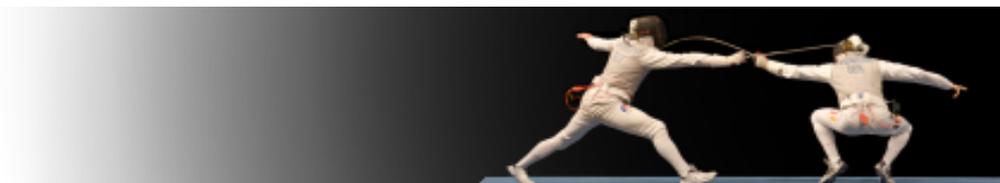


# Le Petit Escrimeur

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> Château de Monte-Cristo Au-delà des étoiles L'Afrique des routes Rodin En vrac	2
<b>Point « Actus »</b> Self défense et escrime fine Chiffres clé du sport 2017 Sport mental	3
<b>Interview de Binta Diongue, championne du Sénégal</b>	4
<b>Les recettes de cuisine</b>	5
<b>Jeux</b>	5
<b>Pêle-mêle</b>	6
<b>Solutions des jeux du numéro 37</b>	6

## L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

### Une bien belle journée !

Chers tireurs(euse)s,  
chers parents,

Le 6 mai dernier, nous avons mené 2 animations simultanément en accueillant « l'escrime fine », initiation au self-défense et aux 3 armes, destinée aux femmes et proposée par le comité départemental, et notre tournoi des jeunes.

Dans le cadre de l'escrime fine nous avons eu l'honneur de recevoir deux athlètes de haut niveau, ambassadeurs du sport, **Joséphine Jacques André Coquin** (épéiste multi médaillée aux championnats d'Europe par équipe et aux championnats de France indi-

viduel) et **Yannick Borel** (épéiste champion olympique et double champion du monde par équipes, champion d'Europe individuel et actuel n° 2 de la coupe du monde). Ils ont accepté avec sourire et professionnalisme de passer plus d'une ½ h avec les enfants du tournoi pour répondre à leurs questions, signer des autographes et faire des selfies alors que ce n'était pas dans leur feuille de route.

Qu'ils en soient remerciés ainsi que les membres du comité qui ont accepté de les détacher momentanément de leur mission initiale.

Les enfants étaient heureux et sont repartis avec des dé-

dicaces sur leurs gants, baskets ou photos ainsi devenus collectors !

Quand le haut niveau vient de cette façon si simple et si accessible au contact des escrimeuses et des escrimeurs de la base, c'est magique ! Encore merci à eux !

Un grand merci enfin à tous mes petits camarades du bureau sans qui ce moment n'aurait pas été possible.

**Bonnes vacances !**

**Eric Palisson**

**Président de l'A.S.H. Escrime**

## LES CONFESSIONS D'ARAMIS

« Je vous ai fait apprendre à manier l'épée ; vous avez un jarret de fer, un poignet d'acier ; battez-vous à tout propos ; battez-vous d'autant plus que les duels sont défendus, et que, par conséquent, il y a deux fois du courage à se battre. » *Alexandre Dumas (Vingt ans après) 1845*

## HISTOIRE

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

Il règne au sein de cette « familia » une singulière solidarité. En effet, même si ses combattants sont concurrents entre eux, se battent parfois jusqu'à la mort devant le public, les inscriptions des stèles funéraires nous apprennent qu'ils prennent en charge les frais de sépultures et même parfois les familles des défunts, allant jusqu'à prendre pour compagne la veuve d'un gladiateur mort dans l'arène. On peut donc entrevoir ici une sorte de code d'honneur des gladiateurs qui, assurément, nous paraîtra étrange de la part d'individus dont le seul but professionnel est de se battre féroce-ment, voire de s'entretenir.

A la tête de l'école on trouve le laniste.

Propriétaire du ludus et de ses gladiateurs, du moins, en ce qui concerne les « auctoratus », les gladiateurs engagés volontaires, durant la période de leur contrat. Imprésario, entrepreneur de spectacle, gérant d'entre-



Le Ludus Maximus à Rome, face au Colisée

prise, ses talents doivent être multiples. Il est le véritable personnage clef de toute l'industrie du spectacle de l'arène.

Il est secondé par des entraîneurs, les doctores, eux-mêmes anciens gladiateurs libérés, parfois spécialisés dans telle ou telle armaturae et qui se réengagent en tant qu'entraîneur après la fin de leur carrière dans l'arène. Les plus grands ludus s'offre aussi les services d'un médecin, qu'il soit d'origine servile ou affranchi mais aussi de soigneurs et de masseurs, indispensables au maintien en bonne forme des athlètes.

Suite au prochain numéro

## IDÉES DE SORTIES

### Château de Monte-Cristo

En passant par Maisons-Laffitte, redécouvrez le Château d'Alexandre Dumas ; Monte-Cristo au Port-Marly.

Ses animations variées sauront attirer petits et grands. Chasse au trésor, enquêtes au Château, exposition temporaire « Alexandre Dumas en bandes dessinées », mais aussi exposition d'Art contemporain et événements. Pour fêter son anniversaire, en visites libres ou guidées avec costumes, le site rêvé par l'auteur des Trois Mousquetaires s'anime et vous attend...

Une véritable évasion dans le temps !

[www.chateau-monte-cristo.com](http://www.chateau-monte-cristo.com)

### Au-delà des Etoiles

Exposition Au-delà des étoiles.

Le paysage mystique de MONET à KANDISKY au musée d'Orsay  
1 rue de la Légion d'Honneur PARIS 75007

Œuvres qui représentent la nature et les paysages. A voir du 14 mars au 25 juin 2017.

### L'Afrique des routes

Exposition L'Afrique des routes

Du 31 janvier au 12 novembre au musée du quai Branly 37 quai Branly Paris 75007

Très belle exposition qui propose une approche inédite du rôle du continent africain au sein des échanges internationaux.



### Rodin

Exposition RODIN l'exposition du centenaire

Au grand palais avenue Winston CHURCHILL Paris 75008

Du 22 mars au 31 juillet 2017 Belle exposition à l'occasion du centenaire de la mort de Rodin.

### En vrac

VR de la Géode, (parcours virtuel) jusqu'au 31 décembre 2017.

Les dinosaures au Parc de Thoiry

Medusa au Musée d'Art moderne (bijoux d'artistes)

Les nocturnes du Zoo de Vincennes.

## POINT « ACTUS »

### Self défense et escrime fine : point de vue de notre secrétaire

#### Journée réservée aux femmes !

Ce fut une très bonne journée au club d'Herblay ! Encore plus nombreuses que l'année dernière !

Après un petit déjeuner servi par nos escrimeurs nous avons participé à un stage de self défense et escrime !

Toutes les femmes étaient les bienvenues : licenciées du club, amies, collègues et même championnes !

C'est ainsi que cette journée a permis la rencontre de deux champions olympi-

ques : Yannick BOREL et Joséphine JACQUES- ANDRE-COQUIN.



Après une intense séance de self-défense, nous avons fait une pause déjeuner tous ensemble.

Puis, avec un grand enthousiasme, nous avons suivi trois ateliers encadrés par les champions.

Ce fut une très bonne journée, très sportive, marquée par la grande disponibilité des hommes du club pour une

belle journée réussie pour toutes !

### Les chiffres clés du sport 2017

**64% des Français pratiquent une activité physique régulière.** C'est ce qui ressort d'un extrait des chiffres clés du sport 2017, publication du ministère de la Jeunesse et des Sports. La livraison de 2017 comporte encore un grand nombre de statistiques datées de 2010, à commencer par les principaux chiffres concernant la pratique sportive. Même si les chiffres sont donc anciens, rappelons que la marche de loisir est, de loin, l'activité physique la plus pratiquée par les Français (53% de la population s'y adonne), devant la natation de loisir (24%), la marche utilitaire (24%) et le vélo de loisir (22%).

Parmi les chiffres récents, on apprend que la Fédération française de football, qui était passée sous la barre des 2 millions de licenciés en 2012, repart de l'avant, avec 2,135 millions de licenciés, ce qui fait d'elle la première fédération du pays, loin de-

vant la Fédération française de tennis, dont les effectifs s'érodent lentement (1,052 million en 2016, contre 1,103 million en 2013 et 1,111 million en 2012).

Toujours troisième, la Fédération française d'équitation accuse également une baisse régulière, mais conserve, avec 673.000 licenciés, une confortable avance sur la Fédération française de judo, en recul à 552.000 licenciés.

En revanche, les fédérations de basket-ball et de handball, qui comptabilisent toutes deux 513.000 licenciés, continuent de voir leurs effectifs croître à un rythme soutenu.

Pour ce qui est des équipements sportifs, leur nombre était de 269.497 au 1er juillet 2016, soit une hausse de 1% par rapport à 2014.

*Jean Damien Lesay*

Localtis, 2 mai 2017

### Sport mental

#### **A l'entraînement, comme au quotidien ; créer les dispositions favorables pour m'améliorer**

Il existe différentes méthodes destinées à optimiser la stabilité émotionnelle et la force mentale, valables dans la plupart des situations quotidiennes, professionnelles et sportives. Ici, on retiendra celle qui s'appuie sur la variation de trois techniques fondamentales : la visualisation, le monologue intérieur et la respiration. A tout âge, on peut influencer positivement sur ses propres dispositions.

**La visualisation** imagine et simule une situation réelle, un mouvement. Le sportif y adjoint des informations corporelles. Cette « représentation » mentale des situations peut avoir une influence importante sur les comportements et les performances en vue.

**Le monologue intérieur** est un dialogue efficace et réaliste avec soi donnant les consignes pour agir. On utilise ses propres

mots et des images concrètes pour un processus plus direct afin d'obtenir une image de l'action. Sa formulation est positive, exprimée à la première personne, au présent ou au futur. Elle se réfère à l'action et se focalise sur la recherche de solutions : « Je dois avancer en exerçant une pression correcte ».

**La respiration** va réguler le niveau de tension et d'excitation et agir sur les émotions. En écartant les événements perturbateurs, elle entraîne la concentration. On distinguera la relaxation de l'activation. Concentré (e) sur la fluidité de sa respiration, l'accent sera mis sur l'expiration ou l'inspiration.

*(Pour ceux qui veulent aller plus loin, source sur [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch))*

## INTERVIEW

### Interview de Binta Diongue, championne d'escrime du Sénégal

**Le Petit escrimeur:** A quel âge avez-vous commencé l'escrime, et pourquoi ce sport ? *J'ai commencé à faire de l'escrime à l'âge de 12 ans. On peut dire que je n'ai pas choisi ce sport mais c'est l'escrime qui m'a choisi. Un collègue de mon père, agent de l'administration pénitentiaire au Sénégal, a souhaité initier les jeunes du quartier à la pratique de l'escrime après avoir participé à la première session de formation de maître d'armes organisée en 1997 au Sénégal*

**Le Petit escrimeur :** A quel moment avez-vous su que vous pratiqueriez l'escrime à haut niveau, et quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées ? *Au début je pensais que l'escrime était comme ce que l'on voyait dans les films genre Zorro ou D'Artagnan (rires), mais au fur du temps je me suis aperçue que ce n'était pas la même chose et que c'était plus complexe que cela. En 2002 je suis devenue accro à ce sport, et de là j'ai commencé à le pratiquer plus sérieusement. En 2003, j'obtenais ma première médaille en championnat national, ce qui fut une source de motivation et le début d'une grande aventure.*

*Au moment où j'ai commencé à rêver de titres aux Jeux Olympiques en regardant Laura Flessel, je m'étais dit que je souhaiterais être comme elle et que je ferais tout pour. J'ai même souvent rêvé être en finale de grand championnat face à elle (rires).*

*Et quand j'ai eu ma première médaille internationale en 2008 je me suis dit que finalement j'étais faite pour ce sport. Mais malheureusement j'ai eu pas mal de difficultés à progresser par la suite car notre entraîneur était parti, je ne faisais plus beaucoup de compétitions et il n'y avait pas d'autres personnes ayant un niveau international reconnu pour prendre la relève et nous aider à accomplir de nouvelles choses. Nous n'avions qu'une seule compétition par an et ça ne suffisait pas pour évoluer dans ce milieu.*

*Le plus difficile était et reste à ce jour dans mon pays le manque de moyens financiers nous permettant de participer aux compétitions internationales.*

**Le Petit escrimeur :** Quel est votre meilleur souvenir de victoire ? *J' ai eu beaucoup de beau souvenir de victoire mais le meilleur pour moi sera si un jour j arrive a décrocher une médaille au circuit international ou la qualification que j espère tant des Jeux Olympiques tout en espérant que 2020 sera la bonne pour terminer en beauté !*

**Le Petit escrimeur :** Quels sont vos projets pour la suite de votre carrière ? *Pour la suite de ma carrière je m'entraîne en vue de la préparation aux qualifications pour les Jeux Olympiques de 2020. Je serais des plus heureuses de pouvoir participer avec succès à ce championnat et me consacrer entièrement par la suite à mon futur métier de maître d'armes afin de transmettre au mieux mon savoir aux générations futures.*

**Le Petit escrimeur :** Si vous aviez une devise ? *"Qui ne tente rien n'a rien" et "Il n'y a pas de victoire sans combat"*

**Le Petit escrimeur :** Pour permettre à nos lecteurs de mieux vous connaître, pouvez-vous nous préciser quelques



Binta Diongue (au centre) au stage escrime fine avec Yannick Borel et Joséphine Jacques André Coquin le 6 mai dernier

**informations :**

**vosre âge:** *J'ai 29 ans*

**- vosre palmarès :**

*-2008 Médaille de bronze Championnat d'Afrique Sénior*

*-2009 à 2015 Championne du Sénégal*

*-2009 49ème Championnats universitaires de Belgrade*

*- 2014/2015 Compétition Open au Sénégal 3 OR, 1 Argent, 1 Bronze*

*- 2016/2017 Compétitions Open de France Vincennes OR, Paris OR , 15ème Bordeaux - vosre club de formation: Forb escrime club*

**- vosre club actuel :** *Team Escrime Levavasseur*

*Actuellement je m'entraîne avec La team escrime Levavasseur située à St Maur-des-Fossés et je suis toujours membre de la SIFA club du Sénégal et je tire aussi pour Ornon, un club de Bordeaux*

**Merci pour cet interview et bonne chance pour la suite !!!**

## LES RECETTES DE CUISINE

### Curry de poulet express

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 beaux filets de poulet
- 1 gros oignon émincé
- 200 g de champignons émincés
- curry en poudre
- 40 cl de lait de coco



#### Préparation

Faire revenir les oignons et les champignons dans un filet d'huile d'olive. Ajouter le poulet découpé en morceaux.

Lorsque le poulet commence à griller, saupoudrer de curry, saler et poivrer, puis verser le lait de coco

Couvrir et laisser mijoter au moins 15 min.

Servir bien chaud, accompagné d'un riz basmati et de fruits secs.

#### Remarques :

Les champignons sont facultatifs, c'est uniquement pour la touche légère.

### Haricots blancs au chorizo

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 grosse boîte de haricots blancs (nature) ou haricots secs
- 1 boîte de dés de tomate
- 150 g de chorizo
- 150 g de lardons
- 1 oignon
- 2 carottes
- origan
- sel, poivre

#### Préparation

Couper les carottes en rondelles et les cuire 10 mn dans un peu d'eau. Couper le chorizo en tranches (ou 1/2 tranche) et les faire revenir 5 mn avec les lardons.

Ajouter l'oignon émincé et les carottes cuites.

Après quelques minutes, ajouter les haricots et les dés de tomates et mettre de l'origan selon votre goût. Laisser mijoter l'ensemble une petite dizaine de minutes.

Saler et poivrer.

#### Remarques :

Utiliser des haricots blancs en conserve, sinon il faut les faire tremper toute une nuit.

## JEUX

### Question pour adultes

#### ESCRIME ET CINEMA

Parmi les films de cape et d'épée cités ci-dessous, un acteur ou une actrice n'est pas dans la distribution, laquelle ou lequel ?

#### *Mon oncle Benjamin*

Jacques Brel  
Paul Préboist  
Jean Gabin  
Bernard Blier

#### *La Fille de d'Artagnan*

Sophie Marceau  
Philippe Noiret

Jean Paul Belmondo

#### *Fanfan la Tulipe*

Brigitte Bardot  
Gérard Philippe  
Noël Roquevert  
Gina Lollobrigida

#### *Le Bossu*

Jean Marais  
Claude Carliez  
Fernandel  
Bourvil

#### HANDISPORTS

En quelle année l'escrime handisports est-elle devenue discipline olympique ?

- 1960
- 1918
- 1980

#### Vrai ou faux

Les athlètes désirant participer aux compétitions doivent être confinés en fauteuil roulant, à la suite d'un traumatisme de la colonne vertébrale, à une amputation en dessous des genoux ou à une infirmité motrice cérébrale, sous réserve d'autres handicaps.

L'une de ces cinq règles est fausse, laquelle ?

- Les compétiteurs se cramponnent à leur fauteuil avec leur main non armée
- Ils doivent rester assis, et ne peuvent se servir de leurs jambes.
- Les fauteuils ne doivent pas être soulevés.
- Les athlètes non confinés au fauteuil roulant peuvent participer aux épreuves
- La distance qui sépare les athlètes est déterminée par celui qui possède le bras le plus court.

Ce sport est-il ouvert à des personnes handicapées autres qu'en fauteuil roulant dans le monde entier?

Toutes les solutions dans le prochain numéro

Page 5

# PÊLE-MÊLE



Escrime fine et tournoi des jeunes 6 mai 2017 : quelle belle journée en compagnie de nos 3 champions!!!

## SOLUTIONS DES JEUX DU NUMÉRO 37

Questions pour adultes

Pour les jeunes escrimeurs

L'index

- 15 temps

- au sabre : tête et tronc

La mouche

- 6 ou 8

- à l'épée : ensemble du corps

Le silence

- Laura Flessel, Yannick Borel, Joséphine  
Jacques André Coquin

- au fleuret : tronc du tireur

- la boxe française ou savate

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)

