

Phrase d'armes

La Coupe « Wallonie -
Bruxelles »

Le Cercle Royal d'Escrime
« Detaille »

Pathologies du pied de
l'escrimeur

Chaussures d'escrime

Fiche « enfant » : la non combativité



FFCEB

www.escrime-ligue.be



Le trimestriel de la FFCEB

Fédération Francophone des Cercles
d'Escrime de Belgique

rue des Clairisses, 3
7500 Tournai

web: www.escrime-ligue.be

Président: A. Walnier
Vice Président: S. Guiot
Trésorier: J. M. Soudan
Secrétaire Général: C. Hendrix

COMMISSIONS

Sportive: M. Borry
Arbitrage: C. Maire
Pédagogique: C. Hendrix
Discipline: O. Bastyns
Médicale: V. Coessens
Règlements & statuts: G. Goffin; J.M. Soudan
Communication & Marketing: A. Huberland
Mixte Escrime Handisport

DIRECTION TECHNIQUE

Directeur technique: J. Colot
Adjoint direction technique: M. Pichon
Adjoint direction technique: O. Garcia Perez
Adjoint direction technique: N. Loyola Torriente

ADMINISTRATION

Gestion administrative: A. Delmotte
Adjoint gestion administrative: M. Barrez

RÉDACTION

Éditeur responsable: A. Walnier
Rédacteur en chef: V. Parisse
Responsable marketing: A. Huberland

CONTACT

communication@escrime-ligue.be



Avertissement

*L'envoi de texte, photo, document, implique l'acceptation par l'auteur de leur libre publication dans **Phrase d'armes**.
Les documents ne sont pas retournés sauf demande expresse. La reproduction de tout article / photo est interdite sans autorisation*

Phrase d'armes est le magazine de la *Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique*.

Ce trimestriel se veut la vitrine des événements et activités liés à l'escrime en Belgique et plus particulièrement en Fédération Wallonie-Bruxelles.

Il offre également un support au partage d'informations ou de techniques liées à l'escrime.

Vous voulez nous faire partager une expérience, nous décrire une technique, nous faire connaître un artiste ou un escrimeur ?

N'hésitez pas à nous soumettre votre article, à nous transmettre vos photos ou à nous communiquer vos centres d'intérêt. Nous sommes à votre écoute pour que ce magazine réponde au mieux à votre attente.

Pour soumettre un article

L'article ne doit pas être à caractère publicitaire.

L'article que vous soumettez doit être votre propre travail, vous ne pouvez soumettre des articles écrits par d'autres auteurs.

Si votre article donne un extrait d'un autre document, la source doit être mentionnée et l'extrait doit être mis entre guillemets.

L'envoi de textes, photos, documents, implique l'acceptation par l'auteur de leur libre publication dans *Phrase d'armes*. La rédaction se réserve le droit de publier ou non les articles/photos fournis.

Transmettez votre article de préférence par email en mentionnant votre nom et le titre de l'article; le texte peut être encodé en Word, OpenOffice, ou directement dans l'email, sans mise en page particulière.

Les images doivent être de bonne résolution. Leur auteur doit être mentionné.

Que l'absence d'illustration ne vous empêche pas de soumettre un article : l'équipe rédactionnelle, qui prend en charge la mise en page, peut, si vous le souhaitez, également proposer des photos en support à votre article.

Pour diffuser un stage

Pour une diffusion, dans le magazine *Phrase d'armes* d'une annonce concernant une activité que vous organisez (stage de vacances, portes ouvertes, ...), envoyer-nous le texte d'annonces (communication@escrime-ligue.be).

Pour introduire une publicité

Pour toute demande d'un encart publicitaire, contacter communication@escrime-ligue.be

N.B. Sauf mention contraire, les interviews sont réalisés par le rédacteur en chef.

ACTUALITÉ

Championnats de
Belgique Cadet, Junior,
Senior

Championnats du Monde
Cadet - Junior

Championnats d'Europe
U23

Championnats d'Europe
Senior

La Coupe Wallonie -
Bruxelles

FICHE « ENFANT »

La non combativité en 3
questions

EQUIPEMENT

Chaussures d'escrime

SANTÉ

Pathologies du pied de
l'escrimeur

NOS CLUBS

Le Cercle Royal
d'Escrime « Detaille »

PORTRAITS

Hans-Joachim Lecocq

François Xavier Ferot

CHOISIR...

A la veille d'une mise au vert pour les membres du conseil d'administration de la Fédération Francophone, certaines personnes me demandaient de donner un signal fort pour l'escrime, de fixer les objectifs précis.

Ces personnes ont raison. Cela faisait partie de mes cours de management des organisations sportives.

L'engagement est à ce prix, même si je me méfie des promesses non tenues et des effets d'annonces.

On ne juge pas les dirigeants sur leurs paroles, ni sur leurs intentions...ou même sur leurs actes. On les jugera sur les conséquences des actes posés. Depuis le début de mon 1^e mandat à la présidence de l'escrime, j'ai choisi d'aller de l'avant et de bousculer des idées préconçues..

Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, je vous propose d'essayer la routine.....

Elle est mortelle !



J'ai donc choisi de vivre par choix et non par hasard, d'être utile... non utilisé.

J'ai aussi choisi d'apporter des changements... pas des excuses, j'ai choisi d'être motivé et non manipulé.

J'ai beaucoup de chance, « nous » pourrions modifier l'approche et le contenu de notre formation de cadres sportifs. La Direction Générale des Sports (ADEPS), vient de me donner l'opportunité de mettre en application mon objectif premier : « un nouveau projet francophone des formations des cadres sportifs » (pour toutes les fédérations sportives reconnues).

C'est un défi majeur pour notre avenir, pour nos athlètes de haut niveau.

Mais c'est ensemble que nous y travaillerons et que nous gagnerons. Même si nous devons opérer des choix ! Et choisir, c'est renoncer.

Bon repos (mérité) et bon congé estival !

*Alexandre WALNIER
Président FFCEB*

Championnats de Belgique Cadet Perwez

Epée dame

1. Weynants S. (CRE Detaille)
2. Blairon J. (CE Bessemans)
3. Czaerck S. (St MichielsGilde)
3. Hansenne M. (KSSMA Ronse)



Fleuret dame

1. Lebrun Violette (RCSC CEE Charleroi)
2. Dotto E. (CE La Woluwe)
3. Brule E. (CEE Bruxelles)
3. Praile M. (CE Bessemans)



Epée homme

1. Hamoline G. (Braine l'Alleud)
2. Dewandeleer F. (Brussel F.C.)
3. Fromont G. (CE Bessemans)
3. Kaakinen K. (Maison de l'Escrime)



Fleuret homme

1. Navas M. (Les 3 Armes)
2. Parmentier c. (CE Embourg)
3. Maronet A. (RCSC CEE Charleroi)
3. Timmermans N. (CE Embourg)



Sabre dame

1. Abrams J. (Parcival)
2. Gevaert A. (St Michielssegilde)
3. Cloetens Ch. (Herkenrode)
3. Hendrickx J. (De Templiers)



Sabre homme

1. Devisscher J. (St Michielssegilde)
2. De Vos P. (De Klauwaerts)
3. Dentant I. (De Klauwaerts)
3. Jacques Ph. (Braine l'Alleud)





Championnats de Belgique Junior

Epée dame

1. Weynants S. (CRE Detaille)
2. Czaerck S. (St MichielsseGilde)
3. Van Hulle F. (Pommeau d'Or)
3. Van Laudeghem A. (DC Rheynaerde)



Fleuret dame

1. Lebrun Violette (RCSC CEE Charleroi)
2. Swinne Annick (Les 3 armes)
3. Mouha Marie (CE Embourg)
3. Wautelet Romane (Les 3 armes)



Sabre dame

1. Cooreman H. (St MichielsseGilde)
2. Gevaert A. (St MichielsseGilde)
3. Abrams J. (Parcival)
3. Cloetens Ch. (Herkenrode)



Epée homme

1. Lampertz G. (Pommeau d'Or)
2. Dewandeleer F. (Brussel F.C.)
3. Baekelandt M. (St MichielsseGilde)
3. Régibeau G. (Pommeau d'Or)



Fleuret homme

1. Navas M. (Les 3 Armes)
2. Timmermans N. (CE Embourg)
3. Abrams F. (Parcival)
3. Materne P. A. (CE Embourg)



Sabre homme

1. Devisscher J. (St MichielsseGilde)
2. Dentant I. (De Klauwaerts)
3. Gevaert V. (St MichielsseGilde)
3. Van den Bilck (De Klauwaerts)



Championnats de Belgique Senior

Ath

Epée dame

1. Van Landeghem A. (DC Rheyngaerde)
2. Van Hulle F. (CE Pommeau d'Or)
3. De Kezel A. (Catena)
3. Vandewalle N. (Damocles)



Epée homme

1. Van Laecke Y. (St MichielsseGilde)
2. Bleus E. (St MichielsseGilde)
3. Ghijs L. (St MichielsseGilde)
3. Tchaltsev D. (Maison de l'Escrime)



Fleuret dame

1. Gros Lambert J. (CEE Bruxelles)
2. Brasseur A. (CE Embourg)
3. Brule E. (CEE Bruxelles)
3. Swinne A. (Les 3 Armes)



Fleuret homme

1. Pichon M. (RCSC CEE Charleroi)
2. Delattre J. (Les 3 Armes)
3. Halut P. (CRE Huy)
3. Lecocq H. J. (RCSC CEE Charleroi)



Sabre dame

1. Cooreman H. (St MichielsseGilde)
2. Gevaert A. (St MichielsseGilde)
3. Abrams J. (Parcival)
3. Cloetens Ch. (Herkenrode)



Sabre homme

1. Van Holsbeke S. (St MichielsseGilde)
2. Breyne S. (St MichielsseGilde)
3. De Visscher J. E. (St MichielsseGilde)
3. De Vos P. (De Klauwaerts)





Championnats du monde Cadet - Junior — Moscou

CHAMPIONNATS DU MONDE CADET



**Violette Lebrun /
fleuret**

Violette réalise un bon premier tour avec 4 victoires (5/2, 5/1, 5/1, 5/4) et 2 défaites (5/1, 5/3).

Classée 20^e à l'issue de ce tour, elle affronte dans le T64 l'australienne Sung contre laquelle elle perd sur le score de 15/9.

Au final, Violette Lebrun se classe 38^e sur 77 escrimeuses (38 pays représentés) ce qui est un résultat conforme aux attentes. Elle exprime néanmoins une grande déception car elle a eu l'impression d'avoir laissé passer l'occasion de faire mieux compte tenu de ce qui se présentait à elle.



**Miguel Navas /
fleuret**

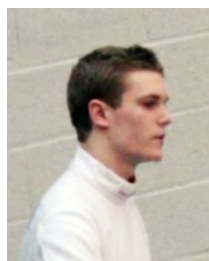
Son premier tour est un peu difficile avec 2 victoires et 4 défaites, dont 2 fois « 5/4 ». Il se classe 58^e et est

exempt du T128. Dans le T64, il livre un « super match » contre l'allemand Weiner (classé 7^e du premier tour) qu'il remporte 15/10 en ayant mené le match de bout en bout.

Dans le T32, il rencontre Lim, un tireur de Singapour. Après un début de match assez équilibré, Lim prend le large et termine le premier 1/3 temps en menant 8/5. Miguel refait surface dans la deuxième reprise qui se termine à 10/10. Dans le dernier tiers temps, Miguel est en difficulté : Lim reprend

un avantage de 2 touches qu'il va gérer jusqu'à la fin. Défaite finale sur le score de 15/12. Pour la petite histoire, signalons que Lim poursuivra son parcours jusqu'au T8 dans lequel il sera battu 15/4 par le futur champion du jour, le japonais Matsuyama.

Au final, Miguel Navas se classe 30^e sur 91 tireurs (41 pays représentés), un résultat plus qu'honorable même si Miguel estime qu'il aurait sans doute pu faire encore mieux.



**Gautier Hamoline /
épée**

Gautier réalise un très bon premier tour avec un total de 5 victoires (5/3, 5/0, 5/3, 5/3, 5/2) et 1 défaite (5/2).

Classé 11^e à l'issue de ce 1^{er} tour, il est exempt du T128 avant de se retrouver face au redoutable tireur américain ElBeib. Dans cette rencontre, ElBeib prend rapidement un avantage qu'il va conserver et gérer jusqu'à la fin : défaite finale sur le score de 15/10. ElBeib (vainqueur du tournoi de circuit européen de Châlons) poursuivra son parcours jusqu'au podium (3^eme).

Au final, résultat très honorable de Gautier Hamoline qui se classe 33^e sur 107 tireurs (53 pays représentés). Bien sûr, on regrette que son très bon premier tour ne lui ait pas donné une entrée de T64 un peu moins coriace... Pas de chance !

BILAN

Il y avait 3 tireurs francophones présentés à ce niveau de compétition alors que nous n'avions aucun tireur qualifié pour les championnats 2011. Ils en reviennent avec 1 T32 et 2 T64. Par rapport aux résultats des Championnats du Monde cadet depuis le début de cette olympiade (2009 – 2010 – 2011), c'est notre meilleur bilan.

Ces 3 tireurs ont donc pleinement fait honneur à leur sélection, tant sur le plan du résultat final que de la manière.

CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIOR

Miguel Navas / fleuret

Miguel Navas tire ici en sur-classement. Comme dans l'épreuve des cadets, il livre un premier tour où la chance n'est pas très présente : 2 victoires (5/3, 5/2) et 4 défaites dont 2 « 5/4 » (5/3, 5/3, 5/4, 5/4). Il se classe 76^e et tire le T128 contre le japonais Oishi. Après un début de match disputé, il perd rapidement pied dans la 2^e moitié du premier 1/3 temps dans lequel Oishi fait le break (12/5). Défaite sans appel, mais un peu sévère, sur le score de 15/6.

Au final, Miguel Navas se classe 80^e sur 122 tireurs (60 pays représentés), mais il était surtout là pour l'expérience.



**Fanny Van
Hulle / épée**

Dans le 1^{er} tour, Fanny Van Hulle remporte 2 victoires (5/2, 5/4) contre 3 défaites (5/2, 5/2, 5/2). Classée 67^e,

elle livre un très bon match contre l'espagnole (62^e) Centenara qu'elle remporte sur le score de 15/9.

Dans le T64, elle fait face à la très bonne escrimeuse polonaise Zamachowska (44^e Cl FIE) contre qui elle n'arrive pas à mettre en place un jeu efficace : défaite sans appel sur le score de 15/6.

Elle termine 62^e sur 114 escrimeuses (51 pays représentés).



**Guillaume
Lampertz / épée**

Guillaume Lampertz livre un bon premier tour : 4 victoires (4/3, 5/1, 5/1, 5/1) et 2 défaites (5/1, 5/2) qui lui permet de se classer 48^e. Dans le T128, il affronte un adversaire coriace : le tireur suisse Valentin Pirek (35^e Cl FIE). Le début de match est bon : à l'issue du 1^{er} tiers temps, il mène au score : 6/3. Ensuite, Pirek revient et prend l'avance : 11/8.

Sur la fin de match, Pirek protège bien son avantage et remporte la victoire sur le score de 15/10.

Au final, Guillaume Lampertz se classe 74^e sur 150 tireurs (71 pays représentés).

BILAN

Les 3 tireurs francophones présents à ces championnats passent tous le premier tour, deux tombent dans le

T128 et une atteint le T64.

Outre l'expérience engrangée et les bonnes dispositions affichées, le point positif à retenir est que tous ces tireurs seront encore junior lors de la saison prochaine...

Si on élargit un peu la perspective, par rapport à la saison écoulée, ces résultats sont à mettre en relation avec ceux engrangés dans les compétitions

de sélection : pour l'ensemble des tireurs belges, 14 T64 sur 115 participations, et aucun T32 ou meilleur résultat.

Par rapport aux résultats engrangés dans les derniers C.M., ce bilan reste, *grosso modo*, dans la norme.

J. Colot
D.T. FFCEB

Championnats d'Europe U23 — Bratislava

Trois tireurs, tous de la FFCEB, ont participé aux Championnats d'Europe des moins de 23 ans : Delphine Gros Lambert et Hans-Joachim Lecocq au fleuret et François-Xavier Ferot à l'épée.

À l'épée homme, François-Xavier Ferot très concentré et très combatif réalise un bon tour de poule avec 4 victoires (V4, V4, V4, V3) et 1 défaite (D3).

Certes, 3 victoires sont acquises sur le score de 5/4, mais il a démontré dans ces matchs beaucoup de lucidité et de sang-froid.

Ce bon tour de poule lui permet d'accéder directement au T32 dans lequel il rencontre l'ukrainien Makiyenko.

Il livre un bon match durant lequel il reste au coude à coude avec son adversaire jusqu'à 10 partout avant de se déconcentrer complètement.

Classement final : 22/63. Makiyenko termine 6^e de la compétition.

Au fleuret dame, Delphine Gros Lambert démarre bien sa compétition avec un premier match gagné 5/2. Puis... Plus rien...

Paralysée par la peur de mal faire, son jeu se désunit, elle perd confiance et les défaites s'accumulent : D1, D1, D3, D1, D2. Bilan : une élimination au premier tour et 29^e /33.

Au fleuret homme, Hans-Joachim Lecocq, très lucide et très déterminé, réalise lui aussi un très bon tour de poule avec 5 victoires (V4, V4, V2, V2, V1) et une défaite (D2).

Bye dans le T64, il rencontre dans le T32 le russe Komissarov.

Face à cet adversaire, très mobile et

très fort défensivement, et malgré une combativité et un engagement physique total, « HJ » n'arrivera pas à trouver à trouver la faille.

Défaite sans appel sur le score de 15/7. Il termine 18^e /45. Komissarov, quant à lui poursuivra son chemin jusqu'au podium (3^e)



© H.J. Lecocq

En conclusion, on peut dire que nos garçons, tous deux seniors première année, se sont très honorablement comportés et que sans doute, le tirage de tableau ne leur a pas été des plus favorables en leur présentant des adversaires particulièrement coriaces.

J. Colot
D.T. FFCEB



Championnats d'Europe Senior — Legnano (16-20/06/2012)

8 tireurs, dont 5 de la F.F.C.E.B. (Thibault Ferage, François-Xavier Ferot, Hans-Joachim Lecocq, Julie et Delphine Gros Lambert) et 3 tireurs du V.S.B. (Seppe Van Holsbeke, Robrecht Van Cleemput, et Laurent Ghijs) ont participé aux championnats

Cette sélection est la plus étoffée depuis les Championnats d'Europe de Kiev en 2008 et elle est également très jeune. On peut considérer cela comme un succès.



**Hans-Joachim
LECOQ**

Comme à Bratislava 15 jours plus tôt, mais à un étage plus haut, il aborde la compétition en se montrant très concentré et très déterminé.

Son premier tour est assez bon : 3 victoires et 3 défaites.

Dans le T64, il rencontre le français Le Pechoux, 13^e au classement FIE. Face à ce tireur très expérimenté, très vif et mobile, il débute très mal et se retrouve mené 9-0.

Mais, sans baisser les bras, Hans-Joachim s'accroche, se bat et petit à petit, il revient dans le match en montrant une belle ténacité.

Il n'arrivera cependant jamais à remonter le score : défaite sévère 15-7, mais il termine la tête haute. Classement final : 45^e /70.

Pour son 1^e Championnat d'Europe Senior, c'est plus qu'honorable.



**Julie
GROSLAMBERT**

Dans une poule très relevée (mais on est aux Championnats d'Europe), Julie aborde la compétition en se montrant volontaire et

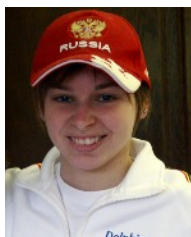
concentrée.

Guère récompensée de ses efforts, son bilan est de 2 victoires (V2, V4) et 4 défaites (D1, D3, D4, D2).

Dans le T64, elle rencontre la tireuse polonaise RYBICKA, une escrimeuse très expérimentée. Un peu moins à son affaire qu'au premier tour, elle se laisse

surprendre d'entrée et n'arrivera jamais à revenir dans le match.

Sévère défaite 15-5 et elle termine 29^e/40. Ce résultat est une déception, mais il est un peu à l'image d'une saison difficile.



**Delphine
GROSLAMBERT**

La poule de Delphine est également très relevée. Elle s'y montre combative et efficace : 3 victoires V4, V4, V3 et 3

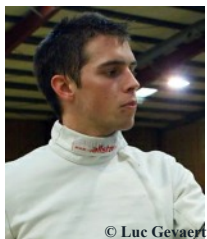
défaites D1, D2, D2.

Dans le T64, elle rencontre la tireuse allemande Bingenheimer contre qui elle livre un très bon match en montrant beaucoup de volonté et d'intelligence tactique.

Après avoir mené 12-9, elle devient un peu plus attentiste, ce dont l'allemande profite : 12 partout, temps écoulé.

Dans la dernière minute, elle se laisse surprendre par une longue attaque : défaite de justesse 13-12.

Elle termine 25^e /49. Dommage pour Delphine, elle a laissé passer l'occasion d'un T16 qu'elle méritait largement au vu de sa compétition.



Thibault FERAGE

Thibault démarre bien sa compétition en remportant notamment une belle victoire 5-4 contre le n°1 mondial, l'estonien

Novosjolov.

Il remporte encore 3 victoires supplémentaires et connaît 2 défaites évitables (il mène dans les 2 matchs 3-1...).

Malheureusement, suite à l'abandon du bulgare Boyadzhiev, il perd le bénéfice d'une victoire et se retrouve avec un bilan de 3V, 2D, ce qui va avoir un certain impact sur son tableau

(quoiqu'on assiste dans le T64 à un duel entre les n°3 et 4 mondiaux, Novosjolov et Verwijlen : cela démontre les aléas des tableaux des Championnats d'Europe...).

Bye du tableau préliminaire il rentre directement dans le T64 où il rencontre le polonais Motyka (champion d'Europe en 2005).

Tenace et combatif, il livre un tout bon match mais ne peut empêcher le polonais d'émerger : défaite 15-9. Thibault termine 45^e/93 tandis que Motyka continuera son chemin jusqu'en finale (6^eme).

Un parcours très honorable pour Thibault Ferage.



**François-Xavier
FEROT**

Comme pour Hans Joachim, c'est son premier Championnat d'Europe.

Durant son premier tour, il alterne de bonnes et de moins bonnes choses : 2 victoires (V3, V3) et 4 défaites (D0, D3, D3, D2).

Un mauvais indice précipite son élimination d'entrée, il termine 74/93.

Que retenir de ces championnats?

Tout d'abord les bons comportements de Lecocq, de Delphine, et Ferage : ils ont montré qu'ils pouvaient tenir le choc face aux meilleurs mondiaux.

Pour Ferot et Julie Gros Lambert, le bilan est un peu plus mitigé.

Si l'on peut faire grâce à Ferot de son premier Championnat d'Europe, on regrette que Julie soit passée à côté de son match de 32.

Nous avons maintenant très exactement pris la mesure du travail à entreprendre pour faire mieux...

*J. Colot
D.T. FFCEB*

Actualités

Les classements de fin de saison 2011 - 2012

Classement du Circuit National (juin 2012)

	ÉPÉE		FLEURET		SABRE	
	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
Cadet	1. G. Hamoline	1. K. Sinimale	1. M. Navas	1. V. Lebrun	1. J.E. De Visscher	1. P. Abrams
	2. G. Fromont	2. S. Weynants	2. R. Bouttefeux	2. M. Mouha	2. I. Dentant	2. A. Gevaert
	3. F. Dewandeleer	3. M. Hansenne	3. C. Parmentier	3. E. Desaegeer	3. P. De Vos	3. Ch. Cloetens
Junior	1. G. Lampertz	1. F. Van Hulle	1. M. Navas	1. A. Brasseur	1. N. Vander Eecken	1. A. Gevaert
	2. G. Georges	2. S. Weynants	2. Y. Desenberg	2. V. Lebrun	2. P. De Vos	2. H. Cooreman
	3. O. Parisse	3. A. Van Landeghem	3. J. Cofino	3. A. Swinne	3. J.E. De Visscher	3. J. Hendrickx
Senior	1. T. Ferage	1. N. Vandewalle	1. H.J. Lecocq	1. J. Gros Lambert	1. S. Van Holsbeke	1. H. Cooreman
	2. L. Ghijs	2. S. Arens	2. J. Delattre	2. D. Gros Lambert	2. S. Breyne	2. E. Schepens
	3. F.X. Ferot	3. G. Van Huisse	3. Th. Oosterbosch	3. L. Plamont	3. T. De Wilde	3. R. Hofkens

Classement Coupe de la Ligue



	ÉPÉE		FLEURET		SABRE	
	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
Pupille			1. Q. Delisse	1. A. Maronet		
			2. C. Dupont	2. S. Materne		
			3. L. Honet	3. C. De Hauwer		
Minime	1. S. Roudbar	1. U. Engdahi	1. T. Crniakt	1. M. Praile		
	2. N. Poncin	2. C. Ouali	2. C. Fischer	2. V. Guilbert		
	3. B. Rappe	3. I. Gerraerts	3. A. Charrie	3. E. Gillard		
Cadet	1. G. Hamoline	1. S. Weynant	1 S. Abrahams	1. V. Lebrun	1 P. Devos	
	2. F. Dewandeleer	2. K. Sinimale	2 G. Hankenne	2. M. Mouha	2. P. Jacques	
	3. F. Blommaert	3. L. Ingnomeliello	3. N. Coulaie	3. E. Dotto	3. I. Dentant	

La Coupe Wallonie - Bruxelles

La Coupe Wallonie - Bruxelles est une nouvelle formule de compétition qui, cette saison, coexistera avec la Coupe de la Ligue.

Contexte

Pour rappel, les différentes catégories de compétition de jeunes sont :

- **Haut Niveau** : Championnats du Monde et Championnats d'Europe.
- **Niveau International** : circuit européen cadet et Coupe du Monde Junior.
- **Niveau National** : Championnats de Belgique et Circuit National.
- **Niveau Régional** : autres compétitions.

La Coupe "Wallonie-Bruxelles" est de niveau régional.

Quelques objectifs de la Coupe « Wallonie - Bruxelles »

Les motivations ont notamment été :

- Compétitions avec une approche éducative permettant aux jeunes d'apprendre les bonnes pratiques en compétition ;
- Relance progressive des catégories ou des armes délaissées ;
- Création d'un circuit par équipe ;

Conditions de participation et droit d'inscription

La compétition est ouverte à tout tireur, belge ou étranger, en possession d'une licence de tireur.

L'âge minimum est de 10 ans au jour de la compétition. Un tireur peut donc démarrer la compétition en cours de saison.

Le *sur-classement simple*, c'est à dire la possibilité de tirer dans la catégorie supérieure (*pupille en minime, minime en cadet et cadet en junior*) est autorisé.

Dans la *catégorie pupille*, toutes les épreuves sont mixtes.

Selon le nombre de participants, le club doit fournir un ou plusieurs arbitres :

Le droit d'inscription est de 10 € pour les épreuves individuelles et de 30 € pour celles par équipes.

Impartialité de l'arbitre

L'arbitre d'un club devient un « officiel » de F.F.C.E.B. pour la durée de l'épreuve.

Il ne peut donc être en même temps entraîneur ou coach. Son attitude, en dehors des temps d'arbitrage, doit aussi être impartiale.

Formules par équipe

Une équipe est composée de minimum 3 tireurs (plus une réserve éventuelle).

Une équipe réduite à 2 tireurs peut continuer la compétition sauf dans les formules FIE (ex: relais à l'italienne).

Un tireur ne peut changer d'équipe pendant la journée

Formation des équipes : équipe de cercle

Cette formule est accessible à tout club, belge ou étranger. L'équipe est constituée uniquement de tireurs du cercle.

Le cercle peut aligner plusieurs équipes. La composition des équipes est libre pour chaque compétition ;

Formation des équipes : l'« association de cercles »

Pour permettre aux petits clubs de la F.F.C.E.B. d'aligner des équipes, le règlement crée la notion de « association temporaire de cercles ».

Les conditions sont les suivantes :

- les cercles doivent être affiliés à la F.F.C.E.B.
- l'association est valable pour une saison ; elle peut se créer en cours de saison ;
- les secrétariats des deux cercles adressent une *déclaration commune* 15 jours avant l'épreuve concernée ;
- chaque arme (6 armes) peut faire l'objet d'une association différente ;
- une seule équipe "associé" par arme peut être engagée ; elle porte le nom des deux clubs ;

Cf. <http://www.escrime-ligue.be/documents.php>

Calendrier de la Coupe Wallonie - Bruxelles (au 29 juin 2012)

		Epee		Fleuret		Sabre	
		D	H	D	H	D	H
Pupille	Individuel	• Gembloux 09/03		• Embourg 21/10		• Arlon 6/10	
	Equipe	• Gembloux 24/11		• Embourg 20/10 • Nivelles 23/03		• Gembloux 09/03	
Minime	Individuel	• Arlon 6/10 • Embourg 21/10	• Arlon 6/10 • Gembloux 24/11 • Nivelles 23/03	• Bastogne 14/10 • Morlanwez 12/5	• Embourg 20/10 • Gembloux 9/3	• Embourg 20/10 • Nivelles 23/3	• Bastogne 14/10
	Equipe	• Bastogne 14/10 • Morlanwez 12/5	• Embourg 20/10 • Morlanwez 12/5	• Gembloux 24/11	• Arlon 6/10	• Embourg 21/10	• Embourg 21/10
Cadet	Individuel	• Embourg 20/10 • Gembloux 9/3	• Bastogne 14/10 • Embourg 21/10	• Arlon 6/10 • Embourg 21/10 • Nivelles 23/3	• Bastogne 14/10 • Gembloux 24/11 • Morlanwez 12/5	• Arlon 6/10 • Gembloux 24/11 • Morlanwez 12/5	• Embourg 20/10 • Nivelles 23/03
	Equipe	• Gembloux 24/11 • Nivelles 23/3	• Gembloux 9/3	• Embourg 20/10 • Gembloux 9/3	• Nivelles 23/03		• Bastogne 14/10 • Gembloux 24/11 • Morlanwez 12/5
Junior	Individuel		• Arlon 6/10 • Morlanwez 12/5		• Embourg 21/10		• Bastogne 14/10

Annonces

Le CEN (**Cercle d'escrime de Namur**) a acheté quelques **pistes d'escrime** (allstar métal) voici quelques années. Il nous reste 4 pistes en bon état dont nous voulons nous séparer.

Un club est-il intéressé par l'achat d'occasion d'une ou plusieurs pistes?

Dans ce cas, il est demandé de faire une offre au Maître Thierry Pochet pour soit 1 piste, soit les 4 pistes (sous réserve de visite sur place pour les voir). En sept. 2012, le club ayant fait la meilleure offre sera re-contacté pour réaliser la vente.

Contact: Maître Thierry Pochet, tél. : +32(0)486/988393, Email: thierry.pochet@gmail.com

Le **Cercle d'escrime de Neufchâteau** organise une "**Brocante-Escrime**" afin que chacun puisse vendre et/ou acheter du matériel d'escrime d'occasion en bon état et à un mini-prix pour cette rentrée sportive 2012-2013. Le cercle met à disposition sa salle d'armes ainsi qu'une table et une chaise par exposant.

Conditions :

- Les vêtements proposés à la vente doit être en bon état et conforme aux normes en vigueur.
- Les armes et les fils de corps doivent être en bon état ainsi qu'en état de fonctionnement et conforme aux normes en vigueur.

Lieu : Centre du Lac, 2 rue Cheravoie, 6840 Neufchâteau

Date : dimanche **2 septembre 2012 de 14h à 16h**

Participation : 5 euros/exposant; Petite restauration su place.

Renseignements et Inscription : Valérie Laromiguière Tél./Gsm : +32(0)63/42 20 61 / +32(0)473/92 60 32

Email : jarnac69@yahoo.fr

Vous souhaitez associer votre nom aux valeurs de l'escrime ?

Nous pouvons vous réserver un **encart publicitaire** dans un ou plusieurs numéros

Pour tout renseignement complémentaire, contactez Antoine Huberland
ou adressez un mail à communication@escrime-ligue.be

Stage d'escrime de pré-saison 2012-2013



Le Cercle d'Escrime de Namur vous invite à son stage annuel d'escrime au Fleuret et à l'Epee.



Du 20 Août au 24 Août 2012

Le stage se déroulera en Internat à l'IRMEP à Eupen, au centre des sports de l'armée. L'encadrement est assuré par des Moniteurs brevetés ADEPS et/ou Prof de Gym.

Un maximum de 60 stagiaires sera retenu répartis sur 2 armes (Minimum 1 année de Club):

30 fleurettistes en perfectionnement nés entre 1996 et 2005 (Deux groupes de travail).

30 épéistes en perfectionnement nés entre 1992 et 2000 (Deux groupes de travail).

Inscription validée par le versement de la somme de 210€ sur le compte 250-0097654-60,

Clotûre des inscriptions le 23 Juillet 2012

Renseignements:

Maître Thierry POCHET,

19 rue Haute Fitombre 5101 Loyers Belgium

thierry.pochet@gmail.com

0032(0)486/988393





La non combativité en 3 questions

La première chose à noter est que la non-combativité n'est prise en compte que

- dans les matchs à élimination directe en individuel (15 touches ou 3 x 3 minutes)
- pour les rencontres par équipe (45 touches ou 9 x 3 minutes).



Nous nous concentrerons ici uniquement sur l'application de la règle relative aux matchs individuels.

La non-combativité, c'est quoi ?

Si un des deux des critères ci-dessous est présent, il y a non-combativité :

1. critère de temps : environ une minute de combat sans touche
2. absence de contact de fer ou distance excessive (supérieure à la distance d'un marché-fente) pendant au moins 15 secondes.

Règlement technique, décembre 2011, t87.4

Ces critères obligent les tireurs à combattre et à prendre des risques. Ceci pour deux raisons principales, en premier lieu pour favoriser le combat, mais également pour écourter certains matchs dont les relais se finissent parfois à des scores relativement bas.

Un seul de ces deux critères suffit pour que l'arbitre applique la non-combativité aux deux tireurs présents.

Quelles conséquences en cas de non-combativité ?

Si lors des deux premières manches, les deux tireurs font preuve de non-combativité au cours d'un match en élimination directe, l'arbitre passera à la manche suivante, sans la minute de repos

Règlement technique, décembre 2011, t87.5

Il s'agit ici de sanctionner les tireurs en leur refusant leur minute de repos.

Ce qui les empêche de se reposer, de se désaltérer et d'être conseillés, comme cela est prévu normalement en élimination directe, à la fin de chaque période de 3 minutes.

Lorsque les deux tireurs font preuve de non-combativité au cours de la troisième manche d'un match en élimination directe, l'arbitre procédera d'office à une dernière minute de combat.

Cette dernière minute, qui sera tirée entièrement, sera décisive et sera précédée d'un tirage au sort pour déterminer le vainqueur en cas d'égalité de score à la fin de la minute

Règlement technique, décembre 2011, t87.5

Si la non-combativité est avérée dans la dernière période du match, l'arbitre va tirer au sort un des deux tireurs, souvent à l'aide d'une pièce ou de l'appareil, les tireurs auront alors 1 minute entière à tirer.

A la fin de ce temps, le vainqueur sera celui qui a le plus haut score, ou alors, en cas d'égalité, celui qui a été tiré au sort. Le seul critère qui annule cette règle est qu'un des deux tireurs parviennent à avoir 15 points avant la fin de cette minute.

Quelle différence avec l'égalité à la fin du temps réglementaire ?

En cas d'égalité à la fin du temps réglementaire et avant qu'il ne soit accordé une minute supplémentaire pour départager les deux tireurs à la première touche décisive, l'arbitre procédera au tirage au sort qui désignera le vainqueur du match si l'égalité devait persister après cette minute

Règles d'organisation, décembre 2011, o24.3

Il y a une grande différence entre la minute supplémentaire accordée en cas de non-combativité et celle accordée en cas d'égalité à la fin du temps réglementaire (3 minutes ou 3x 3 minutes) :

- Dans le premier cas, comme cité ci-dessus, la minute sera tirée entièrement.
- Dans le second, le premier tireur qui marquera, seul, un point aura gagné le match, la minute ne sera donc pas nécessairement tirée entièrement. Si elle l'est, c'est qu'il n'y a pas eu de touche pour départager, c'est alors le tireur qui avait gagné le tirage au sort qui sera déclaré vainqueur.

A. Huberland

Arbitre à l'épée et au sabre

Pathologies du pied de l'escrimeur

Le pied de l'escrimeur est soumis à rude épreuve lors des déplacements ou à cause des chaussures. Différentes douleurs et gênes peuvent rendre la pratique de ce sport difficile. Cet article donne, à titre informatif¹, un bref aperçu de quelques unes d'entre elles.

A L'AVANT PIED

Cors et durillons

Ce sont des épaissements de la couche cornée de l'épiderme que l'on appelle également *hyperkératose*. Ils sont présents au niveau des têtes métatarsiennes¹ surtout chez l'escrimeur avec une attitude sautillante qui ne s'appuie que sur l'avant pied.

Ces douleurs sont plutôt de type d'un « clou qui rentre dans le pied » pour les cors et une sensation de chaleur voire de brûlure pour les durillons . Ces deux atteintes sont dues à un frottement et une hyperpression de cette zone.

Pour traiter, il faut changer l'attitude sportive, soit mettre des pansements ou bandages préventifs dans les zones douloureuses.

Les verrues plantaires

Souvent dues à la mauvaise hygiène des vestiaires et des douches. Pour les traiter, le mieux est d'aller voir un dermatologue

Syndrome de Morton

On décrit cette douleur comme « *une douleur électrique qui porte au cœur* ». Elle est souvent due à des chaussures trop étroites au niveau de l'avant pied.

Le traitement consiste en un changement de chaussure. Dans les cas les plus invalidants, une opération chirurgicale peut s'avérer nécessaire.

AUX ORTEILS

Griffes d'orteils

également appelé *orteil en marteau*, elles ne sont pas en elle-même douloureuses mais elles sont la source de nombreux problèmes comme des frottements sur le dos des orteils concernés (le plus souvent le deuxième et le cinquième) ou au niveau des pulpes (partie opposée à l'ongle au niveau d'un orteil).

Pour traiter il faut soit protéger soit faire des massages si les griffes ne sont pas encore fixées.

AU TALON

Talonnade

Atteinte due à des micro-traumatismes répétés au talon. On remarquera une douleur lors de la pression des côtés du calcaneus (l'os du talon) .

Souvent cette atteinte est due à des chaussures trop usées au talon ou des déplacements trop importants sur les talons lors des marches et surtout lors des fentes pour le pied avant.



Elle peut entraîner des douleurs à la marche qui disparaîtront spontanément dès qu'on arrête le sport.

Les autres traitements possibles sont de changer de chaussures, ou de mettre des coques talonnières.



AU MÉDIO PIED

A l'escrime, les seuls risques sont des atteintes musculaires de type de tendinalgies¹ ou des frottements osseux si les chaussures sont trop petites.

L'hypersudation :

Appelée « *pied d'athlète* », c'est une mycose cutanée causée par la sudation et la macération dans les chaussures. On la soigne par un traitement dermatologique.

On peut aussi avoir des crevasses dans les espaces interdigitaux, des ampoules.

Pour éviter ces soucis, il faut sécher ses chaussures après le sport, et les aérer, voire même mettre du talque ou du spray antifongique et asséchant.

Pour les orteils, on peut avoir des mycoses entre les orteils ou sur les ongles.

Tous ces cas nécessitent une visite chez le médecin et/ou le podologue.

Myoaponévrosite plantaire d'insertion

Aussi appelé *épine calcanéenne*, c'est une douleur ponctuelle avec sensation de clou qui rentre dans la chair. Elle se situe spécifiquement dans la partie antéro-interne du talon.

Elle est causée par une hyper sollicitation musculaire ou aponévrotique plantaire.

On traite cette atteinte par des infiltrations et du repos.

Maladie de Sever

Pathologie uniquement chez l'enfant sportif vers 10, 13 ans. Elle consiste en un retard d'ossification des deux noyaux osseux du calcanéus causé par une hyper sollicitation tendineuse.

La douleur se trouvera sur tout le talon (comme les talonnades).

Le traitement consiste en un arrêt complet du sport pendant quelques mois jusqu'à ce que les deux os se soit soudés.

^a Cet article ne saurait en aucun cas remplacer une consultation chez le médecin ou tout autre spécialiste qualifié

Alexis Marboeuf
Podologue



Chaussures d'escrime

Quelques considérations à prendre en compte lorsque l'on choisit des chaussures d'escrime.

Talon et semelle

Certains modèles ont une semelle en un morceau qui remonte jusqu'au tendon d'Achille. Il s'agit, notamment, de modèles d'entrée de gamme.

Leurs principaux défauts sont :

le talon du pied avant a tendance à se tasser et risque d'entraîner des talonnades;

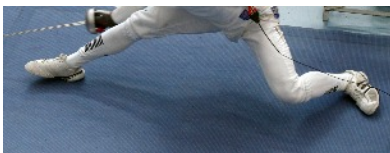
- Au niveau du pied arrière, un risque d'usure voire de décollement de la partie interne de l'avant pied lors des fentes répétées, surtout si le pied traîne au sol.



Sur les autres modèles la semelle est plus ferme et donc plus résistante.

Certains modèles ont un élargissement du talon grâce à des renforts. Elles offrent une meilleure stabilité lorsque le talon entre en contact avec le sol

- pendant des déplacements



- du pied avant dans la fente .

Avant pied

A ce niveau, c'est l'espace à l'intérieur qui doit retenir votre attention :

- Si la chaussure est trop grande, vous risquez d'avoir un frottement excessif sur vos têtes métatarsiennes ce qui pourrait d'entraîner des métatarsalgies ou des conflits sur les bords latéraux de votre pied.
- A l'inverse, avec une chaussure trop petite, vous allez creuser d'avantage votre pied et donc, gagner en explosivité par un phénomène de ressort (c'est la raison pour laquelle les joueurs de football prennent, le plus souvent, une pointure en dessous). Mais elle peut occasionner différentes gênes et/ou douleurs tant sur les bords qu'au niveau des orteils.

Pour trouver la bonne pointure, il faut ajouter la deuxième phalange de votre pouce à votre pied, en position debout. C'est ce qu'on appelle le *supplément chaussant*; il représente quasi l'étalement de votre pied dans le sens de la longueur lors de l'acte sportif. C'est en fait votre voûte plantaire qui « s'effondre ».

Reste de la chaussure

Les pieds sont souvent dans une atmosphère humide lors de l'effort physique. L'aération des chaussures est donc un point important.

Il existe des modèles avec un simple

tissu aéré sur le côté externe de vos pieds, ce qui permet une bonne circulation d'air. Ces chaussures ont un autre atout : elles sont plus légères.



Chaussure montante ou pas ?

La réponse à cette question dépend de l'existence ou non d'entorses antérieures : si vous n'avez jamais eu d'entorses, aucun modèle n'est à privilégier : vous pouvez choisir selon votre aisance.



Par contre, si vous avez déjà eu des entorses, les chaussures montantes, sont, à mon avis, à privilégier car elles offrent un meilleur maintien de la cheville.

En fait, l'idéal serait d'avoir une chaussure montante sur le pied avant et une chaussure classique à l'arrière. Mais dans ce cas, il faut vous trouver un autre escrimeur avec la même pointure et une garde à l'autre main !

Alexis Marboeuf
Podologue

Vocabulaire

Aponévrotique plantaire : structure la plus proche sous la peau des pieds qui la sépare des muscles

Coque talonnière : ustensile que l'on peut acheter dans les magasins d'escrime, qui sert à protéger les talons

Hyper sollicitation tendineuse : trop de travail musculaire, ce qui entraîne une douleur

Métatarsalgie : douleur, souvent chronique, de l'avant du pied

Neuropathie : terme médical utilisé pour décrire une détérioration ou une inflammation des nerfs périphériques

Tendinalgie : douleur d'un tendon

Têtes métatarsiennes: les os de forme arrondie qui sont sujet en arrière des phalanges et qui sont les seuls éléments osseux en contact direct avec le sol

A la rencontre de nos clubs

Le Cercle royal d'escrime « Detaille » de Lessines



Fort de 70 tireurs, le Cercle Royal d'escrime « Detaille » de Lessines se distingue tant au niveau de l'escrime sportive que de l'escrime artistique

Historique

Le cercle d'escrime de Lessines a été fondé le premier janvier 1927 par le commandant de réserve Albert Detaille, maître d'armes lessinois et ancien combattant de la guerre 14-18.

Un an après sa fondation, le cercle comptait déjà 12 membres effectifs.

En avril 1927, le cercle participe à sa première compétition, la « coupe Kinif » à Tournai et s'y classe troisième.

Le retour leur réservera hélas une triste surprise : ils apprendront le décès de leur Maître fondateur. En hommage et en sa mémoire le cercle décidera de porter désormais son nom.

Après le décès du Maître Detaille, d'autres enseignants se succéderont et contribueront à maintenir la réputation du cercle lessinois tant en Belgique qu'à l'étranger. Citons les Maîtres Garin et Van Pevenage.

En 1977 le cercle se voit décerner par Sa Majesté le Roi Baudouin le titre de « Royal ».

Le maître Williot arrive au club en 1998, après le décès de Paul Frezin,

Arbitre international à l'épée, il sera également Président de l'*Académie royale belge (des Maîtres) d'Armes (ARAB)* et *secrétaire générale de l'Académie d'Armes internationale (AAI)*. Il donnera au cercle un nouvel essor de par l'augmentation du nombre d'entraînements, l'ouverture de sections locales dans les villes avoisinantes, Frasnes, Chièvres et Ath et par une participation accrue aux compétitions tant nationales qu'internationales.

Actuellement, les entraînements sont supervisés par le Maître Degauque, ancien membre de l'équipe nationale militaire belge et actuel Président du Cercle lessinois, et le Maître Williot.

Organisateur de compétition

Fidèle à son objectif de promotion de l'escrime dans la Région de Collines, le cercle se fera aussi organisateur. championnats régionaux mais aussi championnats nationaux trouveront grâce à lui accueil dans les différentes salles de la région. Citons entre autre l'organisation régulière des Championnats de Belgique à Ath.

Fort aujourd'hui de plus de soixante membres, le cercle s'apprête à intégrer de nouveaux locaux dans le centre sportif lessinois en construction, ce sans toutefois abandonner sa présence à Ath.

De nombreux succès

Dès sa création, le cercle où se pratiquaient les 3 armes, se distinguera dans différentes compétitions.

Aux championnats régionaux, plusieurs membres remportèrent le titre individuel.

Citons Messieurs COOLS, les frères Emile et Paul Frezin, Jacques SYMKENS, Jos JUVENET et Jean-Marie DEGAUQUE.



Emile Frezin



A la rencontre de nos clubs



Championnats de Belgique senior 2012 à Ath

Le cercle remportera également à plusieurs reprises le titre régional par équipe.

En national individuel, deux tireurs Jos JUVENET et Jacques SYMKENS seront sacrés champions en catégorie junior.

En national par équipe, la salle évoluera plusieurs années en première division.

Enfin, deux de ses membres seront sélectionnés pour représenter la Belgique aux Championnats du Monde : Emile FREZIN en 1953 dans la catégorie épée senior et Jacques SYMKENS en 1961 dans la catégorie junior.

Depuis les années 80, le cercle s'est consacré quasi exclusivement à la pratique de l'épée.

Sous la direction du Maître Williot, les jeunes ont repris le flambeau.

Alexandra SAITTA, championne de Belgique junior en 2003 et championne universitaire, l'équipe féminine junior, championne de Belgique en 2003, Pierre-Julien Bosser second aux Championnats de Belgique seniors en 2007 et sélectionné dans l'équipe belge pour les Championnats d'Europe à Gent en 2007, Sahwne WEYNANTS championne de Belgique minime en 2009, championne de Belgique cadette et junior en 2012 et titulaire à plusieurs reprises de la coupe de la Ligue.

Sur le plan international, nos tireurs Pauline Moulin, Pierre Julien BOSSER, Alexandra SAITTA et Meven VAN HAMME représenteront également notre cercle et notre pays dans de nombreuses compétitions.

Ce, sans parler des différentes places d'honneur obtenues par nos tireurs lors des compétitions et championnats belges.

Maître G. Williot

Le Serment Sébastien de Tramasure

C'est également par le biais de l'escrime de spectacle que notre cercle a assuré la promotion de l'escrime dans la région.

Sollicités dès juillet 1982 pour une reconstitution historique à La Hamaide, ils participeront ensuite au sein du théâtre amateur de la région à plusieurs représentations : Les Trois Mousquetaires, Le Bossu, Peter Pan, Roméo et Juliette ainsi qu'à des reconstitutions historiques telle celle de la Bataille de Jemappes.

Voulant concrétiser leur présence dans ce domaine, le cercle inaugurera en juillet 2000 une section entièrement dédiée à la participation aux festivités locales.

Ce sera la naissance du « *Serment Sébastien de Tramasure* », lequel depuis prend part chaque année aux spectacles du Festin aux côtés de la troupe locale « Le Cactus ».



Le Serment a également été invité à Gent au « *Prix du Roi* » pour les Serments.

Dans un avenir proche, le serment espère développer cette activité d'escrime de spectacle avec comme objectif peut être une participation aux Championnats du Monde d'escrime de spectacle.



Sahwne Weynants Championne de Belgique 2012 cadet & junior



Hans-Joachim Lecocq

Pourquoi avez-vous choisi l'escrime comme sport ?

J'ai démarré à l'âge de 7 ans.

J'ai commencé naturellement l'escrime par mon père, maître d'arme du RCSC-CEEC.

Le fleuret est l'arme par où nous commençons à Charleroi, j'en ai fait ma spécialité.

J'ai pris goût à la compétition en remportant ma première compétition.

J'ai été ensuite au Centre de Formation de Jambes où j'ai travaillé avec Oscar Garcia-Perez, Jean Colot et Marc Pichon.

Votre premier résultat significatif ?

Mes 1^{er} résultats significatifs sur la scène internationale sont une 8^e place à Halle en Allemagne (sur +/-200) et une 8^e place aux Championnats d'Europe cadet.

Quels ont été vos plus grands succès ? Une grande déception ?

Mon plus grand succès est la médaille de bronze obtenue aux championnats d'Europe junior à Odense en 2009.

Ma plus grande déception est de n'avoir pu participer aux Championnat du Monde lors de ma dernière année junior pour cause de blessure.

Quels sont vos objectifs à court terme et dans les prochaines années ?

Mes objectifs sont de préparer la saison 2013, ainsi que les championnats du monde et d'Europe.

A long terme, le but de mon projet sportif sont les JO de 2016 et 2020.

Quel est votre statut sportif ? Quelle aide recevez-vous de l'état ?

J'ai, depuis le mois de janvier, un contrat de sportif de haut niveau avec l'ADEPS

A côté de l'escrime, je suis des études d'Histoire au FUNDP de Namur.

Comment gérez-vous votre stress en compétition ? Pratiquez-vous une forme de préparation mentale ?

Comme tout le monde, je suis sujet au stress.

Avec l'expérience on apprend à le gérer. Généralement, il disparaît au moment du « allez ».

Depuis peu, je mets en place un entraînement mental, et des routines d'exercices mentaux afin de gérer mon stress et de stimuler.



© H.J. Lecocq



© V. Parisse

Fiche signalétique de H. J. Lecocq

Date de naissance	10/10/1991
Ville de résidence	Manage
Taille, poids	191 cm, 76kg
Club	RCSC-CEE Charleroi
Arme	Fleuret
Catégorie	Senior 1
Main	Gauche
Entraîneurs	Oscar Garcia-Perez Jean Colot, Marc Pichon

Palmarès

- Champion de Belgique cadet 2008
- Champion de Belgique junior 2008, 2009, 2010, 2011
- Championnats d'Europe cadet : 8^e (2008)
- Championnats d'Europe junior : 46^e (2008), 3^e (2009), 11^e (2010)
- Championnats d'Europe U23 : 18^e (2012)
- Championnats d'Europe senior : 45^e (2012)
- Championnats du Monde cadet : 33^e (2007), 28^e (2008)
- Championnats du Monde junior : 46^e (2009), 41^e (2010)



François Xavier Ferot



© Luc Gevaert, St Michiels Gilde Gand

Pourquoi l'escrime ?

J'ai démarré à l'âge de 7 ans. Je recherchais un sport spécial, nécessitant de la concentration car j'avais du mal à me concentrer à l'école.

J'ai commencé à l'épée, seule arme de mon club (sans regret, même après avoir découvert les autres armes).

Puis j'ai abordé la compétition. Là, il y avait un enjeu et cela m'a donné envie de pousser ma passion plus loin.

C'est pourquoi je suis entré au Centre de Formation de Jambes.

Que vous a apporté le Centre ?

Le Centre de formation a été l'étape la plus importante de ma formation d'escrimeur international.

C'est pendant cette période que ma progression a été la plus forte. C'est dû, je pense, à l'effet de groupe, la motivation, et le niveau des entraîneurs et des partenaires qui nous tiraient d'office vers le haut.

Les stages de pré-saison à l'étranger étaient très durs physiquement mais c'était vraiment ce qu'il nous fallait pour nous mettre en condition tant mentale que physique.

J'arrivais dans un groupe de compétiteurs qui avait fait ses preuves

et ils se connaissaient déjà tous très bien !! Mais l'intégration n'a pas été difficile, c'était un chouette groupe.

Quand avez-vous commencé les compétitions internationales ?

Dès mon entrée au Centre, j'ai participé à plusieurs circuits européens.

Ma première compétition était à Bonn. J'ai passé les 3 tours de poule et ai fait un tableau de 64, ce qui n'est pas si mal pour une première expérience internationale.

Un bon souvenir ? Une déception ?

Succès : 22^e aux Championnats d'Europe junior (2009/2010) et 6^e à la coupe du monde de Nîmes la même année.

Déception : La même saison, aux Championnats du monde de Baku où je ne passe même pas les poules.

Vos objectifs à court terme

Une sélection chaque année pour les Championnats du Monde et d'Europe et, d'ici 4 ans, être dans le top 100 mondial.

Êtes-vous arbitre, moniteur ?

Je suis arbitre épée et initiateur. Je donne souvent des stages à l'Adeps.

L'arbitrage m'intéresse beaucoup mais j'ai rarement l'occasion d'arbitrer

Quel est votre statut ?

J'ai un statut d'espoir sportif.

Je reçois aussi une bourse car je fais mes études (sciences humaines) en étalement.

Je m'entraîne 15 à 20h par semaine. Je participe à plus d'une trentaine de compétitions par an et à des stages.

Qu'aimez-vous dans l'escrime ?

La création, l'imagination ... et surtout la compétition ! J'adore monter en piste pour faire un match

Tireur calculateur ou instinctif ?

Un peu des deux. A partir d'un certain niveau il faut être capable passer de l'un à l'autre, je pense. Mais je m'avoue en majorité instinctif.

Quels conseils à un débutant ?

Essaye sans te fixer d'objectifs, ça doit rester un amusement

Comment préparer une compétition ?

Pendant toute la saison, faire attention à la manière d'aborder chaque entraînement. Ce n'est pas la veille qu'on met des automatismes en place !

Avoir un matériel irréprochable et être bien reposé. Si tous ces paramètres sont correctement réalisés, le stress est fortement diminué voire annulé

Votre réaction à de mauvaises poules ?

Dès que je passe les poules, c'est une autre compétition qui commence, d'un point de vue mental.

Il ne faut pas se dire « c'est foutu, je vais tomber contre un super fort. » NON ! tout peut arriver !

Il faut aborder le match d'éliminatoire comme le premier match de la journée tout en restant vigilant à ce qui n'a pas été en poule évidemment !

Quand l'arbitre se trompe et ne vous accorde pas la touche ?

Passer directement à la suivante en oubliant celle-ci ! Mais en épée, ce sont souvent des faits indiscutables.

Fiche signalétique de F.-X. Ferot

Date de naissance	05/03/1991
Ville de résidence	Houdrigny
Taille, poids	169 cm, 76kg
Club	C.E. Gaumais
Arme	Épée
Catégorie	Senior 1
Main	Droite
Entraîneurs	Nelson Loyola Torriente

Palmarès

- Participation à 5 Championnats d'Europe; 2 T64 et 2 T32
- Participation à 2 Championnats du Monde; 1 T64
- 7 podiums aux championnats de Belgique (1 or, 2 argent, 3 bronze)
- Champion universitaire 2012



© Sébastien Santarelli

Un dicton que vous aimez ?

« Soyez réalistes : demandez l'impossible »
Che Guevara

Porec 2012

