

# Le Petit Escrimeur

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



## Sommaire

Histoire	2
Sorties	2
Zoom	3
Zoom (suite)	4
Lecture	4
Recettes	5
Trucs, jeux	5
Pêle Mêle	6
Solutions	6



Photos : Eric Palisson

NDLR : Un numéro qui fait la part belle aux bons souvenirs et à nos maîtres d'armes. On vous souhaite à tous de bonnes vacances pour revenir en forme et croiser le fer!

## L'Edito du Président

### La reprise se fera avec votre soutien

Un virus à peine plus virulent qu'à l'accoutumé (mais plus contagieux) aura suffi pour mettre à terre durablement plusieurs pans de l'économie, dont le monde sportif. Un trimestre effacé des tablettes, les JO reportés, des incertitudes pour la rentrée... Les salons associatifs pourront-ils se tenir? Dans quelles conditions pourrons nous reprendre l'activité escrime? Je l'ignore encore.

Bien-sûr nous devons nous conformer aux règles de distanciation (nombre limité de personnes dans la salle d'armes, non encore défini), de non partage de matériel, de désinfection des prises électriques et du matériel du baby escrime...

L'espoir renaît tout de même avec la reprise et des retrouvailles lors de la dernière semaine de juin!

Dans ces conditions, l'existence même du club est en jeu, interdisant le remboursement du trimestre non effectué et j'en suis désolé. Rappelons que les maîtres d'armes sont, c'est bien normal, des professionnels rémunérés, protégés par la convention nationale du sport. Les membres du Comité directeur sont pour leur part bénévoles et payent aussi leur cotisation. Nous cherchons des solutions pour maintenir un effectif suffisant la saison prochaine, comptant sur votre fidélité et votre compréhension. Bonnes vacances !

Eric Palisson  
Président de l'ASH escrime

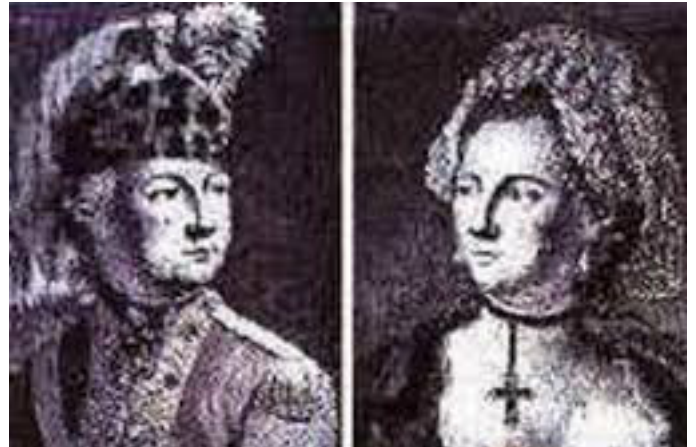


Photo : L'internaute.fr

«Je ne perds jamais ! Soit je gagne, soit j'apprends».  
Nelson Mandela (1918-2013) Prix Nobel de la Paix (1993)

### Le Chevalier d'Eon : homme ou femme ? (suite et fin)

...Louis XV meurt en 1774. Son successeur Louis XVI découvre les activités d'espion de d'Eon, ce dernier détenant d'importants papiers compromettants. Beaumarchais sera envoyé en Angleterre pour récupérer les documents. En échange du retour en France de d'Eon, il obtient la promesse que ses activités ne seront jamais révélées et on lui reconnaît son statut de femme. Il pourra rentrer en France en robe, ce qu'il ne fera jamais, car dans le même temps d'Eon se voit proposer par Angelo d'organiser des galas d'escrime payants. La chevalière a repris en même temps les échecs où il a même battu le meilleur joueur du temps, le musicien Philidor.



Un événement marquant durant l'année 1787 va mettre en émoi la ville de Londres et la famille royale anglaise, particulièrement le Prince de Galles, amis de d'Eon. Le chevalier de Saint George, autre escrimeur et musicien célèbre est présent dans la capitale britannique. Angelo propose une rencontre entre les deux célèbres escrimeurs, présidé en personne par le prince de Galles !!! Les places sont vendues à prix d'or : D'Eon est déclaré vainqueur, mais bon joueur, il prend son adversaire dans ses bras à la fin de l'assaut.

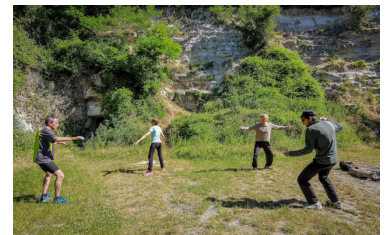
1789 : en France c'est la Révolution. La pension royale, versée irrégulièrement, ne parvient plus à son destinataire et s'arrête force aux événements. D'Eon, sans le sou, est contraint de vendre ses biens, ses meubles, ses armes et sa bibliothèque de 5000 volumes !! Il est classé comme émigré et ses biens en France sont saisis. Il survit en donnant des assauts dont il est fréquemment vainqueur.

Pourtant lors d'un assaut, la lame de son adversaire se casse et le blesse à la poitrine. Immobilisé, il ne peut plus reprendre l'escrime, et remplace ses assauts par des cours de Français. Il meurt dans la misère à Londres le 21 mai 1810. Le médecin légiste qui pratiquera son autopsie affirmera que la chevalière était bien un homme !!

## Idées de Sortie

### Les 30 et 31 mai derniers, des sorties pour faire un petit tour de chauffe !

Alors que Maître Pascal caracolait à vélo avec quelques-uns dans la forêt de Saint Germain, le lendemain, Frédéric en emmenait d'autres pour un petit entraînement bienvenu sur les quais de Seine, entre Herblay et Conflans. Entre petites foulées au tempo «modéré» (la rédaction confirme), quelques enchaînements reprenaient les fondamentaux, des sensations qui ont fait du bien. Pour preuve, un cliché qui saisit les gambettes «magnifiques» de quelques participants ; document rare puisque les culottes courtes en salle sont interdites... Chacun pourra apprécier l'implication de notre président et de notre prévôt !



Retour sur une autre sortie suggérée par le Club qui fut un grand succès ; le Château de Villarceaux l'année dernière. Pendant que les uns jouent, d'autre(s) s'abreuve(nt) !...



### Psychologue et homme de sang froid, le maître d'armes est bien souvent un homme réservé...

Les seigneurs s'appuyaient sur les conseils d'un maître d'arme pour se préparer aux duels et aux combats. A l'origine, le maître d'arme se devait d'être polyvalent. L'art de manier l'épée n'était pas le seul enseignement. Dans les traités de combats médiévaux, il est question de lutte, de combats aux boucliers, à la dague et aux armes d'ast. La profession de maître d'armes fut reconnue en France par le roi Charles IX avec la création de l'Académie d'Armes de France en 1569. Dans le cadre de l'escrime militaire, l'évolution de l'apprentissage englobe la lutte, le bâton, la boxe et le combat à la baïonnette. Au XIXème siècle, l'escrime se démocratise et évolue vers la discipline sportive. Si ses élèves furent d'abord des nobles, puis des militaires, aujourd'hui, il accompagne et encourage chacun à s'épanouir dans la pratique et surtout l'esprit d'une discipline sportive et artistique. Pour parler du métier, rien de mieux que de s'adresser aux professionnels du club, soient nos propres maîtres d'armes.



#### Maître Pascal Plet

*«J'ai commencé la pratique de l'escrime à l'âge de 7 ans, après avoir fait quelques essais au judo. J'étais très timide et très replié sur moi-même, et le Judo ne me convenait par son affrontement direct et le contact physique. Par contre, avec un fleuret, je disposais de l'arme comme d'un médium pour combattre tout en préservant ma distance. Et avec le masque, je pouvais certainement vaincre ma timidité et me permettre ainsi d'évoluer caché, en sécurité. Toucher l'autre et être touché, mais par l'intermédiaire d'un instrument».*

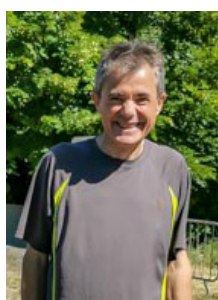
*«Initié par le Maître AUBERT à Charenton, j'ai été tout de suite séduit par cette discipline. Avec de bons résultats et apprécié par des Maîtres d'Armes, j'étais motivé à continuer la pratique. A l'âge de 16 ans, j'ai passé un diplôme de monitorat d'escrime, car j'aidais mon Maître à l'apprentissage. Ce qui m'a permis plus tard, lorsque j'ai été appelé pour mon service militaire, à être enrôlé comme moniteur sportif à la marine de Brest. Ensuite j'ai décidé de continuer dans cette voie et de passer le concours à Wattignies pour devenir Maître d'Armes. Après une année d'étude, je suis rentré à l'Institut National des Sports et d'éducation Physique (INSEP) à Vincennes pour ma deuxième année pour obtenir le diplôme du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif du 2ème degré».*

*«L'amitié avec l'entourage, notamment les camarades d'Armes me permettait de développer l'esprit d'équipe, même si c'est un sport individuel et d'acquérir des attaches supplémentaires. Pour l'amour de ce sport et l'épanouissement que cela m'a apporté, j'ai décidé de le communiquer et de l'enseigner aux enfants : l'apport de la motricité individuelle, le respect des règles, de son adversaire, la volonté de réussir, de ne pas abandonner, de ne pas avoir peur d'affronter une personne inconnue, de prendre ses responsabilités, de réfléchir à une stratégie, d'avoir le goût de l'effort et surtout de le partager avec les autres ont été mes plus grandes motivations. L'apprentissage de l'escrime est certainement un atout pour vous permettre d'affronter la vie avec plus de sérénité»...*



Entraînement au laser

Photos : Eric Palisson



#### Maître Frédéric Baraige

*«J'ai commencé l'escrime à l'âge de 8 ans au club de Cormeilles en Paris ; c'était le choix de mes parents, car pour ma part je souhaitais faire du judo !! Finalement, l'escrime m'a accompagnée durant toute ma jeunesse, elle m'a donné l'occasion de faire des rencontres exceptionnelles entre autre mon épouse.... Très jeune, l'engagement dans les compétitions m'a très vite passionné. Plutôt timide, l'activité m'a permis de m'exprimer totalement et de partager de belles émotions et cela grâce au travail d'un maître d'armes charismatique : Maître Aubert. La volonté de faire découvrir l'escrime, de démontrer qu'elle est accessible à tous, de partager les valeurs qu'elle véhicule m'ont conduit tout naturellement vers l'enseignement au club de Colombes pour commencer, avec mon premier diplôme fédéral d'aide moniteur en 1983, suivi des diplômes de moniteur, d'éducateur, prévôt fédéral et pour finir une formation d'un an au CREPS de Châtenay avec un brevet professionnel comme prévôt d'état en 2014. A ce jour ma plus grande satisfaction d'enseignant c'est d'accompagner, d'écouter, et de voir grandir une génération de tireurs à travers notre sport».*

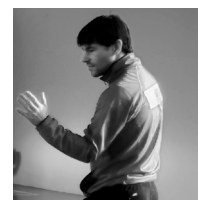
Lors d'un échauffement,  
Cours ados et adultes



Entraînement des plus jeunes avec Damien

#### Maître Damien Serre

Damien est maître d'armes (DEJEPS Escrime 1er degré) et est arrivé dans notre club en 2013. Il donne le cours de sabre du mardi soir et encadre nos plus jeunes le samedi matin. Extrêmement précis dans ses conseils, il est comme beaucoup de maîtres d'armes fin observateur et pédagogue. C'est un passionné qui sait transmettre le bon et le beau geste avec sourire et professionnalisme.



Photos : Eric Palisson

## Zoom (suite)

Anecdote d'après Le « Musée universel », paru en 1878

Un prévôt, reçu coup sur coup la visite de deux futurs adversaires, un avocat et un pacifique propriétaire, chacun persuadé de la fine lame à combattre. Le prévôt leur tint le même discours : « Je vous engage à tenir ferme votre épée, la pointe à la hauteur de l'œil de votre adversaire, et à ne jamais attaquer. Évitez tout croisement de fer et attendez que, impatienté de votre immobilité, votre homme se précipite de lui-même sur votre épée. « Vous croyez qu'il le fera ? » lui demanda-t-on — « C'est probable, dit le prévôt. Dans tous, les cas vous ne risquez pas grand'chose dans cette position expectante. » — « Mais si mon adversaire avance ? » — « S'il avance, reculez ». — « Fort bien. Mais s'il recule ? » — « S'il recule, n'avancez pas. » Le lendemain le duel eut lieu en présence des deux témoins d'usage et de deux chirurgiens de leurs connaissances. Suivant à la lettres conseils du prévôt, avocat et propriétaire tombèrent en garde à une distance respectueuse l'un de l'autre, bien résolus à ne plus bouger. Ils se regardaient d'un air de défi, mais pas un ne fit le plus léger mouvement. Chacun des combattants attendait que, impatienté, son adversaire vînt enfin, comme l'avait annoncé le prévôt, se précipiter sur son épée. Cinq minutes se passèrent ainsi, et rien dans l'attitude des duellistes n'avait changé. Ils se regardaient toujours avec défi, et leurs épées, toujours tendues à distance, semblaient scellées dans la main des deux combattants pétrifiés.

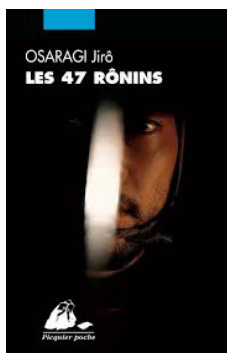
« Quelle patience ! pensait l'avocat... Il veut me lasser et me forcer d'attaquer ; mais pas si bête ! Je tiendrai jusqu'au dernier moment... C'est lourd néanmoins une épée qu'on porte si longtemps à bras tendu ! Quand donc, viendra-t-il s'y précipiter ? Il tarde beaucoup ». « Comme il se possède ! pensait le propriétaire... Ces bretteurs ont un admirable sang-froid... Il attend que je l'attaque... Il attendra longtemps !... Mais toute chose a une fin, et il est probable que sa patience sera bientôt à bout... Je crains seulement que le rhumatisme dont je souffre au bras ne me force à lâcher l'épée juste au moment où ce furieux viendra s'y jeter, comme me l'a annoncé le prévôt. » (suite au verso)

On ne sait de quelle énergie passive l'homme est capable dans de certaines circonstances. Les deux combattants purent tenir, sans autre signe de lassitude qu'une certaine altération dans le visage, pendant treize minutes, leur épée à bras tendu, impassibles comme des stoïciens. « Messieurs, dit alors un des témoins, moins patient que les combattants ; voilà près d'un quart d'heure que vous ferraillez : l'honneur est satisfait : Abaissez donc vos épées et donnez-vous la main. « Ah ! dit l'avocat, que le métier des armes est fatigant ! J'aimerais mieux plaider trois heures que de me battre dix minutes. »

## Lecture

Cécile rappelle quelques grands classiques à relire comme l'avait fait Pascal (Gaillard) avec une liste exhaustive et complète envoyée dans le courant du mois d'avril. On y trouve le Capitaine Fracasse et Mademoiselle de Maupin de Théophile Gautier, les Trois Mousquetaires, Vingt ans après, La reine Margot, La Dame de Monsoreau d'Alexandre Dumas, le Bossu de Paul Féval, les Pardaillan, Le Capitaine de Michel Zévaco, Scaramouche de Sabatini. On peut retrouver également quelques écrits sur le site de la BNF gratuitement. Après ce bref rappel des classiques incontournables, quelques autres ouvrages vous sont proposés pour enrichir davantage nos perceptions du combat.

### Les 47 rônins de Jîro Osaragi Editions Philippe Picquier



L'immense écrivain Osaragi Jirô s'est emparé de l'histoire vraie de 47 samourais qui, au xviii<sup>e</sup> siècle, vengèrent leur maître au mépris de la mort, un acte d'honneur et de loyauté absolus selon les codes guerriers du Bushidô. Pendant presque deux ans, ils préparèrent mûrement leur vengeance, plongeant dans la clandestinité des maisons de jeu et de plaisir, avant de prendre d'assaut la demeure de Kira Yoshinaka, responsable de la mort de leur seigneur, de lui couper la tête et de l'apporter sur la tombe de leur maître.

### Le maître d'escrime ou l'art des armes de Nicolas Demeuse Edition : Maxtor France



A l'origine, la pratique des armes était brutale. Aperçu d'un contexte et d'une façon de vivre le combat.

### En garde Du duel à l'escrime de Pierre Lacaze Edition : Gallimard



La saga du combat singulier, depuis les gladiateurs jusqu'aux fleuretistes modernes. Du duel à l'escrime ou du code de l'honneur à la loi du sport.

### La Légende de l'escrime de Maître Castanet



Editions :

Le Pas d'Oiseau

Singulière trajectoire que celle de l'escrime, héritière des combats de gladiateurs de l'Antiquité et des duels ravageurs des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles, qui allait devenir - après l'avènement des armes à feu - ce sport très codifié, grand pourvoyeur de médailles du sport français.

### La Pierre et le sabre et la Parfaite Lumière d'Eiji Yoshikawa Edition : J'ai lu



C'est le premier tome du roman japonais Musashi, d'Eiji Yoshikawa, qui relate d'une façon largement romancée la vie du samourai Miyamoto Musashi, un célèbre escrimeur.

## Recettes de cuisine

### La recette du Gâteau au Whisky



**Ingrédients :** 180 grs de farine, ½ Cuillère à Café de levure, 180 grs de beurre, 180 grs de sucre roux, 3 œufs, 6 cl de whisky, le zeste d'une orange.

**Pour le glaçage :** 180 grs de sucre glace, 60 grs de beurre, 2 Cuillères à soupe de miel, le jus d'une orange

**Préparation :** Préchauffer le four à 200°C et beurrer un moule à manquer.

Mélanger le sucre et le beurre jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux, puis incorporer le zeste et les œufs un par un. Ajouter le whisky et la moitié de la farine puis bien mélanger.

Ajouter dans un second temps le reste de la farine puis placer le mélange dans le moule. Enfourner 20 minutes.

**Pour le glaçage :** Mélanger les 4 ingrédients ensemble puis recouvrir le gâteau. Vous pouvez diminuer le sucre ! L'idéal attendre que le gâteau soit froid pour y ajouter le glaçage !

## Trucs et Astuces



[www.unpaspourlaplanete.com](http://www.unpaspourlaplanete.com)



[www.detentejardin.com](http://www.detentejardin.com)

**Un mini potager pour manger ses propres petits légumes frais pendant tout l'été**, en plus c'est joli puisque c'est mini. Cultiver des plantes qui poussent vite, pour avoir des rotations rapides et de la diversité. Pour bien commencer son mini potager, commencer par planter les 5 légumes suivant : radis, tomates, concombre, mesclun et herbes aromatiques. Pour la tomate, préférez le 'Délice du Jardinier', une tomate cerise délicieuse ou la Gold Nugget (jaune) ! Les aromatiques incontournables : persil, thym, basilic, ciboulette. Plantez un godet de chaque aux quatre coins du carré. Aubergine, poivrons «mini Corne de taureau», oignons de printemps et mesclun poussent également très bien au balcon. Piment «Doux des Landes», «Raxe Rond Rouge» ou Rose de Pâques» pour les radis. Choisissez, amusez-vous et dégustez ! Tout vient à qui sait attendre...

## Jeux

Lors de nos «prises de distances», Maître Pascal nous a fait parvenir quelques exercices. Bref rappel pour ceux qui ont voulu passer au travers ! On a les noms, on vous piste ! On prend son stylo pour distinguer les points communs et les différences entre :

1. Combat rapproché / Corps à corps

.....  
.....

2. Fente / Développement

.....  
.....

3. Attaques simultanées / Coup double

.....  
.....

4. Coup droit / Dégagement

.....  
.....

5. Parade du Tac / Parade d'opposition

.....  
.....



## Pêle-mêle



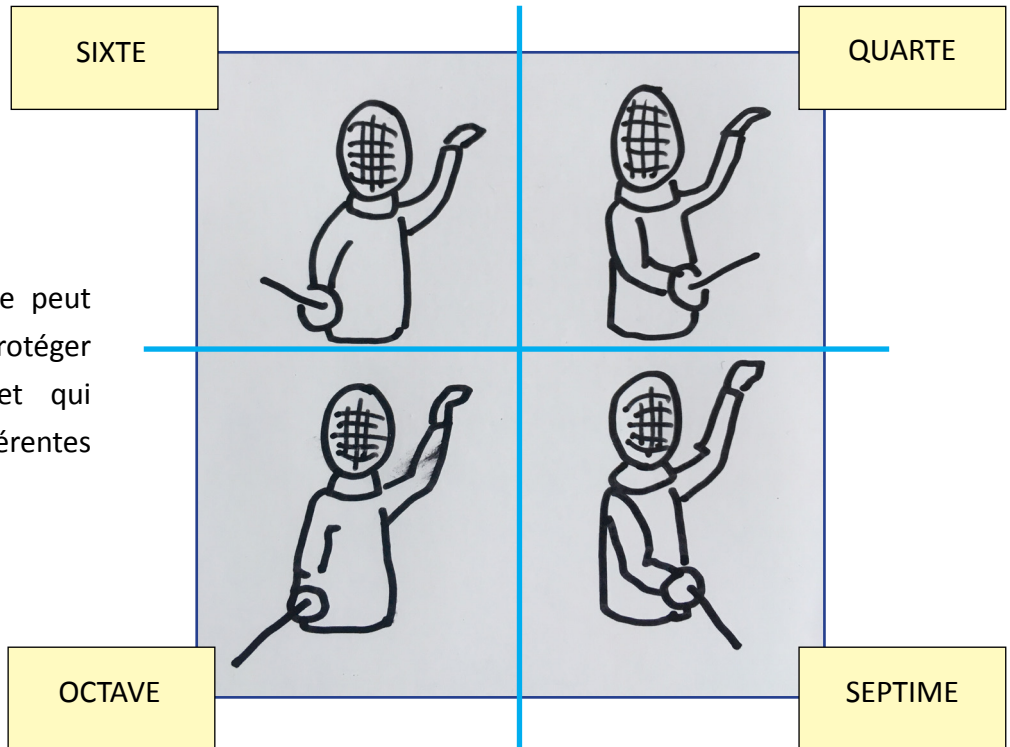
## Solutions du numéro précédent

**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**



Directeur de la Publication : Eric Palisson

Catherine Thévenot, Cécile Caron, Armelle Toulhoat, Valérie Julien, Maître Pascal PLet, Pascal Gaillard, Maître Baraige et Maître Damien Serre ont contribué à ce numéro.

[www.klubasso.fr/ashescrime](http://www.klubasso.fr/ashescrime) ou [www.escrime-herblay.com](http://www.escrime-herblay.com)