

Le Petit Escrimeur

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



crédit photo : Eric Palisson

Sommaire

Histoire	2
Sorties	2
Zoom	3
Zoom 2, Lecture	4
Recettes, Trucs, Jeux	5
Pêle-mêle, Solutions	6

Tous sur le pont !

L'Edito du Président

Cap vers les 100 licenciés?

C'est une belle saison qui commence avec une fréquentation en forte hausse (tous les cours sont pleins, sauf ceux du mercredi), au maxi des capacités de la salle avec plus 23 à 25 tireurs le jeudi soir et samedi après midi, et 21 enfants au sabre le samedi matin !!

On prie pour que les pistes tiennent !
Des explications ? Aucune, sinon que le club peut s'appuyer sur une excellente équipe d'enseignants avec Damien, Ricardo et Aurélien et que le comité directeur que j'ai l'honneur d'animer semble réussir l'amalgame des « vieilles peaux » ;-) encore bien vivaces que sont Alain, Daniel, Catherine, Cécile, Valérie et votre serviteur avec les nouvelles recrues super pêchues qu'incarnent Armelle, Mathias, Clément et Bénédicte. Tout le monde fût sur le pont pour assurer

les salons associatifs, le Vital sport de Décathlon avec l'ACSC et les inscriptions au club.

Tout cela est de bon augure pour mener à bien nos projets à venir :

- Démarrage du sport santé sur le créneau inoccupé du mercredi 13h30-14h45. Les contacts ont été pris avec la maison sport santé d'Herblay en la personne de sa coordinatrice Pauline Wild qui par ailleurs nous rejoint comme ancienne épéiste!
- Reprise de la labellisation (refondue par la FFE).
- Nouveaux survêtements, T-Shirts et autres accessoires aux couleurs du club.
- Simplification des procédures d'inscription (numérisation) pour la rentrée prochaine.

Bonne saison à toutes et tous!

Eric Palisson
Président de l'ASH escrime



« Il n'y a que deux puissances au monde, le sabre et l'esprit.
A la longue, le sabre est toujours vaincu par l'esprit ».

Napoléon Bonaparte

L'épée, du champ de bataille aux honneurs...

Au Moyen Âge, l'épée est l'arme la plus courante sur les champs de bataille même si chaque soldat ne peut bénéficier d'un équipement complet car coûteux.

A l'époque moderne (1492/1792, découverte de l'Amérique, Renaissance et Lumières), les armes à feu, telles que mousquets, fusils, carabines et pistolets gagnent les champs de bataille quand la noblesse s'y désengage progressivement. Désormais, seuls les gentilshommes et les militaires portent l'épée car elle conserve sa symbolique de pouvoir, par le symbole davantage que par l'usage et tient lieu de signe de reconnaissance.



Epée d'uniforme de la Garde Républicaine

Elle conserve de fait sa place comme arme de duel qui prend le pas sur le courage au combat. Avec l'instauration d'une vie de cour, la valeur guerrière qui prédominait s'efface. Désormais la posture prime sur l'action.

L'épée demeure l'incarnation d'un pouvoir. Pouvoir royal, militaire ou judiciaire signifiés au travers des armes d'apparat. Lorsque l'épée a cessé d'être une arme, son rôle de marqueur social a pris le pas sur ses fonctions martiales. Les armes ne sont plus fonctionnelles, et deviennent de purs ornements. Les éléments fonctionnels sont ajustés pour permettre la plus large surface possible au programme décoratif, on glisse de l'armement à l'ornement.

Après avoir accompagné tous les combattants, elle est, aujourd'hui, réservée aux officiers et à ceux dont elle marque la position (académicien par exemple). Elle peut toujours être partie prenante de rites qui jalonnent une carrière tels remise des galons, prises d'armes ou/et décès.

Source : <https://larevuedehistoiremilitaire.fr/2022/11/10/quand-lepee-arme-devient-epée-symbole/>

Idées de Sortie

Paris en montgolfière, une vue époustouflante !

Une vue panoramique sur Paris, possible à partir de 18 euros. Une idée pour marquer le coup !

Parc André Citroën - 75015 Paris.
Tous les jours à partir de 9h jusqu'à 18h45.

site : <https://ballondeparis.com/infos-pratiques>



Le désert de Retz

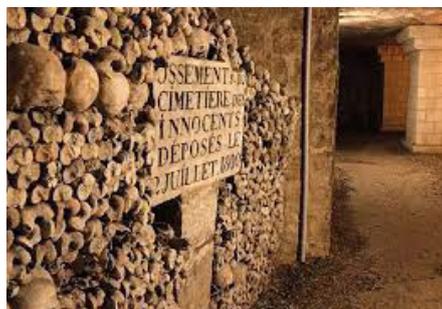
Dans les Yvelines, un jardin anglo-chinois aux allures de cabinet de curiosité à ciel ouvert vous attend pour une promenade atypique ponctuée de fabriques intrigantes. Classé monument historique depuis 1941, il se trouve dans un domaine de 40 hectares en bordure de la forêt de Marly, dont seule la moitié est accessible au public.

A Chambourcy.

site : www.ledesertderetz.fr

Pour les ados, les bonbons, c'est fini !

Pour Halloween, faites mouche avec les Catacombes !



Véritable labyrinthe du plus grand ossuaire parisien constitué de galeries obscures, et de couloirs étroits. Pensez à prendre vos billets à l'avance, un pull (14°C toute l'année), une torche, des chaussures confortables pour monter et descendre des marches (131 à descendre, 112 à remonter)
site : www.catacombes.paris.fr



L'intelligence Artificielle (IA), une masse de données pour les assauts du futur...

Progresser, suivre ses performances, observer celles de ses concurrents, sont quelques uns des avantages de l'IA, désormais incontournable dans le sport de haut niveau.

Fencing tracking
and visualization system

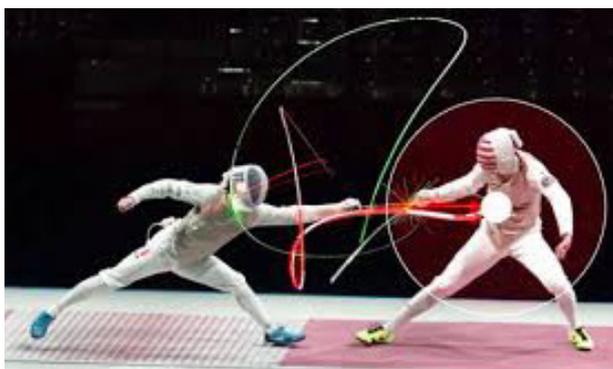


source : research.rhizomatiks.com



Le pôle France d'escrime de l'INSEP est l'un des pôles « branchés » de l'établissement. Thomas Dangeon (ancien entraîneur adjoint de l'équipe de France d'épée masculine, chargé des outils d'aide à la performance à la fédération française d'escrime) avoue volontiers qu'il est loin d'être un « geek ». En lien avec les différents services de l'INSEP, il met les nouvelles technologies au service de la performance pour l'ensemble des membres du pôle Insépien. Captation vidéo des séances d'entraînement, données sur les charges d'entraînement, analyse des adversaires, rien n'est laissé au hasard pour les trois armes. « *Mais chaque groupe d'entraînement a une façon différente d'appréhender et d'utiliser les nouvelles technologies* », précise Thomas Dangeon.

Les sabreurs apprécient de revoir en instantané leurs séances d'entraînements ou leurs matchs à l'issue des compétitions grâce aux différents outils de captation vidéo qui peuvent décomposer leurs gestes image par image. « *Ce qui va confirmer les sensations de l'athlète et/ou conforter la parole de l'entraîneur* », remarque Thomas Dangeon qui filme en direct les séances. Les tireurs et leurs entraîneurs visionnent en instantané ou en différé sur les écrans la séquence de leur choix.



Les épistes eux seraient plutôt férus de données, sur eux, mais surtout sur leurs adversaires. L'Unité du Développement du Numérique et de l'Innovation (UDNI) a développé différents outils qui permettent d'analyser un match et de recueillir simultanément des données sur les deux adversaires (les types d'actions mises, subies, les zones préférentielles, etc). « *Nous avons aujourd'hui des données sur plus de 50 tireurs, confie l'ancien entraîneur. Les athlètes et les entraîneurs peuvent se connecter n'importe où, analyser des rencontres et aussi consulter des statistiques sur leurs adversaires qu'ils doivent affronter avant une compétition.* »

Le fleuret quant à lui utilise l'application mobile dédiée développée par l'UDNI afin de quantifier et adapter les charges d'entraînement selon les profils. « *Les nouvelles technologies sont un vrai atout dans l'optimisation de la performance et la recherche du gain marginal, et d'autant plus quand elles répondent à un besoin exprimé du terrain* », souligne Thomas Dangeon.



Zoom

« D'ici les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, les nouvelles technologies appliquées au sport évolueront forcément.

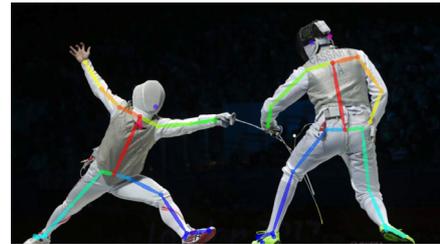
Si elles sont bien utilisées, elles pourraient contribuer à un meilleur accompagnement de nos équipes de France et, par conséquent, avoir un impact sur leurs performances.

Les outils connectés, les capteurs notamment permettant de mesurer les variables de vitesse, de force et de puissance, vont désormais être développés sport par sport, voire discipline par discipline. Leur miniaturisation permettra de les multiplier pour favoriser une approche holistique de chaque athlète, tout en offrant la possibilité de capter des données en situation écologique à l'entraînement comme en compétition.

Cette approche systémique nécessitera de s'ancrer encore plus dans le traitement massif des données, en faisant appel à des algorithmes, du « Machine Learning » (apprentissage automatique) ou encore à l'Intelligence Artificielle.

Le profilage des adversaires en compétition devrait également s'automatiser avec des rapports instantanés qui seront générés afin de fournir un feedback sur la détection des prises, des attaques et d'un grand nombre de faits de jeu... Les adversaires une fois profilés pourraient être utilisés en hologrammes dans les phases d'affûtages afin de préparer au mieux nos athlètes aux adversaires qu'ils seront susceptibles d'affronter dans leur quête de titre. »

Adrien Sedeaud,
adjoint Sciences du Sport à l'IRMES



source : <http://www.escrime-hdf.fr/escrimemo-jeu-arbitrage-escrime/>

Lectures

Les Espionnes du Roi
de Christelle Chatel
Rageot



Aurore, Angèle et Azylis sont trois jeunes espionnes au service du roi Louis XIII. Leur mission : protéger le fils du roi, le futur Louis XIV ! Une lecture agréable et instructive avec un volet spécial sur Paris au temps de Louis XIII. A découvrir dès 9 ans. Le 5ème tome est sorti en août.

Vous ne connaissez rien de moi
de Julie Heraclès

Edition JC Lattès

Librement inspiré de la photographie représentant une femme tondue tenant un nourrisson dans ses bras, prise par Robert Capa le 16 août 1944 à Chartres au moment de l'épuration sauvage menée par la population française après la Libération, ce roman met en scène Simone, une femme libre et passionnée qui ne compte pas se laisser abattre par ce déchaînement de haine. Premier roman.



Recettes de cuisine

Ingrédients pour 4 personnes :

3 cuisses de canard confites,
2 petits céleris-raves, 3 pommes,
1 oignon, 1 feuille de laurier,
2 branches de persil frais, 1 c. à
soupe de crème fraîche, 10 g de
beurre, 80 g de cerneaux de noix,
1 c. à soupe de gros sel.



Préparation 40 min - Cuisson 50 min

Préchauffer le four à 200°C - Coupe, peler et tailler en petits morceaux les céleris. Dans la casserole, eau et gros sel. Eplucher et couper en quartiers l'oignon, ajouter du thym et le céleri et faire cuire environ 30 minutes. Peler, émincer et faire dorer les pommes à la poêle avec un fond de beurre. Remuer régulièrement. Emitter la chair des cuisses de canard dans un plat à gratin, faire chauffer pour dégraisser. en égouttant dans une passoire. Réserver. Egoutter le céleri, ôter laurier et oignon puis mixer en purée. Agrémenter de crème fraîche et réserver. Ecraser grossièrement les cerneaux de noix, puis monter le parmentier. Alternier sur le canard, une couche de purée de céleri, une de noix hâchées, une de céleri et terminer avec les pommes poêlées. Chauffer au four 10 minutes avant de servir. Accompagner d'une salade de mâche, d'endive ou verte bien croquante. Décorer de persil frais.



Parmentier
de céleri
et pomme
au canard

Photo : Eric Palisson/customisation Val.

Trucs et Astuces

Il vaut mieux être percé d'une épée bien luisante que d'une épée rouillée !

Proverbe français



Sans aller jusqu'au sang, bien sûr, vous l'aurez tous compris, jeune apprenti comme vieux briscard, tout tireur fera attention à ses armes et à son matériel, histoire de finir l'année ! Tout ce qui est textile passe à la machine à laver quand le masque part dans le lave-vaisselle. Idéalement, l'arme est dans un fourreau (ou un bout de tuyau d'arrosage) pour la préserver de l'humidité. On la nettoie dans le sens longitudinal avec une laine de fer de petit calibre imbibée d'huile minérale légère (ex : l'huile de lin). En évitant la rouille, nous préservons la santé de tout le monde et le prolongement de notre main est sain !

Jeux

Equipement/ Quiz pour les jeunes escrimeurs

- Je protège ma tête et mon cou avec mon
- Je protège ma main qui tient l'arme avec mon
- je veille à bien fermer le haut de ma
- Quelle est la protection supplémentaire qui ne se voit pas :
- Je protège le bas du corps avec ma



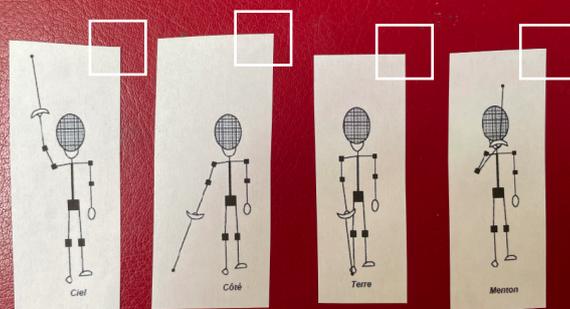
photo : Eric Palisson

Culture/ Des épées célèbres ont leur propre nom !

Relie le nom de l'épée qui correspond à son propriétaire célèbre :

- | | |
|----------------------------|--------------|
| • celle de d'Arthur ? | Grand-Griffe |
| • celle de Charlemagne ? | Balzarde |
| • celle de Roland ? | Aiguille |
| • celle d'Aragorn ? | Dard |
| • celle d' Arya Starck ? | Durandal |
| • celle de Porthos ? | Joyeuse |
| • celle de Bilbo le Hobbit | Excalibur |
| • celle de John Snow ? | Andûril |

Le salut en quatre gestes...



... Qu'il te faut replacer selon le bon enchaînement !

Devise célèbre/ Qui a dit : « La musique élève l'âme, l'escrime la trempe ! »

- Le chevalier de Saint-George

- Frédéric Chopin

- Victor Hugo

Pêle-mêle



Photos : Eric Palisson



Cours en salle
et shooting pour le prochain
calendrier des pompiers



Solutions du numéro précédent

1	T	R	O	C		M	I	M	E
2	O		R	A	O	U	T		M
3	P		B	F	M		E	V	A
4	A	L	I	E	N	E	R		I
5	Z	U	T		I	D	E	A	L
6	E		E	M	B	U		I	
7	S	I		N	U	Q	U	E	S
8		L	A		S	U		U	T
9	T	E	S			E	L	L	E
	A	B	C	D	E	F	G	H	I

La longueur officielle d'une piste dans une compétition de benjamins est de 10 m.

Pour annuler une touche, l'arbitre doit constater le dysfonctionnement immédiatement après la touche et avant que le combat ne reprenne.

Les armes dites « de convention » sont le fleuret et le sabre.

Dans une compétition de minimes (officielle), le blason bleu est obligatoire.

Un carton rouge donné à un tireur pour une faute de combat est valable pour le match.