

Le Petit Escrimeur

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



Sommaire

Histoire	2
Sorties	2
Zoom	3/4
Actus, Agenda	4
Lecture	4
Recettes	5
Trucs, jeux	5
Pêle Mêle	6
Solutions	6

Quand un visage dit tout...

Belle leçon, belles valeurs, belles photos...

Merci pour ces beaux regards saisis sur le vif

CHAMPIONNATS DU VAL D'OISE 2018



Photo : Freddy Lagache

L'Edito du Président

Les 9 et 10 juin, le Club recevait les Championnats Départementaux du Val d'Oise



Photo : Eric Palisson

En cette fin de saison déjà bien chargée, le club a reçu les 9 et 10 juin derniers les championnats du Val d'Oise, un peu en catastrophe car aucun candidat ne s'était déclaré à la mi-avril.

Sollicitée par nos soins, la municipalité a débloqué la situation en mettant le COSEC à notre disposition, sauvant ainsi l'épreuve qui sinon aurait été pour la première fois annulée.

Malgré des délais d'organisation très courts, le bilan fut très positif tant sur le plan sportif (trois 1ères places et quatre secondes places pour nos tireurs-euses), qu'économique (merci la buvette!).

Nous avons pu aussi découvrir d'autres activités sur le thème du bien-être (Yoga, réflexologie plantaire...) mais aussi participer à des ateliers sabre laser et

handi-escrime. 200 escrimeurs ont bataillé sur les 14 pistes du plateau sur l'ensemble du WE et se sont vus, pour la plupart, remettre leur récompense par Astrid Guyart (multi-médaillée aux championnats du monde et d'Europe, double vainqueur d'épreuve de coupe du monde) venue en ambassadrice du sport participer à cette fête de l'escrime.

Tout cela n'a pu se faire que grâce à vous, en particulier la grosse vingtaine de bénévoles qui se sont relayés pour installer et ranger les pistes, faire tourner la buvette et animer des stands.

Merci pour cette belle cohésion de club! Bonnes vacances et à bientôt pour la grande fête des 50 ans du club!

Eric Palisson
Président de l'ASH escrime



NDLR : Pour ce numéro, honneur soit rendu à nos photographes de choc ;
Eric et Freddy qui présentent - du fait du format du journal -
une sélection serrée de leurs meilleurs clichés lors des Championnats du Val d'Oise



Codification du mouvement : les Arts de guerre et de grâce...

Dans *Les arts de guerre et de grâce (XIVe-XVIIIe siècles). De la codification du mouvement à sa restitution : hypothèses, expérimentations et limites*, Olivier Dupuis propose son analyse comparée de l'escrime, des barres et du jeu de paume (*extraits*) :

«Les conduites motrices peuvent se dérouler et se concevoir indépendamment des relations à autrui, mais dans de nombreuses situations, les interactions entre les individus agissent comme vecteur essentiel de leurs actions, que ce soit en collaboration ou en opposition. Parlebas (théoricien de l'éducation physique et sportive contemporaine) désigne par le terme de « **sociomotricité** (un agir en présence d'autrui) la catégorie des activités pour lesquelles la communication motrice est essentielle et propose plusieurs outils permettant d'analyser les jeux sportifs sous cet angle.

De la sociomotricité à la sémiotricité, il n'y a qu'un pas. C'est grâce aux signes produits par le comportement des partenaires ou des adversaires qu'un participant décide de la conduite à tenir. Ceci s'applique tout aussi bien pour des jeux sportifs attestés sous l'Ancien Régime. L'escrime, le jeu de paume et le jeu des barres serviront d'exemples pertinents pour cette période. En effet ces activités existent en Europe, et notamment en France, du XVe au XVIIIe siècle et s'adressent à une large frange

de la population comme le montre bien la répartition sociologique des joueurs par type de jeu exposée par Jean-Michel Mehl. Si statistiquement la noblesse est peu représentée parmi les joueurs, son attachement aux activités physiques de loisir est bien attestée en tant « qu'elles permettent aux aristocrates de faire la preuve de qualités individuelles réelles, en harmonie avec les valeurs prééminentes du second ordre médiéval : vaillance, hardiesse, prouesse, largesse, force et droiture »

La pratique de l'escrime en tant que jeu est attestée depuis le Moyen Âge ; la préparation au duel à armes réelles restait sans conteste une motivation permanente jusqu'au XVIIIe siècle. Il n'en reste pas moins que l'art des armes servit aussi à l'éducation du corps et de loisir».



Source :

journals.openedition.org/ephaistos/626

Idées de Sortie



L'Atelier des Lumières

Récemment ouvert à Paris. Magnifique espace où les œuvres sont mises en valeur d'une façon nouvelle. Actuellement, expositions de Klimt et Hundertwasser.

38, rue saint Maur, 75011 Paris

Un T.Rex à Paris...

Très belle idée de visite sur Paris. Le musée d'histoire naturelle expose pour la première fois un T Rex . Les enfants vont adorer. La visite de la ménagerie peut clore cette visite.

Au Muséum National d'Histoire Naturelle jusqu'au 2 septembre



Game of Thrones

Très chouette exposition pour retrouver l'univers de Game of thrones ! L'expo permet aux fans de parcourir le Royaume des Sept Couronnes et de voir de près les accessoires, armes, armures, costumes et décors authentiques de la série. Scènes immersives, contenus multimédias et interactifs, les visiteurs voyagent sur les terres mythiques de Westeros et d'Essos pour revivre les épreuves et tribulations des personnages de la série.

A la porte de Versailles jusqu'au 2 septembre

L'interview d'Astrid Guyart

Lors des Championnats du Val d'Oise, le club a eu le privilège et l'honneur de recevoir la fleurettiste olympique Astrid Guyart également ingénieure aérospatiale. Un profil riche d'expériences qui ne pouvait que retenir notre intérêt et notre admiration. Avec gentillesse, elle a répondu aux questions de Cécile.



Profil : Escrimeuse olympique française (fleuret), ingénieure aérospatiale et auteure jeunesse, née le 17 mars 1983 à Suresnes. Chevalière de l'Ordre national du Mérite. Elle est la sœur cadette de Brice Guyart. Multi-médaillée mondiale et continentale, Astrid Guyart fait partie de l'équipe de France de fleuret dames. Elle s'est distinguée aux Championnats d'Europe, Championnats du Monde et aux Jeux Olympiques notamment.



Photos : Eric Palisson

A quel âge avez-vous commencé l'escrime, pourquoi ce sport ?

A 5 ans au club du Vésinet. Mon grand frère Brice plus âgé de 2 ans en faisait (il a commencé car il était intrigué par le bruit des lames). J'accompagnais ma mère qui venait le chercher et je touchais à tout. Et à 5 ans le maître d'armes m'a mis un fleuret entre les mains et m'a dit : "Maintenant tu viens avec nous !"... Le choix de l'arme ne s'est pas posé car le club était purement fleurettiste.

Comment motiver les jeunes escrimeuses à continuer à l'adolescence ? Les rapprochements entre les clubs, les stages d'escrime, avoir un groupe de copines avec un intérêt commun. J'avais un groupe de copines et c'était un réel plaisir de venir à la salle d'armes. Il faut essayer de créer l'humain dans l'activité et le plaisir du «vivre ensemble».

A quel moment avez-vous su que vous pratiqueriez l'escrime à haut niveau ? Le choix de la compétition s'est fait naturellement au fur et à mesure. Au début c'est la participation au fleuret d'or organisé au Vésinet, les championnats départementaux puis les championnats de ligue. La rencontre avec les copains. On gagne les premières coupes. A aucun moment je me suis dit je vais être championne olympique. C'est la grosse coupe qui m'intéressait. A 8 ans, on ne se pose pas la question ! C'est après vers 14 ans qu'on commence à se la poser.

Vous avez un beau palmarès. Quel est votre meilleur souvenir de victoire ? 2015 en Pologne en coupe du monde ! Après avoir arrêté, je ne m'attendais pas à retrouver ce niveau de performance. Je me suis surprise moi-même et je me suis limitée excusée d'avoir gagné. Avec le haut niveau, on est tout le temps en train de se découvrir.

Vous participez à des journées d'initiation et êtes ambassadrice, que vous apportent ces journées ? Rendre à mon sport ce qu'il m'a donné. J'ai l'âge de transmettre, de partager. L'escrime est devenu ma vie, ma passion. Je me suis construite et je me suis découverte grâce à l'escrime.

Vos liens avec vos coéquipières de l'Equipe de France ?

Pour Rio, il s'agissait d'une qualification individuelle car il n'y avait pas d'épreuve par équipe. C'est difficile pour le collectif, on s'entraîne toutes ensemble à l'INSEP et là il n'y avait que deux places. Isaura et moi on a fait le quart de finale à Rio... C'est une période que je n'ai pas aimé. Là, c'est différent le fleuret dame sera présent à Tokyo. Je ne suis plus dans la même logique et là on sent que le collectif est en train de se recréer. Là, nous avons un objectif commun : la qualification par équipe et y obtenir une médaille. Chacune apporte sa pierre à l'édifice, avec nos qualités et nos défauts.

Nous sommes toutes différentes et l'idée est de faire avec tout ça une recette pour donner le meilleur de nous-même. Je suis la plus ancienne, je vais essayer de leur apporter un cadre, de l'expérience, de la sérénité et de recadrer si besoin. C'est ce qui est en train de se créer à l'INSEP et ça j'adore et c'est juste pour ça que j'ai repris l'escrime !

Et l'après escrime ? Je n'ai pas d'inquiétude pour l'après. Il y aura toujours quelque chose à faire pour Ariane Espace et la fusée Ariane. Puis il y a l'organisation des jeux de 2024 et le petit Jo qui aura une série animée...

Pourquoi Jo ? Pour ma nièce dont les parents sont champions et sa tata aussi, je ne trouvais rien pour les petits qui ne soit pas des documentaires sur le sport. Rien qui puisse créer des vocations. Mon premier projet, le sportif prenait trop de place et il était difficile pour l'enfant de se projeter dans un champion. Jo est un enfant, il est plus facile de se projeter dans quelqu'un qui pourrait être tout le monde et le champion est tout le monde ! J'ai ensuite laissé carte blanche à l'illustrateur et lorsque j'ai vu ce personnage pour moi c'était une évidence c'était Jo !

Une devise ?

Ne jamais laisser quelqu'un vous dire que c'est impossible.

Et vous, quel parent êtes-vous ?

Comment accompagner, soutenir, s'impliquer dans la pratique sportive de son enfant ?



Dans le cadre de la politique ministérielle de lutte contre les incivilités, les violences et les discriminations dans le sport, la DRJSCS Poitou-Charentes a créé, en partenariat avec la DDCS 17 et le pôle ressources « Sport, Education, Mixité, Citoyenneté », un document à destination du mouvement sportif intitulé : « *Et vous, quel parent êtes-vous ?* »

Livret téléchargeable : nouvelle-aquitaine.drdjcs.gouv.fr/sites/nouvelle-aquitaine.drdjcs.gouv.fr/IMG/pdf/Flyer_parent_d_enfant_sportif_definitif_version_86-3.pdf

Il est parfois difficile d'adapter son comportement et d'avoir les **bonnes attitudes pour accompagner son enfant dans la pratique sportive** compétitive ou non. Ce livret a pour objectif de donner des **pistes de réflexions** sur le rôle des parents et les mots à avoir envers son enfant et auprès du personnel qui encadre la pratique. Le rôle des parents et des proches est fondamental dans la construction des futurs athlètes. Le Fair-Play et le respect passent aussi et surtout par l'attitude de son entourage familial. Laura Flessel, présidente du Comité National permanent de lutte contre les discriminations dans le sport, a participé à l'élaboration du document en y apportant son témoignage.

NDLR : Zoom, c'est vous ! N'hésitez pas à intervenir et à proposer un sujet

Point «ACTUS»

C'est le moment de l'année où on rend son matériel ! Nous vous remercions de faire le nécessaire pour qu'il soit rendu selon les délais et nettoyé (on pense aux tireurs de l'année prochaine) et on espère vous retrouver en pleine forme après l'été !

Restitution : samedi 30 juin



Uderzo et Goscinny bien sûr !

Agenda

Le Club présent aux Salons des Associations

- à Herblay : Dimanche 9 septembre
- à la Frette-sur-Seine : Dimanche 9 septembre

Les 50 ans du Club le 6 octobre



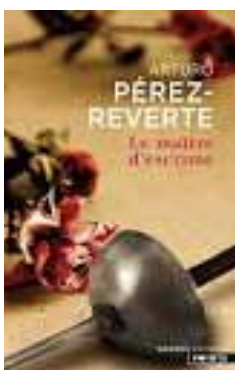
Il s'approche ce fameux anniversaire et s'offre un beau visuel pour l'occasion. Les idées s'affûtent. Les bonnes volontés sont sollicitées pour la tenue des ateliers. Signalez-nous votre enthousiasme pour participer et devenez nos ambassadeurs !

Dernières dates : *Barbecue / jeudi 21 juin - Tournoi des jeunes / dimanche 24 juin*

Dernière minute A la rentrée, le club sera en mesure d'accueillir les plus petits : baby escrime le samedi matin de 11h15 à 12h00. **Nouveaux horaires de sabre** : le mardi soir (de M13 à vétérans) de 20h00 à 21h30. Le samedi, pour les enfants (de M7 à M11) de 10h00 à 11h15.

Lecture

Le maître d'escrime de A.Perez-Reverte



Dans l'Espagne du XIXe siècle en pleines convulsions politiques, un maître d'escrime dont l'art n'intéresse plus personne trouve une élève qui pourrait bien le surpasser à la pointe du fleuret. Un feuilleton madrilène digne de Dumas.

Les chemins de l'essentiel de Jacques Attali

«Une vie bonne, libre, épanouie le sera davantage si on la traverse en ayant la chance de fréquenter aussi souvent que possible les plus grands chefs-d'œuvre de la création humaine. Ils constituent un formidable moyen de découvrir les autres, le monde et soi-même. Aussi m'est-il venu l'idée d'oser dresser une liste des principaux romans, essais, films, œuvres musicales, tableaux, monuments, sculptures et sites de toutes les cultures. J'ai mis plusieurs décennies à établir cet inventaire. Un essentiel à portée de tous, qui surprendra, quelle que soit sa culture d'origine».



Les recettes de cuisine

Recette de geek ? Des recettes de cuisine inspirées de jeux vidéo, livres, films et séries

Ingrédients : Ingrédients, pour une à deux personnes : 4 œufs, 200g de sucre blanc, 240 ml de miel, 60g de beurre ou d'huile, 360g de farine tout usage, 1/2 cuillère à café de sel, 2 cuillères à café de levure, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 1/2 cuillère à café de clous de girofle, moulus, 1/2 cuillère à café de quatre-épices, moulu, 240 ml de lait

Préparation : Dans un grand bol, battez les oeufs avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez le beurre et le miel, en battant après chaque addition. Tamisez la farine. Mélangez avec le sel, la levure, le bicarbonate de soude et les épices. Ajoutez ces ingrédients secs en alternant avec le lait au mélange de miel, en remuant jusqu'à ce que la pâte soit bien mélangée.

Verser dans 2 moules carrés graissés de 20cm. Faites cuire au four à 160°C (thermostat 5) pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu du gâteau en ressorte propre.

Laissez refroidir et servez.

Gâteaux au Miel



source : recettes-de-geek.fr



Trucs et Astuces

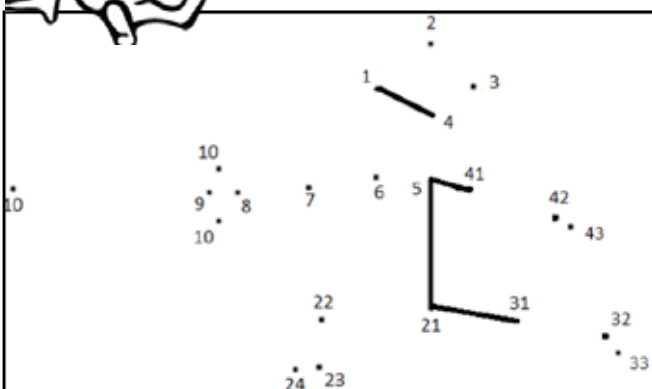


Pour soigner un coup de soleil, couper une tomate fraîche en deux et la frotter sur la peau jusqu'à absorption totale du jus (20 minutes). Pour un apaisement plus rapide du coup de soleil, répéter ce procédé chaque jour jusqu'à disparition totale de la brûlure. Pourquoi ça marche ? Très concrètement, un coup de soleil est une brûlure de degré variable. Le lycopène (antioxydant naturel) présent dans la peau est détruit. Or la tomate regorge de lycopène, ce dernier faisant partie de la famille des carotènes (vitamine A) !

Jeux

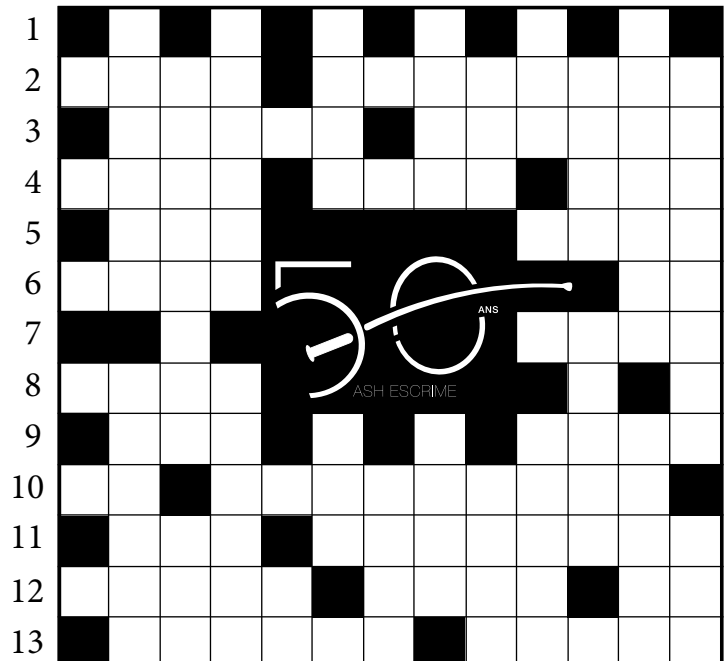


Aide-toi des points en les reliant selon l'ordre des chiffres pour dessiner une position que tu connais et écris son nom.



Cette position est

A B C D E F G H I J K L M

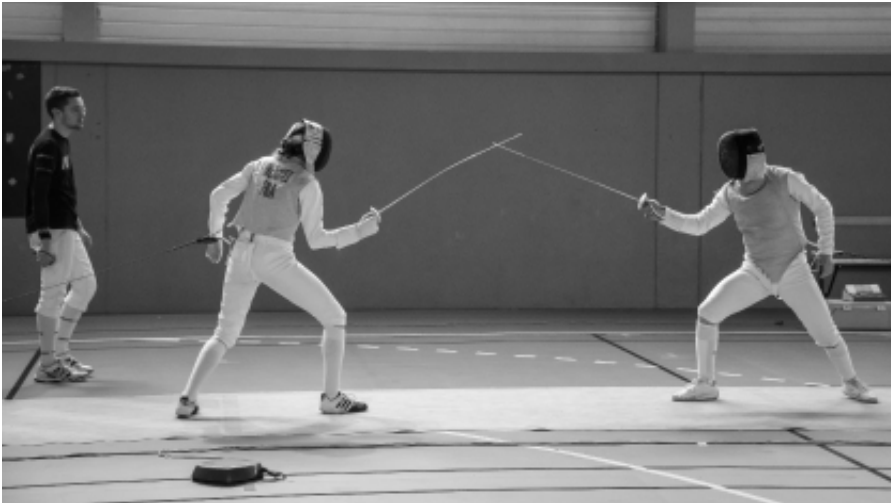


Horizontalement : 2 : l'oie mâle/ du genre viril - 3 : arrêta/godasse - 4 : admis à un examen/il est mis pour le bain/chope de thé - 5 : chef d'état/après alpha - 6 : complètement froid/liaison - 7 : habit en Inde - 8 : elle est parfois lumineuse - 9 : c'est l'Orient/bolet - 10 : dispensera d'une charge - 11 : Ceinture japonaise/ parlementaire - 12 : avion téléguidé/renifle/ mot mpour supposer - 13 : accèdes à l'intérieur/ embarrassés.

Verticalement : B : déchiré/mangé par un fauve - C : moissons/charitable - D : donne un coup d'éponge/qui n'apporte plus de lumière - F : gros tas/possessif - G : monstre du lac - H : pétillant d'Italie/courroie de direction - I : pointe de terre/échelon - J : il est dur à encaisser/ démonstratif - K : grosse vague/ reconnu exact - L : compter le temps/ on souffle un peu ! - M : inférieure à 0/ morceau de veau

Pêle-mêle

Photos : Eric Palisson - n° 1 et 2



1



2



3



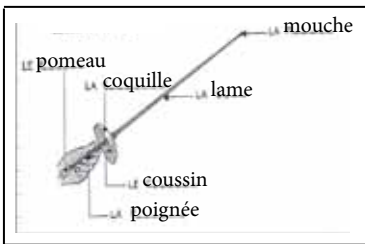
4



5

Photos : Freddy Lagache - n° 3, 4 et 5

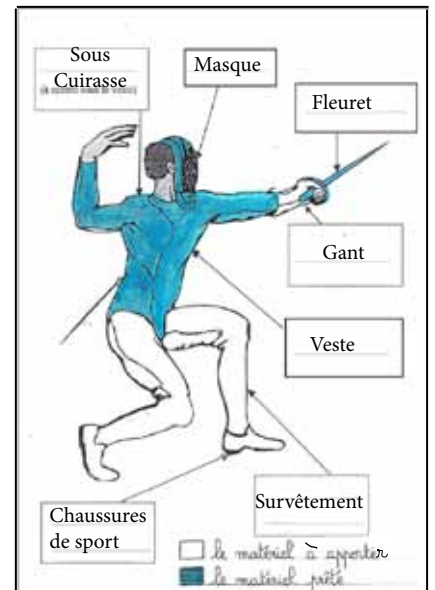
Solutions du numéro précédent



QUIZZ/ SOLUTIONS

- **Avancées** : cibles situées en avant de la tête et du tronc (bras, mains, etc)
- **Espadon** : grande et large épée à double tranchant, tenue à deux mains.
- **Le fleuret fut inventé pour** servir à l'entraînement car lame inoffensive.
- Le poids que doit repousser le bouton électrique de l'épée est de **750 grs** et de **500 grs** pour le fleuret.

- **Phrase d'armes** : discussion entre deux personnes où chacune à son tour s'exprime à l'aide de son arme.
- L'épée «colichemarde» apparaît **au XVIIIe siècle**.
- **La soie** est le prolongement de la lame qui permet l'assemblage de la coquille, de la poignée et du pommeau.



Le clin d'œil de la rédaction

Merci à tous les bénévoles qui étaient là, à nos côtés pour porter les couleurs du Club.

Début septembre, on sera tous sur le pont, heureux de vous accueillir et prêts pour une nouvelle tranche de vie ensemble !

Directeur de la Publication : Eric Palisson

Catherine Thévenot, Cécile Caron, Armelle Toulhoat, Valérie Julien et Freddy Lagache ont contribué à ce numéro.

www.klubasso.fr/ashescrime ou www.escrime-herblay.com

Photo : CDEVO



Ne pas jeter sur la voie publique