

# Le journal du CEA

N°5, Janvier 2003

## Editorial



Nous sommes encore (c'est tout juste !) dans l'époque des vœux. C'est donc avec plaisir que je présente les miens à tous: tireurs et licenciés, parents, maîtres d'armes et membres du bureau. Qu'en 2003, le CEA poursuive donc son chemin sportif et convivial. Mais est-ce suffisant de **souhaiter** lorsqu'il est possible d'**agir** ? Permettez-moi d'être convaincue que, si les vœux sont une bonne chose pour une association comme la nôtre, se bouger un peu pour cette association en est une encore meilleure: je suis certaine d'être l'interprète sur ce point de tous les membres du bureau ! Il est vrai que nous sommes de plus en plus nombreux à apporter un concours grand ou petit aux tâches du CEA mais plus nous serons, et plus chaleureuse sera la vie de notre cercle. De toutes façons, que ce soit dans l'organisation des "événements" du CEA ou de la recherche de "sponsors" par exemple, il reste du travail à faire. Nous ne redirons jamais assez que le CEA n'est pas un marchand de prestations d'escrime. C'est une communauté où nous retrouverons avec bonheur ce que d'autres et nous-même y avons apporté.

Parmi ceux qui contribuent à la vie de notre cercle, je voudrais dire un mot sur la Municipalité d'Aulnay sous Bois et sur le Conseil Général. Avec l'une comme avec l'autre, le CEA a tissé avec le temps une relation confiante mais exigeante, en termes de qualité de notre gestion et de résultats sportifs notamment. Nous avons certes été à la hauteur mais tant la Municipalité que le Conseil Général ont toujours respecté la règle du jeu arrêtée d'un commun accord. Cette saison n'a pas failli à la règle: qu'ils en soient remerciés.

Ceci étant, ce ne sont pas les idées qui manquent pour développer encore le CEA: une action plus soutenue pour favoriser l'émergence de futurs athlètes, par exemple. Mais ceci implique des budgets complémentaires en déplacements pour les compétitions: avis aux sponsors !!

*Jenny Gazin*

## La Tribune des Maîtres d'armes...



Je suis frappée du peu d'escrimeurs qui s'étirent après chaque entraînement. Ces petits exercices sont importants car ils permettent aux muscles de retrouver leur état de repos. Sans étirement, le muscle reste contracté en fin de séance, ce qui peut impliquer des courbatures, voire une contracture ou un claquage. Impossible donc de faire l'impasse sur un bon étirement. Alors, un peu de pratique ! :

1. pour l'avant des cuisses (quadriceps): debout, plier un genou en tenant la cheville avec une main; tirer le pied au maximum vers le haut, de sorte que le talon vienne au contact de la fesse; tenir la position 30 secondes; changer ensuite de jambe.
2. pour l'arrière des cuisses (ischios-jambiers): debout, croiser les jambes; tout en gardant les jambes tendues, chercher à toucher le sol des deux mains; dès que cela "coince", maintenir la position 30 secondes.
3. pour l'intérieur des cuisses (adducteurs): en position de fente d'escrime, chercher à descendre le bassin.
4. pour les épaules et pour le dos: main à hauteur d'épaule, en appui sur les espaliers (les barres parallèles horizontales en salle d'armes !), jambes tendues, pieds joints; plier au fur et à mesure les jambes, jusqu'à être accroupi.
5. pour les fessiers: assis, jambes tendues, ramener une jambe pliée par dessus l'autre et ramener le genou vers le buste. De tels étirements contribueront à une pratique saine et régulière de l'escrime !

*Maître Stéphanie Gmérek*

## ... et celle du Trésorier



La cotisation couvre les frais d'enseignement (en partie), mais également la licence. Celle-ci comporte une assurance, qui vous couvre en cas d'accident pendant l'entraînement et les compétitions, effective à partir du moment où vous payez votre cotisation. Votre Trésorier attend d'avoir un nombre conséquent d'inscriptions pour transmettre les demandes de licences. Il les adresse à la Ligue de Créteil, accompagné d'un chèque de règlement. La Ligue enregistre les demandes et imprime les étiquettes code-barres, qui nous sont retournées avec les cartons. Cet échange prend environ quinze jours. Les permanents de CEA peuvent alors vous les remettre. Ensuite, vous devez faire apposer le certificat médical au dos de la licence, à moins que vous ayez préféré un certificat indépendant. Ce certificat valable un an maximum est obligatoire. La licence est valide jusqu'au 31 décembre de l'année civile pour laquelle elle a été demandée (31/12/2003).

*Jacques Betout*



## *Des nouvelles des nouveaux et des autres !*

Un peu moins d'articles ce mois-ci, mais l'actualité oblige (!) à présenter, à actualiser ou à donner des nouvelles de celles et ceux qui font et qui sont le CEA. Pardons donc à Claude, à Yves et à tous ceux dont les articles vont dormir quelques semaines dans la mémoire de mon PC, jusqu'au prochain numéro !



Nous vous l'avions annoncé dans le dernier numéro: **Stéphanie Gmérek** et **Emmanuel Ziano**, ci contre à gauche, ont réussi l'examen de maître d'armes. Le CEA s'en réjouit et leur adresse ses félicitations. Stéphanie et Emmanuel perpétuent ainsi une tradition sportive qui a déjà vu la quasi-totalité de nos maîtres actuels issus des rangs des tireurs du CEA. Bravo, Maîtres !

Notre épéiste **Maureen Nisima** n'a pu défendre son titre de Championne de France à l'épée dames en Décembre: c'est Laura Flessel qui a relevé le gant. Maureen se remet (bien !) d'une opération au poignet armé qui l'avait fait souffrir

lors des Championnats du Monde à Lisbonne. De même notre sabreur, **Fabrice Gazin**, en compétition à Moscou pour une Coupe du Monde le jour même des Championnats de France (bravo l'organisation !), n'a-t-il pu défendre son titre national. C'est Julien Pillet qui a remporté le titre.



## *L'escrime sur le Web ... et dans quelques livres*



Le site du CEA a vocation de faire connaître le Cercle par l'intermédiaire du Net à l'ensemble des internautes. Il est aussi, pour nous tous, licenciés et tireurs, enseignants et parents pour qui l'escrime prend une place quasi-quotidienne, une source de renseignement (activités, résultats de compétitions, etc.), d'aide (réglementation, arbitrage, problème technique par exemple) ou de divertissement (album photos, jeux à venir, etc.) et d'échanges. Depuis sa création, quelques modifications majeures ont été effectuées afin de le rendre plus attractif. Il demeure en perpétuelle construction et amélioration, le plus astreignant pour le webmaster étant la mise à jour des informations de son site. Alors, le site du CEA n'est pas

simplement le "mien" c'est aussi, et surtout, le "vôtre" !!! Vous avez des idées, suggestions, critiques ou vous souhaitez participer activement à son élaboration en créant de nouvelles rubriques, de nouvelles pages, envoi de photos etc ?? . Contactez – moi sur **le site du CEA à la nouvelle adresse suivante:**

**<http://membres.lycos.fr/ceaulnay>**

Bien sûr, de prime abord le terme "Escrime" fait penser à notre sport moderne et à sa pléiade de champions français, tant au fleuret qu'à l'épée ou au sabre. Surtout pour un adhérent du CEA ! Toutefois, l'escrime est depuis le XVIII<sup>ème</sup> siècle un mode d'expression au même titre que le théâtre, la danse ou la littérature. C'est ainsi que les grands auteurs ont accompagné ce mouvement dans des scènes qui reprennent des phrases d'armes. Qui ne souvient de la leçon d'escrime dans "Le bourgeois gentilhomme" de Molière : "Avancez. Partez de là. Une, deux. Remettez-vous. Redoublez. Un saut en arrière. En garde, monsieur, en garde !!", des duels pour quelques mauvais compliments dans "Les trois mousquetaires" d'Alexandre Dumas, ou plus récemment, la botte secrète de Don Jaime Astarloa dans "Le Maître d'Escrime" d'Arturo Pérez-Reverte, sans oublier notre

"Cyrano de Bergerac" national, d'Edmond Rostand, et sa célèbre tirade : "A la fin de l'envoi, je touche !"

Dès les premières pages, ces romans vous maintiennent le nez dans le livre en jouant sur l'intrigue, et permettent au lecteur d'aiguiser tous ses sens pour découvrir la synchronisation finale où, comme sous l'effet d'une botte imparable et secrète, le voile se lève d'un coup sur tous les mystères. C'est la littérature de cape et d'épée qui, prenant pour appui le légendaire de duels et de combats épiques d'une période révolue, fait frissonner le lecteur de la gloire de ses héros. Au fond, le western n'a-t-il pas transposé ce mythe ? Sans doute un peu, mais avec une nuance de taille: le western introduit une distance entre les deux adversaires, abandonnant du même coup un élément essentiel à l'escrime: le contact, aussi bien physique que psychologique.

*Sylvie Jacquel et Christian Dinst*



## Dates à retenir pour la saison sportive

Catégorie	Championnats de France					Fête des Jeunes
	Séniors D1	Séniors D2	Juniors	Cadets	Vétérans	Minimes
Épée	21 Décembre 2002 Paris	14-15 Juin St Paul les 3 châteaux	10-11 Mai Epinal	24-25 Mai Lisieux	26-27 Avril Jarnac	7-8 Juin Paris
Sabre	21 Décembre 2002 Paris	26-27 Avril St Gilles Croix de Vie	10-11 Mai Charleville Mézières	24-25 Mai Pau	Jarnac	Paris
14 Juin Le Plessis Bouchard						

Buffet campagnard du CEA le 29 Mars (restaurant scolaire Ambourget)

Challenge du Cercle d'Esgrime d'Aulnay le 25 Mai

Championnats d'Europe à Bourges du 28 Juin au 3 Juillet

Championnats d'Europe Handisports à Paris du 28 Juin au 6 Juillet

## Saison 2002-2003

### Horaires et organisation

#### - Horaires des cours:

Lundi	(19h30-21h30)	sabre adultes
Mardi	(17h00-18h30)	initiation jeunes
Mardi	(18h00-19h30)	cours jeunes
Mardi	(19h30-21h00)	épée jeunes
Mardi	(20h30-22h30)	épée cadets à adultes
Jeudi	(18h15-19h30)	sabre jeunes
Jeudi	(19h30-21h30)	sabre cadets à adultes
Jeudi	(20h00-22h00)	épée adultes débutants
Samedi	(14h00-15h30)	initiation jeunes
Samedi	(15h00-16h30)	cours jeunes
Samedi	(16h30-18h00)	épée jeunes
Samedi	(17h30-19h30)	épée cadets à adultes

- Permanence du bureau chaque samedi de 15h00 à 17h30

#### - Matériel:

- Achats armes et équipement: **Hervé Le Ny**
- Réparations: **Hervé Le Ny**
- Survêtements, coupe-vent & sweats: **Didier Bertho**

- Un **certificat médical daté** est absolument obligatoire pour participer à toute compétition: **l'accès à la compétition peut être refusé en son absence**. Il mentionnera l'autorisation de pratiquer l'esgrime et la compétition et autorisera un éventuel surclassement

### Matériel et tenues

**Hervé Le Ny** rappelle la permanence assurée, les samedis de 15 à 17 heures 30, pour toute commande de matériels. Des fils de corps (fleuret et épée) sont en vente au CEA. Les réparations d'armes sont facturées 10 €

A la rentrée prochaine, tout l'équipement sera proposé à la location.

Pour cette saison, il est proposé aux **épéistes tirant en lame 2 électrique**, des armes dont ils auront la responsabilité, l'entretien et la réparation durant la saison (participation 8 € par arme et caution de 80 €).

**Didier Bertho** propose à tous de bénéficier des conditions favorables qu'il a négociées pour le CEA en **coupe-vents, tee-shirts et survêtements**.

Des **écussons CEA** sont en vente (5€) à la permanence du samedi. Pensez à personnaliser votre tenue aux armes de notre cercle, surtout en compétition !

### Sur nos agendas

**BUFFET CAMPAGNARD du CEA**  
le 29 Mars au réfectoire de l'école Ambourget  
de 19 heure 30 à 23 heures 30



## 7 questions sur mon épée

Pour "vérifier" que chacun a lu avec toute l'attention qu'il mérite l'article de Serge Le Louarn dans le numéro précédent ("*La maintenance de mon épée par moi-même, sans effort et en un volume*"), Maître Pascal Ignace propose un test (on ne se refait pas quand on est enseignant, et c'est très bien ainsi !) en 7 questions:

1. **Le poids d'une épée peut-il être inférieur à 750 g ?** [ a) oui – b) non ]
2. **Quelle est la surface valable à l'épée ?** [ a) de la pointe de la main au masque – b) le tronc uniquement – c) de la pointe du pied au masque ]
3. **En combien de touches et de temps se tire un match de poule en catégorie minimales ?** [ a) 5 touches, 2 minutes – b) 4 touches, 4 minutes – c) 5 touches, 3 minutes – d) 5 touches, 4 minutes ]
4. **Peut-on annuler une touche à l'épée ?** [ a) oui, dans le cas où le tireur demande de changer d'arme – b) oui, dans le cas où le tireur et l'arbitre constate que la pointe n'a pas fonctionné une fois lors d'essais successifs – c) non, le tireur est responsable de son matériel – d) non, car il n'y a aucun cas d'annulation de touche à l'épée ]
5. **Peut-on tirer avec un pied en dehors de la piste ?** [ a) Non, l'arbitre arrête le match et replace les tireurs en milieu de piste – b) Oui, on peut, rien ne l'empêche – c) Oui, on peut être touché, mais on ne peut donner une touche à l'adversaire ]
6. **Le corps à corps à l'épée est-il autorisé ?** [ a) il est autorisé tant que les tireurs peuvent utiliser leurs armes et avant que leurs coquilles soient en contact – b) il est interdit à l'épée – c) il est interdit de donner une touche au corps à corps – d) l'arbitre seul décide quand une touche est valable ou non: il a en effet droit de décision finale ]
7. **Quelle est la masse du poids pour tester le ressort d'une pointe d'épée ?** [ a) 750g – b) moins de 450g – c) au moins 500g ].



*Maître Pascal Ignace vous donne les bonnes réponses en bas de page*

## *Aulnay, Octobre 2002: Forum des Associations Merci aux jeunes tireurs du CEA*



Chaque année, le Forum rassemble les associations actives à Aulnay, quel que soit leur objet. On y trouvera aussi bien des Amicales locales de provinciaux, des associations d'instrumentistes, de danseuses et danseurs, que, évidemment, les clubs sportifs. Le CEA y figure toujours en bonne place (grâce à Didier Bertho qui en

assure notre organisation !). Le Forum est une bonne occasion de présenter nos activités et, pourquoi pas, d'y trouver celles et ceux qui deviendront de nouveaux partenaires d'entraînement. Madame Gil, maman d'Eléonore en a conservé ce souvenir: certains s'y reconnaîtront ?