



## *A la fin de l'envoi, je touche ! N°3*

### *la feuille d'infos du Club d'Esgrime du Pays d'Arles*

***Je quarte du pied, j'escarmouche,  
Je coupe, je feinte...  
Hé! Là donc!  
A la fin de l'envoi, je touche.***

#### ***Le club***



- ***Stage*** pour nos 23 petits escrimeurs pendant les vacances de février 2022 sous la houlette de Maître Séverine !!!
- le 21 février c'est la reprise des cours habituels...

#### ***La pratique***

*Intéressant pour les parents d'avoir quelques repères sur les termes techniques, ou bien les « différentes pratiques » il y en a tout plein en escrime... dans ce N° 3 c'est l'**Esgrime Artistique**, notre Fédération en donne une définition :*

→ « *L'Esgrime appartient à notre Patrimoine et à notre Histoire, que ce soit comme moyen de se défendre ou en tant que discipline faisant partie de la bienséance et du savoir vivre au même titre que la danse, la musique, ou l'équitation.*

***L'Esgrime Artistique*** fait revivre la pratique de cette Escrime à travers toutes les époques, de l'antiquité au début du XX<sup>ème</sup> siècle, en passant par le Grand Siècle et le Siècle des Lumières (le dix septième et le dix-huitième siècle).

*Ce n'est ni plus ni moins que l'escrime de cape et d'épée utilisée dans les films, les pièces de théâtre et les romans du même nom.*

*Les armes multiples et variées s'utilisent en fonction du siècle considéré : épée à deux mains, hache, fléau d'armes, dague, rapière, bâtons, canne, épée, fleuret, sabre... Une multiplicité – formes et usages - des armes que l'on retrouve dans tous les territoires européens.*

***L'Esgrime Artistique*** est un mélange d'activité sportive et de discipline artistique, où la dépense physique, très importante, côtoie allègrement le côté comédien, le tout incluant un aspect historique très prononcé.

*Ivanhoé, les Chevaliers de la Table Ronde, d'Artagnan, Lagardère, Fanfan la Tulipe....faisant partie de notre patrimoine culturel et historique ! »*

→ La célèbre , ***La botte de Nevers*** dans l'œuvre - Le Bossu de Paul Féval -

*Voilà ce qu'en dit Claude CARLIEZ un des plus célèbres Maîtres d'Armes contemporains, il fût l'initiateur ou plutôt le promoteur de cette pratique et forma bien des acteurs .*

*Il propose pour cette phrase d'armes (nom que l'on donne souvent à un enchaînement ou une série de*

*d'actions / positions et mouvements lors d'un assaut) : Engager en tierce – tirer en coup droit – fausse allonge – parer, riposter en quart de volte puis parer en prime avant de lancer un coupé au frontal... Ça ne marche qu'au cinéma !*

*Au prochain numéro, nous vous présenterons d'autres termes... ou peut-être d'autres bottes célèbres*

***Bon à savoir – pour les adultes qui souhaiteraient débiter  
l'escrime pour des raisons de santé...***

*Dans certains clubs des pratiquants, viennent avec une recommandation - voire dans certains cas, une ordonnance délivrée par leurs médecins, ils viennent chercher avant tout une activité physique qui leur permettra de vivre avec leur pathologie. Ce moment convivial autour de l'escrime est source de socialisation et de motivation. Il s'agit de prévenir les effets de la sédentarité, du vieillissement, de pathologies métaboliques, cancer.*

*La Fédération Française d'Escrime a organisé la pratique santé pour travailler sur :*

- Augmentation de l'endurance cardio-respiratoire,*
- Maintien ou amélioration : masse, force, endurance musculaire, souplesse, proprioception*
- Amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps,*
- Prévention et lutte contre l'isolement social,*
- Maintien ou amélioration : équilibre, autonomie, mémoire, concentration,*
- Prévention surpoids,*
- amélioration du drainage lymphatique (cancers),*

*→ Pour les personnes qui seraient intéressées prendre contact directement avec notre Présidente ou notre Maître d'armes.*

**Rappel** → *Enfin si vous souhaitez vous associer à la rédaction de cette newsletter, ou tout simplement donner une information aux membres du club, rien de plus simple, laisser un message à Maître Séverine ou à Vanesia notre Présidente.*

*A très bientôt. L'équipe de rédaction.*