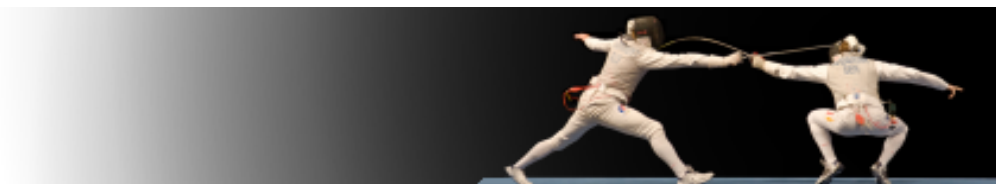


Le Petit Escrimeur

Le journal d'information de l'A.S.H. Escrime



Dans ce numéro :

Histoire	2
Un forçat tatoué	
Idées de sorties	2
Le Manga café	
Le Manoir de Paris	
Le Centre historique Minier de Lewarde	
Le Musée de l'Air et de l'Espace	
Point « Actus »	3
Les Médailles des JO de Rio	
L'escrime handisports à Herblay	
Les clubs d'escrime en France	
Et si on lisait ?	4
Jeux	4
Les recettes de cuisine	5
Trucs et astuces	5
Pêle-mêle	6
Solutions des jeux du numéro 35	6

L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

Une bonne rentrée !

Chers tireurs (euse)s, chers parents,

Après les résultats honorables des escrimeurs français à Rio, on a pu noter un petit effet JO sur le recrutement de nouveaux adhérents dans le club. Il vient largement compenser les départs, souvent conjoncturels, plus nombreux cette année que la saison dernière.

Si l'équipe masculine d'épée a été formidable chez les valides, on peut en dire tout autant de son homo-

logue handisport qui, en égalisant face à l'équipe chinoise dans les dernières secondes, a remporté le match au bénéfice du tirage au sort préalable. Quel suspense !

L'occasion pour moi de rappeler que nous avons investi il y a trois ans dans un socle et des fauteuils permettant de pratiquer l'escrime assis. Toujours prêt à recevoir des tireurs handicapés, il sert aussi, situation plus fréquente, aux valides momentanément ou durablement entravés par un problème

aux membres inférieurs (claquage, tendinite, arthrose...). Ainsi donc, pas d'interruption de l'activité en cas de blessure et pas d'excuse 😊 ! Pour l'avoir essayé à plusieurs reprises depuis quelques semaines, vous pouvez me croire, même assis, c'est sportif ! Vous trouverez quelques explications techniques à ce sujet dans les pages de ce numéro.

Bonne saison à toutes et tous !

Eric Palisson

Président de l'A.S.H. Escrime

LES CONFESSIONS D'ARAMIS

«**Paul de Cassagnac.(1842-1904)** journaliste et député français : 22 duels entre 1880 et 1889 sans jamais être blessé! Ses polémiques lui valent de nouveaux duels, notamment avec Prosper Olivier Lissagaray, rédacteur de l'Avenir (septembre 1868). Au cours de ce dernier combat, Lissagaray reçut plusieurs blessures, la première est entre le pouce et l'index puisqu'il avait refusé le gant ; la seconde est en pleine poitrine, qui le mit au lit pour un mois. À peine rétabli, il renvoya ses témoins chez Cassagnac pour reprendre l'affaire. Celui-ci répondit : "**Non monsieur ! j'ai pu consentir à être votre adversaire, il me répugne de devenir votre charcutier...**" Pour ce duel, Cassagnac fut condamné à 6 jours de prison et les 4 témoins à 50 francs d'amende.

HISTOIRE

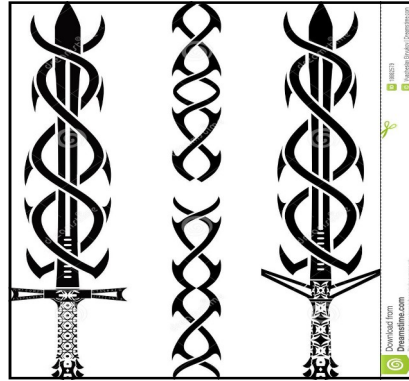
Un forçat tatoué

Quel rapport entre un forçat libéré et l'escrime ? Aucun me direz-vous, et pourtant...

Les Archives municipales de Pontoise conservent 600 dossiers de forçats libérés de 1804 à 1843. Outre le passeport jaune qu'ils portaient sur eux pour tout déplacement du lieu de détention d'origine au lieu où ils s'établissent après avoir purgé leur peine (voir les Misérables de Victor Hugo et son héros principal Jean Valjean), il est mentionné sur ce document la ou les condamnations dont ils font l'objet, ainsi que leur description physique.

Nous appellerons notre forçat U.G. Il est âgé de 26 ans en 1834 lors de sa libération ; natif de Carcassonne, il mesure 1,74m, ce qui est grand pour l'époque. Il a les cheveux noirs, le front découvert, des sourcils noirs, des yeux

bruns et un nez court. Sa bouche est moyenne, ses lèvres épaisses et une barbe noire. Son menton et son visage sont ronds et son teint brun clair. Il était emprisonné à Mâcon et se rend à Rouen. Dans chaque ville où il



passse, son passeport est visé : Auxerre, Sens, Melun, Saint Denis, Pontoise.

U.G. possède un certain nombre de signes particuliers, et c'est là que cela nous intéresse. Il a deux cicatrices : une au milieu du front, une seconde au milieu du menton, ainsi qu'une large blessure au cou côté gauche. Il est tatoué à l'avant bras gauche, couleurs rouge et noir **de deux fleurets en croix**, une pensée, une buste de Napoléon, deux de l'Impératrice Marie-Louise, et une guirlande sur la poitrine, mêmes couleurs, un buste de Napoléon, et un aigle.

Le tatouage des deux fleurets ou deux épées a une signification : il symbolise la justice et l'honneur et l'énergie du feu ! Il partage le bien du mal et tranche le tissu de l'ignorance. Tout un programme !!!

Pour ceux qui sont passionnés de tatouage !!

IDÉES DE SORTIES

Le Manga café

Je suis déjà allée plusieurs fois au Manga café. C'est un lieu de lecture qui propose beaucoup de choix et c'est plutôt intéressant pour découvrir une série sans l'acheter. Le principe est de payer le temps de lecture quand on a fini de bouquiner. On peut manger sur place, et il y a des boissons offertes à disposition. De plus il y a une petite salle d'arcade, une boutique avec la plupart des nouveautés manga (contrairement à



certaines librairies) et d'autres articles en rapport avec le Japon, ainsi qu'un système de "fidélité" (pour un certain nombre d'achat, on a droit à des réductions, et à des heures gratuites), sans compter que les employés donnent des conseils de lecture.

Marie Palisson

Manga café V2

9 Rue Primo Lévi, 75013 Paris

<https://www.mangacafe.fr/>

Le Manoir de Paris

Le Manoir de Paris, conseillé à partir de 16/17 ans, frissons garantis, âmes sensibles, s'abstenir ! Halloween approche... :

www.lemanoirdeparis.fr

Le Centre Historique Minier de Lewarde

Le Centre Historique Minier de Lewarde, dans le Pas-de-Calais, est situé dans une ancienne mine de charbon. Lors de rencontres « témoignage », on peut écouter, échanger avec un ancien mineur. Il parle de sa vie, de son métier, de ses compagnons, de ce qui se passe dans la tête avant de descendre...Des récits vibrants car authentiques,

un site pétri d'histoires, une réalité d'hier qui passionne toujours autant. Enfants, publics scolaires, professionnels ou particuliers ; le site s'adapte à tous les profils et chacun sort enrichi d'un tel voyage.

www.chm-lewarde.com.

Musée de l'Air et de l'Espace

Montez à bord des Boeing 747, Concorde, Super Frelon et même le Dakota : l'avion militaire emblématique de la seconde guerre mondiale, pour vivre le débarquement comme si vous étiez un parachutiste allié

www.museeairespace.fr -

Par sagesse, mieux vaut consulter les sites concernés au moment du départ. Vos idées sont les bienvenues

POINT « ACTUS »

Les médailles des escrimeurs aux Jeux Olympiques de Rio

JEUX ETE

Épée masculine par équipe, médaille d'OR

Gauthier Grumier, Daniel Jérent, Yannick Borel et Jean-Michel Lucenay

Fleuret masculin par équipe, médaille d'ARGENT

Erwann le Péchoux, Enzo Lefort, Jérémy Cadot et Jean-Paul Tony Helissey

Épée masculine individuelle, médaille de BRONZE

Gauthier Grumier

Les Jeux Olympiques
Escrime



© 2016 Olympic Games. Tous droits réservés.



HANDISPORTS

Épée masculine par équipes Open, médaille d'OR

Robert Citerne, Yannick Ifébé, Romain Noble

Fleuret masculin individuel catégorie B, médaille de BRONZE

Maxime Valet

Fleuret masculin par équipes Open, médaille de BRONZE

Ludovic Lemoine, Damien Tokatlian, Maxime Valet

L'escrime Handisports à Herblay

Notre club a investi dans un dispositif permettant la pratique de l'escrime assis(e). Cet appareil peut être utilisé pour immobiliser le fauteuil roulant d'un handicapé. Il nous permet actuellement d'accueillir dans

de très bonnes conditions 1 tireur handicapé lors du tournoi des Chevaliers. Mais il peut également être utilisé

par un(e) tireur(se) ayant une déchirure musculaire, des douleurs articulaires, ou

la pointe arrive à la saignée du bras adverse, et à l'épée et au sabre au bout du coude.

Blessé(e) à la jambe, problème d'équilibre, au club d'Herblay, l'escrime handisport vient à votre secours !

En handisport, il fut décidé que les cibles possibles à l'épée seraient les mêmes qu'au sabre, c'est à dire au-dessus de la ceinture.

Source <http://www.ludoviclemoine.fr/-L-escrime-handisport-.html>



Les clubs d'escrime en France

Selon l'atlas national des fédérations sportives édition 2015 sur la base des données de la saison sportive 2012-2013, il existe 796 clubs d'escrime en France.

Le nombre moyen de licenciés par clubs est de 73, 3 pour un total de 58374 licenciés.

Le pourcentage de licenciés hommes est de 73,1 % d'hommes et de 26,9 % de femmes.

Le nombre de femmes licenciées le plus important est dans la catégorie d'âges des 14-20 avec 30,5 %, et le moins important pour les femmes de 60 ans et plus, soit 25,9 %.

L'escrime se situe par son nombre de licenciés entre le sport de boules (55843) et le

secourisme (58454); dans une fourchette plus large (50-60000 licenciés) entre l'haltérophile, musculation, force athlétique et culturisme (52587), le taekwondo (54360), le roller (54376).

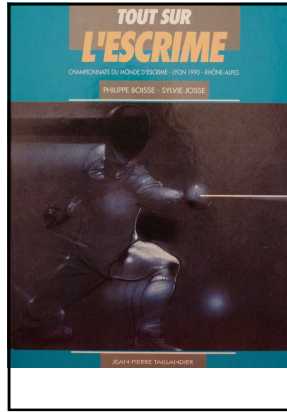
Elle est classée 41ème sport pratiqué en France sur un total de 120 recensés, le football étant le premier en nombre de licenciés (2 002 398) et le petit dernier le ballon au poing (531).

Ministère de la Jeunesse et des Sports, 2016

ET SI ON LISAIT ?

Tout sur l'escrime

Quiconque s'intéresse à l'escrime sait que notre sport ne dispose que de peu de couverture médiatique. Il n'y a guère que tous les quatre ans, lors des Jeux Olympiques, que l'occasion nous échoit d'entrevoir quelques matchs sur le petit écran, et encore si des Français atteignent au moins des quarts de finale. Néanmoins, il existe quelques exceptions. Entre deux Olympiades se tiennent chaque année des Championnats du monde aux six armes, en individuel et par équipes. Or il est arrivé que lesdits Mondiaux aient lieu en France. Cela a été le cas en 2010 par exemple, à Paris, au Grand Palais, ce qui a alors poussé les médias français à couvrir l'événement. France Télévisions a notamment diffusé en direct les phases finales de la plupart des épreuves (tout du moins si des Français y participaient). En 1990, la France fut aussi l'hôte des Championnats du monde d'escrime. Les épreuves se déroulèrent alors à Lyon et, même si je ne saurais, par ignorance, être prolix quant à l'impact télévisuel de cette réception, j'ai dans ma bibliothèque de collectionneur un ou deux livres sortis à cette occasion. Je vais aujourd'hui vous en présenter un. Il s'agit de *Tout sur l'escrime*, coécrit par Philippe Boisse, champion du monde et champion olympique d'épée au début des années 80 et actuel président de la ligue de Versailles, et Sylvie Josse, journaliste au quotidien *L'Équipe*.

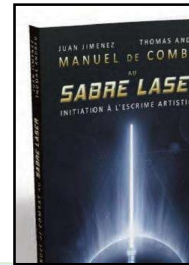


L'esprit de l'épée :

Méthode d'apprentissage illustrée d'expériences de champions pour améliorer technique et tactique d'escrime mais pour maîtriser également mental et rapport de force psychologie.

Rémy DELHOMME

Manuel de combat au sabre laser : initiation à l'escrime artistique



Manuel d'escrime artistique pour mettre en scène des combats au sabre laser inspirés de la saga Star Wars.

Juan JIMENEZ

JEUX

Question pour adultes

A PARTIR DU MOT EPEE RETROUVER LA SIGNIFICATION

À vaillant homme court épée :	L'emporter d'une façon vive, rapide et brillante.
Son épée ne tient pas au fourreau :	Quand on est courageux, toute arme est bonne pour se défendre.
Faire blanc de son épée :	Le presser vivement de conclure, d'achever une affaire
L'épée use le fourreau :	Se prévaloir de son courage, de son crédit, etc., pour garantir le succès d'une affaire. homme querelleur .
Emporter une chose à la pointe de l'épée :	Témoigner trop d'assurance, promettre, garantir ce qu'on n'est pas certain de faire.
L'épée de Damoclès :	Son épée est trop courte : son crédit, son autorité ne s'étend pas loin.
Presser quelqu'un, l'épée dans les reins :	Un péril imminent, de tous les instants

Pour les jeunes escrimeurs

Quizz jeux olympiques

Où sont nés les Jeux Olympiques ?

- Grèce Antique
- Rome Antique
- Alexandrie

Quand sont nés les Jeux Olympiques ?

- 1150
- 776 avant J-C
- 1989

Quelles sont les trois types de lames qu'utilisent les escrimeurs ?

- le fleuret, l'épée et le sabre
- le katana, la flamberge, la vorpale
- la rapière, le coutelas, l'épée de cour

Combien de médailles d'argent ont été remportées en escrime par l'Italie ?

- 6
- 4
- 3

Combien d'escrimeurs ont pris part aux jeux olympiques de Rio ?

- 213
- 144
- 326

Toutes les solutions dans le prochain numéro

LES RECETTES DE CUISINE

Gratin de pâtes au Bresse bleu

Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn
Ingrédients pour 4 personnes :
 - 125g de Bresse Bleu
 - 75g de champignons de Paris émincés
 - 25 cl de crème fraîche
 - 4 escalopes de poulet
 - 250g de pâtes



Préparation

Dans de l'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes. Pendant ce temps, découper le poulet en morceaux. Le faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre. Ajouter les champignons, puis la crème fraîche. Mélanger avec les pâtes et répartir dans un plat à gratin.

Disposez le Bresse Bleu sur le gratin.

Soupe 7 légumes au curry

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 60 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 poireau
- 5 carottes
- 1 navet
- 2 courgettes moyennes
- 2 tomates
- 3 pommes de terre
- 1 branche de céleri
- 2 échalotes
- sel, poivre, beurre, 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- curry ou curcuma
- crème fraîche

Préparation

Laver et éplucher tous les légumes ! Bon courage ! Les couper en morceaux. Émincer les échalotes et faites-les revenir avec les tronçons de poireau dans un peu de beurre dans votre fait-tout à feu moyen. Quand les poireaux sont translucides, rajoutez tous les autres légumes. Recouvrez d'eau, salez et poivrez. Ajouter un peu de curry en poudre (suivant la sensibilité des papilles des convives!). Laissez mijoter 1h à feu doux. Mixer avec un petit robot plongeant. Rajouter un peu de crème fraîche au dernier moment.

TRUCS ET ASTUCES

Le bon geste le matin

Pour purifier leur corps après une bonne nuit réparatrice, nos grands-mères se préparaient un grand verre d'eau chaude avec une



rondelle de citron. C'est une habitude toute simple à prendre, mais elle permet à l'organisme de garder un bon équilibre dès le matin.

Encaustique à la lavande

Ingrédients : 1 cuillère à soupe sence de térébenthine, fouettez (cs) de savon mou, 1 pain de bien. 250gr de cire d'abeille blanche, N'attendez pas que les 2 préparations soient froides : versez le 25 cl d'essence de térébenthine, 6 gouttes d'huile essentielle (HE) de lavande, 1 bocal

Dans une casserole portez à ébullition 125 ml d'eau et le savon. Dès les 1ers bouillons, retirez du feu et remuez énergiquement au fouet.

Parallèlement, faire fondre la cire au bain-marie. Quand elle a fondu, y ajouter hors du feu l'es-

sence de térébenthine, fouettez une ultime fois.

Versez cette crème dans votre bocal et fermez-le. Attendez que la cire soit figée pour l'appliquer en couche fine sur votre mobilier.

Faire briller avec un chiffon doux.

Préparation d'un dîner

Vous êtes toujours débordé au moment de préparer vos diners de réception. Pour optimiser votre temps, il vous suffit de commencer votre préparation à l'envers. Attelez vous d'abord au dessert, puis au plat principal et enfin à l'entrée. Vous vous sentirez beaucoup plus serein.



Entretien des armes

Votre arme a su vous séduire, sachez l'entretenir. En fer, durant une période d'inactivité, elle rouille. Il faut alors avant ses vacances la caresser avec vigueur à l'aide du grattoir vert d'une éponge (sèche). Et pour qu'elle garde son brillant, un peu d'huile la maintient en forme avant la prochaine utilisation ... Mais " N'oubliez pas de la dégraisser avant !", dixit le tireur d'en face.

PÊLE-MÊLE

La rentrée c'est les salons!



D'Herblay...



... de La Frette et de Decathlon (Vital Sport) avec Cormeilles

Retour au club



SOLUTIONS DES JEUX DU NUMÉRO 35

Questions pour adultes

A quelle date a été créé le premier règlement d'escrime et dans quelle ville ?

- Toulouse 1696 où se déroulait chaque année un tournoi, réunissant les meilleurs élèves de la ville avec une récompense pour les vainqueurs : deux épées, l'une en vermeil, l'autre en argent

Remets dans l'ordre les lettres pour des mots ayant rapport avec l'escrime :

- ESCRIME
- LAME
- MOUCHE
- RAPIERE

Pour les jeunes escrimeurs

A quelle date ont eu lieu les premiers jeux olympiques d'été ?

- 1896

Pour se défendre, il faut :

- se fendre

Comment appelle-t-on les personnes qui enseignent l'escrime ?

- maître
- prévôt

Publication

Directeur de publication : Eric Palisson

Ont participé à ce numéro : Valérie Julien, Marie, Eric et Nadine Palisson, Gérald Lejars, Cécile Caron, Pascal Gaillard

www.klubasso.fr/ashescrime

