

# 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 : Au Salon des Associations comme à l'entraînement ; tous présents !  
Et pour ceux qui n'ont pas encore repris, venez nous dire bonjour, le club, c'est ça aussi...

## L'Edito du Président

### Une bonne rentrée... et des incertitudes.

Contre toute attente, la rentrée s'est très bien passée pour l'escrime, malgré la menace Covid.

Notre sport permet une distanciation appréciable, le matériel est individuel (imminent pour le baby) et le protocole sanitaire mis en place à la salle d'armes, bien qu'imparfait, autorise un certain niveau de sécurité vis à vis de la propagation du virus.

L'immense majorité des transmissions se font dans le cercle familial et amical où les mesures barrières, notamment le port du masque, ne sont pas respectés. Et pourtant des restrictions d'ouverture des équipements sportifs réapparaissent notamment à Paris et dans la petite couronne, cassant la dynamique de reprise. Le monde sportif est vent debout contre ces mesures notamment

les fédérations, les comités olympiques et sportifs qui tentent de faire valoir leurs arguments afin limiter les dégâts, potentiellement irréversibles pour nos clubs. Espérons qu'ils seront entendus.

En attendant, l'élection fédérale qui s'est déroulée le 26 septembre a porté à la présidence Bruno Gares par 55 % des voix contre 45 % à la sortante Isabelle Lamour dont le bilan n'a donc pas convaincu. Pour la première fois, ce sont les présidents de clubs qui votaient (avec les anciens statuts, c'étaient les grands électeurs). La nouvelle équipe a du pain sur la planche... Souhaitons lui bonne chance.

On croise les doigts pour continuer à croiser le fer !

**Eric Palisson**  
Président de l'ASH escrime



*«L'amitié ressemble à un arbre, plus il pousse lentement, plus il sera résistant et plus il vivra longtemps»*

**Le prophète du temps (1956) de Arthur Upfield**

### L'entraînement des gladiateurs au ludus

*LES GLADIATEURS (suite de l'article paru dans les numéros 28-29-37-38-39 du Petit Escrimeur)*

La vie au sein du ludus est rythmée par les entraînements. Mais c'est en fait toute la vie des gladiateurs qui est tournée vers la préparation de ces quelques minutes de combat intense qu'il devra livrer devant des milliers de spectateurs. Tout est fait pour que les combattants soient au maximum de leurs capacités le jour où ils seront présentés au public : enseignement de la science du combat par des équipes de *doctores*, spécialisées dans chaque *armatura*, maintien de la condition physique à travers les exercices quotidiens et grâce à une nourriture adaptée, soins du médecin et des masseurs qui suivent les athlètes. C'est un spectacle de divertissement, certes cruel à nos yeux modernes, qu'ils doivent offrir. Présenter des gladiateurs incomplètement entraînés, ou à l'aspect peu athlétique, mécontenterait les spectateurs et pire encore le mécène qui finance les jeux.

Les entraînements se déroulent traditionnellement dans l'espace dégagé au centre du ludus. Combats par paire avec des armes mouchetées, travail de la précision des coups sur un pieu planté dans la cour, le palus, ou bien sur des sacs de paille, constituent certainement l'essentiel de leur journée. A cela s'ajoutent sans doute des exercices de musculation, d'endurance ou de réflexes propres à tous les sports. Ils se déroulent sous la direction attentive et autoritaire des *doctores* qui n'hésitent pas à châtier sévèrement les récalcitrants ou ceux qui ne font pas assez preuve d'énergie dans leurs exercices. Ces châtiments peuvent être de très cruels punitions physiques, comme en témoigne le texte du serment prêté par les gladiateurs au moment de leur engagement, ou des enfermements (ou réclusion) dans une sorte de « mitard » comme celui que l'on a retrouvé dans les ruines du ludus de Pompéi.



## Idées de Sortie

### Fuji, pays de neige



*Le Fuji bleu (détail), Série Trente-six vues du Mont Fuji, Katsushika Hokusai, vers 1832-1835, estampe nishiki-e,*

**Inspirant de nombreux artistes, le mont Fuji domine le paysage de l'archipel japonais.**

Cette figure suscite les premières transcriptions de variations atmosphériques par Hokusai, près d'un demi-siècle avant les effets de lumière de Monet et de Sisley. Pur triangle, le Fuji est un élément fort de l'estampe japonaise puis de la jeune photographie. Éternelle sur ses pans, la neige met au défi les artistes d'user du papier laissé en réserve pour transcrire l'étouffement de la nature et de ses bruits, comme le feront aussi, des décennies plus tard, les impressionnistes inspirés par « le pays de neige ».

**Du 15 juillet au 12 octobre 2020**

Tous les jours (sauf le mardi) de 10h à 18h. Accès en nocturne tous les jeudis jusqu'à 21h. Réservation conseillée sur [billetterie.guimet.fr](http://billetterie.guimet.fr) (réservation obligatoire les samedis et dimanches à partir de 13h) Tarifs : 11,50 € plein tarif / 8.50 € tarif réduit

## Quand l'escrime sait se réinventer...

## Définition

Art de toucher l'adversaire avec la pointe ou le tranchant (estoc et taille) d'une arme blanche. L'art de manier les armes de poing commence dès l'Antiquité, les combats y sont nombreux. Les bas-reliefs égyptiens du temple de Ramsès III à Médinet Habou en témoignent déjà. Originellement, ce mot désignait un combat construit mettant en jeu le corps ou l'esprit. L'escrime mérite sa classification parmi les arts martiaux européens qui peuvent se définir comme les arts de combattre. Le mot « escrime » a pris au XVI<sup>ème</sup> siècle, le sens moderne de l'art de manier l'épée ou armes assimilées.

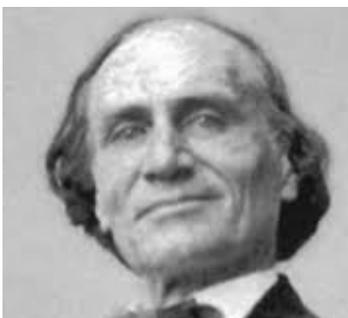
On distingue l'**escrime sportive** (codifiée pour trois armes: fleuret, sabre et épée) et l'**escrime artistique** (chorégraphie de combats de diverses époques).

## Une tenue qui s'est modifiée...

Initialement, on faisait confiance à la parole des tireurs pour comptabiliser les touches. À la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle des pointes d'arrêt étaient soudées à l'extrémité de l'épée et recouverte de fil poissé. La pointe accrochait la veste de l'adversaire à l'endroit de la touche, mais elle la traversait souvent. Pour palier à ce problème, Léon Sazie, romancier de son état, inventa dans les années 20, la **pointe d'arrêt à 3 branches**. Avant l'apparition du système électrique de détection des touches, un autre système fut mis en place : C'était le principe du **bouton marqueur**. On trempait la pointe des lames dans une substance traçante (sorte d'encre), si bien que les touches laissaient une marque sur la veste de l'adversaire. Ces traces se voyaient beaucoup mieux sur une veste blanche. Paul Souzy perfectionna le système par une **«épée électrophone»**, composée d'un boîtier, d'un fil de corps et d'une épée. Elle annonçait les touches par un ronfleur à pile et par ampoule électrique, et marquait au carmin l'endroit de l'impact. Selon les règlements actuels, les escrimeurs restent fidèles au blanc.

## L'escrime moderne doit beaucoup à des inventions capitales !

En 1750, La Boëssière Père, maître d'armes, crée le **premier masque en Fil de Fer**. Il est fait alors de « treillis de toile, grillagé de fer, garni de cuir, avec ressort en fer forgé ». Malgré son évidente utilité, les tireurs et même les enseignants, refusent cet instrument protecteur par excès de forfanterie et de coquetterie ; Il dérange en effet la perruque et dissimule les visages tant poudrés. Il sera mis à la mode par un éminent élève de son inventeur, génial escrimeur : Le Chevalier de Saint-Georges. Grâce à cette protection, les mouvements deviennent plus libres et le maniement des armes prend un nouveau tour, notamment avec la possibilité des ripostes après parade..



C'est en 1840 que le célèbre illusionniste Robert Houdin, passionné d'escrime, invente le **plastron électrique**. Il en dépose le brevet. Cette invention est jugée absurde à cette époque où l'on en est aux prémices de l'utilisation de l'électricité.

En 1936 apparaît « **l'électrification** » de l'épée grâce au lyonnais Paul Valentin. L'électrification des armes a été très importante, car en assistant les arbitres pour rendre les contrôles plus fiables, elle a libéré les escrimeurs. La vitesse a pu se développer dans des proportions parfois spectaculaires et les tactiques ont pu rapidement évoluer..

La première compétition à l'épée jugée avec un appareil électrique a lieu en 1855. Il faut attendre **1931** pour une **officialisation des tournois à l'épée électrique et les JO de Berlin en 1936**.



## Étymologie

Dérivé du francique skirmajan signifiant «défendre, protéger» le terme d'escrime provient de l'ancien français «eskermie». Au XII<sup>ème</sup> siècle, dans Romans de la Table Ronde, on rencontre des escrimisseurs ou eskermisors. L'explication étymologique permet de prendre conscience que l'escrime est avant tout un art de la défense avant d'être celui de l'attaque. Les assauts se gagnent sur la capacité à éviter les attaques de l'adversaire. Ce terme gagna l'Italie où il donna «scrima» qui revint finalement au français «escrime».



Équipement d'escrime vers 1900

C'est le milanais Carmina qui mis au point l'appareil pour le fleuret. Il est officialisé en 1955. **Le sabre ne sera électrifié qu'en 1986**. Frédéric Marciano, polytechnicien, finalise la machine de signalisation d'escrime utilisée lors des JO 1996-2004.

### Initiatives, humour, tout est bon pour sauver les clubs !

#### Enjeu : soutenir la reprise d'activité dans les clubs avec la campagne de communication #JAILESPRITCLUB

Près de ¾ des Français se disent prêt à reprendre une pratique sportive à la rentrée selon le Baromètre Sport Santé de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire. Le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) veut favoriser la prise de conscience globale pour favoriser la relance de l'activité sportive encadrée, fragilisée par le confinement et la crise sanitaire liée au Covid-19.



source : www.fillesport.com

« La rentrée 2020 constitue un véritable défi pour le mouvement sportif » pour le président du CNOSF. Le Comité se mobilise pour soutenir la reprise d'activité encadrée et sécurisée dans les clubs ; structures de référence pour la pratique sportive mais aussi vecteurs de lien social. Le CNOSF lance une campagne nationale de communication : #JAILESPRITCLUB (avec déclinaisons : spots TV, radio et print) pour mettre en avant l'Esprit Club, « une manière de déclarer haut et fort son esprit de compétition, son esprit d'équipe, son esprit de dépassement de soi mais aussi son esprit de partage, son esprit solidaire, etc. »



*Masque, gants et si quelqu'un se rapproche à moins d'1 mètre, vous le transpercez !*

**Lu sur le site de France Bleu** : « L'escrime, le sport parfait anti-Covid » : exemple à Saint-Jean-de-la-Ruelle où le nombre d'adhérents est en forte hausse. Malgré la crise sanitaire, le centre d'escrime steoruellan enregistre une hausse de 35% de son nombre d'adhérents, grâce à une campagne de publicité humoristique qui décrit la discipline comme un sport où la propagation du Covid-19 est quasiment impossible.

## Lecture

### Un gars et son chien à la fin du monde de C.A. Fletcher

Edition : J'ai Lu Nouveaux Millénaires

Un titre qui m'a simplement tapé dans l'œil au départ. Puis une lecture qui s'est révélée passionnante, amusante ou encore intéressante. Plus d'un siècle après un vaste phénomène qui a rendu stérile l'humanité, il ne reste plus qu'un peu moins de dix mille habitants sur Terre ; alors quand notre héros se fait voler son chien, il part à la poursuite du voleur et découvre le vaste monde bien vide...mais pas tant que ça.



### Le boucher de Chicago

De Robert Bloch  
Edition Gallimard



Inspiré du premier serial killer américain, Herman W. Mudgett, connu sous le pseudonyme de H.H. Holmes. D'autres livres sont parus sur H. H. Holmes en particulier Docteur Holmes de Stéphane Bourgoïn. Roman et histoire du fait divers ouvrage très intéressant à lire. Petiot et Landru se sont peut-être inspirés...



### La librairie de la place aux herbes

de Eric de Kermel - Edition : J'ai Lu

Pour changer de vie, Nathalie rachète une Librairie à Uzès, et réalise enfin son rêve de vivre pour, par et avec les livres. Voici donc une lecture qui emporte et inspire, car au gré des différents clients plus ou moins tourmentés ou désœuvrés qui passent le pas de sa porte, Nathalie va être confidente, guide, médiatrice peut-être...Et ce livre nous donne envie de lire plus et encore plus !



### L'esprit de l'épée

Editions Amphora

Une approche tactique et mentale. Ce livre peut s'adresser à tous et en particuliers aux compétiteurs. La préparation mentale est tout aussi importante que la préparation physique. Savoir gérer ses émotions et trouver les bonnes stratégies pour être au mieux de son potentiel pendant une compétition.

### «Le bruit des lames»

de Pascal Aubrit

Ancien maître d'armes et aujourd'hui psychologue. Pour celles et ceux qui ont une lecture du monde psychanalytique ou symbolique.



### Le Cid de Pierre Corneille

et Ruy Blas de Victor Hugo

Deux grands classiques à relire ou à lire en cette période de rentrée !

## Recettes de cuisine

### Poêlée rustique de légumes d'Automne au curry et soja

**Ingrédients pour 2 personnes :** 1 rutabaga, 2 pommes de terre, 2 poireaux, 2 carottes, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à café de curry, 1/4 de bouillon de légumes, crème de soja ou de crème fraîche, poivre et sel.



**Préparation /temps : 50 minutes :** Couper l'oignon en morceaux / Peler les légumes nécessaires et les couper en petits morceaux, grossièrement / Nettoyer les poireaux et les couper en fines rondelles/ Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon / Ajouter les légumes et les faire dorer/ Baisser le feu et ajouter un peu d'eau ou de bouillon/ Laisser cuire 10 min et ajouter éventuellement un peu de bouillon si les légumes sont trop secs. Poursuivre la cuisson 10min et vérifier que les légumes soient tendres / Incorporer le curry et assaisonner/ Eteindre le feu et ajouter la crème de soja ou crème fraîche / Bien mélanger pour réchauffer la crème et servir.

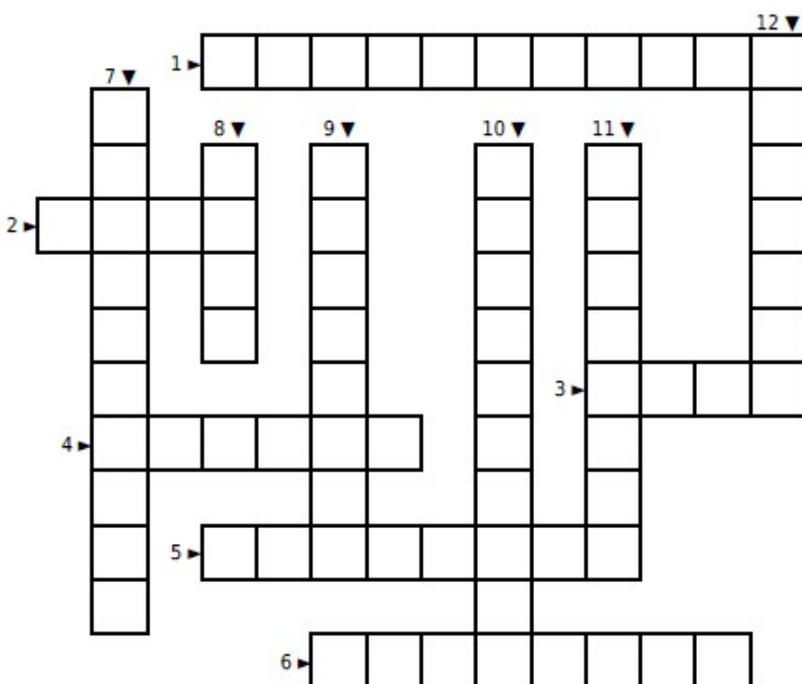
## Trucs et Astuces

### Un preux chevalier ne rouille jamais !

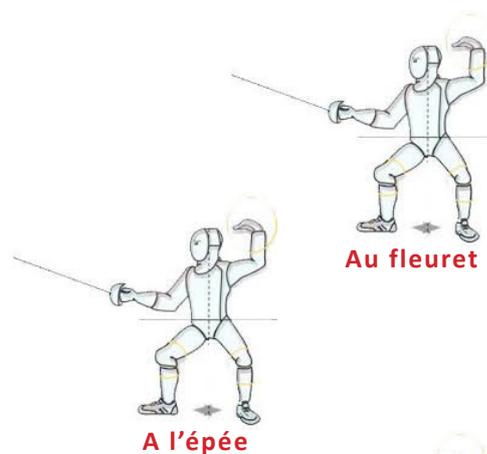


**Le truc ? Entretien son matériel.** Comme chaque début d'année, on le rappelle, tout escrimeur qui se respecte entretient sa tenue et son arme. Quelques conseils ; laver la veste, le pantalon et la sous-cuirasse comme de simples vêtements à 30°. Le masque peut passer au lave vaisselle. Une arme entretenue durera plus longtemps ; enlever la rouille qui se forme sur la lame en grattant à l'aide d'une toile émeri, d'une éponge métallique ou d'une pierre abrasive spéciale escrime. Pour entretenir la coquille et faire reluire tout élément en métal, gratter à l'aide de laine de fer. Vérifier la garde (pas de jeu), l'embase (bien serrée), le ressort, pige et vis. Le fil de corps (vis de maintien de connexion bien serrées). Après chaque touche, vérifier la flèche (courbure) de la lame. Si besoin, la redresser au pied ou la chauffer avant en la frottant avec un chiffon pour la redresser et donner à la lame la forme souhaitée.

## Jeux



Je colorie les surfaces valables selon l'arme



Au fleuret

A l'épée

Au sabre

Placer les mots ; basketball, boxe, cyclisme, equitation, escrime, football, golf, gymnastique, handball, judo, natation, tennis

## Pêle-mêle



Photos : Eric Palisson

## Solutions du numéro précédent

- 1. Combat rapproché / Corps à corps :** • Point commun : grande proximité des « protagonistes » dans les deux cas.  
• Différence : mais s'ils sont de très courtes distances entre les tireurs (il faut quand même pouvoir embrocher !), le corps à corps admet le contact. L'expression anglaise est intéressante (hand-to-hand combat ; où il est question de la main)
- 2. Fente / Développement :** • Point commun : dans les deux cas, il s'agit d'un étirement, d'une extension physique  
• Différence : fente ; il s'agit du corps entier, développement ; extension du bras seul
- 3. Attaques simultanées / Coup double :** • Point commun : rapport au temps ; les deux actions sont menées en même temps (attaques ou touches) • Différence : attaque ne veut pas dire touche. La première est une action offensive, la seconde est son résultat « heureux »
- 4. Coup droit / Dégagement :** • Point commun : dans les deux cas, ce sont des actions offensives • Différence : le coup droit reste dans la ligne dans laquelle on se trouve alors que le dégagement va la quitter pour passer par-dessus ou par-dessous la lame adverse.
- 5. Parade du Tac / Parade d'opposition :** • Point Com : dans les deux cas, il s'agit de se protéger d'un coup porté par l'adversaire en détournant son fer avec son arme. • Diff : Le « Tac », comme son nom l'indique, écarte la lame de l'adversaire avec un battement. La parade d'opposition se fait sans choc en maintenant le contact.

Directeur de la Publication : Eric Palisson

Catherine Thévenot, Cécile Caron, Armelle Toulhoat, Valérie Julien, Maître Pascal Plet, Pascal Gaillard, Charles Sandro et Cédric Chevrollier ont contribué à ce numéro.

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