

Le journal du CEA

N°6, Juin 2003

Editorial



Le CEA a remporté le Challenge de la Ville d'Aulnay le 25 Mai dernier. Cette récompense est exemplaire: elle exige en effet de

bons résultats sur 5 années consécutives, illustrant bien la constance nécessaire à l'esprit sportif. Merci tout d'abord et un immense bravo à nos plus jeunes tireurs qui ont été, avec leurs maîtres d'armes, les artisans de cette victoire. Mr le Député et Mr le Maire n'ont d'ailleurs pas manqué de féliciter nos athlètes en herbe, en même temps qu'ils honoraient Maître Christine Dherbilly de la Médaille de bronze de la Jeunesse et des Sports.

Cette actualité récente m'incite à revenir sur la notion de constance. En effet, et contrairement à ce que pensent trop de nos licenciés (leurs parents aussi sans doute), rien n'est jamais acquis dans une association comme la nôtre. Même si chaque saison nouvelle est désormais mieux assurée budgétairement, la contribution bénévole et permanente de quelques uns d'entre nous est le ressort essentiel qui fait vivre le CEA. Avec cette saison sportive qui s'achève, je tiens ainsi à souligner le travail peu visible, aussi indispensable que constant de Jacques Betout (d'autant que le sien est particulièrement ingrat) et de Serge, de Claude et de Hervé, de Christian, de Michel et de Didier, Agnès, Marie-No, Alain et quelques autres: sans leur dévouement constant, le CEA n'aurait jamais été et ne pourrait demeurer ce qu'il est.

Notre constance est d'abord acte de foi dans l'avenir, à condition de prévoir celui-ci. Et c'est un sujet de préoccupation majeure: penser au moyen terme est la responsabilité de l'équipe dirigeante.

Sauf évidemment à accepter de faire comme l'autruche. Pour confortable que soit cette attitude, elle n'est ni porteuse d'avenir, ni même tout simplement sportive !

Jenny Gazin

La Tribune des Maîtres d'armes...



Je ne reviendrai pas sur la technique ou les règles propres au sabre, mais plutôt sur la logique interne de cette arme qui développe des qualités tant physiques qu'intellectuelles, mais surtout, un état d'esprit.

Tout d'abord la vitesse à laquelle sont mises en œuvre les actions exige une concentration énorme et une maîtrise de soi absolue dans une rigoureuse gestion du temps du combat.

En effet, l'analyse de la situation doit être rapide, son appréciation exacte devient un facteur essentiel. Le tireur doit donc s'impliquer en totalité dans l'action à conduire. La moindre hésitation ou le plus léger recul dans l'engagement sont synonymes d'échec. La rapidité et la justesse de la prise de décision pour s'adapter aux réactions de l'adversaire sont donc autant de points essentiels.

Observons maintenant un débutant, jeune ou adulte qui vient de faire quelques touches au sabre. Premier constat: un grand sourire de plaisir ! Second constat: la transpiration qui traduit la réalité de l'engagement physique. Troisième constat: l'envie de recommencer ! Faire du sabre lorsqu'on pratique une autre arme permet aussi de mieux comprendre son arme habituelle et de se perfectionner dans la pratique de celle-ci: tel jeune épéiste me disait récemment: "Depuis que je pratique aussi le sabre, je piège plus facilement mes adversaires et pense avoir fait de gros progrès tactiques". Venez donc un peu au sabre, discutons-en, discutez-en avec les sabreuses et sabreurs. Vous rencontrerez des gens heureux, bien dans leur tête, bien dans leur corps et bons vivants qui plus est: l'image du sabreur n'est pas si fausse !

Maître Patrice Dherbilly

... et celle du Trésorier



La saison 2002-2003 s'achève, avec son cortège de résultats. Quand ceux-ci sont bons, c'est que nos escrimeurs ont bien tiré. Quand ils le sont moins, c'est que la malchance s'en est mêlée...

Mais avant même de passer aux bilans de cette saison, nous commençons déjà à préparer la prochaine. En particulier, nous préparons la mise en place de la location totale du matériel.

Ainsi, chaque tireur, déjà responsable de sa tenue, devra gérer également son masque, ses armes, sa cuirasse... pour la saison, pour un prix modique, et contre une caution. Les fils de corps et les gants devront toutefois être achetés. Nous espérons qu'ainsi chaque tireur entretiendra son matériel, ce qui est la meilleure solution pour avoir un fleuret, ou un sabre ou une épée, qui touche ! Des informations détaillées vous seront adressées pendant les vacances d'été, que je souhaite à toutes et à tous, escrimeuses et escrimeurs, parents, amis, RÉUSSIES !

Jacques Betout

Championnats de France vétérans

Pour notre groupe d'épéistes vétérans ou débutants adultes++ (!) du jeudi soir, cette sortie à Jarnac était considérée comme la fête de l'année. C'était en effet le seul déplacement que nous nous étions octroyé durant la saison. Les "pros" (comprendre ceux qui sont tombés dans la potion tout petits: Jacques Betout et Serge Lelouarn entre autres) nous avaient sensibilisés à ces Championnat de France. Avec 400 participants et la présence du gratin de l'escrime, nous avons rarement participé à une si importante épreuve.

Deux mois avant cette compétition, imperceptiblement les "touristes" du jeudi soir devenaient de plus en plus assidus à la salle, ils traînaient moins sur les bancs à raconter les dernières brèves et prenaient leçons sur leçons auprès de Maître Ignace.



Le grand jour arrivé, tout de bleu et blanc vêtu puis de blanc uniquement, il faut commencer la compétition par les tours de poule. Les sorts de chacun évolue différemment, selon ses possibilités du moment, selon le jeu et le hasard des tableaux. Passer le premier tour (seuil critique pour les touristes) est déjà un objectif important, compte tenu du bon niveau moyen des tireurs engagés. La barrière a été normalement fatale à quelques uns (c'est dur de lutter avec seulement 3 ans d'entraînement). C'est ainsi que Didier Bertho classé 104° à l'issue des poules se présente face au n°25. La tâche devient difficile mais, surprise, au bout des 3 minutes le score affiche 2-1 (remarquable). A 5 minutes celui-ci évolue à 4-2. A la dernière minute, Didier tente de recoller au

score mais sa position de sixte en attaque est encore fragile et sa fente est à travailler sérieusement. Son bras puissant en prise de fer n'a pu "remonter son score" dans cette rencontre: l'exploit était pourtant à sa portée. Christian Dinst et Jean Yves Moy ont rejoint dès ce tour Didier dans les travaux pratiques de dégustation de pineau et de cognac.

Au tableau de 64, il reste les "pros" Jacques (champion de France en 2000), Serge (déjà passé tout près du titre) en grande condition et Michel étonné mais content d'avoir passé un tour. Serge et Jacques l'emportent assez normalement, mais - surprise - Michel les rejoint après un assaut bien coaché par Christine Derbilly. L'étonnement laisse des traces sur les regards des incrédules du bord de piste !

Lors du tableau de 32, Serge a quelques soucis de distance et en reste là; Jacques s'en sort avec brio et Michel se trouve face au 8° de tableau: il ne laisse aucun point avec, au tiers temps, un avantage substantiel: 5-1. Le coaching est à cet instant primordial qui lui permet malgré une différence de technique importante de gérer correctement la fin de la rencontre, pour en sortir victorieux 10-6 (merci Maître Christine).

Tableau de 16: pour l'un, c'est déjà un exploit, pour l'autre c'est la porte pour un nouveau podium. Mais ce tableau met fin aux espoirs des épéistes du CEA. Michel, au bout du rouleau a alors été judicieusement "coaché" par Didier vers la dégustation de pineau et de cognac afin de décompresser, et ce fut efficace. La tension de la compétition s'est dissipée dans quelques vapeurs bienvenues.

Bonne soirée en perspective avant de reprendre en équipe le lendemain. Nous n'imaginions pas qu'un championnat représentait un tel engagement: que dire alors des membres du CEA qui s'impliquent au niveau mondial, et pas en catégorie "vétérans" !!

L'épreuve par équipes nous a permis d'aligner 2 formations bien différentes. La première jouait pour le titre de division 1. Une bétise de débutant (eh oui, même à cet âge avancé !) lui a ôté un titre à sa portée. Une 3° place a quand même été acquise. La seconde équipe a fait ses premières armes cette année et s'est brillamment qualifié à l'aube de ses 150 années (années cumulées bien entendu !). Elle était composée de Didier Bertho (vice champion 2001-2002 et 2003 du quartier de Nonneville), de Michel Scandella (champion 2001-2002 et 2003 du même quartier !) auquel est venu s'ajouter un autre futur: Gérard Dehais. Ce championnat de France D2 a été l'occasion pour ces jeunes épéistes de noter que ce sport est aussi une technique et que leurs 10 ans de pratique cumulées ne pouvaient rivaliser avec parfois plus d'un siècle de pratique pour d'autres équipes concurrentes. L'esprit d'équipe et la combativité a permis de tenir très honorablement les scores.



Le groupe des tireurs du CEA a montré une fois de plus qu'il savait vivre: soudé sur la piste, uni après l'effort. Un tireur n'est jamais seul sur la piste, coaché qu'il est par le maître, encouragé par les autres, soutenu, félicité ou "enguirlandé" (cela arrive !). Une bonne compétition en somme, qui est devenue excellente avec les résultats au sabre de Christine Dherbilly (championne de France V1) et, au fleuret, de Marie-No Privé (médaillon de bronze V2). D'autant plus que la gastronomie saintongeaise n'a fait qu'augmenter un plaisir partagé !

Jacques Betout, Claude Coroller et (surtout !) Michel Scandella

<http://membres.lycos.fr/ceaulnay> : un site qui marche !



Les statistiques depuis mars 2003, date de mise en place, montrent bien l'intérêt de notre site:

- 527 visiteurs dont 392 uniques,
- 4261 pages visitées (9,3 pages visitées/visites significatives),
- durée moyenne d'une visite du site: plus de 9 minutes,
- pages les plus visitées: Accueil 935, Photos 1009, Le Club 393, Actualité 247, Palmarès 276, Liens 143, Téléchargements photos 140, Page Technique 101, puis 20 à 85 pages visitées/pages réparties sur chaque autres pages.
- 92,8% des internautes accèdent directement au site. 55% y accèdent par moteur de recherche et 86,2% accédant par liens (FFE principalement).

Outre la France, d'autres internautes de pays proches comme la Suisse, l'Allemagne, le Royaume Uni, l'Italie, le Danemark, la Finlande ou d'autres bien plus lointains comme les Etats-Unis, le Canada, le Mexique, le Brésil, le Japon visitent notre site. On peut donc dire, en toute modestie, qu'il est visité des quatre coins du Monde. Le bilan de ces statistiques est plus que positif car il montre que notre site est attractif et qu'il dispose d'une bonne popularité auprès des internautes !

Le site du CEA a vocation de faire connaître le Cercle 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, (Ndlr: ce que Christian fait avec une merveilleuse régularité. Un chaleureux merci à lui !). 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 !!

Christian Dinst

Sur nos agendas

Championnats d'Europe d'Escrime du 28 Juin au 7 Juillet, à Bourges

Championnats d'Europe Handisports du 29 Juin au 5 Juillet Centre Sportif Louis Lumière, à Paris

Rentrée CEA saison 2003-2004 le Samedi 6 Septembre, à partir de 15 heures

Forum des Associations de la ville d'Aulnay les 20 et 21 Septembre

Quelques mots sur le dopage

Sylvain Bouquet, par ailleurs épéiste au CEA, est médecin de la Ligue de Créteil. "Le Journal" l'a interviewé sur la question du dopage: ses réponses, pour évidentes qu'elles lui paraissent, battent en brèche pas mal d'idées reçues.

Sylvain souligne le facteur déterminant que constitue la "préparation intellectuelle" du futur dopé. Pour lui, on ne se dope du jour au lendemain: c'est un processus continu qui commence d'abord dans la tête et sans qu'aucune nécessité médicale n'apparaisse. Il cite ainsi le comprimé de vitamine C ou autre, pris le matin de l'examen ou de la compétition. Ainsi s'enclenche dans l'esprit un processus de dépendance "molle" qui en reste là dans la quasi-totalité des cas.



l'absorption de telle ou telle substance. Or, pour le sportif, savoir faire avec la confiance – nécessairement limitée - qu'il a en lui-même est un facteur déterminant de réussite ... ou d'échec. La question est pratiquement la même pour le stress.

Sylvain conclut ainsi sur la nécessité de ne pas "préformater" le futur sportif au dopage. Au risque de paraître assez "classique", il n'a encore rien trouvé de mieux pour affronter l'épreuve de la compétition qu'une bonne gestion de son entraînement et de ses temps de repos, une bonne hygiène alimentaire et une certaine hygiène de vie ... qui ne

passé d'ailleurs pas nécessairement par une vie de moine !

Ce processus est en lui-même nocif: il met en cause la confiance en soi et fait dépendre celle-ci de

Alors, le fleuret ou l'épée ?



Patrice (pardon, Maître Patrice Dherbilly !) fait sa "pub" en première page dans la tribune des maîtres d'armes, en faveur du sabre. Soucieux de l'équilibre rédactionnel (!!) nous avons demandé à **Marie-Noëlle Privé**, épéiste et fleurettiste, de nous comparer ses deux armes de prédilection. Marie-No a été médaillée de bronze au fleuret V2 aux récents Championnats de France vétérans: elle parle en connaissance de cause.

Marie-No tire au CEA depuis 1981. Elle explique préférer le fleuret car c'est une arme de conventions (comme le sabre). Au contraire de l'épée dont le jeu est au fond resté proche du duel, Marie-No perçoit le fleuret comme une arme qui privilégie une forme de dialogue, d'échange, voire de conversation ... pas forcément toujours amicale. Car, au bout du compte, l'un des interlocuteurs doit avoir raison, et l'autre, tort ! Compte tenu du peu de vétérans fleurettistes, elle estime ne pas pratiquer suffisamment cette arme (**Ndlr**: qu'est-ce que cela serait si elle pratiquait "suffisamment" !). Indépendamment de l'arme, elle nous dit aimer la convivialité au CEA, l'entente entre jeunes et moins jeunes. Elle est certaine de continuer encore longtemps dans cette voie ! Chouette !

CEA, 25 Mai 2003: 7^{ème} Challenge de la ville d'Aulnay



Le Challenge de la Ville d'Aulnay récompense les salles d'armes qui sont susceptibles de présenter le plus grand nombre de tireurs du meilleur niveau en Poussin(e)s, Pupille(tte)s, Benjamin(e)s et Minime(o)s. Il est mis en jeu sur 5 années consécutives et appartient définitivement, soit à la salle qui l'emporte le plus grand nombre de fois, soit à la salle qui l'emporte 3 fois, consécutives ou non, en 5 ans ou moins. Le CEA ayant remporté la compétition du 25 Mai, après l'avoir fait déjà deux fois au cours des 3 années précédentes, le 7^{ème} Challenge lui reste définitivement acquis. Bravo à tous les participants !

Ndlr1: pardon à **Nathalie**, à **Jean-Yves** et à d'autres: je n'ai plus de place pour leur article dans cette parution du "**Journal du CEA**": à la rentrée !

Ndlr2: notre action de recherche de sponsors n'avance décidément pas. Moralité: l'escrime ne paie pas. Signé Jacques Betout!