

# Le Petit Escrimeur

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



## Il n'y a pas que les hirondelles qui migrent...

Le clin d'œil de la Rédaction

### Sommaire

Histoire	2
Sorties	2
Zoom	3/6
Actus, Agenda	6
Brève, Lecture	6
Recettes	7
Trucs, jeux	7
Pêle Mêle	8
Solutions	8

C'est avec un Gérald en grande tenue dont nous saluons dévouement, bonne humeur et adresse d'un tireur avisé que nous attaquons ce numéro. Le club est une famille et quand l'un des nôtres s'éloigne, le lien n'est pas rompu pour autant. Les rubriques habituelles et un zoom cahier spécial vous attendent. Bonne lecture et vive le printemps !



Photo : Eric Palisson

### L'Edito du Président

#### A la recherche d'un(e) trésorier(ère)...

Après plus de 20 ans de présence au club et 10 comme trésorier, Gérald va bientôt voguer vers d'autres horizons (la Bretagne) et humer le bon air de ses chères montagnes (le Queyras).

Une retraite bien méritée mais une grosse perte pour le club. Sa rigueur, sa gentillesse et sa disponibilité en ont fait un pilier de notre association et un précieux appui pour le président que je suis. Qu'il en soit ici chaleureusement remercié ! Alors OK, nul n'est irremplaçable mais le poste de trésorier étant statutairement obligatoire il va bien falloir trouver un ou une candidate, pour le mois de juin au plus tard.

Pour alléger la tâche il est envisageable d'avoir un titulaire et un adjoint. Gérald et moi-même nous tenons à la disposition de toutes les bonnes volontés afin de donner tous les éléments de la fonction et répondre aux questions qui pourraient vous faire hésiter à vous lancer.

Il serait bien dommage qu'après 50 ans d'existence et une année florissante (109 adhérents cette saison) nous soyons contraints de dissoudre l'association...

Je compte sur vous !

Bien sportivement.

Eric Palisson  
Président de l'ASH escrime



*"A Noël je n'ai pas plus envie de rose que je ne voudrais de neige au printemps.  
J'aime chaque saison pour ce qu'elle apporte."*

*William Shakespeare*



## Histoire

### Le combat organisé ; la joute, le tournoi et le duel judiciaire...

...Sont le miroir d'une vie civile où les occasions d'affrontement surgissent de manière inopinée. Ils ne diffèrent que par la codification régissant l'armement ou le déroulement du combat, car l'enjeu reste identique : sauver sa vie ou éviter la blessure dans le cas de la joute, donnant au combat médiéval une intensité incomparable.

Sous le regard des spectateurs, le combat se déroule en champ clos. Il est fulgurant, loin de l'image de l'affrontement interminable que la littérature, dès le Moyen Âge, puis le cinéma ont gravé dans l'imaginaire collectif. Cette opposition romancée, sans victoire par coup décisif mais par épuisement de l'adversaire, glorifie le personnage mis en scène. Le héros a tout intérêt à trouver un adversaire à sa mesure pour justifier son propre statut, et l'interminable combat «de prime jusques à vespres», en s'accordant parfois même un repos intermédiaire, en

est un des meilleurs artifices descriptifs. La réalité du combat est tout autre. Point de lames qui s'entrechoquent alternativement à gauche et à droite, mais une technique prompte et efficace, où le premier coup doit être décisif, profitant des faiblesses de la défense de l'autre. C'est bien cela qu'enseigne **Johannes Liechtenauer** : «**Ne frappe pas sur l'épée mais attends les ouvertures**».



Une belle épée typique des années 1100, de l'époque des croisades, avec sa gouttière centrale devenue plus étroite et de longs quillons. Pièce de fouille, en fer, mesurant 99,5 cm de long. Sa lame présente un décor de deux annelets.

Source : templedeparis.fr



Johannes Liechtenauer XIVe s



## Idées de Sortie

### Les coups de cœur de Catherine

#### VAN GOGH à l'Atelier des Lumières

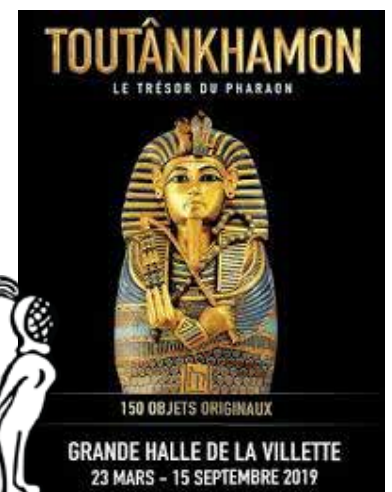
Du 22/02 au 31/12/2019 laissez vous embarquer dans la peinture et la vie de Van Gogh à l'atelier des lumières à Paris. C'est une mise en scène sonore et lumineuse qui retrace la vie de l'artiste sous le titre: « la nuit étoilée ». Après Klimt c'est Van Gogh qui s'installe le temps de l'exposition. A voir absolument!!!!



#### CALDER au Musée Picasso

Si vous passez par Paris, allez voir l'exposition Calder - Picasso du 19/02 au 25/08. Ses œuvres en équilibre y sont exposées. Ses mobiles sont une féerie pour les yeux. Expo pour les petits comme pour les grands.

2



#### TOUTÂNKHAMON à la Halle de la Villette

Si vous êtes un fan des trésors du pharaon, cette expo est faite pour vous ! Du 23 mars au 15 septembre, vous serez éblouis. 150 trésors sont rassemblés pour notre plaisir.

## Le mot et le regard de Freddy

### Le Masque à visière transparente

#### Etymologie « Masque »

Sens figuré : apparence trompeuse sous laquelle on se cache, où l'on s'efforce de se cacher.

#### Pour vivre heureux, vivons cachés !

Quatre bons siècles avant les premiers Jeux olympiques de la Grèce antique, la traduction des hiéroglyphes nous apprend que lors des combats, les adversaires s'interpellaient par un « ..En garde.. » et que les escrimeurs avaient la figure protégée en partie par un « masque » en cuir. C'est seulement au Moyen-Age que l'escrime « militaire » est devenue aussi une occupation pour la noblesse, ce qui permit d'ouvrir la voie vers de nouvelles techniques de duels et la création de nouveaux matériels de protection.

Le masque métallique grillagé fait partie de notre panoplie depuis les premiers JO de 1896, il est garant de notre sécurité, il préserve notre intimité psychique. Avec mon masque, je suis caché de tous., l'enfant réservé et timide aura tendance à mieux s'exprimer, s'imaginant évoluer dans un espace sécurisé, à l'abri des intrusions. Le masque grillagé ne quittera pas la tête du plus introverti, alors que d'autres, ne manqueront pas une occasion de s'en séparer dans un ouf ! de soulagement.



#### Un serpent de mer

Il y a eu d'abord le sans fil, pour que les tireurs n'est plus l'air d'être tenus en laisse ! On changea enfin la logique d'allumage.. Durant des décennies, la lumière s'allumait côté tireur touché et non côté tireur marquant la touche. Certains « allumés » proposèrent de colorer les lames, (c'était bien avant la guerre des étoiles).., mais cela ne fonctionnait, vraiment bien, que dans le noir, pas trop pratique pour les tireurs !

C'est dans les années 2000 que les médias télévisuels commencèrent à faire pression sur les instances Olympiques, pour accélérer le port du masque à visière transparente, ce serpent de mer présent dans les tiroirs des équipementiers depuis des lustres ! Le port de ce nouveau masque, sans pour autant favoriser une meilleure compréhension des assauts par les néophytes, devait contribuer à générer une certaine empathie envers les tireurs.

#### Passage en force et histoire courte

L'homologation des masques se devait de certifier qu'ils étaient aussi « résistants » que leurs prédécesseurs 100% grillagés. Les premiers fabricants obtinrent le précieux sésame en 2004. Un communiqué de la FIE indique le 7-02-2005 « ..le port du masque transparent est obligatoire dès le 1er mars 2005, au sabre masculin et féminin pour toutes les compétitions Grand Prix, par équipes et les Championnats du monde (toutes catégories). Il sera obligatoire à toutes les armes au Grand Prix, compétitions par équipes et championnats du Monde (toutes catégories) dès les Championnats du Monde 2005 à LEIPZIG ». Une amende de 50 dollars sera même préconisée contre les athlètes contrevenants, autant dire que les équipementiers étaient aux anges !

Après plusieurs incidents mineurs, c'est lors d'une compétition au fleuret homme à Odense le 1er novembre 2009, qu'une arme transperça la visière du Leton David Gasilovski et le blessa heureusement sans gravité. Le 7 novembre 2009 la FIE suspendra l'obligation d'utiliser des masques à visière transparente pour les compétitions internationales au Fleuret et à l'Epée. L'interdiction définitive sera cependant prononcée par la FIE le 11 février 2010.



Photographies © Freddy Lagache-André

## A qui la faute ?

A tous ces fabricants, qui se sont auto-persuadés qu'ils détenaient le matériel le plus abouti ? A la FIE dont le protocole d'homologation du matériel fut « sensiblement » téléguidé par ces mêmes équipementiers ? Aux athlètes, qui ont peut être été, plus inquiétés par la perte de leur intimité psychique que par le transperçement physique de leur visière par l'acier ?



## Le Futur

L'innovation technologique est l'unique clé de développement de notre discipline, sans cesse, en quête de reconnaissance télégénique universelle. Même si Zorro, Robin des bois et les trois mousquetaires ont généreusement contribué au succès de l'escrime traditionnelle, le masque à visière transparente a un goût de « reviens vite » et il passera peut être par la case « Obi-Wan Kenobi » !

La Fédération Française d'Escrime a reconnu le 10 février 2019 le duel au sabre laser comme un sport officiel. Trois disciplines seront proposées : Chorégraphie, katas et combat. Dans la catégorie « combat » tout est à « construire », on peut raisonnablement imaginer que le développement du matériel de Jedi bénéficiera aussi, aux tireurs en blanc ! Il ne fait aucun doute que, de la compétition tendue entre les équipementiers, sortira enfin le masque intégral du futur. C'est à la FIE de créer un véritable groupe de recherche et de développement ou de confier officiellement le « bébé » au CRITT, qui seul possède les laboratoires habilités à tester et homologuer, entre autres, les produits innovants dans le domaine du sport.

### Le masque du CRITT

Depuis 2001, le CRITT Sports Loisirs est le centre d'homologation reconnu par la FIE pour ce qui concerne la vérification de l'armement, de l'habillement et du contrôle de fiabilité des pistes et des lames. Le Centre Régional d'Innovation et de Transfert de Technologie, a proposé son propre masque à visière transparente. Ossature en ABS, double visière transparente en polyuréthane. Une première, fixe, de 3 millimètres d'épaisseur, assure le maintien, la rigidité et la sécurité de l'escrimeur. La seconde, une pièce d'usure de 2 millimètres encaisse les rayures et les impacts directs et se change après chaque compétition. La question reste posée, reviendra-t-il un jour au devant de la scène ?



..mon œil !

Pour la photographie, depuis l'abandon de ces masques, je me sens floué, privé du bonheur à découvrir sur chaque cliché, un émoi différent. Les images en attestent, le rapprochement de l'athlète et du spectateur était flagrant. Je suis un fan inconditionnel de ce contraste entre la dureté du métal et la photogénie époustouflante des escrimeuses. La confrontation des regards durant l'assaut me manque, je ne peux plus saisir les émotions des athlètes.

Comme tireur, je reconnais que le champ de vision dans un masque à visière était réduit par l'épaisse bande métallique sur laquelle trônaient la trentaine de boulons de fixation de la visière. A chaque impact sur la glace en polycarbonate, on se sentait un peu plus fragilisé, la marque ou les rayures pouvait en incommoder certains et la ventilation réduite accroissait cette sensation désagréable d'enfermement.

La confrontation commençait dès le premier regard, bien avant le début de l'assaut et la qualité optique de la visière modifiait, ou non, sensiblement les notions de distances, vis à vis de l'adversaire. Le changement de la visière demandait beaucoup de temps et de précautions, sa durée de vie était limitée par le règlement à deux années.

J'attends déjà impatiemment les prochains masques qui seront certainement des « intégraux » à visière interchangeable ?



Photographies ©  
Freddy Lagache-André  
ASH Herblay

à retrouver  
sur le site  
objectif-sport.com

## La latéralité dans le sport

**Latéralité:** Dominance d'un hémisphère du corps sur l'autre, par exemple la main droite sur la main gauche, ou l'œil droit sur l'œil gauche. Cette distinction se fait en général dans la petite enfance et elle est valable pour le reste de la vie. Dans certains sports notamment escrime et tennis, elle peut influencer les performances. En France, les gauchers représentent 10% de la population.



**Le chercheur en neurosciences Guy Azémar, ancien médecin de la Fédération Internationale d'Escrime a réalisé de nombreuses analyses sur l'importance de la latéralité en escrime.**

«Dans ce sport, le nombre de gauchers est significatif car environ 50% des meilleurs escrimeurs au fleuret sont gauchers. On a très vite constaté que la main gauche réagit plus rapidement que la main droite. Cette différence s'explique par le fait que la main gauche est connectée à l'hémisphère droit du cerveau, hémisphère spécialisé dans la gestion du temps et de l'espace. Donc, les escrimeurs qui tiennent leur arme de la main gauche, donc les gauchers, possèdent un petit avantage dans la vitesse d'exécution des mouvements. On constate également que les meilleurs escrimeurs gauchers ont pour œil directeur l'œil droit.»

**Exemple 1 : L'escrime. En quoi cette latéralité croisée est avantageuse pour les tireurs ?**

«Le cerveau est asymétrique, il est divisé en deux hémisphères. Pour orienter les mouvements de la main, il faut que l'œil envoie un signal au cerveau. Or ce signal arrive du même côté du cerveau que l'œil dominant. Le signal arrivera donc vers l'hémisphère droit si l'œil directeur est le droit, ou vers l'hémisphère gauche si l'œil directeur est le gauche. Par contre, les liaisons entre les hémisphères du cerveau et les bras sont croisées. Un signal envoyé par l'hémisphère gauche du cerveau arrivera au bras droit, et inversement.»

**Dans le cas où la personne n'a pas le membre dominant et l'œil directeur croisé, il faut donc que le signal parcourt une distance plus longue en passant d'un hémisphère à un autre ?**

«Oui, par exemple, chez une personne droitière dont l'œil directeur est le droit, le signal envoyé par l'œil droit arrive dans l'hémisphère droit du cerveau, qui va lui-même devoir l'envoyer à l'hémisphère gauche pour enfin arriver au bras droit. Alors que chez une personne gauchère avec un œil directeur droit, le signal oculaire arrive à droite, et c'est le même hémisphère qui gère directement le bras concerné.

L'œil directeur est très important pour orienter correctement les mouvements de la main. Si cet œil est le droit, il est directement lié à l'hémisphère du cerveau spécialisé dans la situation dans l'espace, le gauche. Alors l'analyse de l'information se fait plus rapidement qu'avec

l'autre œil, qui ne serait pas directement connecté à l'hémisphère droit. En plus, si la personne est gauchère, sa main va réagir plus rapidement car elle est directement connectée à l'hémisphère droit. Cet avantage n'est que de quelques dizaines de millisecondes mais il est considérable dans un sport tel que l'escrime, où les mouvements s'effectuent à moins de 300 millisecondes environ».

**Exemple 2 : le tennis**

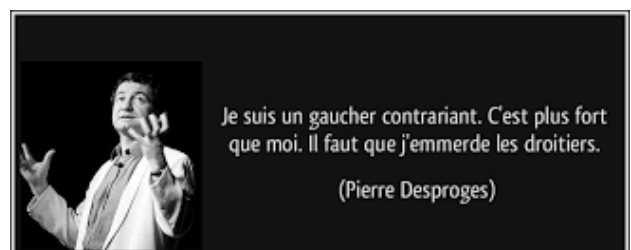
En moyenne, 70% de la population mondiale possède une latéralité homogène, c'est à dire droitier à la fois de la main et de l'œil (ou gaucher à la fois de la main et de l'œil). Donc 30% de la population mondiale est de latéralité croisée, latéralité dans laquelle l'œil directeur est l'opposé de la main dominante.

**La latéralité croisée est révélatrice dans le top 100 du tennis mondial**

«C'est 65% de joueurs concernés\* (classement ATP). Cette forte présence peut être expliquée par le fait que les tennismen croisés ont théoriquement un « meilleur » coup droit que les homogènes et ce coup est le plus joué lors d'un match de tennis».

**Que se passe-t-il lors d'un coup droit ?**

«Lors du coup droit, les croisés voient la balle arriver avec l'œil directeur, qui est l'œil opposé à la main tenant la raquette. Ils auront donc une meilleure vision de la trajectoire de la balle et pourront mieux placer leur raquette pour renvoyer la balle. Leur épaules seront aussi plus tournées, ce qui a pour effet d'augmenter l'amplitude du geste. A l'inverse, les joueurs croisés ont plus de difficultés à surpasser lors du revers. En effet, ils voient la balle arriver du « mauvais » œil et l'œil directeur va la voir arriver plus tardivement.»



\*Etude menée par de Paul Dorochenko, spécialiste de la latéralité, a dirigé le centre international de rééducation du sportif de « La Calderona » à Valence, en Espagne, préparateur physique de Federer, etc...Sources : <https://lateralitetpe.wordpress.com>

## Zoom

### Un bon tireur est prévoyant

#### Equipement préconisé pour les réparations d'urgence en compétition ou l'entretien de son matériel

1 petit tournevis de précision aimanté (pour les vis des têtes de pointe), 1 tournevis classique petit modèle pour les vis des fils de corps, 1 petit cutter, 1 mini briquet, 1 pince pour les petites pièces à serrer, 1 clou à tête plate, Des clés pour écrous de 5 à 8, du chatterton isolant électrique classique (petit rouleau, des rondelles simples du diamètre pour entrer sur la soie (tige filetée au bout de la lame sur laquelle on visse l'écrou pour serrer l'arme), des rondelles crantées pour serrage (idem diamètre soie de la lame) , 1 pince à épiler pour attraper les petites pièces, 1 carré de tissu de couleur claire (ex tissu nettoyage pour lunettes, 1 tube de colle forte type super glue, 1 feuille de toile émeri pour l'acier. Plus spécifiquement pour les épéistes ; 1 pige pour tester la course du ressort et 1 peson (poids de 750 g épée).



Exemple de contenus d'une boîte à outils

Il va de soi que si certains parmi vous ont des idées vérifiées à nous faire partager, ils sont les bienvenus !



## Agenda



### Tournoi des Chevaliers : prochaines dates

Le 15 avril à Colombes, le 16 mai à Herblay. Merci de prévenir le club qui reçoit, 48 heures à l'avance, pour faciliter son organisation et concernant la date chez nous, les participations culinaires pour recevoir dignement les autres clubs sont les bienvenues !

N'oubliez pas de passer commande pour les nouvelles tenues personnalisées du club, elles ont de l'allure !



## Lecture

### Pour ce numéro, Cécile nous propose



**LE SPHINX ROUGE**  
d'Alexandre Dumas

-  
Editions  
le Cherche Midi

« Décembre 1628, D'artagnan et les trois mousquetaires participent au siège de la Rochelle. Victorieux des anglais, le cardinal de Richelieu regagne Paris. Au même moment, arrive dans la capitale un jeune aristocrate, le comte de Moret, porteur de mystérieuses lettres destinées à la mère et au frère du roi Louis XIII, respectivement Marie de Médicis, Anne d'Autriche et le duc d'Orléans.»

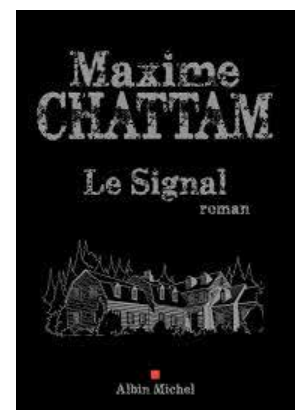
C'est le début d'une véritable saga, comme les affectionne Dumas, faite de complots, d'aventures de passions et de jeux de pouvoir.



**LE SIGNAL**  
de Maxime Chattam

-  
Editions Albin Michel

Un thriller digne de Stephen King pour ceux qui sont adeptes du genre. Mais, c'est avant tout un clin d'œil à l'auteur qui est un ancien membre du club et ancien libraire... Maxime Chattam est bel et bien un auteur français ! Du thriller à la SF, l'escrime mène à tout !!!



**VANIKORO**  
de Patrick Brugne

-  
Editions Daniel Maghen

Une bande dessinée sur le mystère Lapérouse. Dynamique, on se laisse emporter par le texte et les dessins sont magnifiques...

Tarte salée aux légumes de saison ? La tarte aux asperges vertes



Ingrédients

**Pour la pâte brisée :** 250 g de farine, 125 g de beurre, 5 à 10 cl de lait, 1 pincée de sel.  
**Pour la garniture :** 400 g d'asperges vertes fraîches, 80 g de parmesan râpé, 1 yaourt nature, 3 œufs, 20 cl de crème fraîche, 5 cl de Muscat de Rivesaltes, sel, poivre



Préparation

Pour la pâte, mélanger dans une terrine, farine, sel et beurre coupé en morceaux, ajouter le lait. Former une boule. Laisser reposer la pâte au frais pendant 30 minutes au moins. Eplucher les asperges, les lier en deux bottes, les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Elles doivent rester un peu ferme. Les égoutter, les rafraîchir sous l'eau froide, les éponger sur un linge. Les tailler en tronçons de 3cm environ. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Etaler la pâte brisée, en garnir un moule à tarte. Piquer le fond à la fourchette. Dans une terrine, battre les œufs, ajouter le yaourt, la crème, le muscat, poivrer et saler légèrement. Saupoudrer sur le fond de tarte de 50 g de parmesan, déposer les asperges vertes, verser la préparation et saupoudrer des 30 g de parmesan restant. Cuire 35 minutes environ à four moyen. Déguster chaud ou tiède.

Trucs et Astuces



Ménage de printemps, c'est le moment !

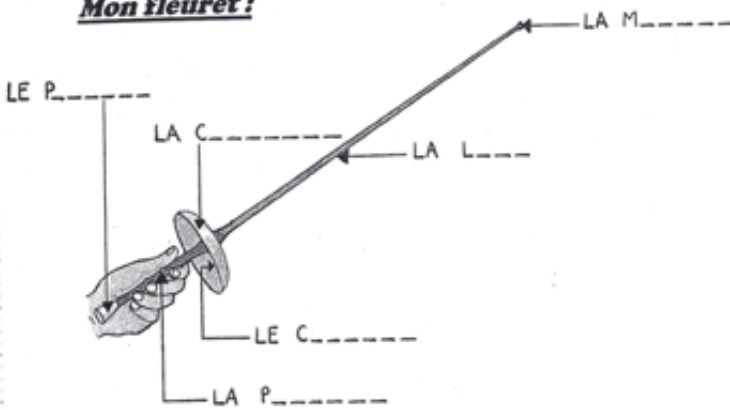
On s'organise, une liste par pièce avec deux colonnes ; «nécessaire» et «souhaitable». Actions majeures : aérer un bon coup, retourner le matelas (attention au dos), laver literie, ranger affaires d'hiver, penser sachet de lavande et antimites (clous de girofle), nettoyer SdB (joints), hotte et frigo (voire dégivrage). L'idéal ; utiliser des produits «sains» (savon de Marseille ou noir, bicarbonate de soude, citron, vinaigres de cidre et blanc .Et l'incontournable ; jeter, ranger, donner !

Pour les «citrosceptiques»  
 (cf n° 44)  
 Ça marche !



Jeux

Mon fleuret :



Ecris les 8 positions d'escrime

Retrouve le mot caché et replace-le sur le schéma

- ISCUSON = .....
- MOPAMUE = .....
- CULIOEQ = .....
- EIGOPNÉ = .....
- MELA = .....
- CUOMEH = .....



VOCABULAIRE POUR LES PLUS GRANDS...

- Qu'appelle-t-on les aides ? .....
- Qu'est-ce qu'un doublé ? .....
- Qu'est-ce qu'une invite ?.....

# Pêle-mêle



Cours du Samedi matin  
-  
Formation et application  
-  
Enchaînements au sabre laser préconisés par le Maître d'Armes Damien Serre  
-



Des trophées uniques *faits maison*, véritables collecteurs auxquels on tient.  
Le club, c'est un esprit.  
Merci à Chieh Wen et à Maître Pascal



Photos : Eric Palisson

# Solutions du numéro précédent

## Verbes (2)

1 D R A M A S S E R 4 D  
E E B  
M 5 O R N E R M T  
A E C A S S E R  
M E N A C E R I N  
O D F G I R  
I E 10 M U R M U R E R A I  
S R K I D N A P P E R 11 N O  
O P A U  
N 14 A E N L E V E R I R  
N 15 R E M U E R I R  
E R D I R I G E R U R  
R V E  
E 16 A S P I R E R  
17 P U N I R

HORIZONTAL	VERTICAL
2) Prendre par terre.	1) Interroger.
5) Rendre plus beau, décorer.	3) Faire voir.
7) Briser.	4) Réussir à avoir.
8) Faire peur à quelqu'un pour l'obliger à faire quelque chose.	6) Perdre du poids.
10) Parler à voix basse.	8) Récolter des céréales.
12) Emmener quelqu'un de force.	9) Donner un coup.
15) Ôter.	11) Donner à manger.
16) Bouger.	13) Voyager sur l'eau.
17) Aller vers, se ...	14) Parvenir dans un lieu.
18) Attirer l'air avec sa bouche.	
19) Sanctionner.	

## Jeux de Lettres

LATUS    S   A   L   U   T  
RDEAG    G   A   R   D   E  
LGVEAI   G   L   A   I   V   E  
O L I Q C U E L  
C   O   Q   U   I   L   L   E

Directeur de la Publication : Eric Palisson  
Catherine Thévenot, Cécile Caron, Armelle Toulhoat, Valérie Julien, Maître Pascal et Freddy Lagache ont contribué à ce numéro. [www.klubasso.fr/ashescrime](http://www.klubasso.fr/ashescrime) ou [www.escrime-herblay.com](http://www.escrime-herblay.com)