

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 et les parents d'Alexandre : Bénédicte et Aurélien.

On vous souhaite

Une Bonne Année

L'épée au bout du bras,
l'attitude est déjà dynamique
pour attaquer 2022.
Honneur à nos champions
du Tournoi de Noël
et à Alexandre
qui nous montrent l'exemple.
Avant même le fleuret,
l'épée ou le sabre,
tenons le sourire !

L'Edito du Président

2022, les bonnes résolutions : et si vous deveniez bénévole ?

Ce samedi 18 décembre, 53 escrimeurs et escrimeuses ont participé aux deux tournois de Noël, celui des adeptes du sabre le matin et celui des épéistes l'après-midi. Après deux années blanches, cela faisait du bien de tous se retrouver et conclure le premier trimestre de cette nouvelle ère pour le club (avec l'arrivée du maître Ricardo Dron) de façon festive. Mais pour consolider tout cela, pour continuer à proposer des activités et des animations de qualité, il faut pouvoir s'appuyer sur une équipe de dirigeants suffisamment solide et étoffée.

Les quelques départs récents (Pascal et Nadine que je remercie chaleureusement) appellent l'arrivée de nouvelles têtes qui apporteront de nouvelles idées et entretiendront le dynamisme de notre club. Nous avons aussi besoin de monde à la rentrée pour l'accueil des nouveaux, les réinscriptions...

Alors, en cette période de vœux et de bonnes résolutions, je formule le souhait que certaines et certains d'entre-vous se porteront candidats lors de notre prochaine assemblée générale de juin. Merci d'y réfléchir !!

Bonne année 2022 à toutes et à tous !

Eric Palisson
Président de l'ASH escrime



Voltaire par N. de Largillière

*" L'enthousiasme
est une maladie qui se gagne. "*

Voltaire (François-Marie Arouet dit Voltaire (1664/1778)
Philosophe, conteur, poète, dramaturge, historien)

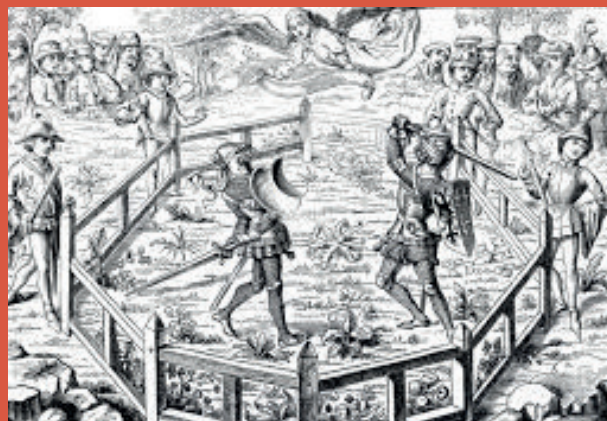
Quand un maître d'arme contribue à la codification du duel judiciaire...

Diego de Valera, maître d'Armes de la cour de Castille, offre vers 1455-1460 un **Traité des Armes** au roi du Portugal.

Il y rappelle la législation en vigueur en Espagne, en France, et ailleurs en Europe, concernant les défis et les « emprises d'armes » où s'affrontent les nobles en combats singuliers soutenus devant les cours. Il évoque les cas de trahison qui suscitent ces défis. Il met en valeur le rôle du roi d'armes, celui des hérauts, détaille les obligations qui leur incombent un jour de tournoi. Mais ce qui constitue l'essentiel de ce **Traité des Armes** est consacré aux « Provocations et Défis ». Il concerne le duel judiciaire ou le gage de bataille, bien plus qu'un tournoi en courtoisie entre seigneurs...

Portrait

Diego de Valera (1410 - 1488) aura une carrière féconde. Il sert Jean II, Henri IV et les Rois catholiques. Homme d'armes et écrivain, il voyage partout en Occident. Il remplit les postes de *regidor* et procureur de cités castillanes. Avec un franc parler avéré, il reste l'un des meilleurs témoins du XV^{ème} siècle. Adoubé chevalier, il est attaché à la garde rapprochée de Jean II, qui en fera son maître d'arme. Il participe avec les hérauts castillans aux tournois et pas d'armes organisés dans la décennie 1440/1450 en Bourgogne et en Angleterre. Il va en ambassades auprès de Charles VII, de Louis XI. Procureur, maître d'armes et chevalier, lettré et aimant écrire, il envoie des lettres aux rois et n'hésite pas à donner son avis (notamment à Henri IV) ! Il écrit des **Traités** et une brève chronique sur son temps, aimant l'Histoire. Il participe par les armes et par ses écrits aux événements de la Guerre de Grenade.



Le duel judiciaire

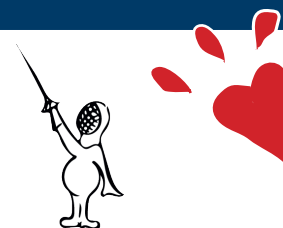
On règle de façon expéditive les différends juridiques. Les deux parties s'affrontent en public dans un champ clos après que le plaignant ait jeté un gant de façon rituelle. Cette pratique fut abandonnée avec le renforcement du pouvoir royal.

Gravure du XV^{ème} siècle

crédit photo : Alamyimages - source rédactionnelle : open édition Journals

Annonces

Pascal (Gaillard) change de cap et met en vente son matériel ; « *J'ai du matériel d'escrime à brader (2 épées, 1 sabre, des fils de corps, une petite trousse de réparation, une tenue complète (il faudra changer les élastiques) et mon sac : je propose 150€ pour l'ensemble* ». Bonne continuation Pascal, et passe toujours nous voir, à l'occasion !



Idées de Sortie

Spectacle ANACHRONISME à La Frette !

Mentalisme théâtralisé



Au Petit Théâtre (à l'arrière de la mairie, 55 quai de Seine).

avec J-B CLEMENT et Yoann PETIT. « *Là où on vous emmène, pas besoin de passeport !* » Immersion extraordinaire des spectateurs dans l'histoire jusqu'à perdre totalement pied. Voyage dans le temps, rencontres surprenantes, situations délicates, un mentaliste fort d'une expérience de dix-huit ans pour générer un souvenir surprenant et magique ...

Pour en savoir + :

2 <http://www.create-for-better-life.com>

ULTIME COMBAT

Exposition d'Arts martiaux d'Asie

Les arts martiaux fascinent par leurs techniques, leurs spiritualités et leurs histoires teintées de légende et de fiction. L'exposition explore mythologie, histoire, pratique et représentation des disciplines martiales d'Asie : depuis les arts classiques jusqu'à la pop culture. Moines Shaolin, samourais ou robots futuristes : les représentations des disciplines martiales asiatiques sont ancrées dans l'imaginaire collectif. Le parcours d'exposition est ici composé de trois chapitres. Ces derniers explorent, tour à tour, les iconographies du combat dans les cultures indiennes, chinoises et japonaises. Le cinéma est au cœur de ce parcours, à travers une mise en lumière du rôle qu'il a joué dans la réalisation de ces œuvres.



Pour en savoir + : <https://www.offi.fr/expositions-musees/musee-du-quai-branly-3039/ultime-combat-arts-martiaux-d-asie-80669.html>

..jusqu'au 16 janvier

L'escrime a une richesse sur le transfert thérapeutique extrait de la conférence «Escrime, est-ce un crime ?" *

L'association Stop Violences Sexuelles porte une stratégie de santé publique qui vise à éradiquer les violences sexuelles. Dans le cadre de cette éradication, il y a des parcours de soins à mettre en place, pour les victimes mais aussi pour les auteurs de ces violences. L'association a mis au point un protocole de soins, centré sur l'escrime, qui n'est pas ici utilisée dans sa dimension sportive, mais surtout pour faire des transferts thérapeutiques.



Interview de Madame Violaine Guérin Fondatrice de l'association

Quelle est la particularité de l'escrime, par rapport à un autre sport, pour contribuer à réparer tous ces traumatismes ?

C'est une question que l'on me pose souvent. Nous avons effectivement évalué tous les sports. La particularité de l'escrime, c'est d'avoir une richesse sur le transfert thérapeutique, sur ce que l'on peut faire. Un point fondamental, c'est l'art de la bonne distance. En matière de violences sexuelles, c'est très important.

Sur les ateliers, nous travaillons avec le sabre qui est l'arme la plus rapide et la plus instinctive, ce qui permet aux patients de faire un grand travail avec le corps. C'est important puisque les personnes victimes de violences sexuelles ont souvent fait des parcours de soins avec des thérapeutes et autres mais on oublie souvent que le corps est fondamental dans la réparation.

On travaille avec dix thèmes et chaque thème est décliné avec des exercices spécifiques. Le premier thème, ce sont les limites. Le deuxième, ce sont les bases et tout de suite avec les bases, nous allons résonner en fondamentaux. Après, nous allons travailler la protection. Chaque thème a beaucoup d'outils qui peuvent être créés avec l'escrime. Le sens du travail va aussi être de faire émerger des émotions pendant toute les séquences de préparation physique et d'escrime. Par exemple, mettre un masque peut être ressenti par quelqu'un comme une protection alors que pour une autre personne, cela peut faire émerger des émotions consécutives à un traumatisme facial.

Quand nous avons créé ces ateliers, nous n'avions pas envisagé totalement la richesse que cela offrait, notamment dans les termes employés. Par exemple, quand l'élève dit « Bonjour Maître », en matière de violences sexuelles, cela peut faire résonner des choses. Tout résonne donc dans les cinq sens. C'est une patiente qui, lors du premier atelier, a fait le rapprochement entre escrime et est-ce-crime. Or, le viol c'est vraiment un crime. La puissance de l'escrime est quelque chose d'extraordinaire.

Trois femmes victimes de violences sexuelles s'inscrivent dans un atelier d'escrime thérapeutique. "Déchargez la colère, transpercez la culpabilité, tuez la honte, libérez vous". Un programme pour se libérer et reprendre la maîtrise de sa vie. Attaquer, se protéger, toucher. Sous les masques, la réparation peut s'amorcer."

QUENTIN ZUTTON
TOUCHÉES



PAYOT GRAPHIC
BD de
Quentin ZUTTON.
PAYOT GRAPHIC

Depuis 2013, combien de personnes ont participé aux ateliers ?

Fin 2019, plus de 500 personnes victimes de violences sexuelles avaient participé aux ateliers. De nouveaux cycles sont en train de se mettre en place dans de nouvelles villes. Pour les auteurs de violences sexuelles, nous comptons 70 à 80 participants.

Rapporté aux chiffres d'une femme sur quatre concernée par les violences sexuelles, c'est finalement une goutte d'eau...

C'est une goutte d'eau, c'est sûr, mais il y a énormément de personnes qui aimeraient avoir accès à ces ateliers. C'est quelque chose de très technique à mettre en place. Ce sont des équipes multidisciplinaires, puisque nous avons un maître d'armes - qui est au centre du projet - mais également un médecin, un thérapeute, un kinésithérapeute-ostéopathe, un coordinateur logistique. L'enjeu pour la fédération, c'est aussi de mobiliser des maîtres d'armes. Ceux qui sont avec nous sont formidables mais il faut continuer de former des équipes et des maîtres d'armes qui soient dans cette dynamique du soin. C'est fondamental puisque nous les obligeons à travailler dans un autre registre. Sur tous les maîtres d'armes formés depuis le lancement, il n'y en a qu'un qui n'a pas souhaité continuer. Sinon, tous ont trouvé formidable ce programme et je crois qu'ils sont très contents d'y contribuer.

* cf conférence «Escrime, est-ce un crime ?»
organisée à la Cité des Sciences et de l'industrie
2020 - 04 - 08

<https://www.escrime-ffe.fr/fr/actualites/toutes-les-actualites/130-quot-l-escrime-a-une-richesse-sur-le-transfert-therapeutique-quot.html> 3

...L'escrime ou tout l'art d'une conversation courtoise !

L'escrime en «phrases d'armes»

Phrases et non pas phases. Escrimer, c'est converser avec l'adversaire. Le combat est une forme de dialogue. Attaque, parade et riposte ; un véritable échange qui a de la saveur car de l'autre côté de la lame, il y a une personnalité !

« Dans le cérémonial des armes, figurait le grand salut. L'exécuter avec perfection était assez difficile et forcément assez rare. Cependant, on l'apprenait même aux débutants. Et ce n'était point sans raison : quelques gestes pratiquement inutilisables, une formule surannée constituaient cependant une marque de courtoisie, une école de pureté harmonieuse ».



https://www.revuedesdeuxmondes.fr

Pierre D'Hugues

Homme de lettres et champion du monde d'escrime à l'épée aux JO d'Athènes (1896)



Cécile et Bénédicte lors d'un shooting photo

photo Eric Palisson - 2018/06/05)

« 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 parler, riposter, attaquer, toucher surtout, si l'on peut, et Dieu sait qu'à ce jeu-là, la langue vaut bien le fleuret ».

Ernest Legouvé (1807-1903 écrivain et dramaturge)

« Surtout n'allez pas croire que le but de l'escrime Est de porter secours à qui médite un crime Car sa tâche plus belle est de mettre à profit Les qualités du corps et celles de l'esprit ».

Justin Lafaugère (1782-1856 maître d'armes)

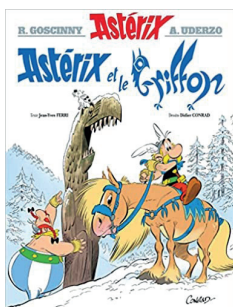


Des codes, une attitude...

Le salut en escrime est un symbole courtois qui annonce le combat. A partir de cet instant, les deux tireurs vont tout faire pour vaincre l'adversaire, sachant que le cadre reste celui du jeu et non celui d'une mise à mort ! A la fin du combat, le salut clôt le duel actant que le jeu est terminé. La poignée de main signifie le remerciement pour cet échange qui n'aurait pu exister sans son partenaire. Au début comme en fin de combat, on salue également l'arbitre s'il est présent.

Lectures

Cécile nous propose



Astérix et le Griffon

de Goscinny, Uderzo, D.Conrad et J-Y.Ferri
Edition Albert René

Astérix, Obélix et Idéfix sont de retour pour une 39e aventure. Accompagnés du plus célèbre des druides, ils s'apprêtent à partir pour un long voyage en quête d'une créature étrange et terrifiante mi-aigle, million, énigmatique à souhait...

La Bible de la Lose

Fédération Française de la Lose
Edition MARABOUT

"A perdre sans panache, on échoue dans l'anonymat" presque victoire, craquages mentaux, défaites magnifiques en tout genre de 1900 à Séville 82, Tour de France, Roland-Garros, c'est la traversée de la lose bleu-blanc-rouge qui nous est contée; drôle, bien écrit, fidèle à la FFL connue sur les réseaux sociaux.



Over the rainbow

de Constance Joly
Edition Flammarion

Ode à l'amour d'une fille pour son père, un roman magnifique...



Le Sorceleur

de Andrzej Sapkowski
Editions Bragelonne

Suite à des mutations durant son enfance, un homme, Géralt de Riv est devenu sorceleur ; une personne dotée de particularités surnaturelles, idéales pour la chasse aux monstres. Magie, prophéties, érotisme et politique donnent à l'œuvre d'autres reliefs. Nos jeunes qui connaissent le jeu vidéo (The Witcher) retrouveront l'univers de l'auteur et sauront apprécier la saga en 8 volumes...

Recettes de cuisine

C'est un secret pour personne, Daniel est gourmand. Mais on me signale qu'il n'est pas le seul. Alors pour ce début d'année, on prend de bonnes résolutions (une recette détox sucre) tout en se faisant plaisir !

Ingrédients (8 personnes) : 1 orange et demie, 70 g de poudre d'amandes, 4 œufs, 40 g de sirop d'agave, 60 g de farine d'orge mondé, 1/2 sachet de levure chimique, 50 g d'huile d'olive, amandes effilées et 2 c. à café de miel liquide

Préparation 15 min - Cuisson 30 min : 1 - Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Mélanger les jaunes avec le sirop d'agave. Râper le zeste d'une orange et incorporer dans la préparation. 2 - Ajouter la poudre d'amandes, la farine, la levure et l'huile d'olive, puis mélanger. Monter les blancs en neige et incorporer-les délicatement. Verser le tout dans un moule à cake beurré et parsemer d'amandes effilées. 3 - Enfourner pour 25/30 mns à 180°C (th6). Laisser tiédir. Réaliser un sirop en mélangeant le jus d'une moitié d'orange et le miel. En napper le cake.



Photos : Eric Palisson/customisation Val.

Trucs et Astuces

Les produits à base de produits naturels ont toujours eu la côte.

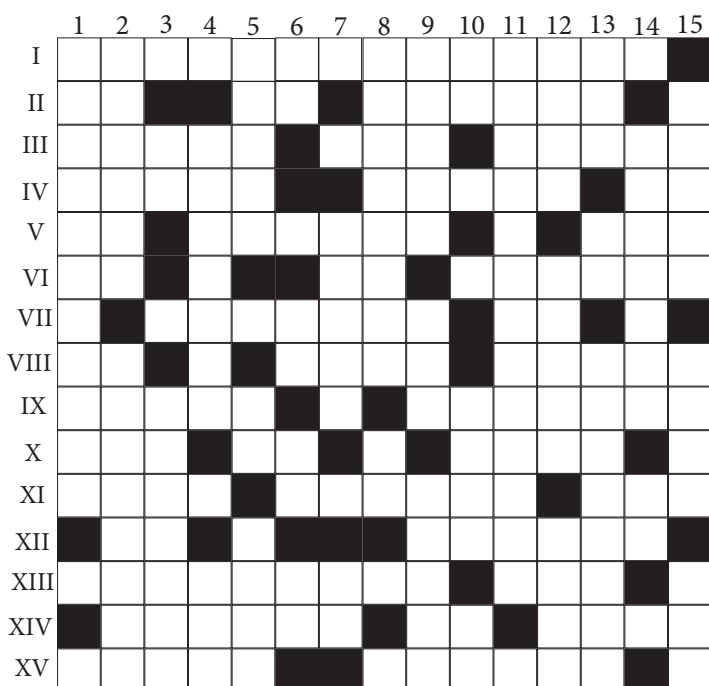


Le savon, pour se laver, mais pas seulement ! Une fermeture éclair grippée ? Frotter au savon sec sur la chaîne. Vis, clous un peu rouillés ? Idem, ils rentreront plus facilement. Excellent antimite. Attention, **le vrai savon de Marseille** est constitué d'huile d'olive à 72%. On évitera sodium tallowate (graisse de porc et de bœuf) et palmate oil (huile de palme) !

Pour les bricoleurs, on continue avec **l'huile d'olive**. Un baume cicatrisant pour les arbres, un boosteur de plantes, un anti pucerons naturel, un cirage pour le cuir, une cire pour le bois, un nettoyant pour les taches de peinture et de colle, un ruban de masquage (quand on repeint ses châssis de fenêtre), un produit d'entretien pour vos outils,



Jeux



HORIZONTALEMENT

I. Jeux mondiaux (deux mots liés). II. A été, à reculons. Les débuts à «bicyclette». Train. III. Terrain de sport en gymnase. Entrée dans le «stade». Comme certains centres. IV. Habits de danseuses. A celle de foot, on y apprend le foot. Au cœur du «lancer». V. Naissance d'allure». L'attaquant du milieu. Ce travail-là n'est plus imposé. VI. A l'entendre, il a été sifflé. Paresseux comme lui, adieu l'entraînement !...Il faut savoir le doser. VII. Ils ont leur «Parc». Déesse qui aurait vachement aimé la pelouse du stade. VIII. Matière de médaille pour le meilleur. Elle applaudit son homme. Elle écrit encore sur le tableau. IX. Pelages sur le champ de courses. Crient haut et fort. X. Sigle de club. Départ d'«attaque». Enlever. XI. Virage de ski. Célèbre moto italienne. Un certain Institut. XII. En «athlétisme». Canne d'alpiniste. XIII. Epreuve complète d'athlète. Refus. XIV. On cherche toujours à le battre. Reçu. Le sport des scolaires du mercredi après-midi. XV. Le boxeur y passe avant de monter sur le ring. Essayée.

VERTICALEMENT

1. Il moule le corps de la gymnaste. 2. Il est «jeté» chez l'haltérophile. Plus confortable que le kart. 3. Un certain lycée. Ces «chébecs»-là sont sûrs de couler. 4. Coin où tirer les buts. Service à ne pas rendre au tennis. 5. Personne de poids. Possessif. Une «côte» brisée dans la chute. 6. Etalon chinois. Sur terre. Certains travaux. Un bout du «harnais». 7. Geste défensif au foot. Lettres de «leader». 8. Equipement. Utiles pour se délester avant l'épreuve ! 9. Classement. On y est, en salle. Souffle coupé. 10. Pronom. Mieux vaut bien l'être. Chiffre du départ. 11. Elle amène à la compétition. 12. Déchet d'urine. Avec Décathlon, on l'a «à fond». En location.

(suite verticalement). 13. Une «ère» un peu bousculée. Départ de «soleil» à la barre fixe. Une telle démonstration nous mène aux nues. 14. Dynamisme. Un peu de «natation». 15. Champ de courses anglais. Saisons pour pratiquer les sports nautiques. Un certain club de foot.

Le Tournoi de Noël, un moment convivial dans l'année !



Solutions du numéro précédent

Sudoku Senior

5	2	4	6	3	8	9	7	1
7	6	8	1	2	9	3	4	5
1	9	3	7	5	4	6	2	8
6	4	5	9	8	1	7	3	2
9	8	2	5	7	3	1	6	4
3	1	7	4	6	2	8	5	9
8	7	1	2	4	6	5	9	3
2	3	6	8	9	5	4	1	7
4	5	9	3	1	7	2	8	6

Sudoku Junior

2	3	4	1
1	4	3	2
3	2	1	4
4	1	2	3

Directeur de la Publication : Eric Palisson
 Catherine Thévenot, Cécile Caron, Armelle Toulhoat, Valérie Julien et Daniel Tyberghein
 ont contribué à ce numéro.
www.escrime-herblay.com