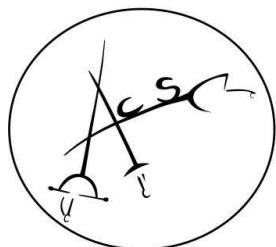


La Gazette de l'Escrimeur



Le Journal d'information de l'A.C.S.C. Escrime



©Furcifer Pardalis

Sommaire

Edito	1
Interview	2/3
Zoom sur	4
Histoire	5
Astuces	5
Jeux	5
Pele Mele	6/7
Lecture	8
Cuisine	8
Brèves	9
Agenda	9

Edito

Chers escrimeurs,
Chers parents d'escrimeurs,
Chers anciens,

C'est avec un plaisir encore plus fort cette année que nous avons retrouvé nos pistes d'escrime.

La fête de nos 50 ans a montré que notre sport nous unissait fortement. Pour prolonger ce lien, nous vous proposons cette gazette afin de communiquer avec vous de façon ludique, et de partager avec vous diverses informations pouvant vous intéresser : actualités du club, événements à venir, astuces, éclairage historique, des idées de lectures sur le thème, des idées de sorties, des jeux, des recettes, des présentations des diverses personnes que vous rencontrez ou pouvez rencontrer en arrivant à la salle d'armes.

La parution de cette gazette se fera 1 fois par trimestre.

Une édition papier vous attendra au Club, au début du mois, et une version dématérialisée sera mis en ligne sur notre nouveau site internet <http://escrime-cormeilles.com> dans la rubrique Actualités / Gazette de l'Escrimeur.

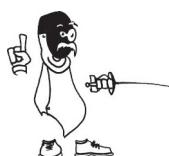
Enfin je tenais à remercier tout ceux qui ont oeuvré pour que cette reprise ait lieu dans les meilleures conditions. Tout d'abord notre équipe de Maîtres d'Armes d'Escrime qu'elle soit Sportive, Laser, Artistique, Baby, ou Grandeur Nature. Ensuite nos bénévoles : des jeunes qui aident à encadrer vos enfants, et les adultes qui ont aidé aux inscriptions et enfin tout ceux qui ont permis cette gazette.

Vous retrouverez aussi le temps fort de « la journée du Patrimoine », qui a eu lieu le dimanche 20 septembre, au fort de Cormeilles, avec les équipes d'escrime de spectacles de « du Rire aux Lames » de Cormeilles et « Fleur de Lys » de Saint Gratien.

Plus que jamais, la solidarité que permet notre sport est forte et nécessaire.

Très bonne saison 2020 / 2021.

Pascal GILLE
Président de l'ACSC Escrime



"La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre."

- Albert Einstein



Interview encadrants section sportive

Maître Pascal PLET



J'ai commencé la pratique de l'escrime à l'âge de 7 ans, après avoir fait quelques essais au judo. J'étais très timide et très replié sur moi-même, et le Judo ne me convenait pas par son affrontement direct et le contact physique. Par contre, avec un fleuret, je disposais de l'arme comme d'un médium pour combattre tout en préservant ma distance. Et avec le masque, je pouvais certainement vaincre ma timidité et me permettre ainsi d'évoluer caché, en sécurité. Toucher l'autre et être touché, mais par l'intermédiaire d'un instrument.

Initié par le Maître AUBERT à Charenton, j'ai été tout de suite séduit par cette discipline. Avec de bons résultats et apprécié par des Maîtres d'Armes, j'étais motivé à continuer la pratique. A l'âge de 16 ans, j'ai passé un diplôme de monitorat d'escrime, car j'aïdais mon Maître à l'apprentissage. Ce qui m'a permis plus tard, lorsque j'ai été appelé pour mon service militaire, à être enrôlé comme moniteur sportif à la marine de Brest. Ensuite j'ai décidé de continuer dans cette voie et de passer le concours à Wattignies pour devenir Maître d'Armes.

Après une année d'étude, je suis rentré à l'Institut National des Sports et d'éducation physique (INSEP) à Vincennes pour ma deuxième année pour obtenir le diplôme du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif du 2ème degré.

L'amitié avec l'entourage, notamment les camarades d'Armes me permettait de développer l'esprit d'équipe, même si c'est un sport individuel et d'acquérir des attaches supplémentaires.

Pour l'amour de ce sport et l'épanouissement que cela m'a apporté, j'ai décidé de le communiquer et de l'enseigner aux enfants : l'apport de la motricité individuelle, le respect des règles, de son adversaire, la volonté de réussir, de ne pas abandonner, de ne pas avoir peur d'affronter une personne inconnue, de prendre ses responsabilités, de réfléchir à une stratégie, d'avoir le goût de l'effort et surtout de le partager avec les autres ont été mes plus grandes motivations. L'apprentissage de l'escrime est certainement un atout pour vous

permettre d'affronter la vie avec plus de sérénité.

Maître Lamine GOUDIADY



Je m'appelle Lamine GOUDIABY.

Je suis arrivé à l'ACSC de Cormeilles-en-Parisis depuis l'année scolaire 2013-2014 en tant que préparateur physique avec un master STAPS en organisation sociale du sport.

L'escrime ayant suscité mon intérêt, Maître Pascal GILLE (Président), Maître Pascal PLET, Maître Stéphane et Brigitte ANDREUCCI (trésorière) ont fortement contribué à la formation et à l'obtention de mon diplôme d'animateur d'escrime en 2016.

Maître Stéphane ANDREUCCI



Cela fait maintenant plus de trente ans que je pratique l'escrime, dont plus de vingt à Cormeilles. J'y ai donc beaucoup de souvenirs que je partage avec des personnes qui sont aujourd'hui devenues des amis.

C'est aussi cela que je transmets aux élèves escrimeurs : s'engager dans la vie du club et prendre du plaisir à venir à la salle.

Interview encadrants section sportive

Maître Bineta DIONGUE



Je suis Ndeye Bineta DIONGUE

Athlète internationale je m'entraîne tous les jours pour préparer mes compétitions.

Maître d'arme, je dispense des cours d'escrime dans des clubs afin de partager mon expérience technique avec de jeunes éventuels futurs champions.

Éducatrice sportive j'initie des enfants amateurs au sein d'établissements scolaires à la pratique de ce sport de compétition qu'est l'escrime.

Bien que je pratique ce sport de combat avec passion depuis plus de 20 ans, cela fait maintenant plus de 15 ans que j'en ai fait ma profession en qualité d'escrimeuse de haut niveau et Maître d'arme confirmée depuis 5 ans.

Cette discipline n'étant pas très reconnue et développée au Sénégal mon pays d'origine, je suis venue en France en 2014 à la recherche de performances et ainsi pouvoir tenter une qualification pour les Jeux Olympiques en ayant mis toutes les chances de mon côté.

Allier travail et compétitions de haut niveau demande beaucoup de sacrifices mais il y'a un adage qui dit "quand on veut on peut" et je ne suis pas du genre à baisser les bras aussi facilement.

Je suis une jeune femme sérieuse, motivée, professionnelle, dynamique, rigoureuse et déterminée à aller jusqu'au bout de mes engagements et mes ambitions.

Maître William SMETS



Je suis arrivé au club de Cormeilles il y a maintenant une 20aine d'années sous l'enseignement de Gilles LEFOURNIS qui m'a fait découvrir l'importance de prendre plaisir à pratiquer un sport. Par la suite, j'ai pu me frotter à l'entraînement plus rigoureux que demandait la participation à différentes compétitions. Lorsque j'ai eu l'âge requis, j'ai intégré la troupe d'escrime artistique du club (du rire aux lames), attiré par l'idée de pouvoir reproduire les scènes de combats de mes films préférés. Cette nouvelle pratique m'a permis de lier la rigueur, le plaisir et l'inventivité nécessaire à la création de combats chorégraphiés.

Après plusieurs années à alterner entre recherches de mouvements efficaces et de mouvements esthétiques j'ai décidé de transmettre ce que j'avais eu la chance d'apprendre auprès de mes différents maîtres d'armes et ai passé les diplômes me permettant d'enseigner l'escrime.

En 2018, la FFE a décidé de reconnaître la pratique du sabre laser comme un sport officiel et bien distinct de ce qu'elle proposait déjà.

Tout comme le club de Cormeilles, j'ai vu en cette nouvelle discipline une occasion de diversifier les pratiques liées à l'escrime, mais également de poursuivre mes apprentissages et une occasion d'allier le plaisir du combat à un univers artistique et esthétique qui me passionne depuis tout petit.

Cette nouvelle pratique m'a permis de confirmer ce que j'avais appris au début de mes années d'escrimeur : l'efficacité technique et la recherche de beaux gestes sont indissociables.

Zoom sur.....

La journée du Patrimoine au Fort de Cormeilles en parisis ce 20 septembre 2020



C'est sous un soleil de plomb que vous êtes venus nombreux visiter ce monument de Cormeilles, le Fort, qui pour l'occasion vous a fait basculer dans l'univers de la Chevalerie et des Mousquetaires le temps d'une journée.

Petits et grands, vous avez été nombreux à venir nous rendre visite pour le parcours du Chevalier, et c'est des étoiles pleins les yeux que vous êtes repartis avec votre diplôme.



Histoire

Pourquoi les tenues d'escrime sont-elles blanches ?

Avant l'apparition du système électrique de détection des touches, un autre système fut mis en place : c'était le principe du bouton marqueur. On trempait la pointe des lames dans une substance traçante (sorte d'encre), si bien que les touches laissaient une marque sur la veste de l'adversaire. Ces traces se voyaient beaucoup mieux sur une veste blanche.

Quand a été inventé le plastron électrique (fleuret) ?

C'est en 1840 que le célèbre illusionniste Robert Houdin, passionné d'escrime, invente le plastron électrique. Il en dépose le brevet. Cette invention est jugée absurde à cette époque où l'on en est aux prémisses de l'utilisation de l'électricité.

Et l'épée électrique ?

En 1936, Électrification de l'Épée grâce au lyonnais Paul Valentin. L'électrification des armes a été très importante, car en assistant les arbitres pour rendre les contrôles plus fiables, elle a libéré les escrimeurs. La vitesse a pu se développer dans des proportions parfois spectaculaires, et les tactiques ont pu rapidement évoluer.

Astuces de l'escrimeur

Comment laver sa tenue d'escrime :

A la machine à laver, à 30°, JAMAIS d'assouplissant, juste de la lessive.
Ne pas la laver peut aussi être une technique pour distraire l'adversaire :-)

Pour nettoyer le masque, le mettre dans une taie d'oreiller, puis à la machine à 30°, d'autres le mettent à laver dans le lave vaisselle....

Penser en rentrant de la salle d'armes, à faire sécher sa tenue pour éviter l'humidité dans le sac et donc la rouille.

Jeux

Pour les plus aguerris

Une épée peut-elle avoir son propre nom ? OUI / NON

Donne le nom de l'épée de ces personnages célèbres :

Celle d'Arthur ?

Celle de Charlemagne ?

Celle de Roland ?

Celle d'Aragorn ?

Celle d'Arya Stark ?

Celle de Bilbo et Frodon ?

Celle de Porthos ?

Celle de John Snow ?



Pour les jeunes escrimeurs

Le salut s'effectue en 3 temps. Indique le bon ordre :

La coquille vient sous le menton

La pointe du fleuret est dirigée vers le ciel

La pointe du fleuret est dirigée vers le sol

Quizz Equipements Escrime

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

Pêle-Mêle des 50 ans du Club



Pêle-mêle des 50 ans du Club (suite)



Le coin des lecteurs



"Les Trois mousquetaires" Chef d'oeuvre d'Alexandre DUMAS

Athos, Porthos et Aramis, mousquetaires, toujours prêts à en découdre avec les gardes du Cardinal de Richelieu, s'associe au jeune gascon d'Artagnan fraîchement débarqué de sa province avec pour ambition de servir le roi Louis XIII et de devenir mousquetaire.

Romance, duplicité et intrigue politique, les quatre compagnons se trouveront en face de complots, mené d'une main de maître par le Cardinal et sa très belle mais démoniaque espionne anglaise Milady.

A découvrir ou redécouvrir

"Les trois mousquetaires" demeure un des livres les plus lus dans le monde entier.



"L'esprit de l'épée" - Une approche tactique et mentale" de Rémy DELHOMME, Jean-François DI MARTINO, Frédéric CARRE

Livre très complet et très documenté !!
On y parle de tactiques, de techniques, de mental, tous les aspects du jeu sont évoqués et disséqués dans les moindres détails.
Une référence incontournable pour tous les passionnés d'escrime et d'épée en particulier.

Cuisine

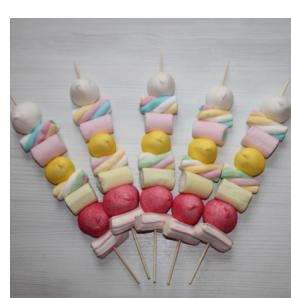
Gateau au chocolat de Céline

250g de chocolat, 8 oeufs, 180g de sucre, 50g de farine, 125g de beurre

Faire fondre le chocolat et le beurre, mélanger
Séparer les jaunes des blancs et battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel
Mélanger les jaunes et le sucre au fouet jusqu'à ce que le mélange soit presque blanc.
Rajouter au blanc en neige, et mélanger pendant environ 1 min. Incorporer délicatement le mélange chocolat beurre encore tiède, pour obtenir une mousse. Enfin rajouter la farine qui fait retomber le mélange.
Mettre dans un moule beurré, au four 25 min th6. Doit être mou à l'intérieur.

Brochettes

Mettre 5/6 bonbons sur une brochette en alternant les tailles et les couleurs.
Ne pas allumer le barbecue (ne nécessite pas de cuisson, quoique pour les chamaillows)
Les manger, sauf le pique ;-)



Brèves des sections

Le site du Club s'offre un relooking, venez le découvrir : <http://escrime-cormeilles.com>

N'oubliez pas votre certificat médical afin de compléter vos dossiers d'inscriptions !

A la Une à la Sportive :

Les cours d'escrime olympique ont repris pour tous les tireurs. En revanche les compétitions sont pour la plupart encore annulées. À venir deux nouveaux fauteuils handisports !

A la Une à l'Artistique :

Une rentrée 2020 qui s'annonce prometteuse, avec une première animation qui s'est tenue, pour les Journées Européennes du Patrimoine, au Fort de Cormeilles. En attendant, de prochaines nouvelles, la compagnie vous prépare quelques surprises.

A la Une au Fitness :

Le Fitness a repris également, nous vous attendons au club les samedi de 12h45 à 14h15, pensez à venir en tenue de sport et avec votre tapis.

A la Une au Laser :

Cette année, 2 pratiquants du sabre laser ont participé à la Journée Nationale de l'Arbitrage. Ils ont tous deux validé la partie théorique de l'arbitrage et entrent donc en formation pour devenir arbitre régional. Félicitations et bonne continuation.

Agenda

Samedi 17 octobre 2020 : Stage Sabre Laser pour adulte avec licence obligatoire de 14h à 17h (gratuit pour les licenciés du club de l'an passé, participation de 20€ pour les licenciés d'autres clubs ayant leurs propres matériels, 30€ pour les licenciés n'ayant pas de matériels)

Samedi 7 novembre 2020 : Tournoi des jeunes

Dimanche 8 novembre 2020 : Tournoi des Rapières (à Emly les prés)

Prochainement dans la gazette ...

Au prochain numéro, vous retrouverez les encadrants de l'Escrime Artistique, ainsi que nos jeunes encadrants du sportif, encore des recettes, des astuces, plus de jeux et le coin du Maître d'armes :-)



Directeur de la publication : Pascal Gille

Photographies : Armel Thoumelin, Chieh Wen Plet, Eric Palisson, Furcifer Pardalis.

Nelly Jeunesse, Céline Sureau, William Smets, Pascal Plet, Pascal Gilles, Stéphane Andreucci, Ndeye Bineta Diongue, Lamine Goudiaby, Eric Van Gebeuren ont contribué à la rédaction.