

Le Petit Escrimeur

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



Le club, sur le terrain et aux petits soins



Sommaire

Histoire	2
Sorties	2
Zoom	3/4
Agenda	4
Brève, Lecture	4
Recettes	5
Trucs, jeux	5
Pêle-mêle	6
Solutions	6



Photos : Eric Palisson

Le clin d'œil de la Rédaction

Le club aime jouer et le prouve à la Fête du jeu d'Herblay. La thématique ludique de ce numéro était toute trouvée. Bonne lecture, bel été et AMUSEZ-VOUS !

L'Edito du Président

Une très belle saison !

Nous avons plusieurs raisons de nous réjouir cette année...

-  La belle réussite des **50 ans du club** en octobre. Je passe sur les animations habituelles (tournois des jeunes, des rapières, des chevaliers, de Noël), ou exceptionnelles comme **la fête du jeu** qui a vu défiler plus d'**une centaine d'enfants sur notre stand**.
-  L'effectif quasi record avec **109 adhérents**. Bien-sûr il faut encore développer le créneau sabre enfant et réfléchir aux moyens de compenser les futures baisses de financement, notamment avec la disparition du CNDS et la nouvelle politique sportive de l'Etat.
-  La super année sportive avec **5 qualifiés aux championnats de France** (Marine en N2 chez les M17, Bénédicte en N3 senior, Esteban Matéo et Mikael en N2 M17 en individuel et par équipes) ! Merci à la municipalité d'avoir participé aux frais de transports. Je conclurai cet Edito par un immense **merci à Gérald** pour ses 10 années passées au service du club et à qui je souhaite la plus belle des retraites possible en Bretagne.
-  La **remise à neuf des pistes** aériennes avec un nouveau système de relevage très pratique. **Merci à Alain** pour la conception et la réalisation de ce gros travail !
-  Le **succès** du nouveau créneau de **Baby escrime**. Bonnes vacances!

Eric Palisson

Président de l'ASH escrime

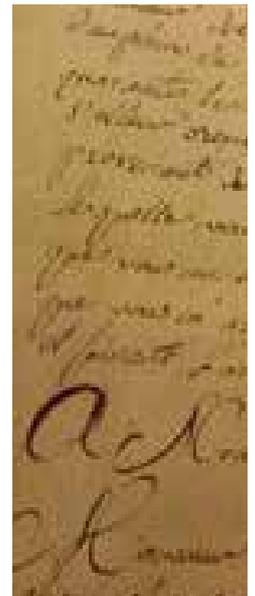
« Tu ne prends pas une photographie, tu la crées. »
Ansel Easton Adams (photographe américain)



Le Chiffre des Templiers, un code secret...

Le Temple était un ordre de moines fondé au XIIe siècle avec pour mission d'assurer la sécurité des pèlerins en Terre Sainte. Enrichis, les Templiers devinrent les trésoriers du Roi et du Pape et prirent l'habitude de chiffrer les lettres de crédit qu'ils mettaient en circulation. Selon quelques historiens, les Templiers auraient eue l'ingénieuse idée de coder leurs messages et leurs lettres de crédit afin de protéger l'imposante richesse acquise au fil du temps. Les lettres de crédit qu'ils mettaient en circulation entre leurs neuf mille commanderies leur permettaient d'éviter de transporter leurs fonds (monnaies) entre chacune de leurs destinations. L'avantage de ce système était de minimiser les risques de vol en chemin.

La discrétion comme le silence vaut de l'or... Ils utilisaient des codes. Le code/chiffre des templiers consiste à remplacer des lettres par des symboles basés sur la Croix de Malte, icône de l'ordre du Temple. Chaque figures géométriques/symboles de leur code étaient basées sur le découpage de l'emblème de l'Ordre, soit la Croix de Malte (ou Croix des huit Béatitudes). Le chiffre des templiers était une technique de chiffrement par substitution, système de cryptage aisé à utiliser.



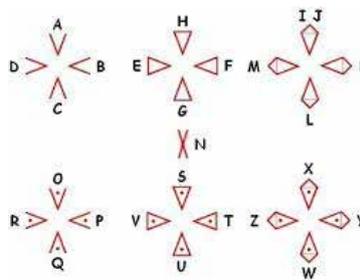
Les Templiers furent de grands innovateurs en termes de circulation financière. Ils sont notamment à l'origine du bon de dépôt, de la lettre de change et institutionnalisent le change de monnaies.



La croix de Malte
ou des Huit
Béatitudes



Découpage
de la Croix



Le chiffre des Templiers, alliant
substitution et stéganographie.

Si nous désirons écrire le mot **TEMPLIER** et le crypter à l'aide du code, nous obtiendrons la formule secrète ci-dessous. Une idée pour les futures chasses au Trésor !



Sources :
templiers.weebly.com et cryptage.com

Idées de Sortie

Le jardin d'Acclimatation fait peau neuve !



Profitez-en pour y emmener vos enfants !

Les coups de cœur de Catherine

La Lune ; du voyage réel aux voyages imaginaires du 03 avril au 22 juillet au Grand Palais

A l'occasion des 50 ans du premier homme sur la Lune, c'est plus de 190 œuvres d'art et instruments scientifiques qui témoignent des connaissances sur l'astre. A voir en famille !



Corps et sport

Jusqu'au 05 janvier 2020 à la Cité des Sciences et de l'Industrie, c'est un parcours sportif qui met le corps des visiteurs à l'épreuve avec de nombreux dispositifs ludiques. A partir de 7 ans.

Une très bonne sortie sportive !

**Si l'échauffement peut être abordé comme un jeu,
il demeure une transition indispensable.**

C'est une phase de transition entre le repos et l'effort visant à préparer physiquement et mentalement le sportif. Il aide à prévenir des blessures, augmente les capacités mécaniques et la coordination, autrement dit la performance, améliore la concentration et la récupération après l'activité.



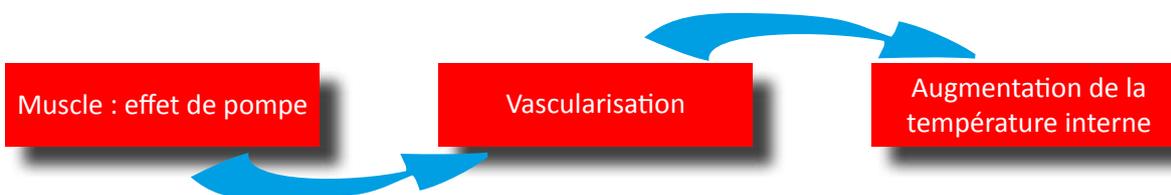
Photo : anonyme - machine à vapeur

A froid, notre corps n'est pas dans de bonnes conditions pour réaliser une activité physique. En changeant brutalement de cadence, nos articulations peinent, le cœur ne monte pas assez vite et la respiration n'atteint pas le rythme nécessaire pour apporter les éléments dont les muscles ont besoin (oxygène, énergie). Dans ces conditions, il est très facile de se blesser. L'échauffement spécifique a pour but de spécialiser l'échauffement à la discipline pratiquée en utilisant des gestes tirés de celle-ci.

Le bon échauffement ?

Une montée de température contrôlée.

S'échauffer consiste à élever la température des muscles et du corps et à la maintenir jusqu'à l'activité. L'échauffement doit agir sur 2 niveaux : central et musculaire (élever la température du corps et des muscles). Un échauffement bien mené peut augmenter la température centrale de 2°C et la température des muscles sollicités de 3°C.



Plus la température augmente, plus le muscle est capable de transformer l'énergie chimique en énergie mécanique.

On peut ainsi fournir un effort plus intense plus longtemps.

L'échauffement augmente la température et à un rôle :

- Psychologique (concentration, mise en confiance)
- Technique (coordination motrice, réflexes et précision)
- Préparatoire (performance améliorée)
- Préventif (accidents évités)



Photos : Eric Palisson

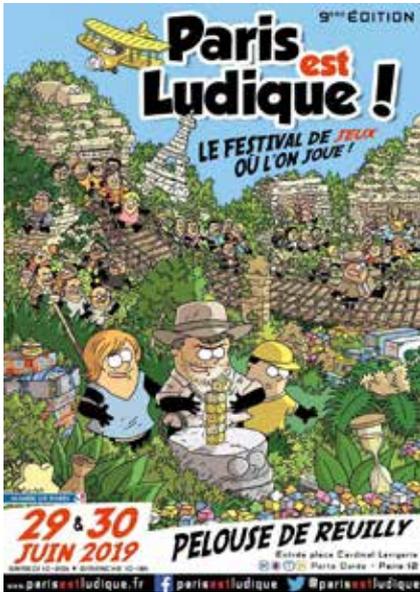
Echauffement Escrime fine 2016

Comment savoir si l'échauffement est bien mené

Fiez-vous à vos sensations. Vous ne devez pas être essoufflé(e), ni avoir de point de côté. La sensation de jambes coupées, une pâleur ou une rougeur, un manque de motivation sont les signes d'un échauffement mal mené. A la fin de l'échauffement, vous devez vous sentir prêt(e) à commencer votre entraînement. Votre rythme cardiaque doit avoir suffisamment progressé. Vous devez avoir chaud. Attention, le fait de transpirer ne signifie pas que vous êtes échauffé(e).

Aimez-vous jouer aux jeux de société ?

Alors sachez-le, les 29 et 30 juin prochain s'ouvre le Grand festival de jeux : Le « Paris est Ludique » ! Mais qu'est-ce donc ? C'est un festival en plein air, qui se déroule chaque année sur la Pelouse de Reuilly, dans le 12^{ème} arrondissement de Paris. Deux hectares de stands, en plein air, pour vous faire jouer !



Vous pourrez y trouver des jeux de plateaux, des jeux de cartes, des jeux de stratégie, des jeux de figurines, des jeux de construction, des jeux ludiques, des jeux pour les tous petits, mais aussi des jeux pour les plus grands.

Tous les éditeurs de jeux francophones sont là pour vous faire découvrir leurs dernières sorties. A votre disposition se trouvent des centaines de tables, où, à chaque stand, des bénévoles, des associations de jeux ou encore les auteurs eux-même sont là pour vous faire tester et apprécier les jeux. Mais en dehors des jeux de société, il y a également un grand espace réservé pour la découverte des jeux d'extérieur. Ces jeux sont présentés par des associations ludiques, on y trouve notamment le jeu de Mölkky, un jeu de quilles finlandais ; mais chaque année on peut se laisser tenter, pour le plus grand plaisir des fans, par du sabre laser, de l'escrime ludique, du quidditch sur baton-pas-volant et du trollball (un jeu plutôt bourrin où il s'agit de marquer un but dans le camp adverse en se battant en armure avec des épées).

Les amis, le monde du jeu s'ouvre à vous! Armelle.

Agenda

Championnat du Val d'Oise : 15 et 16 juin à Franconville -
Dates de rendu de matériel : 25,26,27 et 29 juin à l'issue des différents cours -
AG et BBQ dans la foulée : 20 juin à 19h15.

Brèves :

Pas toujours facile de se retrouver toutes ensemble, ne serait-ce que pour lier connaissance, entre les sabreuses du mardi soir et les épéistes du jeudi. Sous l'impulsion de Cécile, un dîner entre filles a résolu le problème. Une soirée très animée autour d'une bonne assiette ! On devrait pouvoir trouver un autre prétexte assez rapidement ! On en profite pour faire un appel. Mesdames, vous qui lisez ces lignes, venez vous inscrire. On peut démarrer l'escrime à tous les âges. On s'y défoule bien et dans un bon esprit.



Lecture



Cécile nous propose

Mes recettes healthy BIM !
de Thibault Geoffray
Editions Marabout

Pour les sportifs, des recettes rapides et ultra gourmandes.

Des conseils et training brûle-graisse.

Les recettes sont vraiment simples et délicieuses. Il y a même des exercices qui peuvent compléter un entraînement. En revanche, pas d'aliments industriels...

A vos fourneaux pour être au top sur les pistes ! Disponible en septembre

Recettes de cuisine

Parmi les légumes de saison, l'aubergine en jouant sur sa présentation !



Roulés d'aubergine au chèvre frais

Ingrédients :

Aubergines,
fromage de chèvre,
huile d'olive,
ciboulette,
Sel et poivre

Pour griller les aubergines : les badigeonner uniformément d'huile d'olive au pinceau. Laisser sous le grill du four et surveiller. Cette cuisson permet d'obtenir des tranches d'aubergines légères et moelleuses.

Pour le mélange au fromage de chèvre : détendre le fromage de chèvre avec de l'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre. Ciseler la ciboulette et ajouter au mélange. Goûter et rectifier selon vos goûts.

Pour le montage : prendre une tranche d'aubergine refroidie et déposer une noisette du mélange sur l'extrémité de l'aubergine. Rouler jusqu'au bout et piquer d'un cure dent pour finition. Au frigo pour un service frais !

Trucs et Astuces

... Et si on détournait les objets ?



Soyons créatifs !

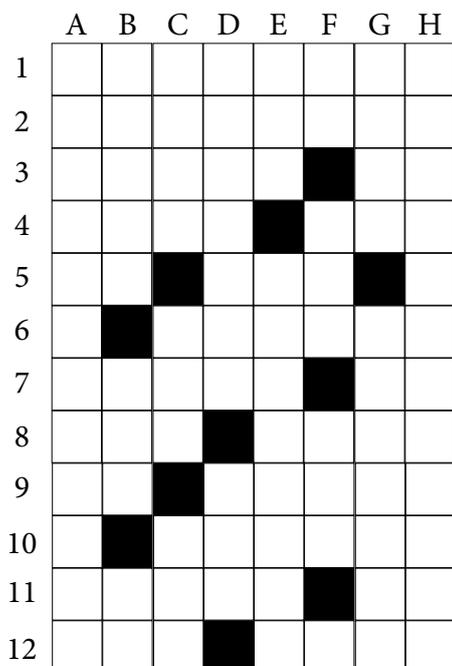
Des astuces pour maintenir votre smartphone avec une jaquette de cassette audio ou une création 100% perso pour ceux qui ont gardé leurs legos.



Protéger sa coque avec un ballon de baudruche ou en faisant soi-même une coque à colle chaude.

Les tutos pullulent sur la toile pour vous montrer la marche à suivre et éviter les dégâts éventuels...

Jeux



HORIZONTALEMENT

- Vengeance familiale
- Après quoi, on n'est plus du tout dans le bain
- Machine à filer. Vieux symbole du do
- Bagarres familiales. Brillant perroquet
- Fémur ou tibia. Dorade provençale
- Figure de Cuba
- C'est un incroyable. Indique la manière
- Fond de carafe. Bienséant.
- Bande de tissu. Ensemble de cartes.
- Mettant de l'ordre.
- Passes à côté. Symbole de cérium.
- Premier livre. Jalons de géologue.

VERTICALEMENT

A Fermera à double tour. **B** Troubles affectifs. Cœur de bâtard. **C** Qui n'a jamais servi. Conseiller d'éducation. Tel un prix sans surprise **D** Habituai à l'obéissance. Carré dans l'aire. **E** Il rougit à l'aurore. Défend des lieux saints **F** Symbole pour le titane. La peinture par exemple. Elle soulève des foules **G** Spécialité du magicien **H**. Adversaires.

Complète le tableau en écrivant dans les cases grises l'époque où sont apparues ces épées

