

Le Petit Escrimeur

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



Sommaire

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

Le clin d'œil de la Rédaction

« Qui veut aller loin ménage sa monture ». C'est avec une thématique SANTÉ que nous attaquons notre retour sur les pistes !



La campagne de prévention Octobre ROSE, l'association caritative Movember comptent parmi les actions lancées et tenues pour agir pour notre santé. En octobre et en novembre, le vieil adage : « Mieux vaut prévenir que guérir » fait l'actualité car le but de la prévention est bien de sauver nos vies et celles de ceux qui nous sont chers ! Si toute discipline sportive contribue à améliorer le mental, surtout en cas de coup dur, l'escrime relève le gant et riposte !

L'Edito du Président

Le Certificat médical, corvée de la rentrée !

A chaque nouvelle saison c'est la même chose, l'obtention d'une licence fédérale sportive est subordonnée à la présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la discipline concernée.

L'escrime n'échappe pas à la règle malgré l'absence d'études concluant à un bénéfice de cette procédure en terme de prévention des accidents de santé et de mort subite. D'ailleurs, certains pays s'en dispensent (Allemagne, Belgique, Espagne...) et en France, nul besoin de certificat pour pratique le sport en milieu scolaire.

Enfin, cela semble bouger un peu.

Après avoir étendu leur validité à 3 ans en 2016 (à l'exception des surclassements, des vétérans et de certains sports à risque), ces repoussoirs à la pratique sportive devraient disparaître à la rentrée prochaine pour les mineurs et remplacés par une attestation du tuteur ou de la tutrice légale de l'enfant spécifiant que l'enfant est bien suivi par un médecin. C'est un projet de loi dans le cadre du financement de la sécurité sociale, annoncé par la ministre des sports Roxana Maracineanu.

Enfin une bonne nouvelle pour le mouvement sportif. Encore un petit effort pour les adultes madame la ministre !

Eric Palisson
Président de l'ASH escrime



« Ne laissez jamais le temps au temps, il en profite ! »
Jean Amadou, journaliste, humoriste satirique (1929 - 2011)



Augustin Grisier, Maître d'armes, ami d'Alexandre Dumas

Augustin Edme François Grisier naît à Paris le 26 novembre 1791, fils de négociants, il exerce la profession de gantier, ce qui ne l'empêche pas le soir de fréquenter la salle d'armes du célèbre maître Ménissier. Pratiquant l'escrime comme loisir, il révèle très rapidement ses talents d'escrimeur. Il n'abandonne cependant pas la ganterie pour partir faire son tour de France. Sa réputation est faite, notamment dans le nord de la France et en Belgique et ses assauts deviennent célèbres. Il participe en 1815 aux combats lors de la dernière campagne napoléonienne. Rendu à la vie civile, il songe à se lancer dans le théâtre mais finalement se consacre tout entier à l'escrime. A partir de 1819, il parcourt l'Europe et séjourne 10 ans à Moscou puis Saint-Petersbourg où il est le premier à créer les assauts publics. Il est attaché au corps impérial du génie et habile nageur, il fonde également une école de natation sur la Néva.

De retour à Paris, il est nommé professeur d'escrime des enfants du roi Louis-Philippe. En 1839, il ouvre enfin une salle d'armes où tout le gratin des arts, des sciences et de la politique y fût remarqué : l'écrivain Eugène Sue, le président du conseil Casimir Perrier, le général Foy. Il est également nommé la même année professeur au Conservatoire de Musique, au collège Henri IV et plus tard à l'école Polytechnique.

Chose curieuse pour un maître d'armes, il publie en 1847 « les Armes et le Duel », recueil dédié à l'empereur de Russie Nicolas Ier, dans lequel il déclare absurde le duel. Il écrit dans son ouvrage notamment : « *Dans une affaire, ce ne sont pas les épées et les pistolets qui tuent, ce sont les témoins* » ou encore « *On devrait demander un intervalle de 3 jours entre la provocation et la rencontre* » ou enfin « *Acceptez toujours les excuses convenables et qui effacent l'injure. Employez et saisissez tous les moyens de conciliation. Cédez toujours aux conseils que l'humanité tend à suggérer.* »

La légende d'une gravure de Lassalle commence par ces mots ;

**« Il a, par ses leçons,
prévenu bien des larmes.
Il vous instruit aux armes,
pour garder votre vie
et non donner la mort ».**

Augustin Grisier meurt à Paris le 14 mai 1865, à 73 ans.



Idées de Sortie

Nos coups de cœur

Toulouse-Lautrec au Grand Palais

Cette exposition s'attache à mettre en avant la modernité de l'œuvre de Henri de Toulouse-Lautrec. Redécouvrez l'artiste sous un nouveau jour, du 9/10 2019 au 27/01/2020!

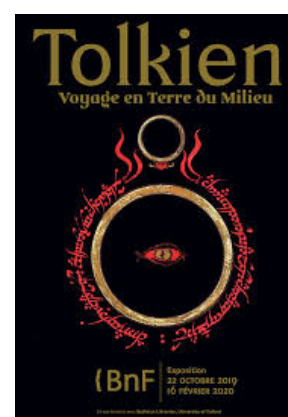


Au Puy du Fou ; la Foulée des Géants

Les idées de sortie, c'est souvent un sacré bol d'air frais! Catherine et deux de ses enfants ont fait la Foulée des Géants, de nuit, à la frontale. Une belle idée à faire circuler pour l'année prochaine, en octobre 2020 ! Ne pas oublier de s'entraîner avant, histoire de boucler les 11 kms du parcours et «traverser l'Histoire en courant». «Fabuleux !» d'après Catherine.

Tolkien, voyage en Terre du Milieu

Immense rétrospective autour de l'œuvre de J.R.R Tolkien (1892-1973) sur 1000m², célèbre pour son univers du Hobbit, du 22 octobre au 16 février 2020 à la BNF. Poèmes, aquarelles, notes et récits de l'auteur dévoilent l'ampleur d'une "œuvre-monde". La BNF réunit contes nordiques, manuscrits médiévaux, gravures, enluminures, objets et armes qui proviennent de musées parisiens et de manuscrits originaux de Tolkien, souvent illustrés par l'illustrateur anglais Alan Lee.



OCTOBRE ROSE

L'escrime répond à une attaque par une parade et une riposte !

A l'occasion d'Octobre rose, la campagne annuelle de communication et de sensibilisation au dépistage du cancer du sein et puisque notre numéro sort justement pour le mois d'octobre, j'en profite pour vous présenter un sujet qui me tient à cœur. Octobre rose, c'est aussi un symbole, un soutien mondial pour toutes les femmes atteintes du cancer, par le biais du ruban rose.

Ce sont ces différents programmes d'aide mis en place qui m'amènent à en parler dans ce numéro. En effet, l'escrime est au cœur de certains de ces programmes, de part sa gestuelle toute indiquée mais aussi pour sa forme d'expression, pour la femme, de la lutte contre la maladie.



L'association « Solution R.I.P.O.S.T.E », créée en 2014 par un médecin anesthésiste passionnée d'escrime (*) propose notamment un programme adapté aux femmes opérées d'un cancer du sein. L'objectif est d'aider les femmes à refaire certains mouvements rendus difficiles par l'opération, à se réconcilier avec leur corps et donc à gagner le combat contre le cancer. Elle a fait un parallèle entre la gestuelle de l'escrimeur, la garde et les mouvements amples que doivent reproduire les femmes en kinésithérapie post-opératoire.

L'escrime, outre d'être un sport ludique, développe la combativité, mobilise le bras et l'épaule et diminue la fatigue causée par les traitements chimiques. Mais c'est surtout un sport collectif, évitant ainsi aux femmes opérées d'avoir une attitude de repli, de honte aussi de leur corps, grâce à la tenue, identique pour tous, où chacun trouve sa place dans cette grande famille qui rassemble tout escrimeur.

Enfin, et c'est **le mot d'ordre de ce programme, l'escrime répond à une attaque par une parade et une riposte !**



Armelle.



Illustration : dessin d'Armelle Toulhoat



Le cancer du sein touche environ 1 femme sur 8, dans le monde. Il existe différentes formes de cancer du sein, mais globalement, lorsqu'il est diagnostiqué rapidement, les traitements sont souvent les mêmes : la radiothérapie l'hormonothérapie, la chimiothérapie et la chirurgie.

Dans le cas d'une chirurgie avec ablation de la tumeur, appelée mastectomie partielle, la tumeur est retirée du sein mais souvent, pour éviter que la tumeur se réinstalle, ou simplement que les cellules cancéreuses se redéveloppent, le chirurgien doit retirer la chaîne ganglionnaire, située dans le creux de l'aisselle.

La chaîne ganglionnaire permet de drainer la lymphe qui circule dans le sein, elle est actrice dans le système lymphatique, contribuant à faire circuler nos globules blancs, certaines hormones, certains nutriments dans tout notre corps, mais surtout c'est un élément essentiel dans notre système immunitaire et dans le processus de cicatrisation.

De fait, après une telle opération, sans la chaîne ganglionnaire d'une part, la mobilité du bras diminue fortement. D'autre part, les risques de développer un œdème lymphatique dans le bras opéré sont importants. C'est pourquoi **différentes organisations sportives ont cherché des solutions** à proposer aux femmes atteintes de cancer du sein afin de leur redonner une mobilité, une santé, un espoir. En effet, **la pratique régulière d'un sport réduit de 35% les risques de récurrence.**

NDLR : (*) Docteur Hornus-Dragne, anesthésiste pédiatrique, médecin de la Ligue Régionale d'Escrime dès 1989, escrimeuse depuis ses dix ans. Crée Solution Riposte : « Je me suis toujours intéressée aux solutions médicales complémentaires. En écoutant les réflexions de mes patientes, je me suis dit que le sport pouvait leur apporter quelque chose »

Et les hommes, alors ?



Une moustache pour sensibiliser et lever des fonds pour la recherche dans les maladies masculines comme les cancers de la prostate. Ce mouvement serait né en Australie en 2003 sur l'initiative d'un groupe d'amis constatant que les hommes seraient moins attentifs à leur santé que les femmes. Dommage que Movember suscite une polémique relevant de la querelle de clochers quant à la paternité de ce mot... Retenons simplement que c'est pour la bonne cause !

Agenda

Tournoi des Chevaliers : les rencontres ont lieu à 20h30. Le 17 octobre à Cormeilles, le 18 novembre à Asnières, le 12 décembre et le 30 avril (2 rencontres en raison de la capacité limitée de la salle) à Colombes, le 23 janvier à Conflans, le 26 mars à Bois-Colombes et le 14 mai à Herblay. Comme toujours, pensez à prévenir le club qui reçoit au moins 48 heures à l'avance par mail : palisson.eric@orange.fr ou en laissant un mot sur le répondeur d'Eric : 01 34 90 07 36 ou 06 03 54 21 68.

Brèves



Haie d'honneur au club et le couple devant l'église

Vive les mariés ! Le Club peut s'enorgueillir d'avoir contribué à la naissance de quelques couples. Nous adressons tous nos vœux de bonheur à **Bénédicte et Aurélien** qui se sont mariés cet été et pour qui nous fîmes une haie d'honneur lors de la soirée du BBQ.



Frédéric est en transit. Son arrivée définitive sur Villebichot est imminente. En homme prévoyant, il a déjà fait une reconnaissance dans son nouveau club d'adoption ; le CED (Club d'Escrime Dijonnais), davantage centre de perfectionnement que de formation. Il y a rencontré son nouveau maître d'armes ; Jean-Pierre Harbelot qui entraîne, excusez du peu, notamment un champion mondial de sabre, Boladé Apithy. Une petite dizaine de tireuses et tireurs de tous les âges participent à une ambiance fort sympathique. Frédéric est ravi mais ne nous oublie pas et continuera de passer pour nous faire la bise.



La salle d'armes du CED

Gérald et son épouse Dominique sous le soleil breton : « Une photo de notre merveilleux repas que nous avons dégusté grâce à vous ». La voix du petit escrimeur était le canal idéal pour « porter les remerciements » de Gérald pour reprendre ses propres mots. Comme Frédéric, il est un de nos envoyés spéciaux et devrait nous parler de ses propres expériences de tireur prochainement. On vous tient au courant, bien sûr !

La rédaction - Du fait des antispam, de nombreux tireurs ne recevaient pas le petit escrimeur par mail. C'est pourquoi, on revient à la bonne vieille méthode ; l'édition sur papier disponible à la salle d'armes et la consultation sur notre site via klubasso.fr

Lecture

Touchées

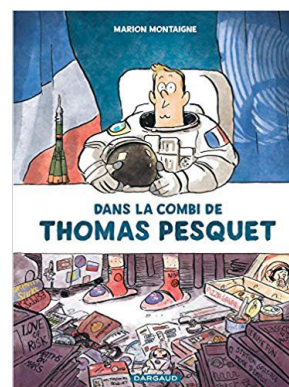
de Quentin Zuittion
Editions : Payot Graphic

Le sport comme thérapie est le thème principal de « Touchées ». Cette bande dessinée destinée aux adultes relate l'histoire d'une jeune femme violente qui par l'escrime va retrouver l'estime de soi et avancer. Ce sport sera son exutoire...

Dans la combi de Thomas Pesquet

de Marion Montaigne
Editeur : Dargaud

Sélectionné parmi 8412 candidats, l'astronaute passe 6 mois sur la Station Spatiale Internationale. C'est comme si Thomas racontait son parcours de façon humoristique. Ouvrage conséquent et passionnant, on se régale en apprenant beaucoup. Une idée à retenir...



Pains d'épices de Dame Mercotte

Ingrédients

Pour 2 pains d'épices de 450g : 320g de miel de fleurs, 55g d'œufs, 110g de beurre, 130g de lait frais entier, 270g de farine, 9g de bicarbonate de soude, 6g de cannelle en poudre, 1g de clou de girofle en poudre, 1g de cardamome en poudre, 2g de gingembre en poudre. Beurre et farine pour les moules, 150g de nappage abricot, fruits confits pour le décor et 10cl de Gewurztraminer. Ici la finition est simplifiée, pas de nappage mais le jus d'une orange et des tranches d'oranges confites.



Préparation

Four à 165°. Faire fondre le beurre et laisser tiédir. Dans une casserole, chauffer le miel à 50°. Tamiser ensemble la farine le bicarbonate et les épices. Dans le bol du robot ou dans un saladier, faire mousser l'œuf avec le miel. Ajouter lait et beurre refroidi. Incorporer les poudres et lisser pour un mélange homogène au fouet (si pas le robot). Verser dans 2 moules à cake beurrés et farinés (env 18cmx 7cm x 6cm/haut). Enfourner : 50 min environ et suivre la cuisson. Démouler, imbiber au pinceau les pains d'épices encore chauds avec le jus d'orange. Décorer avec tranches d'orange confite, étoile de badiane et morceaux d'écorce de cannelle.

Trucs et Astuces



Début d'année, les bons réflexes !

Rappel entretien et nettoyage du matériel. Pour textiles techniques: veste, pantalon, sous-cuirasse, gant à 30°C maximum ; pas de sèche linge, ni javel ni adoucissant. Masque : brosser à l'eau et au savon et rincer à l'eau claire. Entretien des armes : papier de verre ou toile émeri (éviter corrosion). Pour l'arme électrique, ne pas toucher le fil sur la lame. Si gant en cuir : lanoline ou crème pour les mains. Penser à aérer le matériel après chaque entraînement pour éviter rouille et moisissures....



Jeux

Quelles sont les valeurs de l'escrime ? Trouve les mots qui les évoquent en finissant de les écrire.

Tu as de la chance, on t'aide un peu...

POL.....	(savoir dire bonjour et merci, c'est le début de la)
ESP..... SPO.....	(c'est une attitude, un comportement)
AID...	(je ne suis pas seul(e), j'apporte mon..... aux autres)
PERS.....	(je continue, je ne lâche pas)
ATTE.....	(je reste concentré. Comme en classe, je suis.....)
MAIT.....	(j'apprends à me dominer, je me
GO..... DE L'EF.....	(je me donne des objectifs, je ne cherche pas toujours la facilité)



Culture générale (cocher la case correspondante)

Quelle était la fonction des hérauts ?

- Savoir identifier les armoiries
- Dénombrer les morts après le combat



Les hérauts au Moyen-Âge

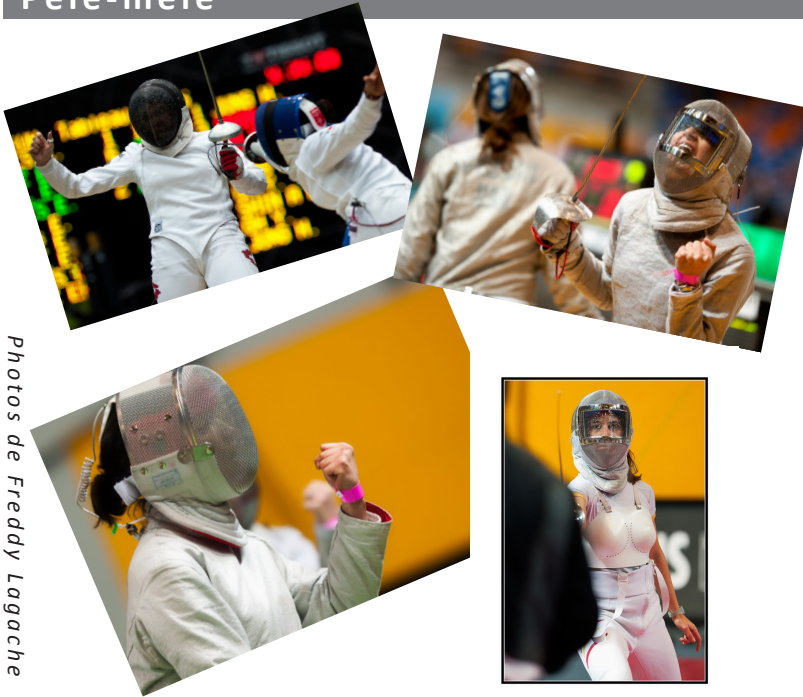
Vocabulaire

- Qu'est-ce qu'un coup « plaqué » ?
- Pour une lame, qu'induisent les termes « faible » et « fort » ?
- Qu'est-ce qu'un appel ?
- Qu'appelle-t-on un froissement ?
- Qu'est-ce qu'un liement ?
- Et un croisé ?

Indique les surfaces valables en coloriant notre tireur selon son arme



Pêle-mêle



Photos de Freddy Lagache

Quand Freddy saisit ce qui se passe derrière le masque...

Quand le club se mobilise et participe le 29 septembre dernier à **Fête en Seine** à la Roche-Guyon.

Catherine est ici entourée des membres actifs du Comité Départemental Escrime du Val d'Oise-CDEVO). Deux ateliers : sabre laser et escrime étaient proposés au public.



Solutions du numéro précédent

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	V	E	N	D	E	T	T	A
2	E	M	E	R	S	I	O	N
3	R	O	U	E	T		U	T
4	R	I	F	S		A	R	A
5	O	S		S	A	R		G
6	U		C	A	S	T	R	O
7	I	M	P	I	E		E	N
8	L	I	E		P	O	L	I
9	L	E		A	T	L	A	S
10	E		T	R	I	A	N	T
11	R	A	T	E	S		C	E
12	A	B	C		E	R	E	S

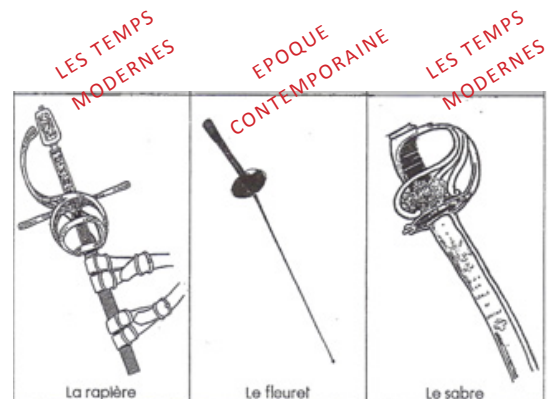
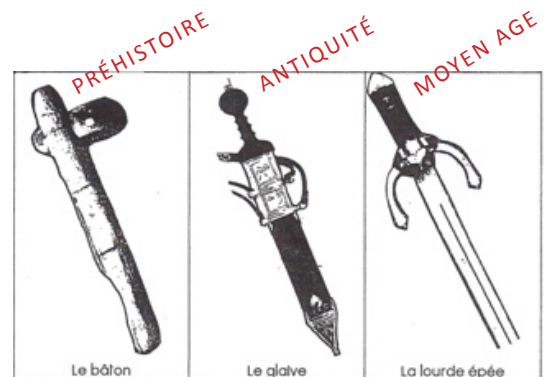
HORIZONTALEMENT

- Vengeance familiale
- Après quoi, on n'est plus du tout dans le bain
- Machine à filer. Vieux symbole du do
- Bagarres familières. 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.

L'époque où sont apparues ces épées



Directeur de la Publication : Eric Palisson

Catherine Thévenot, Cécile Caron, Armelle Toulhoat, Valérie Julien, Maître Pascal, Freddy Lagache, Pascal Gaillard et Frédéric Weber ont contribué à ce numéro. www.klubasso.fr/ashescrime ou www.escrime-herblay.com