblay et diffusons une superbe affiche (réalisée par Christophe et Valérie Julien)

afin de nous faire mieux connaître.

Bonne rentrée à toutes et tous, pour une nouvelle saison de sport, d'amusement, de sorties culturelles ! A ce propos, je vous invite à venir assister le samedi 19 septembre à la promenade « Si Herblay m'était conté » au cours de laquelle nos amis de Cormeilles illustreront l'histoire par un combat d'escrime de spectacle devant le château d'Herblay. Plusieurs escrimeurs du club seront de la partie ! Prêts ? Allez !

Eric Palisson
(Président de l'ASH Escrime)

(1) les subventions CNDS et CREIF sont arrivées entretemps !!!



LA CITATION DU TRIMESTRE

" L'esprit ne peut rien contre l'épée, mais... L'esprit uni à l'épée est le vainqueur éternel de l'épée tirée pour elle-même. »

Albert Camus

Conception, réalisation, maquette :
Pascal Gaillard

Ont participé à ce numéro : Cécile Caron, Christophe Julien, Valérie Julien, Eric Palisson, Marie Palisson, Pascal Gaillard, Jeanine Gaillard

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

PROTOCOLE DE REGLE DE DUEL AU DEBUT DU XXEME SIECLE

Il s'agit d'un duel célèbre entre Paul de Casagnac, directeur du journal L'Autorité, contre Charles Maurras, directeur du journal de la droite activiste L'Action française, le 26 février 1912 à Neuilly. Celui ci, alias « Criton », avait, dans un vomit d'insultes, accusé les premiers de donner « raison au juif contre le Français » en défendant Henri Bernstein et en acceptant l'aide financière du « traître juif Arthur Meyer », directeur du journal royaliste Le Gaulois. Inversement L'Autorité n'avait pas

épargné L'Action française. À travers une querelle éditoriale sur le thème porteur de l'antisémitisme, il s'agissait pour Maurras de discréditer un journal concurrent en difficulté et de capter son lectorat. Maurras, fleuretiste, fut touché à la manchette par l'épée de Paul et abandonna sur un deuxième assaut qui lui aurait été fatal. Ce duel a donné lieu notamment à un protocole de combat établi par les quatre témoins des duellistes.



Scène du duel filmée : à voir sur You Tube

" Les quatre témoins se sont réunis aujourd'hui 24 février, et ont jugé la rencontre inévitable. Elle aura lieu après-demain, lundi, 26, dans la matinée. Les conditions seront les suivantes :

- Épée réglementaire de combat.
- Chacun ses armes.
- Chemise molle, gants de ville, chaussures à volonté.
- Reprises de deux minutes.
- Repos égaux.
- Quinze mètres derrière chaque combattant.
- Le terrain gagné restera acquis.
- Les corps-à-corps sont interdits.

Le combat sera alternativement dirigé par M. de Blest-Gana et par M. Léon de Montesquiou. Le combat cessera quand l'un des deux candidats sera déclaré, par ses témoins, en état d'infériorité manifeste".

Fait en double, à Paris, le 24 février 1912. »

(Source : [L'Action française](#), 27 février 1912)

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

L'ESCRIME AUX JEUX OLYMPIQUES MODERNES : LES JO DE 1952

Les Jeux olympiques d'été de 1952, jeux de la XV^e Olympiade de l'ère moderne, ont été célébrés à Helsinki du 19 juillet au 3 août 1952. La capitale finlandaise avait été choisie pour organiser les Jeux olympiques de 1940 en remplacement de ceux de Tokyo, mais ces derniers furent annulés pour cause de Seconde Guerre mondiale.

Ces jeux marquèrent le retour de l'Union des républiques socialistes soviétiques, absente depuis la révolution bolchévique de 1917, ainsi que de l'Allemagne et du Japon. En pleine Guerre froide, les organisateurs décidèrent de scinder le village olympique en deux : les pays occidentaux d'un côté et les pays issus du bloc soviétique de l'autre.

Côté compétition, 69 nations et 4955 athlètes (dont 519 femmes) prirent part à 149 épreuves dans 17 sports. Le héros incontesté de ces jeux fut le tchécoslovaque Emil Zátopek.

Le Comité international olympique confie l'organisation des Jeux olympiques d'été de 1952 à la ville de Helsinki au cours de la 40^e session du 21 juin 1947 à Stockholm.

Les Jeux olympiques d'été de 1952 se situent en pleine Guerre froide et marquent le début de la rivalité Est-Ouest. Afin de faire de ce rendez-vous olympique une fête mondiale de l'humanisme, les organisateurs finlandais ainsi que le Comité international olympique souhaitent inviter le maximum de délégations. C'est ainsi que la Russie, sous la bannière de l'URSS, fait son retour aux jeux après quarante années d'absence. La Révolution bolchevique de 1917 déclencha une mise à l'écart de l'Union soviétique par la communauté internationale.

Afin de limiter les risques de tensions, les organisateurs décidèrent de séparer les

délégations de l'URSS et de ses pays satellitaires des États-Unis et des nations occidentales. Deux villages olympiques furent par conséquent créés. Les athlètes du Bloc de l'Est furent installés au sein du village d'Otaniemi au bord de la Baltique, et les démocraties occidentales au village de Kapylae.

La rivalité Est-Ouest restera uniquement sportive, les délégations soviétiques et américaines se livrèrent tout au long de ces jeux d'Helsinki à une lutte purement sportive.

La flamme fut allumée au sommet du Taivaskero en Laponie. Paavo Nurmi alluma la vasque olympique.

La cérémonie d'ouverture s'est déroulée le 19 juillet 1952 au Stade olympique d'Helsinki devant près de 70 000 spectateurs. Les deux derniers porteurs de la flamme olympique furent les athlètes finlandais Hannes Kolehmainen et Paavo Nurmi, champions olympiques à de multiples reprises. Paavo Nurmi, banni des Jeux olympiques depuis 1932 pour cause de

professionnalisme, reçut un accueil triomphant du public finlandais. Il alluma une première vasque avant de transmettre la torche à de jeunes joueurs de football qui acheminèrent la flamme jusqu'au sommet de la tour du stade olympique (72,71m) où Hannes Kolehmainen alluma la deuxième vasque.

Côté délégations, les États-Unis et l'URSS comptèrent toutes deux 333 représentants. Pour la première fois, une athlète féminine fut porte-drapeau de son pays. Il s'agit de l'Uruguayenne Estrella Puentes.

L'ouverture officielle fut déclaré par le Président de la Finlande Juho Kusti Paasikivi sous la présence de Sigfrid Edström,



président du Comité international olympique.










L'Union soviétique et Israël participent pour la première fois à des Jeux olympiques. Ces Jeux d'Helsinki inaugurent l'ère de la *diplomatie sportive* entre blocs de la guerre froide. 69 nations ont participé aux jeux d'Helsinki. Parmi elles, 13 délégations ont fait leur première apparition à des Jeux olympiques d'été: les An-

tilles néerlandaises, les Bahamas, la Corée du Sud, le Ghana (sous le nom de Côte-de-l'Or), le Guatemala, Hong Kong, l'Indonésie, Israël, le Nigeria, la Thaïlande, la Sarre, l'URSS, et le Vietnam. L'Allemagne et le Japon sont conviés à l'événement pour la première fois depuis l'avant-guerre.

COMPETITIONS D'ESCRIME

Sept épreuves ont eu lieu : six chez les hommes (trois individuelles et trois par équipes) ; une chez les femmes (fleuret individuel).

Tableau des médailles

Classement	Pays	 Or	 Argent	 Bronze	Total
1	 Italie	3	4	1	8
2	 Hongrie	2	2	2	6
3	 France	2	0	1	3
4	 Suède	0	1	0	1
5	 Suisse	0	0	2	2
6	 Danemark	0	0	1	1

Fleuret







Fleuret homme

 Or	Christian d'Oriola	
 Argent	Edoardo Mangiarotti	
 Bronze	Manlio Di Rosa	

Fleuret femme

 Or	Irene Camber	
 Argent	Ilona Elek	
 Bronze	Karen Lachmann	

Fleuret homme par équipe

 Or	Christian d'Oriola , Adrien Rommel , Jacques Noël , Claude Netter , Jacques Lataste , Jean Buhan	 France
 Argent	Giancarlo Bergamini , Antonio Spallino , Giorgio Pellini , Renzo Nostini , Manlio Di Rosa , Edoardo Mangiarotti	 Italie
 Bronze	Aladar Gerevich , Lajos Maszlay , Endre Palocz , Jozsef Sakovits , Endre Tilli , Tibor Berczelly	 Hongrie

Sabre

Sabre homme

 Or	Pal Kovacs	 Hongrie
 Argent	Aladar Gerevich	 Hongrie
 Bronze	Tibor Berczelly	 Hongrie

Sabre homme par équipe

 Or	Tibor Berczelly , Rudolf Karpati , Pal Kovacs , Aladar Gerevich , Bertalan Papp , Laszlo Rajcsanyi	 Hongrie
 Argent	Mauro Racca , Giorgio Pellini , Renzo Nostini , Roberto Ferrari , Vincenzo Pinton , Gastone Dare	 Italie
 Bronze	Jean Levavasseur , Jacques Lefèvre , Jean Laroyenne , Maurice Piot , Jean-Francois Tournon , Bernard Morel	 France

Épée

Épée homme

 Or	Edoardo Mangiarotti	 Italie
 Argent	Dario Mangiarotti	 Italie
 Bronze	Oswald Zappelli	 Suisse

Épée homme par équipe

 Or	Dario Mangiarotti , Edoardo Mangiarotti , Giuseppe Delfino , Franco Bertinetti , Roberto Battaglia , Carlo Pavesi	 Italie
 Argent	Carl Forsell , Lennart Magnusson , Bengt Ljungquist , Per Carleson , Berndt-Otto Rehbinder , Sven Fahlman	 Suède
 Bronze	Otto Ruefenacht , Paul Barth , Oswald Zappelli , Mario Valota , Willy Fitting , Paul Meister	 Suisse

NOUVEAU BUREAU DU CLUB

Nouveau bureau du club à l'issue de l'assemblée générale du 27 juin 2015

- Président : M. Eric PALISSON, né le 13/01/64 à Paris 15ème.
Adresse : 7 rue Louis Desvignes 78700 CONFLANS SAINTE HONORINE.
Profession : Médecin. Nationalité Française.
- Vice-Président: M. Daniel TYBERGHEIN, né le 15/07/1955 à Lille
Adresse : 4, place du bois tailli 95220 HERBLAY
Profession : Ingénieur air conditionné. Nationalité Française.
- Secrétaire : Mme Catherine THEVENOT, née le 09/02/1965.
Adresse : 2 rue du Montmirey, Le Rosnel 95640 BREANCON
Profession : Professeur des écoles. Nationalité Française.
Représentante au comité sportif
- Trésorier : M. Gérald LEJARS, né le 26/09/1953 à Saint Mandé
Adresse : 45 rue des sablons 95220 HERBLAY
Profession : Employé de banque, retraité. Nationalité Française
- Trésorière adjointe (chargée des fiches de paye et déclarations sociales): Mme N-
dine PALISSON née le 30/05/1964 à Villeneuve Saint Georges
Adresse : 7 rue Louis Desvignes 78700 CONFLANS SAINTE HONORINE
Profession : Gestionnaire paye. Nationalité Française

Membres du comité directeur :

- M. Alain ARRAULT, né le 14/01/51 à Paris 13 ème.
Adresse : 8, les massins 27150 HEBECOURT.
Profession : Retraité. Nationalité Française.
- Mme Cécile CARON, née le 16/05/1971 à Tours
Domiciliée au 49 bis rue de Chantepuits 95220 HERBLAY
Profession : Libraire. Nationalité Française.
- Mme Chieh Wen PLET, née le 07/12/1961 à Taiwan.
Adresse : 108 avenue Foch 95220 HERBLAY
Profession : Art thérapeute. Nationalité Française
- M. GAILLARD Pascal, né le 18/09/60 à Dugny
Domicilié au 28 rue Henri Spyschaert 78700 CONFLANS SAINTE HONORINE
Profession : Archiviste. Nationalité Française
Chargé du journal, représentant au comité sportif

Le président, E.Palisson.

COMITE SPORTIF DE LA VILLE D'HERBLAY

Le 17 juin dernier s'est tenu en mairie d'Herblay la première réunion du Comité Sportif de la ville. Catherine Thévenot, nouvelle secrétaire et Pascal Gaillard, membre du bureau du club en font partie.

Monsieur Philippe Rouleau, maire d'Herblay, vice président du Conseil départemental du Val d'Oise en a présenté les missions et objectifs :

« Le Comité Sportif a un rôle d'étude, de collecte d'opinions, de réflexion et de formulation d'avis sur des sujets concernant la pratique sportive à d'Herblay, en particulier dans les domaines suivants :

- Vie associative
- Activités sportives pratiquées
- Infrastructures municipales sportives

Il est aussi force de proposition de projets, d'actions autour de ces thématiques. Le Comité mène des travaux sur ces sujets ou d'autres dont il aurait été saisi par le Maire ou son représentant. Il peut s'autosaisir d'un sujet, sous réserve de l'accord du Maire.

Le Comité n'a pas vocation à traiter des problématiques techniques dans les bâtiments et équipements municipaux

Le Comité Sportif sera informé dans la mesure du possible de la suite donnée aux avis et aux propositions qu'il a pu émettre ».

Monsieur le Maire informe tous les membres du Comité Sportif qu'il souhaiterait avoir une meilleure communication avec les associations et mener des projets pour le développement du Sport sur la ville. Le Comité sportif est une instance d'échanges

Election du Président et vice Président

Après dépouillement, Michel KLASSEN est élu Président du Comité Sportif. Monsieur le Maire propose

Eliane BELLAIR comme vice présidente pour honorer la parité.

Les statuts du Comité seront discutés et votés lors d'une prochaine réunion prévue en septembre

RECETTES NORMANDES

TEURGOULE

La teurgoule (quelquefois appelé **bourgoule** ou **torgoule**) est un dessert normand, une sorte de riz au lait sucré et parfumé à la cannelle cuit à four très doux mais très longtemps (5 heures), de telle façon que les grains de riz ne sont presque plus discernables. La teurgoule se déguste souvent avec la fallue

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes

- 100 g de riz rond

- 1 litre de lait cru entier
- 200 g de crème fleurette
- 90 g de sucre roux
- 1/2 cuillère à café de sucre vanillé
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 feuille de laurier
- 1 gousse de vanille
- 10 g de beurre
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 150°C

Faites bouillir le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en deux (en extraire les grains se trouvant à l'intérieur). Mélangez le riz rond, le sucre roux, le sucre vanillé, la cannelle, le sel et le beurre dans une terrine.

Versez le lait bouillant et ajoutez la crème fleurette et la feuille de laurier.

Mélangez bien à nouveau et glissez au four.

Laissez cuire 2 heures à 140° et 2 heures à 120° puis éteignez le four en y laissant la terrine : le riz finira de cuire en absorbant tout le lait et une pellicule dorée se formera à la surface.

Servez à température ambiante

FALLUE OU FALUE

La **fallue** (ou **falue**) est une brioche de Normandie.

Ingrédients

- 375 g de farine, 65 g de sucre, 65 g de beurre, 65 cl de crème fraîche, 2 œufs, 5 g de levure de boulanger.

Une fois levée à température ambiante, la pâte est retravaillée, mise en boule et disposée dans son plat à hauts rebords spécialement destiné à cet usage de cuisson.

Elle est ensuite cuite environ une demi-heure à four chaud après avoir levé une deuxième fois.

UN VRAI REGAL !!!!!

**ATTENTION C'EST UN PEU RICHE
MAIS TELLEMENT BON !!!**

FONDUE NORMANDE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1/2 camembert
- 1/2 pont-l'évêque
- 1/2 livarot
- 300 g de pain découpés en cube
- 1/4 de cuillère à café de fécule
- 50 g de crème
- 10 cl de lait
- 2 cl de calvados
- 1 échalote
- Sel, poivre

- muscade

Préparation de la recette :

Otez la croûte des fromages et coupez-les en petits dés.

Frottez le poêlon à fondue avec l'échalote écrasée et

déposez les dés de fromage.

Dans une tasse, faire fondre la fécule dans le lait et ajouter le mélange dans le poêlon.

Chauffez à feu doux en remuant constamment.

Ajoutez la crème, salez, poivrez et ajoutez la muscade.

Quand l'ébullition commence, continuez à remuer délicatement pour obtenir un mélange homogène.

Portez le poêlon sur la table et dégustez comme une fondue classique.



MOTS CROISES

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

Horizontalement

- I / Fidèle serviteur de Zorro.
 II/ Instrument de labour.
 III/ Petits plats espagnols. Récuré.
 IV/ Excellente mention. Sol synthétique.
 V/ Palais de président. Trois de rôle.
 VI/ Les miens. Vent marin de nord-ouest.
 VII/ Direction de vent à peu près inverse de mon VI. Forme d'être.
 VIII/ Rend souvent service. Petit cours.
 IX/ Grant peintre vénitien du 16^e siècle.
 Court cours associé à l'Histoire
 X/ Genre littéraire. Onomatopée bruyante. Service de renseignement.

Verticalement

- 1/ Préparation d'attaque en escrime.
 2/ Producteurs de sirop au Canada. Résineux.
 3/ Style musical. A bu le philtre d'amour avec Tristan.
 4/ Pas malin. Va bien avec Tac au réveil.
 5/ Agence Régionale de Santé. Jalouser.
 6/Chic Ile de France. Prénom de Ferré.
 Petite Citroën des années 70/80.
 7/ Lieue chinoise. Appelle sa biche.
 8/ Fidèle serviteur de Zorro tout retourné.
 9/ Grandes cages à oiseaux.
 10/ Saison chaude. Volée de bas en haut.

Solution du numéro précédent

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

POUR LES JEUNES ESCRIMEURS

LES VALEURS DE L'ESCRIME

Parmi ces termes, lequel n'est pas une valeur essentielle de l'escrime ?

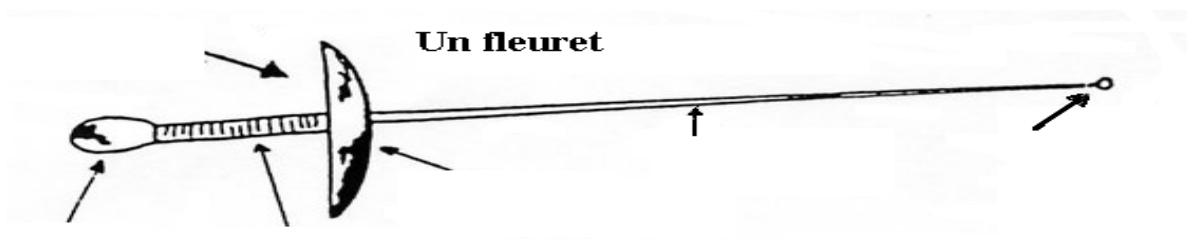
- respect
- courage
- maîtrise de soi
- vaincre à tout prix
- anticipation
- tactique

SOLUTIONS DU NUMERO PRECEDENT

- la tortue
- 12 volts
- 1292

- 1/ Victor Hugo
- 2/ Molière
- 3/ Théophile Gautier

Ecris les noms des différentes parties du fleuret sous chaque flèche



HISTOIRE DU CLUB D'HERBLAY

Saison 1985-1986



38 escrimeurs au club

Eric PALISSON devient trésorier du club en septembre 1985 et Christine NONY, secrétaire. Alain ARRAULT devient vice président avec François PALISSON.

30 000 F sont accordés par le conseil municipal. Patrick DUBOIS est élu trésorier du club, Eric PALISSON, trésorier adjoint lors de l'assemblée générale de juin 1986.

Saison 1986-1987



34 escrimeurs au club

1987_Démonstration d'escrime ancienne au Tournoi Aramis

Le montant de la cotisation annuelle est porté de 700 F en 1986 à 750 F en 1987. La subvention municipale est de 24 000 F.

Au tournoi Aramis, outre les épreuves habituelles, une démonstration d'escrime ancienne a lieu. La Fédération Internationale d'Escrime inscrit le tournoi à son calendrier international Epée Dames.

582 escrimeurs dans le Val d'Oise selon la Ligue de Versailles, qui se classe 4^{ème} sur 4 pour la Région Ile-de-France hors Paris (1035 pour les Hauts-de-Seine, 1183 pour les Yvelines, 1300 pour l'Essonne).

Le tarif de l'ensemble des compétitions organisées par la Ligue sera de 20 F pour toutes les catégories (sauf entraînement des jeunes).

Premier barbecue organisé par le club.

85 escrimeurs au 5^{ème} Tournoi Aramis : participation de trois escrimeuses italiennes, envoyées par la Ligue d'Escrime d'Italie. Il est évoqué pour la première fois en bureau la baisse des effectifs des tireurs du club : la baisse du montant des cotisations est discutée.

Adoption des nouveaux statuts du club : les membres du Comité directeur éliront deux vice présidents au lieu d'un et un responsable technique.

Le 26 juin 1987, Mesdames Marie Claude OREN (secrétaire) et Florence BESNIER (secrétaire ad- jointe) rejoignent le nouveau bureau.



Sixième Tournoi Aramis, 1987

[Archives Club d'Escrime]

Saison 1987-1988



39 escrimeurs au club

Septembre 1987_Nouveau bureau du club

Jean Pierre RESCHE est élu président du club, Gérald ERDELY et Alain ARRAULT vice présidents ; Bernard FLAMANT et Eric PALISSON sont

respectivement trésorier et trésorier adjoint à la rentrée de septembre 1987.

1988_20^{ème} anniversaire du club

Les manifestations de célébration de cet anniversaire sont prévues le samedi 4 juin 1988 : dîner, animations, soirée dansante, mais aussi démon-

stration d'escrime dans une école d'Herblay et sous la halle du centre ville.



Tournoi Aramis, 1988

[Photos Eric PALISSON]

ESCRIME ET CANCER DU SEIN

L'Isle Adam : des cours d'escrime contre le cancer du sein

Combattre le cancer à la pointe du sabre, c'est l'ambition des escrimeuses de l'Isle-Adam. Tous les vendredi après midi, des patientes prises en charge pour un cancer du sein manient leur arme pendant plus d'une heure. Les objectifs sont multiples, remobiliser l'épaule après l'opération, se réapproprier son corps, reprendre confiance en soi et se détendre.

Née à Toulouse il y a quelques années, cette thérapie par l'escrime est particulièrement adaptée au cancer du sein. Après la chirurgie, la mobilité des muscles de l'épaule et des pectoraux est réduite. En maniant leur sabre du côté opéré, ces patientes travaillent inconsciemment leur épaule et leur posture. Des notions d'équilibre et de mouvement indispensables pour réaliser, à nouveau, certains gestes du quotidien. Pour toutes ces patientes, les bienfaits de cette activité ne sont pas que physiques. Ces cours sont aussi l'occasion de retrouver une vie sociale, de se rencontrer et d'échanger. Pour toutes ces participantes, les cours sont gratuits. Ils sont pris en charge par la fédération française d'escrime et des soutiens privés. Quant on sait que la pratique régulière d'un sport réduit de 20 à 50 % les risques de récurrence, il serait bien dommage de s'en priver.

Philippe Raynal, 24 juin 2015 . Vidéo à voir sur VO News

Le Creusot : après un cancer du sein, la pratique de l'escrime démontre ses bienfaits

La médecine encourage les femmes qui ont eu un cancer du sein à pratiquer certains sports. On connaît le Dragon Boat, il y a aussi l'escrime. Au Creusot, des cours sont proposées aux patientes.

Après un cancer du sein, il est possible de faire du sport, mais pas n'importe lequel, dans le cadre d'un suivi médical. Ces sports sont **choisis et encouragés pour les bienfaits qu'ils apportent aux patientes**: diminution de certaines douleurs, diminution des oestrogènes et de l'insuline, effets immunitaires diminuant le risque de récurrence.

C'est un médecin de Toulouse, **Dominique Hornus Dragne**, passionnée par l'escrime qui la première a monté une association pour proposer des cours d'escrime à des femmes opérées d'un cancer du sein. Son engagement auprès des autres a été récompensé par le prix Les Femmes Version Femina. A Toulouse, près de 12 000 pratiquent ce sport chaque année. Après un cancer du sein, il est possible de faire du sport, mais pas n'importe lequel, dans le cadre d'un suivi médical. Ces sports sont **choisis et encouragés pour les bienfaits qu'ils apportent aux patientes**: diminution de certaines douleurs, diminution des oestrogènes et de l'insuline, effets immunitaires diminuant le risque de récurrence. Au Creusot, la pratique régulière de l'escrime est proposée aux femmes par un maître d'armes, Thierry Saulnier, sensibilisé aux problèmes de santé. Les gestes et postures, en escrime, ont des **effets positifs nettement ressentis par les femmes ayant déjà plusieurs heures de cours à leur actif**. L'une d'entre elle, Nicole, témoigne: « *Mon intervention remonte à il y a 5 ans, mais j'ai toujours des raideurs au niveau du muscle sous le bras et puis je sens que ça va mieux ; et puis on arrive à faire des exercices, par exemple, mener le bras en arrière de la tête, c'est beaucoup plus facile maintenant* » Les

femmes qui se retrouvent au cours d'escrime apprécient également de **pouvoir parler entre elles**. Ces échanges leur donnent de la force pour tenir et avancer. Karine , explique: "*On parle de nos expériences à chacune, est chacun le vit différemment, donc du coup c'est important de voir comment les autres le vivent et puis on se dit qu'on est pas toute seule*".

Reportage FR3 Bourgogne, 13 juin 2015, Gabriel Talon et Cécile Mathy

Intervenants: Nicole Wawrzyniak, Karine Giroux ,

Thierry Saulnier - maître d'armes

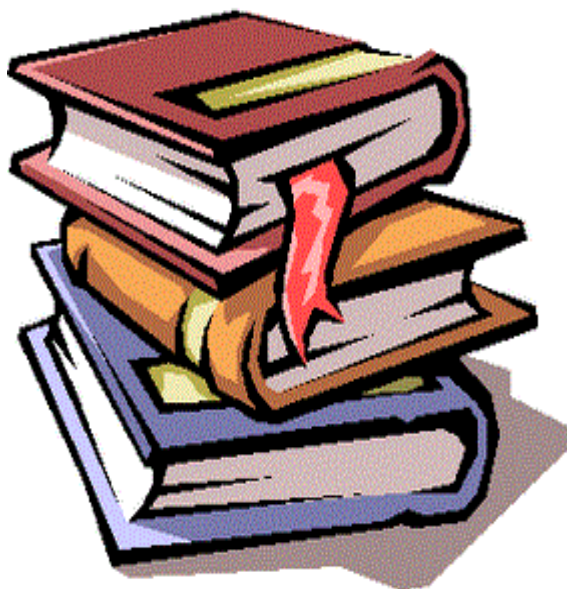
Xavier Martin - Chirurgien gynécologue

CONSEILS DE LECTURE ET PETIT JEU

LE LECTEUR DE CADAVRES Antonio GARRIDO

Inspiré d'un personnage réel, Le lecteur de cadavres nous plonge dans la Chine Impériale du XIIIe siècle et nous relate l'extraordinaire histoire de Ci Song, un jeune d'origine modeste, sur lequel, le destin semble s'acharner. Après la mort de ses parents, l'incendie de sa maison et l'arrestation de son frère, il est contraint de fuir son village avec sa petite soeur malade. Tels deux fugitifs, ils parcourent cette Chine ancestrale : un long et périlleux voyage qui les conduit à Lin'an, la capitale de l'Empire où il sera l'un des fossoyeurs des "Champs de la mort". Son habileté à examiner les corps pour expliquer les causes d'un décès lui permet d'étudier, à la prestigieuse Académie Ming, la profession de lecteur de cadavres. Grâce à ses qualités inégalables, son formidable talent et son flair surprenant,

il devient bientôt l'élève le plus brillant de l'école. L'écho de ses exploits arrive aux oreilles de l'empereur, qui le convoquera pour enquêter sur une série d'assassinats qui menace la paix impériale. S'il réussit, il gagnera l'estime de l'Empereur et entrera au sein du Conseil du Châtiment, s'il échoue c'est la mort. C'est ainsi que Ci Song devint le premier médecin légiste de tous les temps. Roman d'amour, d'histoire, d'aventures et d'apprentissage, envoûtant et palpitant, il nous fait vivre dans le Moyen Age chinois grâce à sa reconstruction parfaitement documentée comprenant entre autres les techniques médicales pratiquées à l'époque.



LE MAITRE D'ARMES Alexandre DUMAS

■*En 1824, Grisier, jeune maître d'armes français, part pour Saint-Petersbourg en quête de gloire et de fortune. Après un voyage éprouvant, il se lie d'amitié avec Louise Dupuis, une modiste française expatriée, et son*

amant le comte Alexis Vaninkoff, jeune lieutenant dans les chevaliers gardes de l'empereur. A la mort de l'empereur Alexandre, des conspirateurs, avec lesquels le comte Alexis s'est laissé entraîner par désœuvrement, profitent du trouble faisant suite à la renonciation à la couronne de Constantin au profit de Nicolas, son jeune frère, pour essayer d'instaurer une république. Mal préparé, ce complot appelé la conspiration

des décembristes, est un échec. Tous les protagonistes sont arrêtés et le comte Alexis est condamné à l'exil perpétuel en Sibérie.

Malgré les difficultés, Louise obtient l'autorisation de l'empereur Nicolas I de le suivre et Grisier l'accompagne dans ce terrible voyage, après bien des épreuves (conditions climatiques, attaque des loups...).

Tout est bien qui finit bien.

CINATO, SURPRENANT

Le livre de l'art du combat liber de arte dimicatoria

CNRS EDITIONS

Résumé : Le plus ancien livre de combat connu en occident. Un manuscrit unique, composé d'aquarelles dessinées à la plume et commentées en latin : la leçon d'un maître d'armes au tournant des XIIIe et XIVe siècles, enseignant à ses élèves une synthèse originale des pratiques de combat ancestrales de l'Europe romane, germanique ou celtique. Une oeuvre inachevée, énigmatique, traversée d'un souffle puissant.

Et pourquoi ne pas lire ou relire les Trois Mousquetaires d'Alexandre DUMAS, en

attendant la comédie musicale de septembre 2016 !

Pour les grands classiques, il y a aussi Cyrano de Bergerac d'Edmond Rostand qui a été adapté en pièce ou au cinéma à vous de choisir !

Voici un petit jeu :

Les Mousquetaires et leurs valets :

Redonnez à chaque Mousquetaire son valet :

D'Artagnan

Athos

Porthos

Aramis

Bazin

Planchet

Grimaud

Mousqueton

BILAN JOURNAL DU CLUB

Le Petit Escrimeur a été créé en mai 2008 ; il sert de lien entre les adhérents du club et vient en complément du site ; n'hésitez pas à nous envoyer articles et suggestions !

Le Petit Escrimeur c'est :

- 31 numéros depuis mai 2008
- 30 contributeurs
- 324 pages éditées
- 1839 lectures sur le site du club

- des sujets variés et pour tous âges : articles historiques, conseils de lecture, santé, mots croisés, vie du club, jeux, dessins, romans, recettes de cuisine

Le journal est bien entendu sur le site du club !!!



DESSIN D'ART ET D'ESCRIME



Ce magnifique dessin d'inspiration Manga a été réalisé spécialement pour notre club par Marie Palisson, 17 ans.

Merci Marie