

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



crédit photos ; Eric Palisson

Un numéro dynamique pour aborder une nouvelle saison revigorante. Parole aux hommes dans Zoom; comment concilier haut niveau et paternité et un reportage de Freddy haut en couleurs. Belle saison à tous.

L'Edito du Président

Opérations promotion et reprise de la compétition.

Alors que l'étau des contraintes liées au Covid se desserre (durablement?), il faut préparer la saison prochaine. Cela commence par notre participation à plusieurs manifestations de promotion du sport comme la fête du jeu à Herblay le samedi 21 mai, les Olympiades à La Frette le 2 juillet, la fête du sport le 25 septembre à Herblay et les salons des associations des deux communes.

Peu à peu les compétitions reprennent avec le tournoi des jeunes, les entraînements des jeunes, les circuits nationaux, les championnats départementaux (le 21 mai au Plessis-Boucharde)... Espérons que nos jeunes retrouveront la motivation et l'envie de se rendre sur les sites de compétition et se mesurer les uns aux

autres. Cela dépend aussi de l'implication des parents pour les véhiculer et les soutenir ! Bien entendu, le côté compétition de notre sport n'a jamais été l'alpha et l'omega des préoccupations de notre club, plutôt dominé par les aspects éducatifs, de santé, de convivialité, de lien entre les générations et les genres... Et il n'est pas question de changer de politique. Reste que la confrontation sportive en recherche de performance, encadrée par des règles strictes est un pilier de la pratique sportive que le club souhaite continuer à promouvoir. Alors à bientôt sur les pistes pour celles et ceux qui le souhaitent !

Eric Palisson
Président de l'ASH escrime



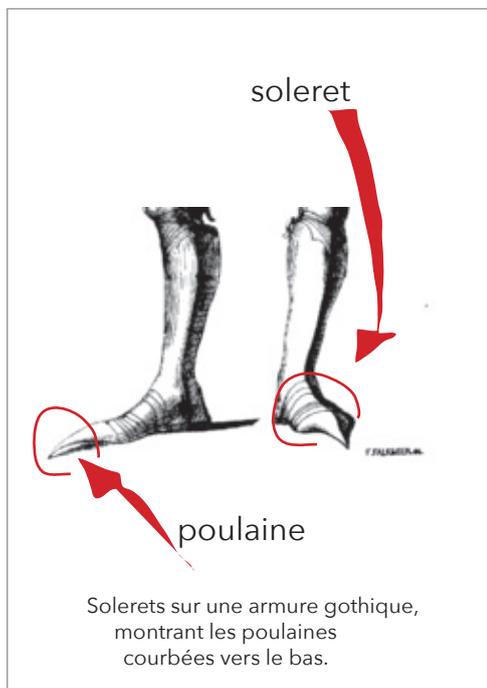
« Le rire désarme, ne l'oublions pas ! »

Pierre Dac
humoriste et comédien
(1883/1975)

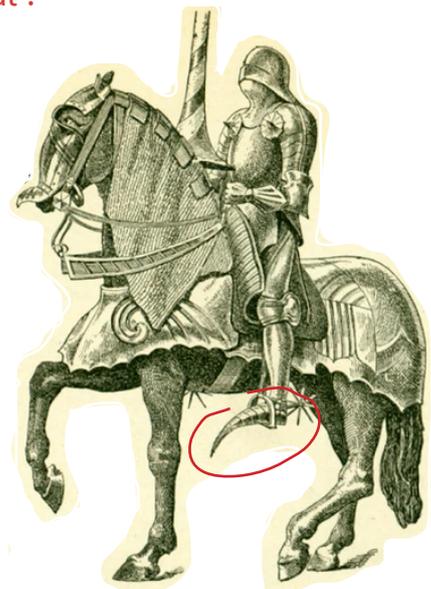


crédit photos ; Eric Palisson

Bien chaussé, bonne journée au combat !



Le soleret est une pièce d'armure protégeant le pied. Cette protection, à l'origine faite de mailles, s'agrémenta dès le XIIIe siècle de pièces de fer. Celles-ci étaient alors attachées grâce à des courroies mais, à partir de la fin du XIVe siècle, les progrès en matière de fabrication d'armures permirent de fabriquer des solerets entièrement en pièces de fer articulées entre elles, véritable chaussure de fer à l'aspect de carapace. En fait, cette forme s'inspire de la chaussure civile appelée pigace ou pigache, très à la mode au XIVe siècle mais connue depuis l'Antiquité. Cette forme devait aussi permettre au pied de mieux tenir dans l'étrier, mais elle gênait la marche à pied, aussi certains modèles de poulaines étaient-ils amovibles.



Armure - Cette planche provient du Larousse Universel édité à Paris en 1930. Il s'agit d'un document authentique, non pas d'une copie

La longueur de la poulaine était strictement réglementée dans l'habillement civil et, on le suppose, dans la version guerrière. Princes et ducs avaient droit à une chaussure mesurant deux fois et demie la longueur du pied lui-même (donc une poulaine faisant une fois et demie le pied). La haute aristocratie avait droit à deux fois la longueur du pied et les chevaliers à une fois et demie...

Annonces

TEST

Bonne nouvelle ; la méthode a évolué

Une relecture de l'actualité avec cette iconographie dont Olivier (Pease) nous fait profiter. L'humour facilite la bonne distance, celle-là même recommandée pour tout tireur !



Légende : *First documented Covid test, France 1553*

Idées de Sortie

La saison France -Portugal 2022 célèbre la culture et l'amitié des deux pays



Événements culturels, environnement, innovation égalité hommes-femmes, et, bien sûr, Europe...

Le menu de la Saison croisée France-Portugal, qui se tiendra dans les deux pays de février à octobre 2022, est à la fois généreux et exigeant.



Le Musée du Louvre consacre une exposition à la Renaissance portugaise, intitulée L'âge d'or de la Renaissance portugaise, du 10 juin au 10 septembre 2022.



Au Jardin des Tuileries, l'installation de l'artiste Pedro Cabrita Reis «Les Trois Grâces», du 13 février au 7 juin 2022.

Pour l'occasion, Le Panthéon accueille gratuitement une exposition sur ses grilles autour de son histoire et de celle de son jumeau de Lisbonne, le Panteão, du 14 février au 30 juin 2022.



Challenge International de Paris Un reportage de Freddy Lagache



Le Challenge International de Paris « CIP » est l'épreuve phare de Coupe du Monde fleuret hommes depuis 1953, au même titre que le Challenge Monal à l'Épée hommes (Paris) et le Grand Prix Sabre Dames d'Orléans.

Après l'annulation de l'épreuve 2020, les 200 meilleurs fleurettistes du monde ont pu reprendre leurs marques et démontrer leur envie d'en découdre.

Les Français Maxime Pauty, Julien Mertine et Enzo Lefort, encore auréolés de leur titre par équipe à Tokyo, ont prouvé qu'ils compteraient parmi nos meilleures chance de médaille à Paris en 2024.

L'équipe de France termine 2eme sur le podium (Alexandre Sido remplaçant) derrière l'Italie et devant les USA.

Au classement individuel les Français sont respectivement : Enzo Lefort 7em, Alexandre Sidot 8em, Meddy Elice 14em, Tyvan Bibard 16em.

Les épreuves en vidéo sont disponibles sur YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=i6VQXk0qrz8>
Les photos sur : <https://www.z9photos.com/>



Etre père et pratiquer à haut niveau ; un vrai dilemne...



Loi
Depuis
le 1er juillet 2021,
le Congé de paternité
est passé
de 11 à 25 jours.

service-public.fr



Devenir père ; un véritable bouleversement ...qui transforme le sportif

Le haut niveau est égoïste et transpose le sportif devenu père dans une autre réalité, amené à prendre un peu de distance par rapport à un quotidien très réglé. C'est un véritable remaniement psychique. Devenir papa inscrit le sportif dans un apprentissage qui le rendra nécessairement plus mature, Un enfant pousse ou au contraire perturbe, tout cela dépend de l'histoire personnelle. Pour certains sportifs, la paternité développera d'autres compétences au service de la performance. Pour d'autres, cela peut produire l'effet inverse, soucieux de préparer leur après-carrière, de construire un avenir, pour eux-mêmes et pour leur famille qu'ils veulent mettre à l'abri. Un virage se fait à ce moment-là.

Échanges (extraits) avec Meriem Salmi, psychologue - Source : Le Parisien

Concilier carrière sportive et paternité ne va pas de soi !

« Le sport de haut niveau est quelque chose de très égoïste. Il faut se concentrer sur soi, sur la performance. C'est très exclusif. Faire des enfants, c'est l'inverse. » expose François Gabart (skipper du trimaran Ultim Macif). La paternité est loin de se borner à la naissance des enfants. « C'est cent pour cent du temps, avoir une disponibilité cérébrale qui met la priorité sur les enfants avant tout le reste », constate le double champion olympique de snowboardcross (2014 et 2018), Pierre Vaultier. « On s'adapte, la vie n'est plus la même », le rythme de réveil d'un nouveau-né étant difficilement compatible avec les exigences de récupération d'un compétiteur professionnel ! Source : le Monde

Dans le sport, des résistances parfois plus fortes qu'ailleurs...

« Le sport, c'est le bastion de la virilité, de l'idéal guerrier, donc les résistances sont parfois plus fortes qu'ailleurs », analyse Christine Castelain-Meunier, sociologue au CNRS et autrice de L'instinct paternel, plaider en faveur des nouveaux pères ; « On a tellement intégré, en tant que société, que l'enfant, c'est l'affaire de la mère, qu'on a parfois l'impression de découvrir que le père veut s'impliquer. » Malgré une évolution, l'image du père comme pourvoyeur économique du foyer, géré par la mère est prégnante. Tous les sportifs interrogés confirment le rôle primordial de leur compagne dans la gestion de leur famille. « Les mentalités évoluent, observe un membre de l'encadrement d'une équipe cycliste, comme l'illustre le cas Boe. Beaucoup de sportifs de l'ancienne génération m'ont dit « Il fait n'importe quoi », quand les jeunes trouvent ça bien plus banal.

Source : le Monde



Image libre de droits

Lecture

Chroniques Lunaires
Tome 1 Cinder
de Marissa Meyer
Edition
Pocket Jeunesse



Un surprenant mélange de Star Wars, Blade Runner et de contes de fées. Avec ingéniosité, l'auteur reprend les éléments clés de l'histoire originale et y greffe une aventure qui tient en haleine jusqu'aux dernières pages. Le lecteur s'attache à Cinder, mécanicienne surdouée complexée par sa nature hybride mais terriblement attirée par le jeune prince.

COGITO

de Victor Dixen
Edition R Jeunes Adultes



Demain, l'intelligence artificielle envahira toutes les strates de la société. L'ultime frontière sera notre cerveau. Roxane, dix-huit ans, a plongé dans la délinquance quand ses parents ont perdu leur emploi, remplacés par des robots. Sa dernière chance de décrocher le Brevet d'Accès aux Corporations : un stage de programmation neuronale, une nouvelle technologie promettant de transformer n'importe qui en génie....ou un pacte avec le diable ?

Prix Imaginales
des Lycéens
2020

Mon mari
de Maud Ventura
Edition Babelio



Une passion qui occulte tout, Sa vie de professeur d'anglais, sa belle maison, jusqu'à ses deux enfants, Puisque du lundi au dimanche, depuis quinze ans, elle scrute tout fait et geste de son mari. Sous une apparente légèreté, l'auteur met en scène la passion amoureuse dans ce qu'elle peut avoir de plus aliénant.



Azincourt par temps de pluie
de Jean Teulé
Edition Flammarion

25 octobre 1415, il pleut dru sur l'Artois. Avec la verve qu'on lui connaît, l'auteur raconte ces trois jours dantesques où quelques milliers de soldats anglais se retrouvent pris au piège par des français en surnombre. Un affrontement sanglant pour une bataille qui s'avéra inutile...

Recettes de cuisine de Daniel

Ingrédients (4 personnes) : 12 belles feuilles de chou vert frisé - 400 g de blanc de poulet - 1 échalote - 3c. à soupe de crème fraîche - 2 œufs - 1 botte de ciboulette - 200 g de fromage blanc - 1 citron - sel et poivre

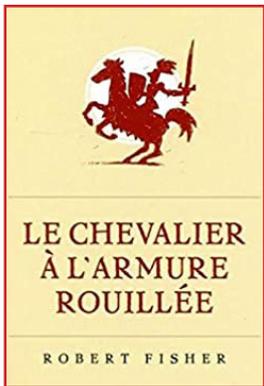
Préparation 40 min - Cuisson 30 min : Laver les feuilles de chou. Faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée 10 min. Égouttez-les, réservez 4 feuilles et ciselez le reste. Coupez grossièrement les blancs de poulet puis hachez-les avec l'échalote, la moitié de la ciboulette, la crème, les œufs. Assaisonnez. Ajoutez le chou ciselé et mixez.

Étalez une feuille de papier alimentaire sur le plan de travail. Déposez dessus une feuille de chou entière bien à plat. Garnissez-la de farce au chou et à la volaille. Refermez en roulant la feuille de chou sur la farce pour donner la forme d'un cannelloni bien serré dans le film alimentaire. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Faites cuire les cannellonis à la vapeur 20 min. Préparez la sauce : mélanger le fromage blanc, le reste de ciboulette ciselé, le jus et le zeste du citron. Salez, poivrez. Égouttez les cannellonis de chou, enlevez le film alimentaire et servez-les accompagnés de la sauce au fromage blanc



Photos : Eric Palisson/customisation Val.

Trucs et Astuces



Notre pire fléau, la rouille ! La lame craint l'humidité notamment lorsqu'elle reste dans les sacs d'escrime parmi les vêtements humides de sueur. Entreposer sa lame dans un endroit sec ou la sortir de son sac d'escrime après chaque utilisation en l'essuyant énergiquement avec un chiffon en coton. Si apparition de rouille: gomme abrasive conçue à cet usage jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune trace de rouille. Attention aux fils de contact, gommer sans les toucher (risque : les dénuder). Passer un produit antirouille et essuyer. Un fourreau de protection pas cher : un morceau de tuyau d'arrosage/tube PVC évitera qu'elle soit en contact avec les vêtements durant le transport dans le sac d'escrime.



...Ne pas entretenir son matériel peut conduire à la pire des mésaventures. Ne plus pouvoir sortir de son armure ! Quite à être coincé,...



Jeux

Demande à tes parents d'imprimer le modèle en plus grand, puis découpe et réassemble les composants de l'armure, notre chevalier se sentira mieux !



source : <https://fr.123rf.com>

Quizz

L'épée dite de Charlemagne qui a servi au sacre de nombreux rois s'appelle :

- Endurance
- Joyeuse
- Invincible

et son homologue britannique ?

- Victoria
- Mary
- Curtana

Cette épée qui sacra rois et reines d'Angleterre doit son surnom (que nous tairons ici) à quelle particularité ?

Elle n'a pas : - de coquille - de pointe - de fourreau

Qui est Muramasa ?

- un guerrier chinois
- un forgeron d'arme

Une épée «contemporaine» qui fait toujours parler d'elle

- un académicien a perdu la sienne !
- un symbole toujours actuel de libération d'un pays
- Vol pour un collectionneur au Musée du Louvres...

Le prochain numéro donnera toutes les réponses



Solutions du numéro précédent

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	J	E	U	X	O	L	Y	M	P	I	Q	U	E	S	
II	U	P			B	I			A	L	L	U	R	E	A
III	S	A	L	L	E		S	T	A		A	E	R	E	S
IV	T	U	T	U	S			E	C	O	L	E		N	C
V	A	L		C	E	N	T	R	E		I		S	T	O
VI	U	E		A			A	I		E	F	F	O	R	T
VII	C		P	R	I	N	C	E	S		I	O		A	
VIII	O	R		N		E	L	L	E		C	R	A	I	E
IX	R	O	B	E	S		E		C	L	A	M	E	N	T
X	P	U	C		A	T		W		O	T	E	R		E
XI	S	T	E	M		D	U	C	A	T	I		I	N	S
XII		I	H		C				P	I	O	L	E	T	
XIII	D	E	C	A	T	H	L	O	N		N	O	N		P
XIV		R	E	C	O	R	D		E	U		U	N	S	S
XV	P	E	S	E	E			T	E	N	T	E	E		G

www.fortissimos.com



crédit photos ; Eric Palisson

Directeur de la Publication : Eric Palisson
 Catherine Thévenot, Cécile Caron, Armelle Toulhoat, Valérie Julien, Freddy Lagache,
 Daniel Tyberghein et Olivier Pease ont contribué à ce numéro.

www.escrime-herblay.com