

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



Photo : Ville d'Herblay

Marine, Esteban, Mateo, Mikael, Maître Pascal et Eric lors des Vœux du maire

L'Edito du Président

Compétition et loisir, une complémentarité.

Le samedi 18 janvier, nos jeunes compétiteurs ont été mis en lumière à l'occasion des vœux du maire et nous en sommes très fiers. Une vidéo de l'évènement devrait être prochainement visionnable. Marine, Esteban, Mikael et Mateo avaient belle allure en tenue au couleurs du club, saluant de leur épée un public de plus de 1500 personnes!

Leurs beaux résultats nourrissent ce numéro du Petit Escrimeur à travers des interviews qui vont, je l'espère, donner aux plus jeunes l'envie de se mettre dans leurs pas.

La compétition est un moteur incontournable de l'activité sportive même s'il n'est pas le seul, surtout dans notre club pour lequel l'activité loisir reste essentielle pour ses vertus éducatives, sociales et de santé. Ces

deux approches du sport doivent se nourrir mutuellement et non se développer l'une aux dépens de l'autre.

Espérons que les prochains Jeux Olympiques de Tokyo verront nos champions nationaux monter sur les podiums et susciter de nombreuses vocations d'escrimeurs dans tout le pays... et à Herblay !

En attendant l'été et les espoirs de médailles françaises, nos jeunes auront plusieurs occasions de s'illustrer dans des épreuves de niveaux variés allant du tournoi des Rapières jusqu'aux championnats de France ! Sans oublier pour les tireurs loisirs, le tournoi des Chevaliers de la Table Ronde aux ambitions plus raisonnables.

Prêts ? Allez !

Eric Palisson
Président de l'ASH escrime

«J'aime l'escrime, d'abord à titre de Français, parce que c'est un art national, un fruit du pays comme la conversation. Qu'est-ce que faire des armes ? C'est causer ! Car qu'est-ce que causer ? N'est-ce pas parer, riposter, attaquer, toucher surtout, si l'on peut, et Dieu sait qu'à ce jeu-là, la langue vaut bien le fleure».

Soixante ans de souvenirs de Ernest Legouvé (1884) Académicien et commandeur de la légion d'honneur

Le Chevalier d'Eon : homme ou femme ? En tout cas, sérieux(se) escrimeur(se)

« Sans contrefaçon je suis un garçon », chantait Mylène Farmer, puis plus loin dans la chanson elle se proclame « Chevalier d'Eon ». Alors homme ou femme ce Chevalier d'Eon ? En tout cas un personnage bien singulier et hors du commun.

Déjà ses prénoms interrogent : Charles Geneviève Louise Auguste Andrée Thimothée !!! Pas commun ? On va simplifier pour le moment employant le masculin dû à son premier prénom. Charles naît à Tonnerre, département actuel de l'Yonne le 5 octobre 1728. Il fait de très brillantes études de droit, reçu docteur en droit civil et canon, puis exerce la profession d'avocat. Egalement écrivain, il publie un certain nombre d'ouvrages consacrés notamment aux finances royales. Mais sa passion, ce sont les armes ; avocat au travail, il fréquente les salles d'armes où il acquiert une solide expérience de bretteur.



Tout se passe jusqu'à présent sans péripéties majeures dans sa vie. Une invitation à un bal masqué à la Cour à Versailles va cependant voir son existence basculer : par jeu il porte à cette fête des habits de femme, ce qui n'est pas sans attirer l'attention du roi Louis XV. Cet événement coïncide avec une tentative de réconciliation entre la France et la Russie, dont les relations diplomatiques sont mauvaises depuis plus de quinze ans. Il faut un ambassadeur auprès de la tsarine Elisabeth pour tenter de renouer des rapports normaux entre les deux nations, mais cette tentative doit rester secrète. Le Prince de Conti propose au roi d'utiliser d'Eon pour remplir cette mission, à une condition expresse qu'il se présente en femme devant la tsarine, sous le pseudonyme de Lia de Beaumont. L'affaire est conclue et l'expérience réussie : la souveraine et Lia s'entendent à merveille, et les relations diplomatiques entre les deux pays vont s'améliorer. Revenue en France, Lia repart en Russie sur ordre du roi, mais cette fois en homme : ce sera le chevalier d'Eon, frère de Lia !! Il restera 5 ans en Russie, sera chargé de la correspondance secrète entre le roi de France et la tsarine, et travaillera à de nouvelles alliances entre la France et la Russie.

Le roi Louis XV a toute confiance en lui : nommé capitaine de dragons, il reçoit une pension de 2000 livres prélevée sur le trésor royal. D'Eon participe à de nombreux combats où il s'illustre militairement. Nommé à Londres comme secrétaire d'ambassade, il y passera quatorze ans et refusera même la nationalité anglaise qui lui a été proposée.

En 1763 paraît à Londres un ouvrage écrit par le célèbre maître d'armes Angelo. D'Eon participa à l'écriture de cet ouvrage, ses compétences en matière d'armes étant reconnues aussi bien à Paris qu'à Londres . Mais une cabale le contraint à répondre par le duel : est-il homme ou femme ?...

La suite au prochain numéro

Idées de Sortie

Face à des mesures qui deviennent drastiques du fait du Covid-19, il ne nous paraît pas opportun de vous signaler des expositions qui risquent d'être annulées ou au mieux ajournées. De ce fait, on prend la tangente et on vous donne des infos et des idées pour aller voir le bon air de plus près ! Ça tombe bien, c'est le printemps, alors on bouge !

A Paris, la coulée verte à pied, en roller ou en vélo... 5 kms de chemin boisé qui réserve de jolies surprises et traverse tunnels, jardins et immeubles, du viaduc des arts de l'avenue Daumesnil jusqu'à la porte de Montempoivre. Une idée d'évasion en plein Paris ! **La Défense** opère une mutation réussie, à l'image de la Skyline de New York. Le quartier d'affaires est à traverser de part en part pour son prolongement historique, ses jardins, ses perspectives et ses architectures récentes. Le parc floral à Vincennes magnifique dans ses méandres et sa grande variété d'espèces et de fleurs.

A **Montreuil sur Epte**, on peut descendre la rivière en Canoë-kayak, deux heures bucoliques à souhait. Pour ceux qui aiment la marche : www.visorando.com ou www.pnr-vexin-francais.fr.

Safari à Sonchamp (Yvelines) à l'espace Rambouillet, 180 hectares de bois pour y croiser les cervidés...Ou vivre une expérience d'**initiation à la conduite de chiens de traîneau** à **Fontainebleau** ! Ou gravir la butte

2 des Châtaigniers à **Argenteuil** pour voir le Grand Paris ? Bon vent !



NOS FINES LAMES : PORTRAITS EN 5 QUESTIONS

- 1 A quel âge as-tu démarré l'escrime ?
- 2 Résultat(s) dont tu es la/le plus fière (fier) ?
- 3 Ce que la discipline t'apporte au quotidien
- 4 Un mot, une phrase qui résume ce sport pour toi
- 5 Une recette, une anecdote à partager avec nos tireurs

Marine



Ceulemans Mietton

- 1 J'ai commencé l'escrime à 8 ans
- 2 La performance dont je suis la plus fière est d'être championne de ligue M20 en étant encore M17 lorsque c'est arrivé
- 3 Une plus grande confiance en moi
- 4 L'engagement
- 5 Pour réussir, le mieux est que je ne me mette pas trop la pression et que je m'applique sur chaque touche

1 J'ai démarré à 6 ans, je voulais faire du tir à l'arc au départ mais au salon des associations j'ai découvert l'escrime et j'ai voulu essayé. Cela m'a plu tout de suite et je n'ai plus arrêté!

2 Ma première performance en compétition, j'avais 11 ans et je suis arrivé 2ème en compétition de ligue à Gagny. Je suis aussi très fier d'être arrivé second en compétition internationale, au tournoi de petit bourg en novembre 2017. En championnat de ligue par équipe, avec Mika et Este, on est arrivés 2ème l'année dernière.

3 L'escrime m'apporte du plaisir, de l'aide pour renforcer mon mental, et m'aide à me dépasser pour m'améliorer dans cette discipline.

4 Rapidité, précision et dépassement de soi

5 Pour réussir en compétition, ma recette est la concentration, un mental fort, la rapidité et la précision, et surtout le soutien de mon père en bout de piste et de mes coéquipiers entre les matchs.



Mateo

Fernandez

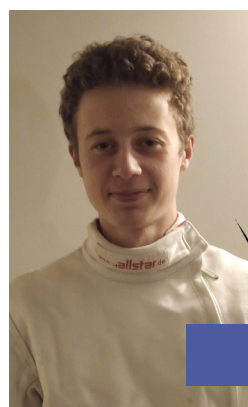
- 1 J'ai démarré l'escrime à l'âge de 6 ans
- 2 Ma performance favorite c'est la victoire du championnat d'île de France et la qualification à Grenoble, championnat international
- 3 L'escrime m'apporte du mental dans la vie quotidienne
- 4 Un mot : Esprit sportif
- 5 Ne pas aller à l'entraînement la veille, avant une compétition

Mikael



Le Gal

- 1 J'ai débuté l'escrime à 7 ans
- 2 1er en régional, en janvier 2018, 8eme Circuit National Elite à Rodez, décembre 2019
- 3 L'escrime m'apporte beaucoup de choses dans ma vie. Elle me permet de développer mon mental, mon physique et elle entretient mon esprit de compétition
- 4 L'escrime est avant tout un sport de technique et de tactique
- 5 S'entraîner dur, rester motivé et aller à toutes les compétitions



Estéban

Mendes



Un bon souvenir que partage Mateo avec nous !

Lors de la compétition en équipe, l'année dernière, au cours du match de la finale, nous étions menés de 8 touches et on a réussi à remonter au score sur les derniers relais pour finalement gagner le match 45 à 38!! C'était très stressant mais nous avons gardé un mental et un esprit d'équipe que l'adversaire avait perdu à la fin.

Photo prise à l'issue de la compétition où nos trois champions, tout sourire, relâchent enfin la pression. Quand le mental fait toute la différence...

NDLR : Lors des différents échanges avec nos jeunes tireurs, indépendamment de leurs performances que nous saluons ici, nous avons pu constater l'esprit sportif, le mental qui les anime, le vrai plaisir que leur apporte la pratique mais également le respect mutuel et la forte amitié qui les relie. Le club, c'est aussi un esprit et nos jeunes assurent avec brio. Merci à eux.

Photo prise lors des Vœux du maire d'Herblay, Monsieur Philippe Rouleau



Agenda

Tournoi des Chevaliers : les rencontres ont lieu à 20h30. 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 : 01 34 90 07 36 ou 06 03 54 21 68.

Tournoi des Mousquetaires : 2nde rencontre entre les débutants au fleuret - **SAMEDI 28 MARS 2020 à 10h00** fin vers 11h30 - RV à la salle polyvalente gymnase Henri Dunant, 137 rue Henri Dunant 92700 COLOMBES **Très important : ne pas oubliez son matériel d'escrime** (Veste, masque, gant, survêtement, chaussure de sports) **Inscription sur place : 5 €**. Merci de remplir le coupon réponse pour signifier sa présence et la rendre à la prochaine séance.

Tournoi par équipes de 2 tireurs (relais à l'italienne, poule de 4 équipes suivie d'un tableau d'élimination directe): SAMEDI 28 MARS 2020 : convocation à 13h30 pour les catégories benjamins, minimes et cadet. Les finales seront tirées à partir de 15 h 30 pour les minimes, benjamin. Convocation à 15 h 30 pour les poussins et pupilles. Les finales seront tirées à partir de 17 h 30 pour les poussins, les pupilles. Tenue d'escrime complète + 5 euros/personne. Récompense à la fin de chaque finale. **RV** à la salle polyvalente gymnase Henri Dunant, 137 rue Henri Dunant 92700 COLOMBES **Inscription sur place : 5 €**. Merci de remplir le coupon réponse remis en cours pour signifier sa présence et la rendre à la prochaine séance.

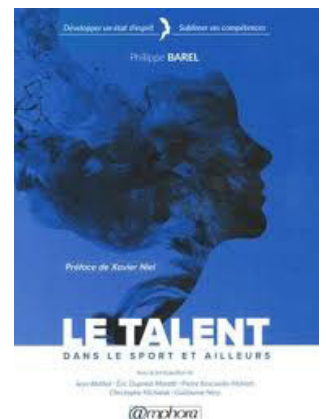
Lecture

Le talent dans le sport et ailleurs

de Philippe Barel

Editions : Amphora

Si le talent demeure réduit aux seuls savoir-faire, alors peu de chose nous différencie des machines. Derrière l'acte talentueux se cache un état d'esprit, soutenu par des motivations et projections, un certain rapport à soi-même, aux autres et à l'environnement, et un niveau de conscience qui fonde notre humanité. S'intéresser au talent, c'est aller à la rencontre de ce monde intérieur que décrit de mieux en mieux la psychologie, grâce notamment aux sciences qui étudient le cerveau. De quoi est composée cette attitude qui vient sublimer nos aptitudes ? Comment la développer dans la durée ? Et quelles sont les conditions pour la faire émerger autour de soi ?



En quête d'excellence

de Terry Orlick

Edition : Amphora

Manuel pratique et guide d'inspiration, cet ouvrage vous suivra au quotidien pour vous montrer le chemin de l'accomplissement personnel... pour gagner, sur et en dehors des terrains !

Recettes de cuisine

La recette de saison, le flan de carottes pour accompagner viande ou poisson



Pour 4 personnes, facile et bon marché

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Ingrédients : 600 g de carottes, 60 g de beurre, 2 œufs battus, 1 poignée de fromage râpé, 1 bonne cuillère à soupe de fromage râpé, 1 bonne cuillère à soupe de crème, ciboulette, persil, basilic, poivre et sel.

Préparation : 1 - Faire revenir les carottes coupées en lamelles dans un peu de beurre, puis les recouvrir de bouillon cube. 2 - Bien laisser évaporer. 3 - Mixer les carottes et ajouter tout le reste. 4 - Verser dans un moule beurré et cuire au bain-marie à four moyen pendant 35 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).

On peut servir dans un plat unique ou en plusieurs petits ramequins. Bon également pour un buffet froid, pensez-y, les beaux jours arrivent !

Trucs et Astuces

Eviter les mauvaises odeurs dans un frigo : un sachet coton de café moulu - **Décrasser la bouilloire :** Remplir environ 1/3 de la bouilloire avec le jus de citron mélangé à de l'eau (on compte un demi-litre d'eau pour le jus d'un citron. Faire bouillir le mélange et vider. **Récupérer les parties blanches de vos baskets :** frotter au dentifrice (sans eau). **Récupérer le mug tâché par le thé ou le café :** asperger de soda l'éponge et voyez le résultat. **Préserver un légume entamé** (ex concombre) : garder le bout et le repiquer avec un bâtonnet en bois d'hygiène dentaire. **Du chewing-gum sur un vêtement :** poser un glaçon, la pâte durcit, plus facile à enlever. **Une pile qui manque pour la télécommande :** déplier un trombone et le placer aux 2 points de contact de la pile (pas encore vérifié...).



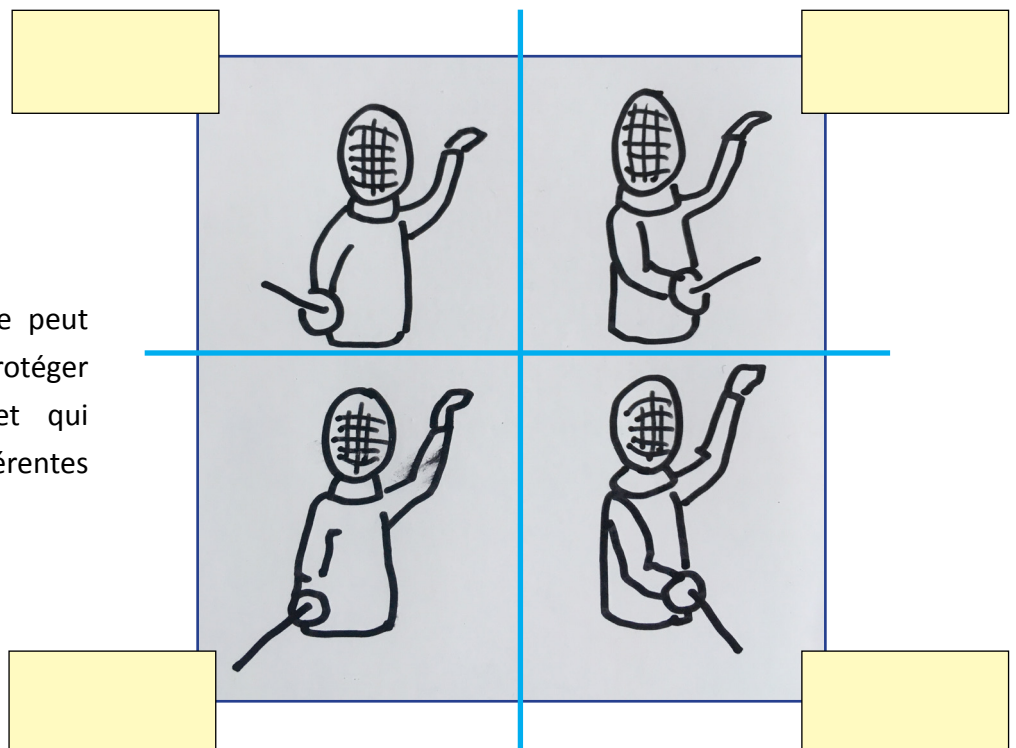
Jeux

JE SUIS CAPABLE DE :

CONNAÎTRE...

Les différentes positions que peut prendre la main pour se protéger des différentes attaques et qui correspondent aux différentes parades ;

SIXTE, QUARTE,
OCTAVE ET SEPTIME



Ecris le nom des bonnes positions dans chaque case



Les entraînements avec Damien, maître d'armes épée, fleuret et sabre



Photos : Eric Palisson

Solutions du numéro précédent

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

A S S A U T

T I E R C E

F L E U R E T

P L A S T R O N

E P E I S T E

P A R A D E

F E N T E

A T T A Q U E