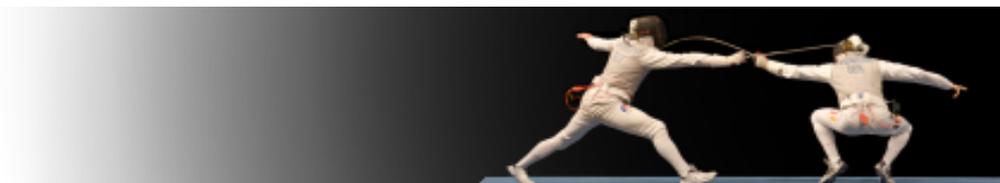


# Le Petit Escrimeur

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



## Dans ce numéro :

<b>Histoire</b> Le ludus des gladiateurs	2
<b>Idées de sorties</b> Exposition Vermeer Bois des Aigles Coulée verte René Dumont	2
<b>Point « Actus »</b> L'escrime fine le 6 mai 2017 Les Français ne font pas assez de sport	3
<b>Et si on lisait ?</b>	4
<b>Jeux</b>	4
<b>Les recettes de cuisine</b>	5
<b>Trucs et astuces</b>	5
<b>Pêle-mêle</b>	6
<b>Solutions des jeux du numéro 36</b>	6

## L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

### L'hiver au chaud !

**C**hers tireurs  
(euse)s, chers  
parents,

Vous avez remarqué les températures glaciales de ce début d'hiver... et la panne de chauffage dans la salle d'armes et les vestiaires qui l'accompagnaient. Au point de descendre sous les 7° sur certains entraînements! Brrrr! Heureusement, pas de blessures ni de casse matériel.

Cet épisode désagréable est derrière nous, la municipalité ayant procédé au remplacement du brûleur

défectueux qui avait près de 40 ans.

Passons aux projets en cours.

Nous avons reçu le matériel de **fleuret électrique** (4 fleurets et 4 cuirasses électriques). Les adultes pourront désormais, s'ils le désirent, s'initier à cette arme que nous avons abandonnée il y a 25 ans. Il n'est cependant pas question aujourd'hui de la développer comme nous l'avons fait avec le sabre mais d'élargir l'éventail des possibles et varier les plaisirs.

Nous allons à nouveau recevoir « **l'escrime fine** » (animation du comité départemental destinée aux femmes escrimeuses ou non) **le 6 mai** prochain. Au programme, self-défense le matin et épée fleuret l'après-midi. **Couplée au tournoi des jeunes**, ce sera l'occasion de faire une grande fête de l'escrime sur le COSEC.

Mesdames retenez la date et messieurs venez nous aider pour la logistique! On compte sur vous!

**Eric Palisson**

**Président de l'A.S.H. Escrime**

## LES CONFESSIONS D'ARAMIS

*« La plume n'attaquera jamais âme qui vive, je la garderai pour ma défense, comme une épée dans le fourreau ».*

*Satires, II, 1, 39*

*Horace*

## HISTOIRE

### Le ludus (suite de l'article sur les gladiateurs)

Le ludus, que l'on appelle parfois improprement « caserne des gladiateurs » est le lieu où vivent et s'entraînent les gladiateurs. Il est souvent, dans l'imagerie hollywoodienne, assimilé à une prison : rien n'est moins vrai. En fait, on devrait le traduire plus justement par « école de gladiature » tant la fonction principale du lieu est l'apprentissage des différentes techniques de combat suivant les armaturae.

Peu de ludus ont été intégralement découverts, néanmoins on peut déduire de ces fouilles que la plupart des ludus de l'époque impériale présentent la même forme : un vaste quadrilatère dégagé, bordé de portiques dans lequel

s'inscrit parfois, pour les ludus les plus importants, une petite arène d'entraînement. Tout autour du portique se répartissent des pièces plus ou moins grandes d'habitations ou à usage collectif comme la cuisine, le réfectoire, l'armurerie ou l'infirmerie.



Reconstitution du ludus de Carnutum en Autriche

On a même retrouvé des petits thermes dans certains.

On le voit donc, on est bien loin d'une prison. En réalité nous sommes en présence d'une véritable petite communauté où les gladiateurs d'origine non servile vivent souvent avec leur femme et leurs enfants au sein même du ludus. Les familles de ces gladiateurs travaillent d'ailleurs certainement pour l'école, que se soit à la préparation des repas ou aux différentes tâches indispensables à la bonne marche de l'établissement. Les romains appellent cela la « familia gladiatorum »..

Suite au prochain numéro

## IDÉES DE SORTIES

### Exposition Vermeer

Une exposition à ne pas manquer !

« VERMEER et les maîtres de la peinture de genre »

Le musée du Louvre expose 12 tableaux du peintre Johannes VERMEER (1632-1675) parmi ses 37 œuvres. Il était surnommé « le sphinx de Delft »

C'est une exposition qui met en scène VERMEER au milieu de ses contemporains. On peut y admirer « la laitière », « la jeune fille au collier de perles » parmi les tableaux les plus connus.

Des œuvres jamais réunies au sein d'une même exposition vont se retrouver au musée du Louvre.

Paris du 22 février au 22 mai au hall Napoléon du Louvre (Paris1).

### Bois des Aigles

En Normandie, le Bois des aigles. Parc ornithologique de cinq hectares dédié aux oiseaux de proie. Un personnel adorable et impliqué !

[www.naturama-leboisdesaigles.fr](http://www.naturama-leboisdesaigles.fr)

### La coulée verte René Dumont

Paris, autrement avec La coulée verte René Dumont de la Bastille au bois de Vincennes (4,5 kms au total), insolite, sans voitures, entre passerelles et tunnels.

[www.equipement.paris.fr](http://www.equipement.paris.fr)

### Les passages couverts de Paris

Les charmants passages couverts de Paris construits en 1850, une vingtaine est préservée.

[www.parisparcours.com](http://www.parisparcours.com)

### Pontoise célèbre Pissarro !

Camille Pissarro

Impressions gravées > Du dimanche 19 mars au dimanche 11 juin 2017 - Musée Tavet-Delacour

Camille Pissarro et Edgar Degas ont inventé l'estampe impressionniste. C'est à l'aube des années 1860 que Pissarro grave ses premières eaux fortes. En 1873, à l'initiative de Dr. Gachet, il renoue avec la gravure en compagnie de Guillaumin et de Cézanne. Pissarro prend place dans le cercle très fermé des plus grands peintres graveurs de tous les temps aux côtés de Rembrandt, Goya, Degas et Picasso.

## POINT « ACTUS »

### Stage escrime fine le 6 mai 2017

Cet article-message ne s'adresse pas qu'aux **escrimeuses du club et d'ailleurs** mais aussi aux **non escrimeuses** (mamans d'enfants du club, amies...):

Le club accueillera le **6 mai** prochain le stage "**Escrime fine**" qui s'adresse exclusivement aux femmes sportives ou non.

Cette manifestation, proposée par le comité départemental d'escrime du Val-d'Oise, cherche à promouvoir le sport féminin.



Il se composera d'une matinée d'initiation au **self défense**, d'un déjeuner sur place et d'une après midi **escrime (fleuret et épée)**. Il sera encadré par les ATD du comité avec la participation d'**ambassadrices du sport (escrimeuses de haut niveau)**.

Alors mesdames n'hésitez pas à **réserver la date** (le même jour que le tournoi des jeunes)! C'est toujours convivial.

Un bulletin d'inscription sera disponible dès que possible.

### Les Français ne font pas assez de sport

**Les Français ne font pas assez de sport. C'est le constat fait par l'association Attitude prévention qui vient de dévoiler les résultats de cinq années d'étude sur le niveau d'activité physique et sportive (APS) de la population française**

Pour dresser ce bilan, l'association a interrogé un panel de 1 048 Français, âgés de 18 ans à 64 ans, ainsi qu'un échantillon complémentaire de 300 parents d'enfants de 6 ans à 17 ans sur leur activité ces dernières années.

Depuis 2012, les habitants de l'Hexagone font en moyenne 7 889 pas par jour. Un résultat bien en dessous des 10 000 pas quotidiens, soit environ 8 kilomètres pour un adulte, conseillés par l'OMS pour se maintenir en bonne santé. En 2016, un Français sur deux affirme être au courant de cette barre des 10 000 pas, alors que seulement 26 % l'atteignent. Pas d'excuse donc. Pour Mathieu Abbot, médecin du sport au CHU de Clermont-Ferrand, « ce nombre de pas plutôt bas s'explique notamment par le développement et l'accessibilité aux transports en commun »

dans les villes et à l'utilisation de voitures en campagne.

#### Les écrans, ennemis du sport

Plusieurs facteurs influencent le nombre de pas quotidiens. Le sexe tout d'abord. Les hommes marchent plus que les femmes (8 208 pas en moyenne contre 7 572). L'âge n'a une influence qu'à partir de 65 ans où le nombre de pas par jour chute significativement avec 5 144 pas en moyenne pour les seniors. Nouveau facteur, le temps passé devant les écrans, hors travail.

Les Français occupant leur temps libre sur l'ordinateur ont tendance à moins pratiquer d'activité. Surfer sur le Web n'étant malheureusement pas encore reconnu comme une activité physique à part entière. Pour ceux d'entre nous ne pratiquant pas d'APS, le principal frein semble être le manque de temps. Pourtant, les statistiques de l'association prouvent que les Français font en moyenne moins d'activité le week-end que la semaine. Cette justification semble donc douteuse.

Pour les bons élèves pratiquant une APS régulière, l'entretien physique est la première motivation (73 %), suivi de la recher-

che du bien-être (58 %) et le plaisir et l'apaisement (40 %). Les sports ayant la cote sont la marche, pratiquée par 38 % des Français, suivie du vélo et du jogging.

#### L'activité des enfants, liée à celle des parents

Depuis 2014, l'association réalise un focus sur les enfants de 6 ans à 17 ans. Et les nouvelles sont plutôt positives, puisque 69 % d'entre eux réalisent une APS en dehors de leur scolarité. C'est quatre points de plus par rapport à 2015. Du côté des sports choisis par nos bambins, pas vraiment de surprise : les garçons privilégient les sports collectifs, et les filles, la gymnastique et la danse.

Notons aussi que l'activité des enfants est étroitement liée à celle des parents. Les grands doivent donc montrer l'exemple. « Si l'enfant n'a rien à faire en sortant de l'école, il a avoir tendance à aller se mettre devant un écran. Peu d'enfants vont d'eux-mêmes pratiquer une activité physique ou sportive », précise Mathieu Abbot.

De nombreuses études ont montré que pratiquer une activité physique agit de manière bénéfique sur la santé morale et physi-

que, et même si la barre des 10 000 pas n'a rien de scientifique. M. Abbot explique : « Cette barre sert surtout à fixer les dépenses énergétiques recommandées pour être en bonne santé. Etre en dessous ne signifie pas non plus être en mauvaise santé, mais elle donne un objectif quotidien. »

De plus, les Français n'en sont pas si loin. Selon l'association, 2 000 pas en plus par jour correspondent à vingt minutes de marche ou quinze minutes de vélo. Plus original, ils sont aussi équivalents à trente minutes de bricolage. C'est peut-être donc le moment bien choisi pour respecter les bonnes résolutions du Nouvel An et enfin monter ce meuble qui traîne toujours dans le garage.

Donovan Thiebaud

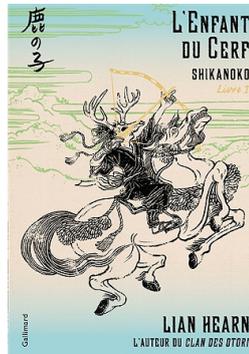
Le Monde, 18 janvier 2017

## ET SI ON LISAIT ?

### Shikanoko, livre 1

Aux sources du Clan des Otori... Une épopée fantastique dans un Japon médiéval fascinant.

Laissé pour mort dans la montagne, le jeune Shikanoko trouve refuge chez un sorcier qui lui fabrique un masque aux immenses pouvoirs magiques. Il devient "l'Enfant du Cerf". Il parlera aux fantômes et aux esprits protecteurs, il apprendra des hommes et des femmes les plus puissants, il connaîtra le raffinement, l'amour et les sentiments les plus purs, mais aussi la bestialité, la cruauté et les machinations politiques... Lian Hearn dévoile dans ce "prequel" les origines mythiques du "Clan des Otori". Elle nous plonge dans un monde envoûtant où se mêlent les aventures de samourais traditionnelles et une dimension surnaturelle d'une grande originalité.



Fluidité, beauté de l'écriture, génie de la narration, puissance romanesque exceptionnelle... Lian Hearn nous ensorcelle une fois de plus.

### Souvenirs en cascade Claude Carliez

Quel est le point commun entre l'école magistrale d'escrime de Joinville, Jean Maris, Roger Moore, Jacques Brel, Jean-Paul Belmondo, Louis de Funès, Sophie Marceau, les Trois Mousquetaires et encore beaucoup d'autres ?

Lorsqu'un maître d'armes devient une figure incontournable du cinéma, du théâtre et de l'opéra...

Ces mémoires écrites quelques temps avant sa disparition nous emmènent de l'autre côté du cinéma !

## JEUX

### Question pour adultes

#### ENIGMES

#### Les brèves de la semaine

*Le tenancier de la taverne affiche chaque semaine des nouvelles brèves au dessus de son comptoir? Voici celles du jour :*

« J'accuse j'indique, je me lève, on me lèche et on me compte. Qui suis-je ?

« Toute de plumes, je suis un appât. De taffe-

tas, je suis un atout. A la pointe du fleuret je devins inoffensive. Qui suis-je ?

« J'impose ma loi, mais on peut le rompre. Je suis parfois pesant ou encore absolu. Je peux valoir de l'or ou on veut m'acheter. Une minute de mon temps est un hommage. Qui suis-je ?

### Pour les jeunes escrimeurs

Combien y a-t-il de temps de saluts pour les mousquetaires ?

- 10
- 15
- 14
- 20

Combien de personnes sont en place lors d'un combat officiel ?

- 4
- 3
- 6
- 8

Cite-moi le nom de 3 escrimeurs ou escrimeuses célèbres ?

Quels sont les parties du corps humain que l'on peut toucher :

- au sabre
- à l'épée
- au fleuret

Qu'appelle-t-on l'escrime du pied ?

- le karaté
- l'aïkido
- la boxe française ou savate

Toutes les solutions dans le prochain numéro

## LES RECETTES DE CUISINE

### Croque Monsieur saucisses de Francfort

**Préparation :** 10 mn

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 8 tranches de pain de mie
- 4 saucisses de Francfort
- 20 g de beurre
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- ciboulette



#### Préparation

Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Mélangez-les à la crème fraîche. Beurrez les tranches de pain de mie sur un côté. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Piquez les saucisses de Francfort de toutes parts. Plongez-les 3 minutes dans l'eau bouillante. Préchauffez le four en position gril. Tapissez la plaque du four de papier aluminium. Disposez-y les tranches de pain de mie sur le côté beurré et faites-les dorer 3 minutes.

Égouttez et coupez les saucisses en rondelles. Versez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche à la ciboulette sur 4 tranches de pain de mie, puis répartissez-y les rondelles de saucisses.

### Croque Monsieur jambon cantal

**Préparation :**

10 mn

**Ingrédients pour 4**

**personnes :**

- persil
- cantal
- noix
- 8 tranches de pain de mie
- 4 tranches de jambon
- beurre

#### Préparation

Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Coupez le cantal en lamelles. Concassez les cerneaux de noix. Passez les tranches de pain de mie au toaster, puis beurrez-les sur un côté. Préchauffez le four en position gril. Tapissez la plaque du four de papier aluminium. Tartinez de fromage frais 4 tranches, côté non beurré, parsemez-les de persil et de cerneaux de noix. Ajoutez 1 tranche de jambon de pays pliée en quatre, puis recouvrez de lamelles de cantal. Donnez 1 tour de moulin à poivre. Recouvrez d'une tranche de pain de mie. Enfournez et faites dorer jusqu'à ce que le cantal fonde. Servez dès la sortie du four.

## TRUCS ET ASTUCES

### Taches de peinture

Pour éliminer les taches de peinture sur les mains, la solution la plus connue est d'appliquer du White-spirit, mais cela peut irriter votre peau, surtout si elle est fragile. « Lavez-vous » plutôt les mains à l'huile d'olive ? Frottez puis rincez. En plus d'avoir chassé les taches, l'huile aura redonné de la douceur à vos mains agressées de bricoleur (euse)



### Après rasage

Si vous n'avez ni mousse ni crème à raser, remplacez-les par de l'huile d'olive. Elle protégera votre peau de la même manière et permettra au rasoir de glisser tout en douceur.

Si vous êtes blessé avec le rasoir, l'huile d'olive arrête spontanément les saignements dès que vous l'appliquez sur la peau.

### Gueule de bois

Avant un repas de fête riche et arrosé, « tapissez » votre estomac avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Cela imperméabilisera et ralentira le passage de l'alcool jusqu'au foie.



*Extraits de l'ouvrage de Julie Frédérique  
« L'huile d'olive, c'est malin »*

## PÊLE-MÊLE



Tournoi du nouvel an 14 janvier 2017

## SOLUTIONS DES JEUX DU NUMÉRO 36

### Questions pour adultes

#### EXPRESSIONS A PARTIR DU MOT EPEE

**À vaillant homme courte épée :** quand on est courageux, toute arme est bonne pour se défendre.

**Son épée ne tient pas au fourreau :** se dit d'un homme querelleur qui est toujours prêt à mettre l'épée à la main.

**Se faire blanc de son épée :** se prévaloir de son courage, de son crédit, etc., pour garantir le succès d'une affaire.

**Faire blanc de son épée :** témoigner trop d'assurance, promettre, garantir ce qu'on n'est pas certain de faire.

**L'épée use le fourreau :** voyez « fourreau ». Son épée est trop courte : son crédit, son autorité ne s'étend pas loin.

**Emporter une chose à la pointe de l'épée :** l'emporter d'une façon vive, rapide et brillante. Il a fait un beau coup d'épée : se dit ironiquement de quelqu'un qui a fait une sottise remarquable. coup d'épée dans l'eau Il est brave comme l'épée qu'il porte, brave comme son épée : c'est un homme qui manie bien l'épée, qui se bat vaillamment.

**L'épée de Damoclès :** un péril imminent, de tous les instants, par allusion à l'épée nue que Denys le Tyran fit suspendre sur la tête d'un de ses courtisans, Damoclès, placé sur le siège royal à un festin.

**Presser quelqu'un, l'épée dans les reins :** le presser vivement de conclure, d'achever une affaire; ou le presser, dans la dispute, par de si fortes raisons qu'il ne sait que répondre.

### Pour les jeunes escrimeurs

#### Quizz jeux olympiques

Où sont nés les Jeux Olympiques ?

- Grèce Antique

Quand sont nés les Jeux Olympiques ?

- 776 avant J-C

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

- le fleuret, l'épée et le sabre

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

- 6

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

- 326

#### Publication

Directeur de publication : Eric Palisson

Ont participé à ce numéro : Valérie Julien, Eric Palisson, Charles Sandro, Catherine Thévenot, Cécile Caron, Pascal Gaillard

[www.klubasso.fr/ashescrime](http://www.klubasso.fr/ashescrime)

