

# Le Petit Escrimeur

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

## Sommaire

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



**Lors des Championnats du Val d'Oise  
au Plessis- Bouchard, le club ramène 6 médailles.  
Un grand bravo à nos tireurs et notamment à Mikaël  
qui enlève le titre dans sa catégorie !**

**Le pêle-mêle leur est consacré.**

**Bel été !**



photo : Eric Palisson

## L'Edito du Président

### Fin de saison : promotion tous azimuts !

La 53ème saison du club va s'achever avec quelques motifs de satisfaction malgré deux années « covidées » très difficiles :

1 - L'activité a repris presque normalement en dehors des compétitions et des exigences momentanées de Pass vaccinal.

2 - La succession du maître Plet s'est déroulée de façon presque inespérée avec le recrutement du maître Ricardo Dron qui s'est idéalement intégré au club. Sa jeunesse, ses compétences et ses qualités relationnelles remarquables sont appréciées de tous et en font l'héritier idéal de Pascal.

3 - La situation financière du club est saine malgré le poids énorme des indemnités légales de départ à la retraite et les difficultés de recrutement de nouveaux adhérents liées à la pandémie. Il faut reconnaître ici que le dispositif de chômage partiel ainsi que la

subvention exceptionnelle d'Initiative 95 ont été d'un grand secours.

4 - Le cours de sabre enfant a énormément progressé grâce aux qualités pédagogiques exceptionnelles du maître Damien Serre.

5 - Les résultats encourageants de nos tireuses aux championnats départementaux.

Reste qu'il faut travailler à la progression de notre effectif. C'est pour cela que nous avons animé le 21 mai dernier un atelier escrime à la Fête du Jeu, formidable succès avec plus de 300 essais sur la journée!!! Nous serons aussi présents avec l'ACSCormeilles à Sport en Frette le 2 juillet prochain, puis aux salons des associations des deux communes à la rentrée et enfin, à la Fête du Sport le 25 septembre. Nous avons besoin de votre soutien et du bouche-à-oreille !

Bonnes vacances et à la rentrée !

Eric Palisson  
Président de l'ASH escrime



« Etre optimiste est un combat »

Pierre Mendès France - Homme d'état (1907 - 1982)

## Adrien Rommel, aussi incisif au fleuret qu'à la plume...

### IL Y A 50 ANS, DANS *Le Monde* Gardons-nous du fleuret électrique !

ON SAIT qu'en escrime le problème le plus difficile à résoudre est celui de l'arbitrage. Ce problème a été résolu à l'épée grâce à la signalisation électrique des touches, qui fonctionne à la satisfaction quasi générale des tireurs et des spectateurs si l'on néglige toutefois deux facteurs importants : d'une part, l'épée électrique a simplifié l'escrime, au point qu'elle est devenue un jeu où le hasard entre pour 40 % dans la réussite des coups. D'autre part, le fil qui relie les tireurs à l'appareil les rend parfois si grotesques aux yeux des profanes que toute notion d'esthétique a pratiquement disparu des compétitions.

Des esprits bien intentionnés ont cherché à appliquer au fleuret la signalisation électrique. Pour la première fois en France une démonstration a été tentée la semaine dernière. A notre avis, les

résultats sont concluants : si l'on veut tuer le fleuret il n'y a qu'à persévérer dans cette voie.

Rappelons que le fleuret est une arme de convention. Les touches ne sont valables que si elles sont portées sur une certaine partie du corps. Les coups de bouton arrivant au masque, aux bras, aux jambes, annulent seulement les touches portées sur les surfaces valables. En outre, au fleuret il ne suffit pas de toucher le premier pour avoir raison. A l'épée, en revanche, il suffit de toucher le premier en n'importe quelle partie du corps. Le fleuret électrique demande donc non plus une seule lampe témoin pour chaque tireur, mais deux lampes, de couleurs différentes, afin de signaler les coups valables et les coups non valables.

**Adrien Rommel**  
(28 mars 1950.)

Alain (Arrault) retrouve dans les archives du bureau un article d'Adrien Rommel dans le journal *Le Monde* daté de 1950. Le fleurétiste est alors collaborateur du groupe de presse qui lui consacrera d'ailleurs un challenge (1964). Voilà l'argument, particulièrement motivé quant à l'électrification des armes.

Entre journalisme et expérience du terrain, point de filtre ce qui donne un relief certain à l'article qu'il rédige...



**Adrien Rommel**  
(1914-1963)

Sacré champion olympique d'escrime en fleuret par équipes aux JO d'été de 1948 à Londres et de 1952 à Helsinki,

Triple champion du monde d'escrime en fleuret par équipes en 1947 à Lisbonne, 1951 à Stockholm et en 1953 Bruxelles.

Triple vice-champion du monde en 1949 au Caire, en 1950 à Monte-Carlo et en 1954 à Luxembourg.

## Agenda

On n'oublie pas l'AG samedi 11 juin et le BBQ le 23 juin.

Les prochains rendez-vous avec le public ; Sports en Frette le 2 juillet avec l'ACS Corneilles à La Frette-sur-Seine, les salons des associations (à Herblay et La Frette-sur-Seine) et La Fête du Sport le 25 septembre à Herblay.

## Idées de Sortie

### Grand Ensemble

Quartier des Louvrais - Le 9 juillet à 18h30 et 20h30

« Grand Ensemble ; un concert jamais vu ! Répartis sur les balcons d'un immeuble du quartier des Louvrais à Pontoise, les musiciens de l'Orchestre National d'Île-de-France offrent un concert vertical sur sept étages. Fruit de plusieurs mois de rencontres et de visites de balcons entre les musiciens, les habitants et l'équipe de Points communs, ce projet est nourri par l'histoire et l'identité de l'immeuble et de ses résidents. Leurs voix et leurs vies se mêlent à la musique classique pour une composition unique et exceptionnelle à apprécier face au bâtiment, allongé dans un transat, les oreilles en éventail. Une preuve belle et insolite qu'ensemble, on peut beaucoup ! » Gratuit, mais il faut réserver...



info : <https://points-communs.com/saison-2122>



### Exposition « Chaque fibre de mon être » à l'Abbaye de Maubuisson

Depuis vingt ans, Laura Ellen Bacon travaille l'osier à grande échelle. Trompeuses, ses sculptures s'immiscent dans la nature ; ou bien elles rampent, grimpent et s'épanouissent sur les moules d'une architecture, ici, l'osier noué ou tressé répond aux formes gothiques.

### Fête du Jeu, un 21 mai sous le signe du succès pour l'atelier escrime !

Un immense merci à toutes celles et ceux qui ont assuré l'énorme succès du stand d'escrime à la fête du jeu, malgré des conditions difficiles.



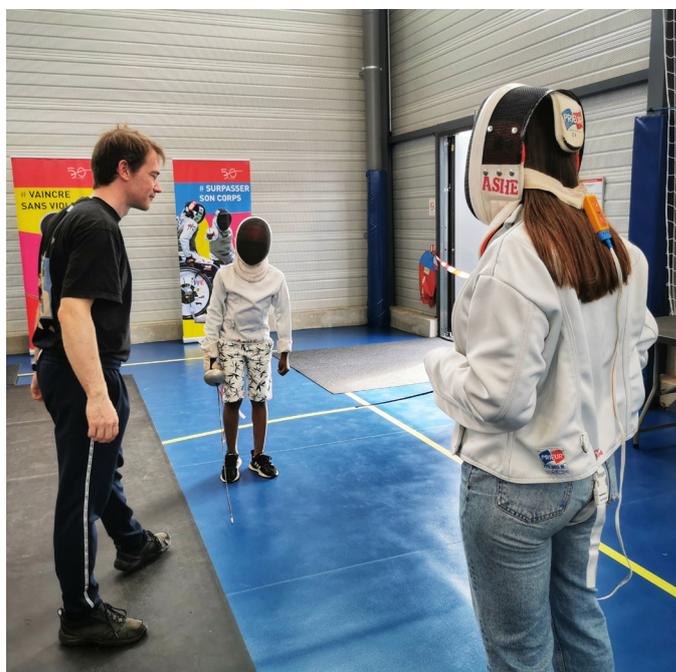
Pas moins de 300 personnes !

Le comptage de Daniel précise que 296 personnes ont participé à l'activité escrime.

Si on y ajoute les quelques oublis à l'occasion de ses rares éclipses, nous dépassons les 300.

C'est une formidable pub pour le club.

Encore merci !!!



### Le club à l'ère numérique ! sur la proposition éclairée de Mathias (De Magalhaes)

À l'ère du tout internet, toute organisation est amenée à communiquer sur ses activités et ce qu'elle propose pour se faire connaître. Les associations sportives n'échappent pas à cette règle. C'est pourquoi le club va s'engager très prochainement vers de nouveaux horizons avec la création de son propre compte Instagram et l'enrichissement des contenus proposés sur ses réseaux sociaux. L'objectif est de partager la vie du club avec le plus de monde possible et pourquoi pas donner envie à d'autres de se (re)mettre à l'escrime !



#### Facebook

Forte de ses 189 abonnés, la page Facebook du club est aujourd'hui son canal de communication externe le plus important. Elle n'a pas vocation à subir de modifications et sera simplement enrichie par les différents formats imaginés pour Instagram grâce à des publications simultanées.



#### Instagram

En complément de la page Facebook du club, un compte Instagram est en cours de préparation ! Ce compte prendra le même nom que la page Facebook : ASHEscime. Par la même occasion la création du hashtag #EscrimeHerblay aidera à mieux identifier nos publications et créer une communauté autour. Ce compte Instagram permettra de toucher une audience plus jeune et de renforcer la visibilité du club auprès du public. Démarrage prévu en Septembre le temps de régler les derniers détails !

## Lectures



### Amande de Won-Pyung Sohn Edition PKJ

Une malformation de son amygdale cérébrale, son «amande», ne fonctionne pas et empêche Yunjae de ressentir des émotions. Il doit apprendre les codes de la société pour y survivre. De sa rencontre avec Gon, adolescent rebelle et colérique naît une amitié improbable alors que tout les oppose...

*Un Best seller (+ de 600 000 lecteurs)  
qui nous fait voyager en Corée.*



### Écoute la pluie tomber de Olivia Ruiz Edition JC Lattès

En 2020 «la femme chocolat» fait une entrée remarquée en littérature avec son premier roman «La commode aux tiroirs de couleurs» qui sera adapté en BD. La chanteuse, actrice et écrivaine confirme avec ce second roman. En musique comme dans ses livres, elle traduit la même obsession : l'histoire familiale longtemps tue avec des personnages féminins forts et vulnérables.

### La part merveilleuse de Ruppert et Mulot

Edition Dargaud



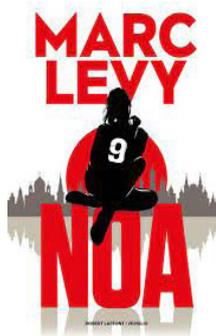
Une fable fascinante sur notre humanité. Comment une société telle que la nôtre réagit-elle à l'étrangeté ? En France, dans un futur proche, des créatures étranges et pacifiques cohabitent avec les humains. *Quand le duo le plus inventif de la bande dessinée alternative s'attaque au genre de la*

4 science-fiction...

### NOA de Marc Levy

Edition Robert Laffont-Versilio

Parution du tome III qui narre les aventures d'un groupe de hackers. Après *C'est arrivé la nuit* et *Le crépuscule des fauves*, le Groupe 9 combat un dictateur et s'infiltrer en terrain ennemi. Un roman d'aventure et d'espionnage rythmé !



## Recettes de cuisine

**Ingrédients (4 personnes) :** 2 bottes d'asperges (vertes ou blanches) ou 1 kg non épluchées, facultatif : 1 carotte, 1 petit oignon + 100 gr de petits pois cuits (surgelés ou conserve) huile d'olive, sel et poivre. Pour le crumble : 30 gr de parmesan, 80 g de farine, 35 g de beurre et poivre.

**Préparation de la garniture :** Lavez et épluchez vos asperges coupez-les en tronçons de 3-4 cm de large. (facultatif) Épluchez l'oignon, la carotte et les petits pois s'ils sont frais. Hachez la carotte et l'oignon dans un hachoir, et faites les cuire avec les petits pois 5 minutes à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Dans un plat à gratin, déposez le hachis oignon/carotte/petits pois, puis au dessus les asperges coupées en tronçons. Versez sur vos asperges un généreux filet d'huile. Enfourez pour 30 minutes à 180°C.

**Préparation du crumble de parmesan.** Dans un saladier, déposez farine, parmesan, un peu de poivre, et le beurre coupé en petits morceaux. Écrasez vos morceaux de beurre et mélangez comme une pâte sablée jusqu'à avoir une pâte granuleuse. Sur une plaque à four recouverte de papier cuisson, émiettez le crumble et faites cuire pendant 15 minutes à 180°C. Récupérez vos asperges rôties et crumble. Déposez le crumble sur les asperges fondantes. Enfourez pour 5 minutes à 180°C pour réchauffer les deux éléments. Servez aussitôt

**Accompagnement :** Ces asperges rôties four accompagneront bien une viande blanche, de l'agneau ou des œufs. Ce plat peut aussi être utilisé en plat unique dans un repas léger.



Asperges rôties au four, crumble de parmesan

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 25 mn

Photos : Eric Palisson/customisation Val.

## Trucs et Astuces

### L'éponge dans tous ses états

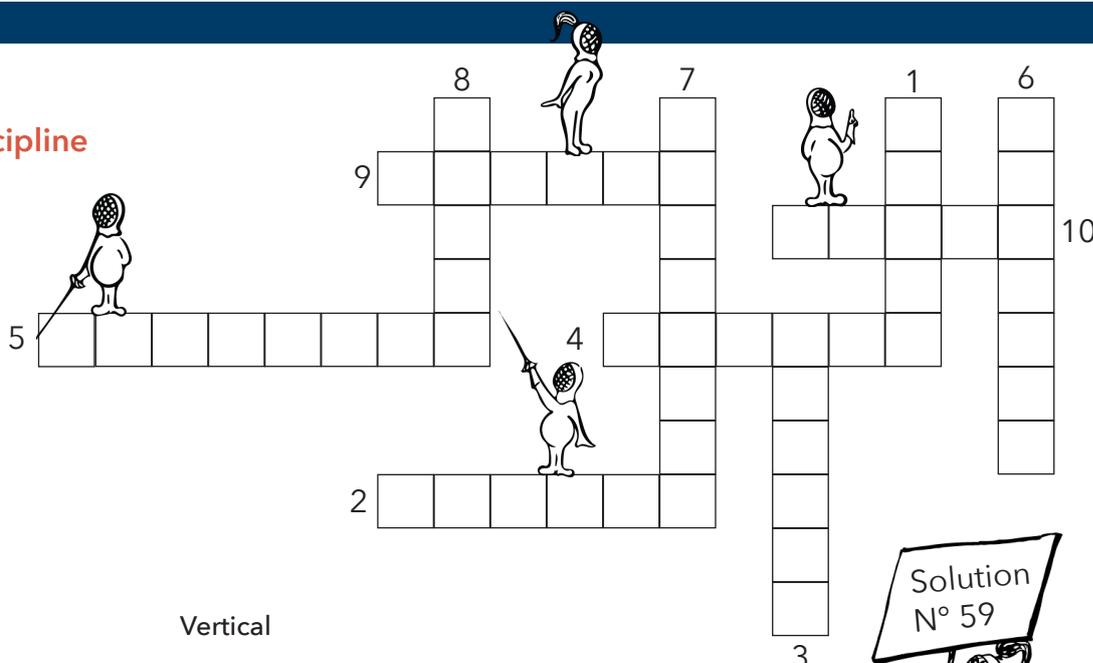
Imbibée d'eau dans un sac placé au congélateur pendant une heure pour un pack de glace qui ne coule pas partout en fondant. Idéal pour la glacière du pique-nique, pour une entorse, une migraine. Ajustée et collée aux pieds des meubles pour déplacer ceux-ci sans rayer le sol, fendue en son milieu pour y insérer les restes de la savonnette, idéale pour les jouets, bijoux ou autres qui demandent un nettoyage doux. Pour désodoriser le frigo, 60 ml de bicarbonate sur l'éponge, à changer une fois/semaine.

Une éponge peut être nettoyée plutôt que jetée (au lave-vaisselle, panier du haut quand vous faites un cycle vide).



## Jeux

**Petit rappel du lexique de la discipline en s'amusant !**



Horizontal

- 1 - Terrain où tu combats
- 3 - Combat d'escrimeur
- 6 - On débute avec lui

Vertical

- 7 - Déplacement en arrière pour ne pas se faire toucher
- 8 - Position qui permet d'être prêt(e) pour attaquer ou défendre
- 10 - Sert à protéger son corps

- 2 - Petit capuchon placé au bout de la lame
- 4 - Écarter la lame de l'adversaire pour se défendre
- 5 - Partie de l'arme qui protège ta main
- 9 - Sert à protéger ton visage



Ricardo a coaché nos tireurs  
tout au long des championnats. Merci à lui.

### Championnats départementaux au Plessis-Bouchard

- Résultats -

1 titre de champion du Val d'Oise  
Mikaël Le Gal (M20)

3 titres de vice-champions  
du Val d'Oise  
Mathieu Bigand (M11)  
Thomas Chaboche (M15)  
Esteban Mendes (M20)

2 médaillés de bronze  
Clément Potencier (M17),  
Justine De Magalhaes (M13)

Bravo à toutes et tous ainsi qu'à Elsa Bigand,  
Nathan et Thomas Maignien, Maxence  
Daboudet, Olivier Pease qui n'ont pas  
démérité.



## Solution du numéro précédent

### Quizz

L'épée dite de Charlemagne, qui a servi au sacre de nombreux rois s'appelle **Joyeuse** et son homologue britannique : **Curtana**. Cette épée qui sacra rois et reines d'Angleterre doit le surnom «d'épée de miséricorde» car elle n'est pas aiguisée et n'a point de pointe !

Muramasa est un célèbre forgeron d'arme japonais.

Une épée «contemporaine» qui fait toujours parler d'elle, symbole de de pouvoir et de libération d'un pays est celle de **Simon Bolivar**, général vénézuélien qui a aussi été président de plusieurs pays d'Amérique latine au XIXe siècle. Il est reconnu comme l'un des grands leaders du mouvement qui a mené à l'indépendance de ces anciennes colonies espagnoles.

Merci ! Je me sens  
mieux quand je suis  
rassemblé !

