

Le Petit Escrimeur

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



**Samedi 13 février 2021,
le froid n'arrête pas
nos tireurs !**



Photos : Eric Palisson

Sommaire

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

Entre sourires et combats, un entraînement décontracté et bien rythmé !

L'Edito du Président

Sport santé au club

Depuis 5 ans, le club est référencé dans le dispositif « Sport Santé » mis en place par l'ARS (Agence Régionale de Santé) et la DRJSCS (Direction régionale Jeunesse et Sports et de la Cohésion Sociale). Mais en l'absence d'enseignant spécifiquement formé, cela n'avait pas de conséquence pratique intéressante pour le club. Cette carence est aujourd'hui comblée, le maître Damien Serre ayant validé la formation ESS1 (Enseignement Sport Santé niveau 1) cet automne. Nous avons effectué les démarches pour intégrer le nouveau dispositif « Prescriforme », déclinaison pour l'Île de France de l'Activité Physique sur Ordonnance et qui permet d'accueillir les personnes ayant une prescription médicale d'Activité Physique Adaptée (APA). Sont concernés tous les

individus en ALD (Affection de Longue Durée) et/ou qui sont traités pour l'hypertension artérielle et/ou dont l'IMC (Indice de Masse Corporelle) est supérieur à 30. Outre le fait de pouvoir faire du sport en sécurité, ce statut permet à ces patients de pratiquer malgré les restrictions liées au Covid19, sous réserve de l'ouverture des équipements sportifs couverts. Cette orientation déjà sous-jacente dans notre façon de faire de l'escrime au club, prend ici une tournure plus officielle, de nature à préparer – réparer ? - un avenir déjà bien obscurci par la pandémie. Un article plus détaillé sur le sport santé vous attend dans ce numéro.

Sportivement

Eric Palisson
Président de l'ASH escrime

*«Le grand art, c'est de changer pendant la bataille.
Malheur au général qui arrive au combat avec un système.»*

Napoléon Bonaparte (1769 - 1821)



par Andrea Appiani

Histoire

Parmi les types d'affrontements : l'opposition de deux Provocators

L'autre grand classique des combats de l'arène consiste, à contrario, à opposer deux combattants rigoureusement identiques : les provocators.



Dans ce face à face mortel où les deux adversaires sont sur un pied d'égalité, seule la maîtrise de la technique propre à ce type d'équipement, l'endurance, la combativité, le courage et bien sûr la chance, permettront de l'emporter. Les spécialistes considèrent généralement que le provocator constitue l'armatura de base de la gladiature, le passage obligé de tout gladiateur débutant. Cette opposition de base est très sélective, elle permet de départager impitoyablement les meilleurs combattants, ceux qui montreront le plus de courage

et de pugnacité. La mortalité est certainement élevée pour ce type de gladiateur mais si l'on survit à ses quatre ou cinq premiers duels, on a de fortes chances de faire une carrière plus ou moins longue dans l'arène. Mais ne croyez pas que chez ces gladiateurs débutants, ces tiro comme les appellent les romains, la défaite se paie obligatoirement de sa vie. Le combattant malchanceux, mais qui a su montrer son courage et sa combativité face à un adversaire qui le surclasse, sera épargné par la foule des spectateurs qui voudra lui donner une deuxième chance. Il

aura l'occasion de se perfectionner avant de revenir montrer sa valeur lors de prochains jeux. Mais gare à celui qui enchaîne les défaites : la foule est versatile et se lasse vite de ceux qui, même courageux, n'ont manifestement pas la faveur des Dieux. Ils paieront de leur vie cette accumulation d'échecs. Une vie qui ne coûtera d'ailleurs qu'assez peu d'argent à l'organisateur des jeux puisque la mise à mort de ces combattants débutants sera relativement bon marché par rapport à ceux plus expérimentés.

Charles

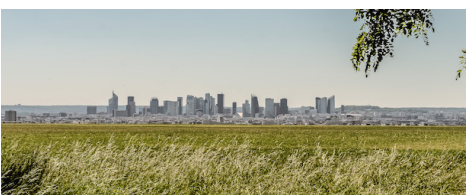
Idées de Sortie

Petits dépaysements de proximité et franciliens pour garder des perspectives !

Voir Le Grand Paris de chez nous !

Le «chemin des Crêtes» de Corneilles, la Butte d'Orgemont à Argenteuil, la Butte des Châtaigniers à Sannois...

Quelques escapades bucoliques et dépayssantes près de chez nous, à gravir pour prendre la mesure du Grand Paris avec quelques points de vues remarquables.



Sources : <https://www.valparisis.fr/cadre-de-vie/loisirs/les-buttes-du-parisis> et aev-iledefrance.fr.



La Galleria continua

46, rue de la Ferté-Gaucher

77169 Boissy-le-Châtel

01 64 20 39 50

<http://www.galleriacontinua.com/>

Ancienne manufacture, le Moulin accueille plusieurs fois par an, la création contemporaine avec projets et expositions d'œuvres grands formats d'artistes des cinq continents. Une évasion en pleine campagne briarde, dans un lieu singulier qui conserve une identité forte avec un immense ensemble de bâtiments industriels.



Visite sur réservation uniquement en écrivant à l'adresse publics@galleriacontinua.fr

Entre l'urbex et l'art, de quoi laisser notre imaginaire galoper !

L'épée que nous tenons ; volonté et Histoire dans une arme !

Notre épée est pétrie de symboles. Elle se rattache à des légendes, à des mythes, à la spiritualité... Dans les traditions, elle renvoie à une symbolique de puissance, de dualité, de conscience et de combat spirituel. Attribut des dieux, des héros, rois, seigneurs ou chevaliers, l'épée évoque aussi la justice et la souveraineté. Mais elle a son revers. Son aspect dévastateur marque aussi l'oppression, l'injustice ou les fléaux. Enfin, sur le plan divin, l'épée incarne la puissance du Verbe...

A double tranchant !

Elle symbolise la personnalité et les valeurs de celle/celui qui la tient : le crime, le désespoir, la force, la tempérance, la tyrannie ou/et le courage. Arme de combat, toute en dualité, l'épée représente à la fois l'arme destructrice du coupable ou l'arme vengeresse de la victime. Sa symbolique oscille entre l'injustice et la justice. Toutefois, l'épée est plus souvent associée à la défense, notamment grâce à l'image positive qu'ont véhiculé les nobles chevaliers.

Un statut particulier, entre symboles...

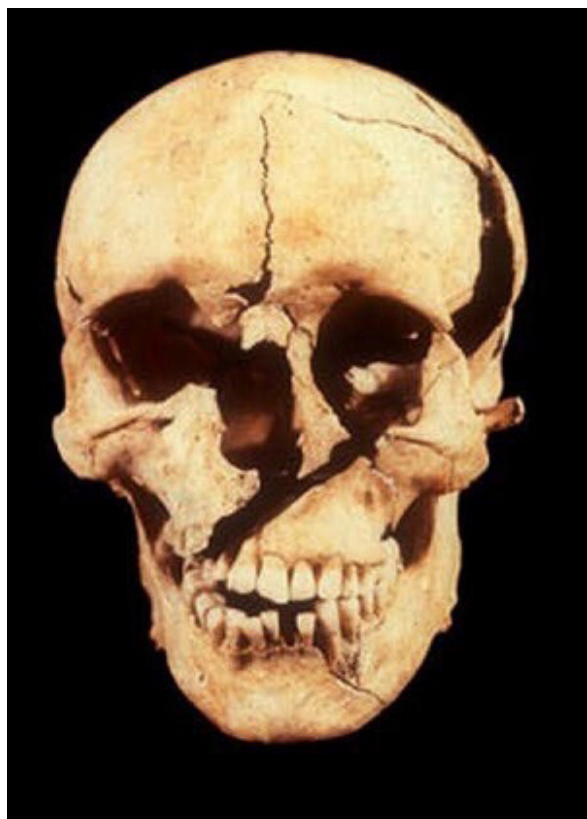
Seconde arme du chevalier après la lance, l'épée occupe une place prédominante dans l'armement individuel, pour la multiplicité de ses fonctions mais aussi en raison des symboles qui lui sont attachés tels que la reconnaissance d'une vertu guerrière, sa remise lors de l'adoubement et la signature du pouvoir suprême lors de l'élection royale.

et dure réalité !

Très redoutables et extrêmement meurtriers, les coups d'épée produisent des dommages très proches de ceux provoqués par les haches.



Les preux chevaliers du roi Arthur siégeant autour de la **Table Ronde**; symbole de leur parfaite égalité devant Dieu. Leurs aventures légendaires rendent compte de l'idéal de toute la chevalerie féodale. **L'épée est le prolongement d'une volonté.**

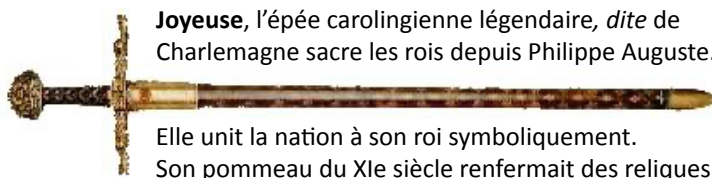


Exemple d'un crâne découvert sur le site de la bataille de Townton, Angleterre. La mort de l'individu a très certainement été provoquée par ce coup de taille, asséné diagonalement de bas en haut et de gauche à droite.



Reflet d'un rang, parfois gardienne de reliques...

Elle signale le statut de son porteur. La volonté de l'orner n'a fait que se renforcer au cours du Moyen Âge jusqu'à la période moderne. Elle pouvait renfermer des reliques (cachées dans le pommeau évidé) et même porter un nom.



Joyeuse, l'épée carolingienne légendaire, dite de Charlemagne sacre les rois depuis Philippe Auguste.

Elle unit la nation à son roi symboliquement. Son pommeau du XIe siècle renfermait des reliques.

Une expression : l'épée de Damoclès

D'après la légende grecque, Damoclès, courtisan du roi Denys l'Ancien, le flattait souvent à propos de ses richesses et du bonheur de sa condition. Pour lui faire comprendre combien ce bonheur était précaire, le roi l'invita un jour à un banquet. Damoclès était attablé, une épée suspendue au-dessus de sa tête seulement retenue par un crin de cheval...



..... FOCUS sur le Sport Santé

Aujourd'hui en île de France, moins de 15 % de la population pratique une activité physique (AP) au niveau des recommandations de l'OMS (au moins 150 minutes d'AP modérée par semaine dont la moitié d'AP soutenue, en 3 séances). Nous savons depuis longtemps que l'AP améliore la condition physique (force musculaire, souplesse, équilibre, coordination...), les fonctions cardio-respiratoires et musculosquelettiques, qu'elle prolonge l'autonomie des personnes âgées. C'est le principe de l'entraînement. **La qualité de vie est meilleure en permettant de mieux résister à la fatigue, en atténuant stress, anxiété et dépression, en favorisant le sommeil.** Et que dire de ses bienfaits en terme de relations sociales et familiales ?



Photos : Eric Palisson

Plus fort encore, il est aujourd'hui prouvé scientifiquement que l'AP améliore le bilan lipidique en augmentant le « bon » cholestérol (HDL-C) et diminue le risque : de maladie cardiovasculaire, d'hypertension artérielle, de diabète de type 2, de douleurs rachidiennes (mal de dos), d'ostéoporose, de prise de poids, de développement de certains cancers (en corrélation avec la masse musculaire) comme celui du côlon, de rechutes après traitement du cancer (augmentation de la durée de survie), de fatigue liée aux traitements du cancer tout en améliorant la tolérance aux traitements.



Le sport n'est bien évidemment pas une panacée absolue ni un remède exclusif à tous nos maux mais il est désormais admis que c'est un **élément incontournable de nombreuses stratégies thérapeutiques**. Reste que pour certaines personnes, l'AP doit être adaptée à leur état de santé, d'où l'intérêt de la prescription médicale qui permet de définir les objectifs et les précautions à prendre pour chaque individu. Par exemple, pas d'accélération brutales en cas de maladie coronarienne, pas de chocs ou contacts brutaux si les problèmes articulaires sont au premier plan... Que l'on soit malade ou non, l'activité Physique est un allié indispensable pour nous permettre de nous maintenir en bonne santé, au même titre que la bonne hygiène alimentaire, la qualité du sommeil, un environnement sain et les ressources de la médecine moderne. Pour aller plus loin : www.lasanteparlesport.fr

Eric Palisson

Lecture



Collection : Incroyables Rencontres de Jo
de Astrid Guyart et Olivier Loyer
Édition : Le Cherche-Midi



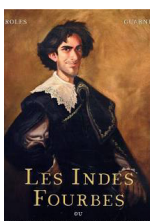
Au cours de ses aventures de petit garçon, l'adorable Jo se frotte à plusieurs activités sportives : saut à la perche, handball, basketball, escrime... et patin à glace ! Tout feu, tout glace est le dernier tome sorti. « *Bien au-delà de la performance, le sport est une occasion unique pour se découvrir et se réaliser sur le plan personnel. À travers Jo, j'ai eu envie de rendre hommage à cet univers et de partager avec vous les valeurs et apprentissages qui font de moi celle que je suis aujourd'hui.* » Astrid Guyart (fleuretiste olympique française, ingénieure aérospatiale et auteure jeunesse)

Le Baron
de Jean Luc Masbou
Édition : Delcourt



Quand le dessinateur de **De Cape et de Crocs**, met en scène le baron de Münchhausen, superbe avec un style graphique à part.

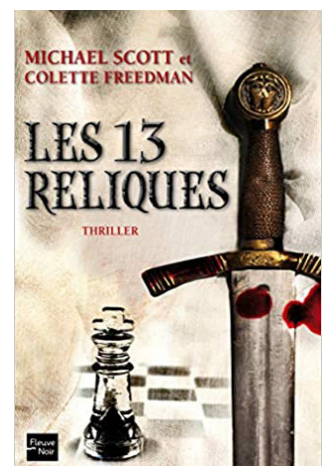
Les Indes fourbes
de Alain Ayroles (auteur) et Juanjo Guarnido (dessinateur)
Édition : Delcourt



Fripouille sympathique, don Pablos de Ségovie fait le récit de ses aventures picaresques dans cette Amérique qu'on appelait encore les Indes au siècle d'or. Nous suivons son épopée de l'ancien au Nouveau Monde... Album d'exception qui a reçu le Grand prix RTL de la BD 2019, Sélection prix BD Fnac France Inter 2020.

Les 13 reliques
de Michael Scott et Colette Freedman
Édition : Fleuve Editions

Entre action et fantastique, voilà un ouvrage qui pourrait plaire. Sarah a sans le vouloir mis le doigt dans un engrenage diabolique. En aidant une vieille dame lors d'une agression, elle se retrouve en possession d'une vieille épée brisée qu'elle doit remettre au petit-fils de celle-ci Owen. Leur mission est d'empêcher à tout prix que des tueurs ne rassemblent treize objets ou le monde sombrera dans le chaos.



Recettes de cuisine

Une salade composée qui annonce le printemps !

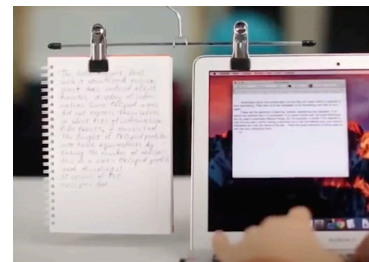
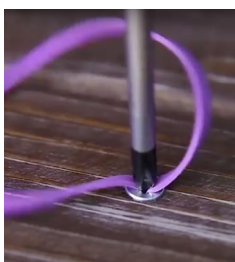
Ingrédients : courgettes, riz, morceaux de poulet, asperges, tomates cerise, oignons rouge, féta, huile d'olive, vinaigre de cidre

Préparation : Tailler des courgettes en spaghetti. Faire cuire le riz. Faire griller des petits morceaux de poulet. Faire cuire les asperges à la vapeur. Disposer dans une assiette, le riz, les spaghetti de courgettes, les petites tomates cerises, les oignons rouges coupés en fines tranches et des morceaux de féta. Ajouter les morceaux de poulet et les asperges. Arroser le tout d'un filet d'huile d'olives et de deux cuillères à café de vinaigre de cidre. Bon appétit ! nous dit Catherine.



Trucs et Astuces

L'élastique et le cintre



Aider le cruciforme à dévisser, fermer quand même le pantalon qu'on aime, maintenir un vêtement qui glisse, gagner en ergonomie en facilitant la reprise de notes ; quand *Le petit écrivain* cherche toujours à vous simplifier la vie.

Jeux

Après le CINÉMA, voici le QUIZZ LITTÉRATURE de Pascal dit Gaillard le hardi !

- 1 - Quels sont les titres des romans qui forment la trilogie des *Trois Mousquetaires* de Alexandre Dumas ?
- 2 - Comment s'appelle la jeune héroïne dans le roman *Le Bossu* ?
- 3 - Quel est le vrai nom du Capitaine Fracasse ?
- 4 - D'où vient l'origine du terme «roman de cape et d'épée» ?
- 5 - Cyrano de Bergerac a-t-il existé ?
- 6 - Citez le nom d'une BD de cape et d'épée dans lequel figure le nom «épervier» ?
- 7 - Si tu ne viens pas à Lagardère,
- 8 - Citez 3 romans de cape et d'épée (sauf *Les Trois Mousquetaires*)
- 9 - Lequel de ces cinq titres n'est pas un roman de cape et d'épée ? Le Chevalier de Pardaillan, La Chartreuse de Parme, La Tulipe Noire, Le Capitaine Alatriste
- 10 - Qui est la Reine Margot ? La femme du futur Henri IV, la tante du futur Henri IV, la soeur du futur Henri IV ou la cousine du futur Henri IV ?
- 11 - Comment s'appelle le valet de d'Artagnan ? Sganarelle, Planchet, Bazin ou Moustique ?
- 12 - Qui est l'auteur du roman *Le maître d'escrime* : Arturo Pérez Reverte, Daniel Picouly, George Sand, Alexandre Dumas, Paul Féval ou Michel Zévaco Fernando ?
- 13 - Comment s'appelle le nain dans les aventures du Chevalier de Pardaillan ? Ramirez, Chico, Bernardo, Otello ou Fernando ?
- 14 - Qui est le Masque de Fer ? Le cousin de Louis XIV, le frère jumeau de Louis XIV, le second mari de la Reine mère Anne d'Autriche ou le fils de Mazarin ?
- 15 - Dans le roman *La Pierre et le Sabre* d' Eiji Yoshikawa, quel escrimeur japonais est mis en scène ? Miyamoto Musashi, Asano Naganori, Yukio Mishima ou Katsushika Hokusai ?

Pêle-mêle



Photos : Eric Palisson

Solutions du numéro précédent

Solution du quizz Cinéma

- 1/ Le film tourné en 1952 qui a marqué son temps avec les scènes de duels les plus longues du cinéma est **Scaramouche** avec Stewart Granger
- 2/ «Zorro» veut dire **le renard**
- 3/Bernardo, le domestique de Zorro est **muet**
- 4/ L'action de Zorro se situe en **Californie**
- 5/ L'acteur qui incarne d'Artagnan dans le film La Fille de D'Artagnan est **Philippe Noiret**
- 6/ Les noms des Trois Mousquetaires ; **Athos, Porthos et Aramis**
- 7/ Leur devise ; **«Tous pour un, un pour tous»**
- 8/ D'Artagnan a existé, il s'appelait **Charles de Batz de Castelmore** (1611 - 1673)
- 9/ A quelle époque se situe le film Les Duellistes ? **Consulat et Premier Empire** (1799/1815)
- 10/ Le nom de l'acteur principal du film Hero (2002) est **Jet Li**, son nom dans l'histoire est **Sans Nom**
- 11/ Gérard Philippe utilise **le sabre** dans Fanfan la Tulipe (1952)
- 12/ Pour être très précis, Star Wars compte 11 épisodes de 1977 à 2019 (8 épisodes à compter de 1999).
- 13/ L'autre nom de Dark Vader est **Anakin Skywalker** et celui de ses enfants ; **Leia Organa et Luke**

Directeur de la Publication : Eric Palisson
Catherine Thévenot, Cécile Caron, Armelle Toulhoat, Valérie Julien, Maître Pascal Plet,
Pascal Gaillard et Charles Sandro ont contribué à ce numéro.
www.klubasso.fr/ashescrime ou www.escrime-herblay.com