



Le Petit Escrimeur

Journal de l'ASH Escrime



N° 32

Décembre 2015



Dans ce numéro :

- L'édito du Président1
- La citation du trimestre.....1
- Escrime artistique.....2
- L'escrime aux Jeux olympiques modernes : les JO de 1956.....3
- Nouveau bureau du club.....6
- Comité sportif de la ville d'Herblay.....6
- Recettes.....7
- Mots croisés.....8
- Pour les jeunes escrimeurs.....9
- Exposition à ne pas manquer.;;.....9
- Histoire du club.....10
- Escrime et nutrition.....12
- Conseils de lecture.....17
- Solutions petit jeu.....18
- Code honneur et duel.....18
- Questionnaire sur le journal.....19

ASH ESCRIME

L'EDITO DU PRESIDENT

Bonnes fêtes !

Chers tireurs(-euses),
chers parents,

La rentrée s'est déroulée dans de bonnes conditions et notre effectif remonte. Le cours de sabre du mardi a presque doublé ! Il faut dire que nous partions de zéro.

Le club a participé à la promenade « Si Herblay m'était conté » le 19 septembre dernier, organisée par le comité des sages. Gérald et William ont joué dans des saynètes et Cécile nous représentait brillamment dans la scène finale d'escrime de spectacle qu'ont proposé nos amis de Cormeilles : des mousquetaires devant le château d'Herblay (ville d'Aramis, je le rappelle), à la nuit tombée, devant près

de 400 personnes, c'était superbe !

Lilian nous a gratifié d'excellents résultats sportifs, se qualifiant pour le circuit européen cadet après l'épreuve du Lutécia. La ville nous a aidé à financer partiellement le déplacement et le matériel réglementaire particulier, nécessaire à cette épreuve. Merci à elle !

Mickaël et Esteban ont aussi très bien débuté la saison. Et on espère beaucoup de Marine et Poline !

En attendant la suite, je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année !

Eric Palisson

(Président de l'ASH Escrime)

LA CITATION DU TRIMESTRE

Une vieille dame **arnaquée**. Textuellement: frapper quelqu'un au-dessus de l'oreille, par dessus l'oreille.

L'expression vient de **l'escrime**. Elle signifiait autrefois frapper quelqu'un, le blesser à la tête avec l'épée, acte considéré comme peu chevaleresque selon les règles strictes de cet art, d'où par extension, **tromper quelqu'un, l'arnaquer**.

MERCI DE REpondre AU QUESTIONNAIRE EN PAGE 19

Conception, réalisation, maquette :

Pascal Gaillard

Ont participé à ce numéro : Eric Palisson, Daniel Tyberghein, Pascal Gaillard, Jeanine Gaillard

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

ESCRIME ARTISTIQUE

ESCRIME ARTISTIQUE : PRINCIPAUX ENCHAÎNEMENTS

Selon Maître Claude.CARLIEZ

SALUTS D'EPOQUE

Salut des Cadets de Gascogne 6 temps

- a) Position générale : poings à la taille ,
pieds alignés, tête droite
b) Mouvements :

- 1- pied gauche en arrière, main droite à la rapière,
- 2- tirer l'épée au ciel et ramener pied gauche aligné,
- 3/4- appel de pieds (droite puis gauche),
- 5- amener l'arme au menton,
- 6- offrir la cible de gauche à droite en demi-lune

Salut des Mousquetaires 15 temps

- a) Position générale : poings à la taille, pied gauche en avant, poids sur la jambe arrière
(Variante: bras croisés)
b) Mouvements :

- 1- pied gauche aligné au pied droit, main droite à la rapière,
- 2- tirer l'épée vers le ciel,
- 3/4- arme au menton puis de nouveau vers le ciel, doigt en pronation,
- 5/6- ramener ,bras tendu, pointe vers le sol;
- 7/8- coup à la tête , moulinet tête de la rapière,
- 9/10- ramener l'arme sur l'épaule gauche puis demie cercle vers la droite,
- 11- pointe l'arme vers le ciel,

- 12/13-appel de pied droite puis gauche ,
- 14- amener l'arme au menton,
- 15- pointe, bras tendu , vers le sol puis en garde arrière ou avant
main non-armée paume vers le ciel près de l'oreille.

Salut Louis XIII à une arme 13 temps

- a) Position générale: pied gauche en avant, arme en main sur main arrière
b) Mouvements:

- 1- tirer l'épée au ciel , doigt en supination,
- 2- ramener l'arme au menton,
- 3/4- saluer de gauche à droite,
- 5/6- en passe- arrière , double couronné revers de la rapière, tomber en garde inverse à gauche, main non-armée sur la cuisse,
- 7- appel de pied
- 8/9-en passe- avant, ramener l'arme en couronné coup droit sur main gauche arrière puis finir au rassem-



- blement,
- 10- en garde en avant en contre de tierce,
- 11- rassembler vers l'avant (pied gauche) arme au ciel,
- 12/13- ramener l'arme au menton puis ouvrir lentement sur le côté vers la terre, puis en garde avant ou arrière

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

L'ESCRIME AUX JEUX OLYMPIQUES MODERNES : LES JO DE 1956

Les **Jeux olympiques d'été de 1956**, jeux de la XVI^e Olympiade de l'ère moderne, ont été organisés à Melbourne, en Australie, du 22 novembre au 8 décembre 1956. Pour la première fois dans l'histoire, les Jeux olympiques se déroulent dans l'hémisphère Sud. En raison de la législation stricte sur les entrées d'animaux dans le territoire australien, les épreuves d'équitation sont annulées. C'est ainsi que, du 10 au 17 juin 1956, 29 pays participent aux Jeux équestres de Stockholm.

Élection de la ville hôte

Le Comité international olympique confie l'organisation des Jeux olympiques d'été de 1956 à la ville de Melbourne au cours de la 43^e session du 28 avril 1949 à Rome.

Contexte historique et boycott

L'année 1956 est marquée par une multitude d'événements politiques majeurs tels l'affaire du Canal de Suez, le deuxième conflit entre l'Égypte et Israël, la violence en Afrique du Nord, et en particulier en Algérie, mais aussi par l'invasion de la Hongrie par les chars soviétiques. Dans ce contexte politique chargé, les Jeux olympiques de Melbourne, à 20 000 km du continent européen, resteront dans l'histoire comme les premiers ayant occasionné le boycottage de certains pays. La révolution hongroise, l'invasion soviétique et la répression sanglante qui s'ensuit provoqua le boycott de trois pays européens : l'Espagne, les Pays-Bas et la Suisse. Sur ce conflit, Avery Brundage,

président du CIO, lança un message d'apaisement pour dénoncer ces événements, et déclara que « les Jeux olympiques sont des compétitions entre individus, non entre nations¹ ». Autres types de boycott, l'Égypte, l'Irak et le Liban dénoncent la présence d'Israël aux Jeux olympiques en raison de la crise du canal de Suez. Par ailleurs, la République populaire de Chine décide de quitter Melbourne après que le drapeau de République de Chine (Taïwan) fut hissé.

Violation de la charte olympique

Pour la première fois dans l'histoire des Jeux, la charte olympique² chère à Pierre de Coubertin fut bafouée concernant l'unité de lieu. En effet, une loi australienne ignorée par le CIO lors de l'élection de Melbourne en 1949 impose une quarantaine de six mois pour tous les chevaux entrant dans le pays. En 1954, le Comité international olympique décide de scinder en deux l'organisation des jeux. Les épreuves équestres se déroulèrent par conséquent à Stockholm du 10 au 17 juin 1956.

Sites olympiques

Le parc olympique construit pour l'occasion regroupe le stade olympique, le vélodrome et la piscine olympique. Le montant total des constructions s'est élevé à 2 400 000 £.

Cérémonie d'ouverture

104 000 spectateurs assistent à la cérémonie d'ouverture au stade olympique du Melbourne Cricket Ground sous une chaleur étouffante. Tandis que les athlètes hongrois sont acclamés à leur passage, les athlètes soviétiques défilent sous si-

lence. Un nouvel hymne olympique est joué pour l'occasion, celui du compositeur polonais Michel Spisak.

Nations participantes

En dehors des boycotts enregistrés, 67 pays sont présents à Melbourne. L'Éthiopie, Fidji, le Kenya, le Liberia, la Malaisie, Borneo du Nord, et l'Ouganda font leur première apparition olympique.

Cinq nations non présentes à Melbourne ont cependant participé aux épreuves équestres à Stockholm : le Cambodge, l'Égypte, l'Espagne, les Pays-Bas et la Suisse. Enfin, les deux Allemagne furent contraintes par le Comité international olympique de former une seule équipe, l'équipe unifiée d'Allemagne

L'escrime aux Jeux olympiques d'été de 1956.

7 épreuves ont eu lieu : six chez les hommes (trois individuelles et trois par équipes), une chez les femmes (épreuve individuelle)

Tableau des médailles






Classement	Pays	 Or	 Argent	 Bronze	Total
1	 Italie	3	2	2	7
2	 Hongrie	2	1	1	4
3	 France	1	1	2	4
4	 Royaume-Uni	1	0	0	1
5	 Pologne	0	2	0	2
-	 Roumanie	0	1	0	1
7	 Union soviétique	0	0	2	2

Fleuret



Fleuret homme





 Or	Christian d'Oriola	 France
 Argent	Giancarlo Bergamini	 Italie
 Bronze	Antonio Spallino	 Italie

Fleuret femme

 Or	Gillian Sheen	 Royaume-Uni
 Argent	Olga Orbán	 Roumanie
 Bronze	Renée Garilhe	 France

Fleuret homme par équipe

 Or	Antonio Spallino , Edoardo Mangiarotti , Vittorio Lucarelli , Manlio Di Rosa , Luigi Carpaneda , Giancarlo Bergamini	 Italie
--	--	--

 Argent	Christian d'Oriola , Jacques Lataste , Claude Netter , Roger Closset , Bernard Baudoux , René Coicaud	 France
 Bronze	Lajos Somodi , Mihaly Fulop , Jozsef Gyuricza , Jozsef Sakovits , Endre Tilli , Jozsef Marosi	 Hongrie

Sabre

Sabre homme

 Or	Rudolf Karpati	 Hongrie
 Argent	Jerzy Pawlowski	 Pologne
 Bronze	Lev Kuznetsov	 Union soviétique

Sabre homme par équipe



 Or	Rudolf Karpati , Jeno Hamori , Attila Keresztes , Pal Kovacs , Daniel Magay , Aladar Gerevich	 Hongrie
 Argent	Marian Kuszewski , Jerzy Pawlowski , Andrzej Piatkowski , Ryszard Zub , Wojciech Zablocki	 Pologne
 Bronze	Yevgeny Cherepovsky , Leonid Bogdanov , Lev Kuznetsov , David Tyshler , Yakov Rylsky	 Union soviétique

Épée

Épée homme

 Or	Carlo Pavese	 Italie
 Argent	Giuseppe Delfino	 Italie
 Bronze	Edoardo Mangiarotti	 Italie

Épée homme par équipe

 Or	Franco Bertinetti , Giuseppe Delfino , Edoardo Mangiarotti , Alberto Pellegrino , Giorgio Anglesio , Carlo Pavese	 Italie
 Argent	Jozsef Sakovits , Lajos Balthazar , Barnabas Berzsényi , Jozsef Marosi , Ambrus Nagy , Bela Rerrich	 Hongrie
 Bronze	Daniel Dagallier , René Queyroux , Claude Nigon , Yves Dreyfus , Armand Mouyal	

BUREAU DU CLUB

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

- Président : M. Eric PALISSON

- Vice-Président: M. Daniel TY-BERGHEIN

- Secrétaire : Mme Catherine THEVENOT

- Trésorier : M. Gérald LEJARS

- Trésorière adjointe (chargée des fiches de paye et déclarations sociales): Mme Nadine PALISSON

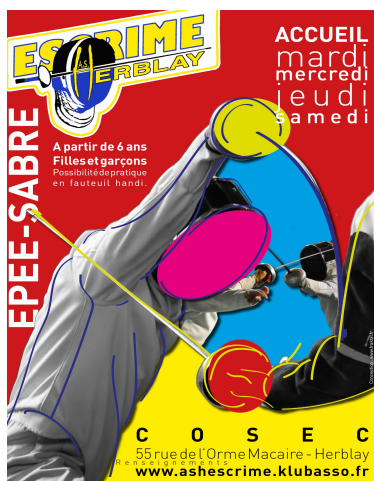
Membres du comité directeur :

- M. Alain ARRAULT.

- Mme Cécile CARON

- Mme Chieh Wen PLET

- M. Pascal GAILLARD



COMITE SPORTIF DE LA VILLE D'HERBLAY

Le 16 septembre dernier s'est tenu en mairie d'Herblay la seconde réunion du Comité Sportif de la ville. Catherine Thévenot, nouvelle secrétaire et Pascal Gaillard, membre du bureau du club en font partie.

Ordre du jour :

- ❖ Approbation du compte-rendu de la réunion du 17 juin 2015
- ❖ Approbation du règlement intérieur.
- ❖ Proposition d'une visite des structures sportives de la ville.
- ❖ Qu'attendez-vous du Comité Sportif ?
- ❖ Quelle est votre capacité d'accueil ?
- ❖ Interrogation sur les équipements à venir, le stockage du matériel et des archives. Votre vision...
- ❖ Quel mode de remboursement des frais de transport voyez-vous ?
- ❖ Quel avenir pour les associations aux centres aquatiques ?
- ❖ Point sur les travaux à E.M.A.
- ❖ Fête des lilas à quelle date ? Les associations sportives participent-elles ?

RECETTES

AUMONIERE AU CAMEMBERT

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- un camembert
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 4 feuilles de brick
- ciboulette
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Mettre 1/4 du camembert coupé en petits cubes dans chaque feuilles de brick.

Ajouter la crème fraîche, la ciboulette, le sel et le poivre (à votre convenance).

Refermer la feuille de brick en aumônière et la fermer avec un brin de ciboulette.

Mettre au four Th 6 pendant 12 à 15 mn.

Remarques :

On peut accompagner cette entrée d'une salade verte assaisonnée au vinaigre de cidre.

FLAMICHE AUX POIREAUX

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) : - 200 g de lardons fumés

- 500 g de poireaux
- 4 cuillères à soupe de farine
- 25 cl de lait
- 3 oeufs
- 75 g de gruyère râpé

Préparation de la recette :

Faire blanchir les blancs de poireaux.

Faire revenir les lardons, puis ajoutez la farine hors du feu pour que cela forme un mélange homogène mais épais. Ajoutez-y les blancs de poireaux. Assaisonnez.

Délayez avec le lait pour obtenir une béchamel épaisse. Ajoutez les 3 jaunes d'oeufs 1 à 1 en remuant énergiquement, puis ajoutez-y du gruyère râpé.

Battre les blancs en neige et incorporez-les délicatement à votre préparation.

Versez sur la pâte (au choix : brisée/feuilletée) et saupoudrez de gruyère rapé.

Faire cuire au four à 180° (thermostat 6) pendant 30 min environ.



PANCAKES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 18 pancakes) : - 250 g de farine

- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe de germe de blé
- 3 oeufs
- 30 g de beurre
- 0,5 l de lait fermenté ou de yaourt à boire nature
- 1/2 cuillère à café de sel
- 30 g de beurre pour la cuisson

Préparation de la recette :

Avant tout, vérifier que vous avez une mini-poêle de 10 cm de diamètre.
Préparez votre pâte à pancakes en mélangeant les ingrédients non liquides dans une terrine.

Faites un puits au milieu.

Versez-y les oeufs battus, le beurre fondu refroidi et le lait, mélangez rapidement à la spatule.

Laissez ensuite reposer la pâte à température ambiante pendant 45 mn.

Faites chauffer votre poêle légèrement beurrée.

Déposez-y une petite louche de pâte.

Laissez cuire à feu moyen pendant environ 2 mn, retournez à la spatule et laissez dorer encore 2 mn.

Maintenez-les au chaud dans un four tiède pendant que vous faites cuire les autres.

Servez ces pancakes arrosés de sirop d'érable et accompagnés de chantilly, de groseilles et de framboises fraîches ou surgelées.

Remarques :

Pour celles qui tiennent à leur ligne, vous pouvez remplacer le sirop d'érable et la chantilly par du fromage blanc 0 ou 20%, de la cannelle, du jus de citron, des fruits...

Idéal au goûter ou au petit déjeuner pour démarrer la journée de TRES bonne humeur!

MOTS CROISES

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

Horizontalement

- I / Il en tombe quand il pleut.
 II/ Réduit en petits morceaux. Dedans.
 III/ Extrémité. Haut dirigeant.
 IV/ Flasque à l'envers. Mme Bovary.
 V/ Sont sans son. Riche métal.
 VI/ Ville des illibériens. Petit luth.
 VII/ Mette en place. Forme d'être.
 VIII/ Hic. Russes.
 IX/ Mélange cocasse.
 X/ Paraphe. Condition.

Verticalement.

- 1/ Haut d'armure. Enlève.
 2/ Font mal aux pieds.
 3/ Enrobement des armes. La sienne.
 4/ Loi antique. Court extrait de film.
 5/ Plus. Pas TTC. Lieu de causerie sur le net.
 6/Travaux publics. Prends dans ses bras.
 7/ Moustique. Content ou volé à l'envers.
 8/ General Motors. Prends des risques ou sucres.
 9/ Cube. Fais des bulles.
 10/ Premier ordre de l'arbitre.

Solution du numéro précédent

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

POUR LES JEUNES ESCRIMEURS

Quel escrimeur célèbre utilise la célèbre "botte de Nevers" ?

- d'Artagnan
- Lagardère
- Jarnac
- Zorro

SOLUTIONS DU NUMERO PRECEDENT

Vaincre à tout prix

EXPOSITION A NE PAS MANQUER**EXPOSITION KUNIYOSHI : le démon de l'estampe 'jusqu'au 17 janvier 2016**

Le Petit Palais invite le public à découvrir pour la première fois en France la production d'un artiste hors du commun, Kuniyoshi (1797-1861).

Grâce à d'importants prêts japonais, complétés par ceux d'institutions françaises, les 250 œuvres présentées témoigneront de sa grande force dramatique et de sa beauté expressive. L'exposition explicitera la fonction de cette imagerie de grande qualité et son importance dans la société japonaise, l'œuvre de Kuniyoshi, naguère admiré de Monet ou Rodin, ayant largement influencé depuis l'art du manga et du tatouage.

Horaires :

du mardi au dimanche de 10h à 18h ;
fermé le lundi et certains jours fériés ;
nocturne le vendredi jusqu'à 21h

Tarifs

Gratuit jusqu'à 17 ans inclus.

Plein tarif : 10 euros
Tarif réduit : 7 euros

<http://www.petitpalais.paris.fr>

HISTOIRE DU CLUB D'HERBLAY

Saison 1988-1989



35 escrimeurs au club

1989_Abandon du tournoi Aramis

Le Tournoi Aramis est abandonné en raison des moyens financiers qu'il requiert. En 1988, la faiblesse des effectifs a mis la trésorerie du club en situation délicate. La ville d'Herblay a consenti une aide substantielle de 15 000 F à rembourser sur trois ans pour aider le club à rétablir son équilibre financier.

Les entraînements se font désormais trois fois par semaine au COSEC : mercredi de 14 heures 30 à 18 heures, jeudi de 19 heures à 21 heures et samedi de 14 heures à 18 heures. Le maître d'armes n'assure pas les cours du jeudi.

Saison 1989-1990



42 escrimeurs au club

1990_Organisation du tournoi "Les Chevaliers de la Table ronde". Lancement du journal du club "Au fil de l'épée"

Organisation du tournoi : "Les Chevaliers de la Table ronde" avec le concours de cinq clubs des départements voisins (Asnières, Bois-Colombes, Corneilles, Cergy et Menucourt).

Madame Yolande LEPINE assure les fonctions de secrétaire pendant un an.

Lancement en décembre du journal du club "Au fil de l'épée" ; sa parution est semestrielle. (mot du

président, rubrique matériel, rubrique technique, nouvelles du club, compétitions, histoire, résultats sportifs). Cette publication est réalisée par Anne BANGRATZ.

Lancement d'un nouveau logo.

Le club retrouve une situation financière satisfaisante après deux ans de déficit.

Saison 1990-1991



39 escrimeurs au club

La cotisation annuelle est portée à 1 000 F pour la 1^{ère} licence, 850 F. pour la 2^{ème} et 785 F. pour la 3^{ème} (d'une même famille).

Madame Alice RESCHE devient secrétaire, Monsieur Jean-Claude TOUBOLIC trésorier adjoint et Monsieur Eric PALISSON secrétaire adjoint.

Un règlement d'usage de la salle d'arme est établi par Alain ARRAULT, président du club, et publié dans le journal du club.

Saison 1991-1992



47 escrimeurs au club



Salon des associations, 1991

(de gauche à droite, Alain ARRAULT, Nadine GILOT, Françoise WHITE, Jean Claude TOUBOULIC, Yves BELLEC)

[Photo Eric PALISSON]

Les entraînements ont lieu 3 fois par semaine au COSEC : le mercredi de 14 heures à 17 heures, le jeudi de 20 heures à 22 heures et le samedi de 14 heures à 18 heures 30.

Election d'un nouveau bureau : Alain ARRAULT président, Eric PALISSON et Jean Claude TOUBOULIC,

vice présidents, Bernard FLAMANT trésorier et Marie-Alice RESCHE secrétaire.

Second tournoi des "Chevaliers de la Table ronde".

La subvention versée par la ville est de 37 300 F ; fin du remboursement de la somme avancée par la ville d'Herblay pour aider le club financièrement suite au déficit engendré par le tournoi Aramis

Saison 1992-1993



52 escrimeurs eu club

1993_Participation du club au 2ème Forum national d'Escrime

Le club est représenté par Stéphane RESCHE aux Championnats de France à Avignon.

Deuxième forum national de l'escrime, auquel le club participe. Tournoi des "Chevaliers de la Table ronde".

Interruption du journal "Au Fil de l'épée" au sixième numéro. Françoise WHITE devient trésorière du club.



Les escrimeurs en 1993

[Photo Eric PALISSON]



Tournoi des Chevaliers 1992

(Jérôme SERRANO contre Nadine GILOT)

[Photo Eric PALISSON]

CONSEILS NUTITIONNELS POUR L'ESCRIME

Pour vivre, l'homme a besoin d'énergie. Cette énergie est nécessaire non seulement pour maintenir nos fonctions vitales mais aussi pour nous permettre d'effectuer différentes tâches (se déplacer, penser...). Cette énergie provient de l'alimentation. C'est en effet à partir de la dégradation des différents macronutriments (glucides, lipides, protéines) contenus dans les aliments que nous produisons l'énergie. Cette dégradation, de même que la production d'énergie, nécessite également l'utilisation d'autres molécules appelées micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments...). De plus, en dehors de ce rôle dans la production d'énergie, les différents nutriments sont nécessaires pour d'autres fonctions essentielles pour l'organisme au cours de l'effort. C'est le cas, par exemple, dans les mécanismes de la contraction musculaire. Notre alimentation doit donc être adaptée à nos besoins quotidiens sur le plan quantitatif mais aussi qualitatif.

1 - Nutrition et micronutrition au quotidien

Pour les escrimeurs, l'alimentation quotidienne doit :

- respecter les grands principes de l'alimentation afin de répondre aux besoins physiologiques de base ;
- être adaptée à la dépense énergétique induite par l'effort, aux types de substrats utilisés pendant la pratique (glucides et lipides essentiellement), et tenir compte des pertes en eau et en minéraux (sodium, potassium...) contenus dans la sueur ;
- être adaptée à la fréquence, la durée et l'intensité des entraînements et des compétitions tout en pre-

nant en compte les besoins liés à l'activité professionnelle pour les escrimeurs amateurs et semi-professionnels.

Les erreurs les plus fréquentes des escrimeurs sont :

- une alimentation souvent mal organisée et déstructurée du fait de l'association vie professionnelle - vie privée - vie sportive,
- une mauvaise gestion de l'apport en lipides (quantitativement et qualitativement)
- une hydratation souvent mal organisée,

De telles erreurs entraînent des conséquences néfastes pour l'escrimeur : déficiences en certains micronutriments, entraînements moins efficaces, récupération plus difficile, diminution de la performance en compétition, difficultés de concentration, problèmes de coordination, risque de blessures, fatigue accentuée, risque plus important de surentraînement...

L'alimentation de l'escrimeur sur le plan quantitatif

Les besoins énergétiques quotidiens totaux pour de jeunes adultes modérément actifs sont de 2100 kcal pour une femme et de 2700 kcal pour un homme. Conformément aux Apports Nutritionnels Conseillés (ANC), ces apports énergétiques se répartissent dans la population générale en 50 à 55% de glucides, 30 à 35% de lipides et 15% de protides. Pour les escrimeurs, **Sport-Essentiel** recommande d'élever les apports énergétiques de manière individualisée en fonction notamment de la charge d'entraînement. Ainsi, chez des escrimeurs de bon niveau, un apport calorique quotidien de 3000 kcal

semble être un minimum. La répartition doit elle aussi être adaptée, notamment pour élever la proportion de glucides. **Sport-Essentiel** conseille chez les sportifs s'entraînant de manière très régulière des apports répartis en 55 à 60% de glucides, 25 à 30% de lipides et 15% de protides.

L'alimentation de l'escrimeur sur le plan qualitatif

Pour les glucides, il faudra privilégier des aliments à index glycémique moyen ou bas c'est-à-dire induisant une augmentation lente du taux de glucose dans le sang. En règle générale, les aliments les moins raffinés, et notamment les produits céréaliers complets comme le pain complet, pâtes complètes, riz complet..., présentent un index glycémique bas à moyen contrairement aux aliments très raffinés comme le pain blanc, le sucre blanc...

Au sein des lipides, on distingue 3 grandes classes d'acides gras : les acides gras saturés, les acides gras mono-insaturés et les acides gras polyinsaturés. Pour la ration lipidique, la répartition suivante est conseillée : 25% d'acides gras saturés, 60% d'acides gras mono-insaturés et 15% d'acides gras polyinsaturés. Pour ceux-ci, il est conseillé un apport équilibré en acides gras polyinsaturés de la série oméga 6 et oméga 3. Néanmoins, actuellement dans les pays occidentaux, la majorité des personnes présentent une sub-déficiência, voire une déficiência, en acides gras oméga 3, il faudra donc privilégier un apport d'oméga 3. Ceci est particulièrement important chez les escrimeurs car ces acides gras ont des rôles importants au niveau du fonctionnement du cœur, des muscles mais aussi au niveau d'autres tissus (cerveau, intestin...).

Les protéines sont constituées d'acides aminés. Parmi ces derniers, on distingue les acides aminés non essentiels, c'est-à-

dire que l'homme sait synthétiser, et les acides aminés essentiels, c'est-à-dire que l'homme ne sait pas synthétiser. Ces derniers acides aminés doivent donc impérativement être apportés par l'alimentation en quantité suffisante. Ceci est d'autant plus important que certains acides aminés essentiels jouent des rôles majeurs au sein de l'organisme, en tant que précurseurs de protéines fondamentales du tissu musculaire par exemple, ou encore du cerveau (neurotransmetteurs) ce qui les rend déterminants pour maintenir une performance physique et cognitive optimale.

Un autre aspect qualitatif important à mentionner est *la teneur en micronutriments des aliments*, c'est-à-dire leur teneur en vitamines, minéraux, oligo-éléments, polyphénols... En effet, ces micronutriments sont nécessaires pour maintenir un bon équilibre dans l'organisme. Par exemple, les antioxydants comme les polyphénols, les vitamines C et E ou le sélénium sont indispensables pour neutraliser les radicaux libres produits en permanence par nos tissus. Toute déficiência en un micronutriment peut avoir des répercussions sur notre organisme et donc sur notre capacité à nous entraîner. *In fine*, la performance peut être affectée. C'est notamment le cas pour le fer ; en effet, beaucoup de pratiquantes ont des taux de fer relativement bas. Cela a un impact direct sur la performance./p>

Notons que le mode de cuisson des aliments peut influencer leur teneur finale en micronutriments.

Répartition de la prise alimentaire chez les escrimeurs

Pour des dépenses énergétiques supérieures à 3000 kcal/jour, l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) recommande 4 repas par jour : deux principaux (déjeuner et dîner), ainsi qu'un petit déjeuner copieux et une colla-

Écrit par Sébastien PELTIER, Docteur ès Sciences, Faculté des Sciences du Sport de Grenoble

(paru dans Sport Essentiel)

tion prise au moins 1 h, voire 2 h, avant l'entraînement. Les apports hydriques se feront en petites quantités pendant les repas et très régulièrement entre les repas, une demi-heure au moins avant et à partir de deux heures après

Tableau 1. Tableau d'index glycémique¹ de différents aliments

Aliments à index glycémique élevé (>70)	Aliments à index glycémique moyen (entre 56 et 69)	Aliments à index glycémique bas (<55)
Glucose (100)	Saccharose (68)	Jus d'orange pur jus (50)
Pommes de terre cuites au four (95)	Polenta (68)	Riz brun (50)
Baguette blanche (95)	Bière (66)	Carottes cuites (47)
Galettes de riz soufflé (85)	Raisins secs (64)	Patates douces cuites (46)
Frites (82)	Figues séchées (61)	Petits pois (41)
Pain de mie complet (71)	Ananas (59)	Lait entier (27)
Pain de mie blanc (70)	Riz basmati (58)	Fructose (10)

¹**L'index glycémique** est un critère de classement des aliments en fonction de leur capacité à faire augmenter rapidement ou non le taux de glucose dans le sang. Plus l'index glycémique d'un aliment est important, et plus l'augmentation du taux de glucose dans le sang sera rapide.

Tableau 2. Exemples d'aliments riches en acides gras saturés

(D'après Favier *et al.*, 1995)

Teneur en acides gras saturés en g/100 g d'aliment	Aliment
80-90	Végétaline, huile de palme
50-65	Beurre, beurre de cacao
40-50	Suif, saindoux, noix de coco sèche
30-40	Lard, graisse de canard, poulet, dinde
20-30	Crème fraîche, fromage de chèvre sec, beurre allégée, fromage frais 70% MG, roquefort, noix de coco fraîche, graisse d'oie
15-20	Fromage fondu 70% MG, beaufort, cantal, comté..., huile d'arachide, huile de germes de blé, lait de coco, chocolat au lait, chocolat à croquer, chorizo sec, salami, rillettes, pâté de foie de porc

Tableau 3. Exemples d'aliments riches en acides gras mono-insaturés (D'après Favier *et al.*, 1995)

Teneur en acides gras mono-insaturés en g / 100 g d'aliment	Aliment
70-75	Huiles d'olive vierge, de noisette
60-70	Huile de colza
50-60	Graisse d'oie
45-50	Huile d'arachide, graisse de canard, poulet, noisette
40-45	Graisse de dinde, saindoux, suif
35-40	Huile de mélange équilibrée, amande, pistache
25-35	Beurre de cacao, margarines au maïs, au tournesol, huiles de maïs, de germes de maïs, lard, foie gras
15-25	Cacahuète grillée, noix de cajou, huiles de tournesol, de soja, olive noire, chorizo sec, salami, rillettes, pâté de foie de porc, saucisson sec, mélange graines salées et raisins secs, pâte d'amande

Tableau 4. Exemples d'aliments riches en acides gras oméga 6 (D'après Favier *et al.*, 1995)

Teneur en acide linoléique (oméga 6) en g / 100 g d'aliment	Aliment
60-70	Huiles de pépin de raisin, de tournesol
50-60	Huiles de noix, de maïs, de soja, de germes de blé
40-50	Huile de sésame
30-40	Margarine au tournesol
20-30	Huiles de colza, d'arachide
10-20	Huile de noisette, graisses de poulet, d'oie
5-10	Huile d'olive vierge
0,8-2	Beurre, œuf entier, crème fraîche, beurre allégé

Tableau 5. Exemples d'aliments riches en acides gras oméga 3 (D'après Favier *et al.*, 1995)

Teneur en acide α -linoléique (oméga 3) en g / 100 g d'aliment	Aliment
12	Huile de noix
8	Huile de colza
6-7	Huile de soja, de germes de blé, noix
1-1,5	Huile mélangée équilibrée, huiles de poisson, graisse de volaille, beurre

Tableau 6a. Acides aminés non essentiels et essentiels

Acides aminés non essentiels	Acides aminés essentiels
Acide aspartique, Alanine, Arginine, Asparagine, Cystine, Glutamine, Acide glutamique, Glycine, Histidine, Proline, Sérine, Tyrosine	Isoleucine, Leucine, Lysine, Méthionine, Phénylalanine, Thréonine, Tryptophane, Valine

Tableau 6b. Estimation de la qualité biologique en protéines de divers aliments protéiques (D'après McArdle *et al.*)

Aliment	Indice protéique
Œuf	100
Poisson	70
Viande maigre de bœuf	69
Lait de vache	60
Riz complet	57
Riz blanc	56
Fèves de soja	47
Hachis parmentier	45
Farine complète	44
Cacahuètes	43
Haricots secs	34
Pommes de terre	34

Tableau 7. Apports Journaliers Recommandés (selon la Directive Européenne 2002/46/CE)

Vitamine A 800µg	Vitamine B2 1,6 mg	Vitamine B9 200 µg	Magnésium 300 mg
Vitamine C 60 mg	Vitamine B3 (nicotinamide) 18 mg	Vitamine B12 1µg	Zinc 15 mg
Vitamine D 5µg	Vitamine B5 6 mg	Calcium 800 mg	Iode 150 µg
Vitamine E 10 mg	Vitamine B6 2 mg	Phosphore 800 mg	
Vitamine B1 1,4 mg	Vitamine B8 0,15 mg	Fer 14 mg	

QUELQUES CONSEILS SIMPLES AVANT ET PENDANT L'EFFORT (sources : Ligue du Lyonnais)

- boire à chaque pause, sans attendre d'avoir soif et par petites gorgées. Plus il fait chaud, plus le liquide bu doit être dilué (boissons raisonnablement sucrées)^o
- s'il fait froid, compléter par des barres énergétiques, des fruits secs ou des cookies
- si vos compétitions durent toute une journée, prévoir : soit un petit sandwich au jambon maigre avec un peu de beurre, accompagné d'une banane mûre, soit des biscuits secs
On évitera : gâteaux au chocolat, pain d'épices, tartelettes, gaufrettes, sucres rapides

CONSEILS DE LECTURE



Vadi, l'art de combattre du spadassin

Philippo Vadi (Auteur), Olivier Patrouix-Gracia (Auteur)

modernisés, les conditions de préparation améliorées.

Championnats du monde et Jeux olympiques sont le reflet de ces transformations. Plus qu'une série de victoires et de défaites, ils sont d'abord les révélateurs d'un renouvellement des institutions, des hiérarchies et des champions. Ils témoignent des hésitations de l'escrime entre tradition et modernité. La passion de l'arme demeure intacte mais, sur fond d'enjeux sportifs, politiques, technologiques et, de plus en plus, économiques et médiatiques, l'escrime a réalisé sa mutation.



Un pour tous tous pour un Histoire des championnats du monde d'escrime

Gérard Six (Auteur), Cécile Ottogalli-Mazzacavallo (Auteur), Thierry Terret (Auteur)

L'escrime est une discipline olympique dès 1896. Les championnats du monde ne seront pourtant organisés qu'après la Première Guerre mondiale, à Paris. Et c'est à nouveau à Paris qu'ils seront célébrés en 2010, près de quatre-vingts ans plus tard.

Une unité de lieu qui ne doit toutefois pas tromper. L'escrime a changé. Les défis des grands maîtres sont toujours là, incarnations formidables des d'Artagnan, Maupin, Cyrano et Zorro, mais les règlements ont été rénovés, les équipements

Pratique de l'escrime japonaise

S. Degore (Auteur) - Paru en avril 2000 - Guide(broché)

Destiné à tous les pratiquants d'arts martiaux japonais (kendoka, aikidoka, karatéka, judoka...), cet ouvrage présente un versant peu connu de l'escrime au katan, le batto do, c'est-à-dire la coupe au sabre japonais. Issu de la tradition médiévale, le seitei toho batto do, fruit de la recherche de plusieurs grands maîtres japonais, dont Kato Shinji sensei, hanshi 9e dan, est le complément indispensable à une étude sérieuse de l'art du sabre sous tous ses aspects. Avec cet ouvrage, c'est l'ensemble de l'école qui est présentée dans ses moindres détails (techniques, stratégiques et philosophiques), offrant une base de découverte et de perfectionnement pour tous les amateurs d'escrime japonaise. Chaque technique est illustrée par de nombreuses photos accompagnées d'un texte clair et précis. Au total, plus de 720 illustrations vous feront découvrir cet art martial impressionnant et rigoureux.

SOLUTION PETIT JEU

Les Mousquetaires et leurs valets :

Redonnez à chaque Mousquetaire son valet :

D'Artagnan
Athos
Porthos
Aramis

Planchet
Grimaud
Mousqueton
Bazin

CODE DE L'HONNEUR ET DU DUEL

CODE DE L'HONNEUR ET DU DUEL : Après guerre, août 1914 Georges Breitt (bibliothèque nationale)



L'EST offensé celui qui, le premier, a subi une offense.
Il en demande, par ses témoins, « rétractation » ou « réparation ».

La qualité d'offensé n'est pas discutable :

1° S'il y a eu voie de fait, auquel cas elle appartient à celui qui a été le premier frappé.

Une seule exception est admise : si la voie de fait est la conséquence d'une offense grave faite à une mère, une épouse, une sœur, la qualité d'offensé appartient néanmoins au fils, époux, frère qui a frappé.

S'il y a voies de fait simultanées la qualité d'offensé appartient au plus âgé.

2° Si la main a été levée sur vous, même sans être frappé.

3° Si de vive voix ou par correspondance, vous êtes avisé de vous regarder comme frappé.

La qualité d'offensé donne le choix des armes et des conditions de la rencontre.

Celui qui a été offensé, mais n'a pas eu connaissance de l'offense pour des motifs justifiés par ses témoins, est en droit d'en demander réparation du jour où elle a été portée à sa connaissance, quel que soit le délai écoulé, sa qualité d'offensé restant entière.

-- 20 --

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale



L'OFFENSEUR doit se tenir à la disposition de l'offensé.

Pendant les quarante-huit heures qui suivront l'offense, il fera le nécessaire pour être touché sans retard par la démarche des témoins de l'offensé, et recevoir toute lettre ou communication qui lui seraient adressées par eux.

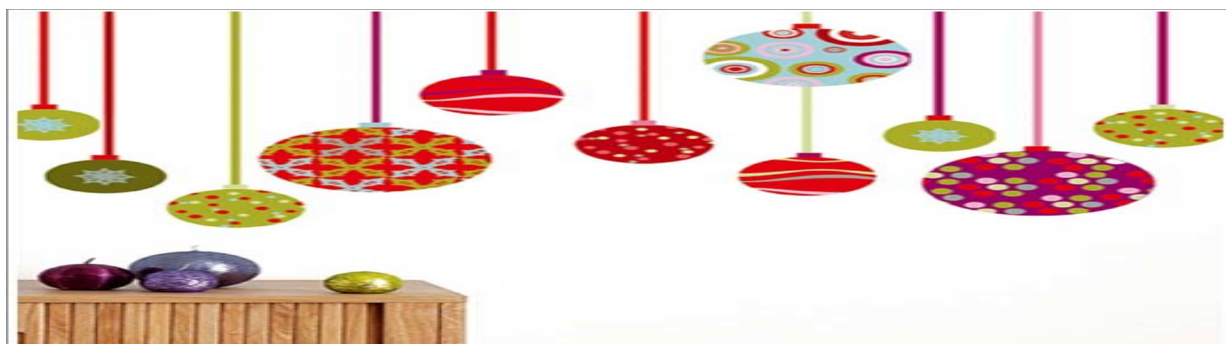
Passé ce délai, il laissera à son domicile les indications nécessaires pour être avisé de la suite donnée à l'affaire.



-- 21 --

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

JOYEUSES FETES A TOUTES ET TOUS !!!



QUESTIONNAIRE SUR LE JOURNAL

Merci de répondre à ce petit questionnaire et de le renvoyer à l'adresse suivante :
pascal.gaillard33@sfr.fr

QUESTIONNAIRE SUR LE PETIT ESCRIMEUR

Globalement, êtes vous satisfait du journal du club ? *

Oui

Non

Comment le lisez vous ? *

En ligne

Vous lisez certains articles

Vous l'imprimez

Vous ne le lisez pas du tout

Le contenu

Quels articles vous intéressent le plus ? *

Quels articles avez-vous le moins aimé? *
Pourquoi?

Que pensez vous de la mise en page? *

Très agréable

Agréable

Désagréable

Très désagréable

Pour la suite

Quelle rubrique aimeriez-vous retrouver dans un prochain numéro? (Précisez)

Avez-vous des remarques, questions ou suggestions à nous faire partager?

Le journal est-il ?

indispensable

utile

inutile

sans intérêt