

Le journal du CEA

N°8, Janvier 2004

Editorial



Bonne Année à toutes et à tous. Une année de santé, de bonheur et de bons résultats sportifs, que ce soit en termes de podiums ou de plaisirs pris, tout simplement: on ne redira jamais assez que le CEA est aussi tourné vers la compétition que vers le l'esgrime "loisirs". Sans nier pour autant le rôle moteur des bons résultats de nos athlètes. C'est ainsi que notre cercle a aligné pas moins de 6 tireurs aux récents Championnats de France seniors 1D avec de bons résultats (8^{ème} place à l'épée dames et 3^{ème} au sabre messieurs).

Encore ces 6 tireurs n'incluent-ils pas des athlètes sélectionnées, mais qui poursuivent leur carrière hors du CEA: c'est la règle dans l'esgrime comme dans tout autre sport que de rechercher des environnements différents pour améliorer encore sa performance. J'ai toutefois un pincement au cœur quand des considérations économiques, parfaitement légitimes mais auxquelles le CEA ne peut répondre, participent à ces décisions. L'enjeu des prochaines sélections aux JO d'Athènes pèse alors de tout son poids !

Nos contributeurs financiers, dont, au premier rang, la municipalité d'Aulnay sous Bois ont, dans l'ensemble, accepté les propositions très rigoureusement documentées que nous leur avons soumises pour cette saison. J'y vois le signe de leur confiance, fondée sur les résultats et la qualité de la gestion du CEA: qu'ils en soient remerciés. Grâce aux efforts constants et parfois ingrats de plusieurs d'entre nous (trop peu nombreux: soyons clairs), le CEA est sur une orbite favorable.

C'est donc l'occasion pour la Présidente de ne pas aller au-delà d'un septennat qui arrivera à son terme avec cette saison sportive!

Ceci étant, je ferai tout pour que celle-ci soit, encore, une Bonne Année !

Jenny Gazin

La Tribune des Maîtres d'armes...



Le rédacteur a un problème: la tribune que nous a proposée Pascal est remarquable en tous points mais suffisamment longue pour ne pas rentrer en "une" de notre journal. La densité et la précision de sa contribution exclut par ailleurs de pouvoir la résumer. Aussi ne ferai-je que vous en dire le thème: "**De l'importance de l'échauffement en compétition...et à l'entraînement**". C'est un point que nous avons eu l'occasion d'évoquer mais l'expérience de Pascal en montre l'importance déterminante et toujours actuelle: je vous invite donc à le retrouver dans les pages suivantes et, pour vous mettre l'eau à la bouche, vous invite à en méditer l'introduction: "*Qui ne s'échauffe pas choisit de perdre ses deux premiers assauts*!". A bon entendre, salut ! **JFG**

... et celle du Trésorier

Le CEA a mis en place à la rentrée un système de location de la quasi-totalité du matériel: il ne manque que les chaussettes et chaussures, le gant et les fils. Ce système a pour objectif de permettre à tous les débutants, et aux jeunes, de pratiquer l'esgrime à un coût très raisonnable. Il permet également à chaque escrimeur d'être responsable de son matériel, et de son entretien.

Ceci étant, ce dispositif ne s'adresse pas a priori aux escrimeurs confirmés. Ceux-ci doivent en effet entretenir leur matériel, et disposer toujours à l'entraînement d'au moins deux armes en état de marche, comme le demande le règlement des compétitions.

Nous serons heureux de leur apprendre si besoin à les régler, les réparer ... après avoir relu l'article de Serge Le Louarn "*La maintenance de mon épée par moi-même, sans effort et en un volume*" ("Le Journal du CEA", n°4, Octobre 2002) **J. Betout**



Le "Repas du CEA" aura lieu le
Samedi 31 Janvier 2004 à 20 heures 30
dans le réfectoire de l'école Ambourget
3 rue des Ormes, Aulnay
Mr Gérard Gaudron et Mr Ramadier, Maire-
adjoint chargé des Sports et conseiller général
seront des nôtres
Participation: 20 € (adultes) et 10 € (moins de 10 ans)
Venez nombreux !

Le site Web du CEA a changé !

C'est désormais un site à la hauteur de nos ambitions et de nos résultats avec d'autant plus d'informations utiles que la publicité en a disparu. En effet, c'est désormais le CEA qui "se le finance" (pas très français, mais clair !). Regardez un peu notre "look" très "pro" !

Qu'y trouverons-nous ? D'abord ce que nous tous voudrions bien y déposer comme contributions: texte, photos, annonces, etc. Animé avec compétence, dévouement mais

surtout, constance, par notre "webmaster" **Christian Dinst**, ce n'est pas pour autant le site de Christian: c'est le nôtre. Christian anime (au sens propre comme au sens figuré: allez y faire un tour et vous comprendrez !) ce que vous voulez bien apporter. Et, pour être plus clair, si nous n'apportons rien au site, il deviendra moins intéressant donc moins consulté, donc moins alimenté, donc, etc . Nous n'en sommes évidemment pas là, mais le site résume bien au fond ce qu'est le CEA (comme toute association): nous n'y trouverons que ce que d'autres ont amené. C'est donc à chacun de nous de jouer le jeu de cet échange. Et en plus, Christian répond toujours (je ne parle pas évidemment de l'accusé de réception électronique !), vite et bien. Alors, rendez-vous à:

www.ceaulnay.net

***Si vous n'avez pas Internet (ou que vous y soyez allergique !)...
.... notez tout de même les dates à retenir pour la saison 2003-2004***

Catégorie	Championnats de France					Fête des jeunes
	Arme	Séniors D1	Séniors D2	Juniors	Cadets	Vétérans
	20 décembre 2003 Paris	5-6 Juin St-Gratien	29-30 Mai Nevers	15-16 Mai Pont à Mousson	19-20 Juin Epernay	12-13 Juin Montpellier
	20 décembre 2003 Paris	1-2 Mai Tarbes	15-16 Mai Aubagne	8-9 Mai Le Kremlin-B		
 Championnats de France 5-6 Juin St-Gratien Jeux paralympiques 17-28 Septembre Athènes 						

Championnats d'Europe à Copenhague 28 Juin au 4 Juillet

Jeux Olympiques Athènes 14 au 22 Août

Salut Claude !

Le "Journal du CEA" te doit bien cet hommage pour 50.000 raisons (quoique le terme "hommage" ne sois pas le mieux adapté: il me fait penser à l'Académie Française et tu as bien mieux à faire en Bretagne !). Faute de passer en revue les 50.000, je n'en dirai que trois:

- D'abord tu es un homme droit: je l'ai bien vu depuis 20 ans. De toute façon, quiconque a croisé le fer avec toi ne peut pas ne pas en prendre conscience: ton escrime te représente tout à fait. Tu ne manques jamais de saluer avant de prendre la position que nous te connaissons tous: parfaitement en ligne, droit comme un "I" majuscule, ton regard cherchant toujours celui de ton adversaire. Notre époque ne met pas forcément pas la droiture parmi les qualités premières car elle pense implicitement que celle-ci ne fait pas forcément bon ménage avec l'efficacité. Erreur ! erreur ! la tienne est d'une efficacité redoutable pour la simple raison que tu ne t'en départs jamais. Ta droiture est efficace, même pour contrer telle attaque tordue, venant d'un gaucher qui ne sait plus quoi faire contre toi (tu vois à qui je pense ?). Elle va même jusqu'à ne jamais oublier un mot gentil pour l'une des 3 touches que je t'aurais mises ("*Qu'est-ce qu'elle était belle !*"), là où tu m'en a fait prendre 15 ! Et à saluer, toujours !



- Ensuite, et peu le savent, c'est toi qui as eu l'idée de constituer une section "vétérans" au CEA en poursuivant nous-mêmes ce que nous avons vu faire (pas tout à fait au même niveau qu'eux !) à Yann, Manu ou Fabrice, après les avoir accompagnés si longtemps partout en France. Au départ, tu as fait face à une certaine incrédulité (ou plutôt: une incrédulité certaine), mais, finalement, la belle vie de cette section montre à quel point tu avais vu juste.

- Dernière raison: c'est moi qui tient la plume ce soir et, privilège du rédacteur, j'en profite pour te dire l'amitié que tous te portons, dont la nôtre (= le "kit" JFG), profonde. Passez, Yvette et toi, un long et bon temps dans cette Bretagne qui est votre terre natale et que vous nous avez aussi appris à aimer !

JFG

Saison 2003-2004

Horaires et organisation

Horaires des cours:

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

Un **certificat médical daté** de moins d'un an est absolument obligatoire pour participer à toute compétition: **l'accès à la compétition sera refusé en son absence**. Il mentionne l'autorisation de pratiquer l'escrime **et** la compétition **et** autorise un éventuel surclassement

Sur nos organisateurs

- Rappel: le "**REPAS du CEA**": on n'y tire pas, c' est une soirée un peu plus solennelle (d'autant que cette année, les représentants de la municipalité d'Aulnay sous Bois seront des nôtres !) où l'on se régale de bonnes choses et d'agréables conversations. Il aura lieu au réfectoire de l'école Ambourget le

Samedi 31 Janvier à 20 heures 30

- A compter du **Jeudi 29 Janvier** et les jeudis à suivre, Irène Le Ny proposera à la

vente des tee-shirts et survêtements

marqués au logo du CEA.

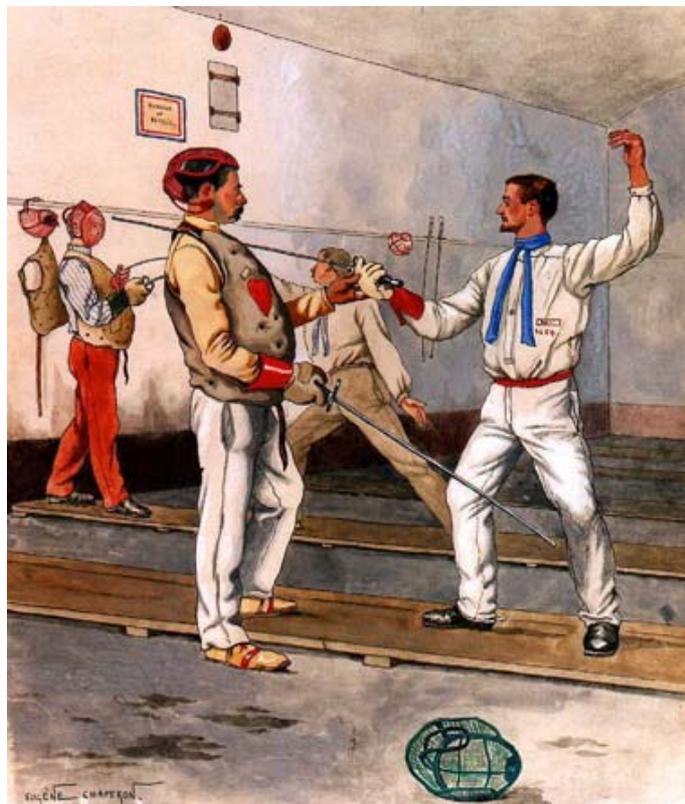
De l'importance de l'échauffement en compétition et à l'entraînement.

Qui ne s'échauffe pas choisit de perdre ses deux premiers assauts !

Or dans les épreuves de qualification telles que les entraînements des jeunes, les épreuves de zones, les épreuves de ligue ou les circuits nationaux, la "poule" conditionne la place dans le tableau de 128 ou de 64. La logique de l'organisation des classements et des sélections, la force de ces épreuves, obligent le sportif à viser une place plus qu'une victoire. D'autre part les quatre imbattables qui s'entraînent cinq fois par semaine en pôle ou la "bête noire", celui que l'on ne bat jamais sont toujours à affronter, tôt ou tard... En admettant que je réussisse ma poule je rencontrerai ce type d'adversaire au plus tôt dans le tableau de 16 ce qui suffit amplement à ma qualification. Je peux donc tirer mon match sans pression pour atteindre une performance. Par contre, mal échauffé, je perds deux matches d'entrée, puis encore un par malchance... et me voilà contraint à l'exploit dès le deuxième tour: tableau de 64 avec une forte éventualité d'élimination sans qualification... la pression !

De plus la pratique de l'échauffement se justifie sur le plan physiologique, il ne faut pas commencer une compétition sur une dette en oxygène. Commencer à froid oblige le corps à consommer l'énergie contenue dans les muscles en la dégradant immédiatement et en produisant des acides (tremblements, courbatures, fièvre...). Or un échauffement calme: course, saut à la corde puis fondamentaux, suffisent en effet pour dépasser les dix minutes d'activité nécessaires pour que l'apport en oxygène de la respiration suffise à dégrader les sucres lents contenus dans les muscles sans production d'acide.

Avant la compétition j'angoisse, je stresse. Bien mener un échauffement avec mes partenaires d'entraînement me permet de parler, de me concentrer, d'évacuer mon stress. Une petite séance d'étirement dans le calme, avant l'appel des poules permet de plus d'améliorer l'élasticité musculaire et la concentration. En admettant que mes deux premiers combats de poule soit de plus disputés contre des adversaires mal préparés, un peu sûrs d'eux, je dois me permettre des performances du type de 5 victoires sur 5 assauts et prendre une des premières places au tableau, donc de rencontrer des adversaires moins performants, donc de me qualifier plus facilement, donc d'être craint par les adversaires, donc... ainsi tout est plus facile.



Bien entendu tout cela est théorique et se base sur le cas d'un compétiteur entraîné, qui participe aux compétitions régulièrement, prend des leçons régulièrement et applique les conseils tactico-techniques des enseignants. Un dernier avantage de l'échauffement couplé à la pratique régulière des étirements est la prévention des accidents et traumatismes sportifs, il est donc recommandé de s'échauffer aussi pour les entraînements. L'échauffement bien conduit n'est pas une fatigue supplémentaire !

Un échauffement complet ne "s'intuit" pas nécessairement tout seul: c'est même le contraire. Mais les maîtres d'armes se feront un plaisir de vous apporter leur aide, sur ce point également !

Maître Pascal Ignace