

Le Petit Escrimeur

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



Sommaire

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



Photos : Eric Palisson

On vous souhaite une Belle Année toute neuve qui donne un regain d'énergie avec de beaux combats et les bonnes humeurs de tous qui font notre club!

L'Edito du Président

Bonne année 2020!

Un club sportif, c'est de la compétition, et là nous sommes comblés avec nos jeunes dont Mikaël qui s'est qualifié pour une étape du circuit mondial à Grenoble en novembre dernier, et Esteban qui a de bonnes chances de participer au challenge du Danube à Bratislava en janvier après avoir fait un superbe résultat sur l'épreuve nationale de Rodez (8è/280). Il est en effet 2ème remplaçant sur les 20 tireurs français sélectionnés. Sans oublier Marine, Mattéo, Thomas, Clément, Maxence...

Mais un club c'est aussi du loisir, de l'éducation, du lien et de la solidarité. A ce titre je vous remercie de votre participation au Téléthon qui nous a permis de verser 141€ à l'AFM et au tournoi de Noël qui est un moment convivial et fort de la saison. Il a vu

s'affronter 41 tireurs et tireuses par équipes, des baby aux vétérans, de 5 à 76 ans! Un grand merci à nos maîtres d'armes, Damien, Frédéric et Pascal qui fût le grand organisateur du tournoi. Merci aussi à Chieh Wen qui, une fois encore a fabriqué de superbes trophées « collector » avec des playmobil-escrimeurs qui ne sont plus fabriqués depuis plusieurs années. Mes derniers remerciements iront aux membres du bureau et bénévoles qui se sont beaucoup investis pour les succès de ces actions, notamment à Daniel qui a fait les courses et tant d'autres choses!

Le bureau se joint à moi pour vous souhaiter une excellente année 2020, remplie d'escrime !

Eric Palisson
Président de l'ASH escrime

*"Les Gaulois n'ont pas changé.
Leurs chefs détestent obéir. Mais ils adorent discuter."*

Charles de Gaulle



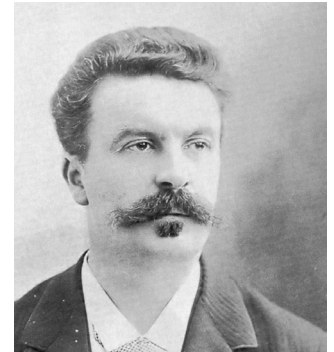
*Képi d'apparat à feuilles
de chêne, le seul que possédait
le général de Gaulle en Angleterre
(ordredelaliberation.fr)*

Histoire

...Quand Guy de Maupassant écrivait sur le duel...

Le 8 décembre 1881, sous le pseudonyme de Maufrigneuse, Guy de Maupassant (1850-1893), célèbre écrivain pour ses contes et nouvelles et talentueux journaliste, publie dans le journal Gil Blas un article intitulé : « le Duel ».

Maupassant affirme que le duel a sa raison d'exister au Moyen Age, les hommes de cette époque ne connaissant que la force. L'épée devient plus tard une élégance, c'est à dire qu'elle fait partie du costume. On peut encore se battre en duel quelquefois, mais il va être par la suite devenir l'apanage d'hommes galants et écervelés, qui en font une chose coquette et mondaine. Mais, dit l'auteur, la loi porte seule l'épée. Les chevaliers sont remplacés par ceux d'industrie, les armes sont prohibées. Pourquoi ? Parce que l'on a plus d'honneur, car on ne connaît plus que l'argent. Le célèbre écrivain cite en exemple le peuple anglais, peuple de philosophes, de penseurs, de gentlemen et de commerçants : « Les Anglais ne se battent pas en duel », dit-il « car ils jugent cela méprisable. Ils ont également le respect de la vie humaine ».



Citant Voltaire et Beaumarchais, Maupassant trouve infiniment plus forte l'arme toute puissante de l'écriture, celle qui abat les ministres, les rois, qui détruit les superstitions. Cependant, il ne méprise pas l'escrime, en la considérant comme un art subtil et charmant, mais mangeur d'heures perdues pour l'esprit. Mais elle a un point faible : celle d'établir dans le duel une disproportion entre le bretteur confirmé et l'adversaire débutant, prompt à la première occasion de se faire embrocher.

Notre éminent écrivain déclare préférer la savate et la natation, cette dernière, sport solitaire, permet au corps une lutte contre la vague (à l'époque les riches prennent des bains de mer) qui roule, hurle vous étreint, vous rejette et vous reprend « La natation et l'art de bien nager permet également de sauver des vies de la noyade. Est-ce de l'ironie? Non, car il conclut ainsi : « Le duel au sauvetage en vaudrait bien un autre, mais on s'y risquerait un peu plus ».

Idées de Sortie

Le Musée du Louvre ouvre ses portes pour des nocturnes gratuites en accès libre (prévoir une réservation pour éviter l'attente). Infos sur : <https://www.sortiraparis.com/arts-culture/exposition/articles/181320-la-nocturne-gratuite-au-musee-du-louvre>.

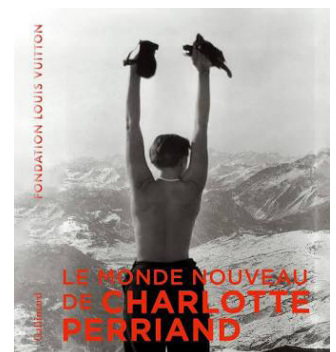


Les Canons de l'Élégance au Musée de l'Armée - Invalides

Armures ouvragées, pistolets gravés et épées serties de rubis sont les objets de la nouvelle exposition du Musée de l'Armée. Du XVI^e siècle à nos jours, à travers plus de 200 objets regroupés pour l'exposition, venez vous émerveiller devant les chefs-d'œuvre créés pour les soldats d'hier et d'aujourd'hui, officiers ou hommes de rang. Jusqu'au 26 janvier 2020.

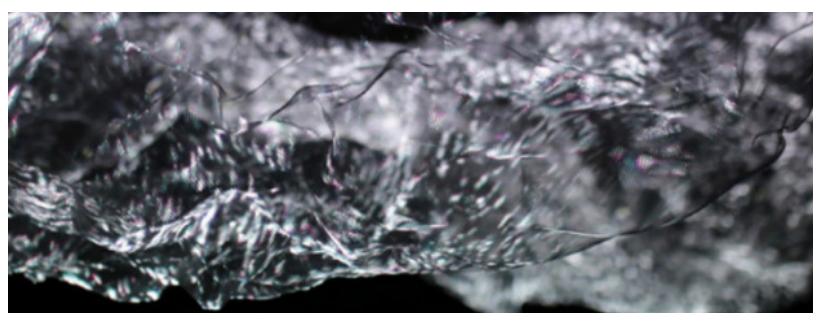
Le monde nouveau de Charlotte Perriand

À la fondation Louis Vuitton jusqu'au 24 février 2020, avec une scénographie qui vaut le détour... Venez découvrir la créativité et le caractère d'une femme visionnaire... Du mobilier à la station de ski, elle marque le design définitivement.



Faire corps à la Gaieté Lyrique (site : gaité-lyrique.net)

L'œuvre est immersive avec ballet synesthésique de lumières et de sons. Vivez l'art comme une expérience sensorielle.



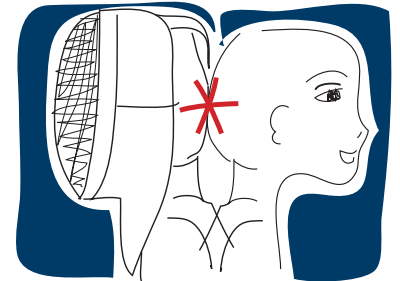
Sport et vie professionnelle ; la bonne alchimie pour le bon équilibre !

L'escrime est une discipline complète où chacun progresse à son rythme et gagne en combativité et en confiance en soi. Alliant stratégie et efforts physiques, elle développe des qualités transposables notamment à la vie professionnelle. Sur le terrain comme au bureau, le mental doit s'adapter immédiatement au contexte. L'éclairage de quelques champions, cadres dans des entreprises nous précise leurs points de vues sur la perméabilité bienvenue de ces deux mondes a priori parallèles qui s'équilibrent quand ils se croisent...

Constat : un mental face à des situations aux fortes similitudes !

Les techniques de managements se servent largement des mêmes recettes que les entraîneurs pour accompagner les équipes de haut niveau. Bon nombre de sportifs font du coaching ou intègrent l'entreprise en gardant en tête le même mental ; être premier. **Hajnalka Kiraly** (épéiste multimédaillée aux JO, Championnats du Monde et d'Europe) qui nous fait souvent l'amitié de venir notamment lors des 50 ans du Club, était présente lors d'une session d'Escrime fine. Je lui demandais alors, quels parallèles faisait-elle entre le sport et son métier. Elle m'avait répondu spontanément ; «tenir les objectifs».

Venue lors des Championnats du Val d'Oise l'année dernière à notre club, **Astrid Guyart**, fleuretiste en équipe de France (JO) et ingénieure dans l'aérospatiale, répond dans un article lu sur Capital.fr que les atouts acquis avec l'escrime sont l'organisation, l'adaptabilité et la motivation.



Aux «points de croisement», nous pouvons utiliser les mêmes recettes..

Des aptitudes sportives, transposables dans l'entreprise



Prendre la bonne décision, rapidement malgré la pression fait partie de la panoplie mentale des sportifs, capables de résister au stress en toutes circonstances. Ulrich Robeiri (quintuple champion du monde d'épée par équipe et maître d'œuvre informatique à la RATP) crée des applications impactant les systèmes de données, exigeant dès l'amont, la bonne décision. Pour lui, l'escrime (sport d'anticipation) y est pour beaucoup.



S'adapter à l'adversaire, au terrain, au contexte. C'est le même mental réévaluant la situation pour s'ajuster au client/partenaire ou remettre à plat les process qui fait progresser.



Penser équipe. La force du collectif : chacun accepte mieux les risques. «Si, à l'entraînement, chacun se livre à fond et repousse ses limites, explique **Ulrich Robeiri**, c'est pour savoir ce qu'il vaut mais également pour galvaniser ses coéquipiers en donnant le meilleur de lui-même. Dans l'entreprise, même dynamique : «en renforçant les liens entre les individus, l'engagement collectif devient une véritable ressource mentale qui permet de rendre acceptable la prise de risques ».



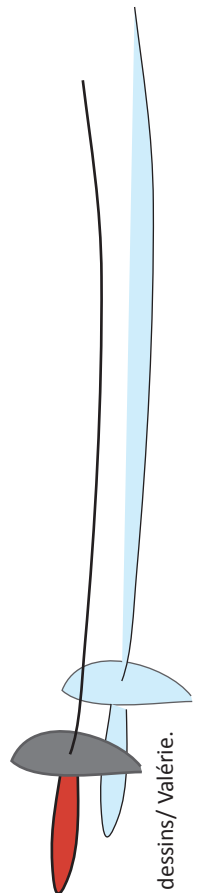
Apprendre à s'évaluer. La performance individuelle ne fait pas tout, il faut pouvoir se fixer des objectifs qualitatifs.



Retrouver de la distance, en exprimant ses émotions. Si dans sa profession, cela s'avère compliqué, pour refaire le plein et évacuer le stress, le sport est son exutoire idéal. Axe de dialogue à ne pas sous-estimer ; on peut penser que derrière le professionnel, il peut exister le sportif qui sera plus «ouvert» à un mental ressemblant au sien car vecteur des mêmes codes...



Etre créatif. Si l'escrime, en particulier, nécessite appréhension des situations, vivacité du discernement, esprit de décision et précision, elle exige observation (le corps de l'adversaire dévoile ses intentions) et stratégies nouvelles...



Rédactionnel, pictos, dessins/ Valérie.



Caricature de Clemenceau par SEM

On laissera le mot de la fin au Tigre !

« Je fais de l'escrime pour me battre en duel, bien entendu mais aussi parce que sa pratique me donne des réflexes et je ne suis jamais pris au dépourvu par un adversaire, surtout à la tribune de la Chambre ».

Zoom (suite) !

La réflexologie ou comment recentrer les énergies du corps.

La réflexologie est une pratique pseudo-thérapeutique, visant à procurer bien-être et détente. Bien qu'elle soit souvent présentée comme une forme de massage, elle s'apparente plus, en réalité, à de l'acupuncture ; car en effet, point de massage dans la réflexologie !

Elle propose de recentrer les énergies du corps, en mobilisant les processus d'auto guérison du corps. La réflexologie dessine une sorte de carte sur les pieds ou les mains, et chaque zone de cette carte correspond à un organe différent. Lors de la séance, il s'agit, en fonction du motif de consultation du sujet, de rechercher les zones en particulier, et d'y appliquer, en point pression, le pouce ou l'index. Ces points pression permettent d'atténuer les tensions douloureuses ressenties par le sujet notamment dans la plante du pied, et peuvent s'accompagner de mouvements circulaires ; d'où la confusion avec le massage.

Ça n'est pas une science exacte ni prouvée, mais il s'est avéré que les bienfaits de la réflexologie sont réels. Ce qui est certains, c'est que nos paumes de mains et nos plantes de pieds sont parcourues d'un réseau nerveux particulièrement sensible au toucher. En stimulant ces zones, le réflexologue fait réagir le réseau nerveux, qui va se charger de transmettre à travers le corps le message de bien-être, le cerveau y répondant alors par la sensation de détente.

En accompagnement d'une pratique sportive régulière, quelques séances de réflexologie sont toujours les bienvenues, surtout aux pieds, et les effets ressenties en sont d'autant plus forts.

Armelle

Agenda

Tournoi des Chevaliers : les rencontres ont lieu à 20h30. Le 23 janvier à Conflans, le 26 mars à Bois-Colombes, le 30 avril à Colombes (2nde rencontre en raison de la capacité limitée de la salle) 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 au 01 34 90 07 36 ou au 06 03 54 21 68.

Brèves



Un mot de Gérald sur le terrain et fort bien entouré...

« Cette année, le groupe d'escrime Loisirs compte 16 épistes « chevronnés », seniors à vétérans 3. Ils se retrouvent tous les mardis de 20h15 à 22h. Au programme : échauffement (gainage, abdominaux, passe à 10, ultimate...), fondamentaux, assauts (en individuel ou en équipe)... Sous l'œil du maître d'armes Frank ! Sans oublier les rires, la bonne humeur, une super ambiance et une fin de soirée festive tous les 2 mois (anniversaires, Beaujolais, galette des rois...)!!!! Ce soir, après une bonne séance sportive (si, si), c'était soirée Beaujolais (mais sans beaujolais) avec les anniversaires d'octobre et novembre (Fanny, Véro, Arnaud, Daniel, David). Belle année sportive (mais pas que) à eux tous !!!!» 😊

Lecture



Les recettes cultes de Big Will de Willy Trussardi

Editions : Solar

Suivi par plus de 300.000 personnes, Willy Trussardi dit Big Will, ingénieur agronome spécialisé en nutrition, vient de publier 150 recettes allégées en gras et en calories mais ultra gourmandes, ou comment atteindre ses objectifs sportifs en se faisant plaisir !

4

La Bible de la préparation mentale de Christian Target et Ingrid Petitjean

Editeur : Amphora

Méthode reconnue dans le sport depuis 25 ans, elle vise à optimiser son potentiel sans s'éloigner des notions de bien-être et de plaisir avec une approche simple et efficace de coaching et d'auto-coaching. Elle permet de comprendre ce qu'est le « mental »...



La Galette des Rois de Catherine



Ingrédients :

2 pâtes feuilletées - 100 g de poudre d'amandes - 80 g de beurre - 1 œuf + 1 jaune - 75 g de sucre - 2 gouttes d'arôme d'amandes amères ou 15 ml de rhum.

Préparation

Découpez le beurre en très petits dés, écrasez-le avec un fouet plat pour réduire en pommade, ajoutez l'œuf entier, le sucre en poudre, l'arôme d'amande amère ou le rhum et enfin la poudre d'amandes. Mélangez énergiquement pour obtenir une préparation bien lisse. Étalez la première pâte sur une feuille sulfurisée, découpez 1cm de pâte tout autour, mélangez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée d'eau froide. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez le bord de la première pâte et superposez la découpe de pâte de 1 cm. Versez votre préparation au centre et étalez sans oublier la fève ! Préparez votre deuxième pâte feuilletée de la même manière que précédemment (découpez un cercle - poser le ruban découpé et terminez en déposant le grand cercle). Appuyez sur le pourtour de la galette pour souder les couches de pâtes. Dorez la surface avec le reste du jaune d'œuf et dessinez un quadrillage ou des demi cercles avec la pointe fine d'un couteau. Placez sur la grille du four et mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes. Préchauffez le four à 210° et faites cuire pendant 30 minutes.

Trucs et Astuces

...Il faut tenir à une résolution parce qu'elle est bonne,...

Privilégier les moments « hors » sport avec de nouvelles habitudes qui deviendront des réflexes; descendre à l'arrêt de bus précédent, oublier l'ascenseur, marcher après le déjeuner.



Source : Slate.fr. Illustration non signée. Désolée !

Dans la journée, se ménager des temps de méditation (exercices de respiration devant l'ordinateur avec les bons placements sur votre fauteuil, étirement des doigts. Le soir, faire quelques mouvements d'étirements ; bien-être vérifié avant la nuit (fitness). Un quart d'heure suffit pour une musculature raffermie en douceur.

...Et non parce qu'on la prise !

François de La Rochefoucauld



Jeux

Retrouve les mots cachés

U	T	A	S	A	S		
I	C	E	R	E	T		
T	U	R	L	E	E	F	
L	T	P	R	O	A	N	S
P	I	E	E	S	E	T	
R	A	E	D	A	P		
E	T	F	N	E			
T	U	A	Q	A	E	T	



Eric Palisson



Photos

Pêle-mêle



Photos : Eric Palisson

Téléthon, Tournoi de Noël et entraînements : le club, toujours prêt !

Solutions du numéro précédent

Savoir dire bonjour et merci, c'est le début de la **POLITESSE** - C'est une attitude, un comportement : **ESPRIT SPORTIF**
 Je ne suis pas seul(e), j'apporte mon **AIDE** aux autres - Je continue, je ne lâche pas : **PERSÉVÉRANCE** - Je reste concentré.
 Comme en classe, je suis **ATTENTIF** - J'apprends à me dominer, je me **MAITRISE** - Je me donne des objectifs, je ne
 cherche pas toujours la facilité : **GOÛT DE L'EFFORT**

Culture générale (cocher la case correspondante)

Quelle était la fonction des hérauts ? La réponse était oui aux deux questions

Savoir identifier les armoiries dénombrer les morts après le combat

Vocabulaire

Un coup « plaqué » se dit d'un coup de pointe qui n'arrive pas perpendiculairement à la cible.

Au sujet d'une lame, qu'induisent les termes : «**faible**» : partie fine de la lame, proche de la pointe

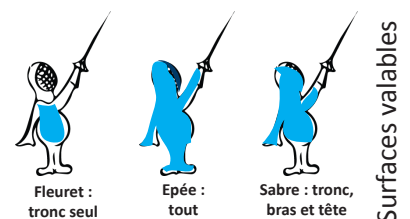
et «**fort**» : partie la plus épaisse de la lame, proche de la garde

Faire un appel : frapper le sol avec le pied, pour appuyer une feinte ou ébranler l'adversaire

Un froissement : pression prolongée brusque, puissante exécutée en glissant vers la partie forte de la lame.

Un liement : prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse pour l'emmener progressivement d'une ligne haute dans la ligne basse opposée (ou vice versa)

Un croisé : prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse dans une ligne haute pour l'amener dans une ligne basse du même côté. Il peut s'exécuter aussi de la ligne basse à la ligne haute.



Fleuret :
tronc seul

Epée :
tout

Sabre : tronc,
bras et tête

Surfaces valables

Directeur de la Publication : Eric Palisson

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