

Octobre 2012 - n° 4

Phrase d'armes

Exprimer son avis
lors d'un match

Portrait: Maître Claude Hendrix

Prévention des maux de dos

L'escrime artistique

Le Cercle d'Escrime
de Namur



F.F.C.E.B.
www.escrime-ligue.be



Le trimestriel de la F.F.C.E.B.

Fédération Francophone des Cercles
d'Escrime de Belgique

rue des Clairisses, 3
7500 Tournai

Web: www.escrime-ligue.be

Twitter: [@FFCEB](https://twitter.com/FFCEB)

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

Logo « Phrase d'armes »: S. Parisse
Couverture: V. Parisse

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.

Toutefois, les positions exprimées dans les articles ne reflètent pas nécessairement celles de la F.F.C.E.B.

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.

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).

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

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

Pour toute demande, contacter communication@escrime-ligue.be

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

ACTUALITÉ

Belgique

International

Recyclage arbitre

Nouvelle salle
pour le CRE Huy

FICHE « ENFANT »

Exprimer son avis
pendant un match

PORTRAITS

Maître Claude
Hendrix

DÉCOUVERTE

L'escrime artistique

SANTÉ

Prévention des maux
de dos et escrime

NOS CLUBS

Le Cercle d'Escrime
de Namur

Coworking – spin-off – cluster – twitter – facebook – startup... avons-nous peur des nouveautés ?

Nouvelles technologies, nouveaux voisins, nouveaux inscrits dans les cercles, nouveaux maîtres d'armes, nouveaux dirigeants, nouvelle formation de cadres sportifs, ...

Sommes-nous aptes à affronter, à accepter ...toutes ces nouveautés ? Naturellement, ... « oui ».

Mais notre parcours de vie sur les plans personnel et professionnel ...nous a permis de mieux appréhender à ce qui peut nous arriver dans la sphère de nos loisirs, de l'escrime.

En théorie ! Car dans les faits, cela ne se passe pas toujours aussi facilement.

Et pourtant, quelles évolutions (et révolutions) en 20 ans ! S'il y a bien un sport qui a dû s'adapter (et qui s'adapte encore) aux nouvelles technologies, c'est bien l'escrime. L'escrime de compétition et par conséquent...l'enseignement de l'Art de l'Escrime !

Dire que ces évolutions n'ont fait que des heureux serait vous mentir, nous mentir...même si globalement notre/votre faculté d'adaptation a été incroyable.

Alors pourquoi sommes-nous si réfractaire, si prudent...pardon, si peureux devant le changement, sur ce qui devrait être une évolution ?

Si je suis très porté, à titre personnel, par les nouvelles technologies de communication, je reste très prudent et j'essaie de prendre le recul nécessaire pour écouter, lire, analyser et...,si possible, me forger une opinion !

Les accrocs ne vivent que pour (ou par) facebook... ! Génial, fabuleux, quel moyen de communication. Mais apprenons à maîtriser cet outil. Par nature, par éducation, je ne lave pas mon linge sale en public (chacun comprendra). Mais je l'utilise comme moyen rapide de communication (encore plus rapide que l'e-mail car interactif).

Les accrocs de twitter ne vivent qu'avec twitter et l'information (ou la désinformation) nous arrive avant que l'athlète monte sur le podium ! Quel régala.

Mais sommes-nous aptes ? Avons-nous



le temps ? Avons-nous la formation pour décoder tout ce qui nous arrive tous les jours, ...pardon, toutes les secondes ?

Alors, vous et nous, les dirigeants de cercles et de fédérations...devront mettre en place les voies et moyens de pouvoir donner un maximum de crédit à tout ce qui nous est envoyé, à tout ce que nous envoyons.

C'est ce que tente de réaliser la commission communication et ce nouveau numéro (ce bon numéro papier !) en est la preuve concrète. Les membres de la commission, avec l'aval du conseil d'administration, ne jurent pas que par facebook, mail et twitter. Je les en remercie et je les en félicite en votre nom.

Dans un autre domaine, le conseil d'administration (sous l'impulsion de la commission sportive et la direction technique francophone) invitera l'ensemble des dirigeants des Cercles (cadres sportifs, dirigeants, athlètes et parents) pour une présentation de la nouvelle politique sportive de base de la F.F.C.E.B., de la nouvelle formation des cadres sportifs (impliquant les Cercles, car les mettant au centre du processus) et du programme de développement du sport de haut niveau.

Alors, prêt à prendre le fer et accompagner les changements de la nouvelle olympiade 2013-2016 ?

Merci à la Direction générale du Sport (ADEPS) de nous permettre de mener ces nouvelles politiques de management de manière...évolutive et merci à celles et ceux qui nous aiderons dans ce nouveau défi.

Bons moments de fin d'année etbonne lecture !

Alexandre WALNIER
Président F.F.C.E.B.

Championnat de Belgique - junior

Le championnat de Belgique junior a eu lieu le dimanche 28 octobre, dans le très lumineux hall sportif de Perwez.

Épée dame



1. Weynants S. (CRE Detaille)
2. Van Hulle F. (Pommeau d'Or)
3. Hansenne M. (KSSMA Ronse)
3. Murrath P. (Parcival)

Épée homme



1. Hamoline G. (CE Braine l'Alleud)
2. Bellemans J. (CEE Bruxelles)
3. Dhondt B. (De Hallebardiers)
3. Lemaigre G. (CE Braine l'Alleud)

Organisé, comme l'année dernière, par le C.E. Les 3 Armes de Gembloux, il a réuni 129 tireurs répartis dans les 6 armes, venant de tous les coins de Belgique.

Les assauts s'y sont déroulés avec beaucoup de sportivité. La remise des titres a eu lieu en présence des autorités communales et des membres du conseil d'administration de la Fédération Nationale, de la Fédération Francophone et du Vlaamsschermbond.

Un vin d'honneur, offert par le cercle organisateur a réuni tous les présents pour sceller l'amitié qui unit le monde de l'escrime.

Fleuret dame



1. Lebrun V. (RCSC CEE Charleroi)
2. Mouha M. (CE Embourg)
3. Dotto E. (CE de la Woluwe)
3. Vleugels E. (Omniword)

Fleuret homme



1. Parmentier C. (CE Embourg)
2. Navas M. (Les 3 Armes)
3. Cofino J. (CE Damocles)
3. Desemberg Y. (CE Embourg)

Sabre dame



1. Cooreman H. (St Michielsse Gilde)
2. Cloetens C. (Herkenrode)
3. Gevaert A. (St Michielsse Gilde)
3. Hendrickx J. (De Tempeliers)

Sabre homme



1. De Visscher J.E. (St Michielsse Gilde)
2. Vander Eecken N. (St Michielsse Gilde)
3. Devos P. (De Kauwaerts)
3. Jacques P. (CE Braine l'Alleud)

Coupe Wallonie - Bruxelles

La Coupe Wallonie-Bruxelles est la nouvelle formule de compétition de la F.F.C.E.B. Cette année, elle se déroule parallèlement à la Coupe de la Ligue.

Comme pour la coupe de la Ligue, les compétitions sont ouvertes aux tireurs étrangers.

Une des grandes nouveautés de cette formule sont les compétitions par équipe.

Le Tournoi d'Arlon a été la première compétition à s'effectuer sous cette formule.



Lors de ce tournoi, 6 équipes se sont affrontées en fleuret minime homme. C'est le RSC CEE Charleroi qui a remporté cette compétition, devant Herkenrode 1 et Les 3 armes.



Munich (fleuret homme cadet) 13 octobre 2012

Les fleurettistes cadets ont réalisé de belles performances à Munich, 2ème épreuve de sélection pour les Championnats d'Europe cadet 2013.

Robin Bouttefeux (Les 3 armes) termine à une magnifique 7ème place et confirme de cette manière son podium de la saison 2011-2012.

Il perd en 1/4 de finale dans une rencontre Belgo-Belge, face à Steve Abrahams (Herckenrode), surprise de la compétition qui termine à la 3ème place.

Alexis Maronet (CEEC-RCSCharleroi) et Pierre-Antoine Materne (CE Embourg) terminent respectivement 9ème et 12ème de l'épreuve.

Lukas Kordupel (CEEC-RCSCharleroi) décroche une 31ème place très satisfaisante puisqu'elle fait suite à une



© N. Schouterden

victoire contre le numéro 4 Allemand dans le tableau de 64, Dominik Stienhenser.

En échouant dans le tableau de 64, Antoine Honet (les 3 armes), Alexandre Mortier (les 3 armes), Guillaume Hankenne (CE Embourg) et Nathan

Timmermans (CE Embourg) réalisent toutefois une performance sélective en vue des Championnats d'Europe cadet de 2013.

Quant à Tom Crnjak (CE Embourg) et Timothy Navas (Les 3 armes) éliminés dans le tableau de 128, ils poursuivent leur apprentissage du haut-niveau.



© N. Schouterden

L'ensemble des résultats se trouve sur le lien suivant: <http://www.fencingworldwide.com/WAFechten/fechten/frameset.jsp>

Marc Pichon
Adjoint D.T. F.F.C.E.B.

Laupheim (épée homme junior) 13 octobre 2012

Les épéistes juniors se déplaçaient à Laupheim.

Les performances de Guillaume Georges (CE Braine), 12ème, et de Gautier Hamoline (CE Braine), 22ème sont à épingleter et ce, particulièrement dans le chef du second, seulement 1ère année junior.

Notons également le bon résultat d'Olivier Parisse (CRE Arlon), 27ème, loupant d'une touche (défaite 14-15) le tableau de 16.

Grégoire Reginster (CE Braine), Guillaume Lemaigre (CE Braine) et Guillaume Lampertz (Pommeau d'Or)

terminent dans le tableau de 64, performance significative dans le cadre des sélections pour les Championnats d'Europe.



© V. Lemaigre

La prochaine étape qualificative sera la coupe du monde Bratislava à la mi-novembre.

Marc Pichon
Adjoint D.T. F.F.C.E.B.

Poncelet - 58ème et Félix Blommaert - 63ème).

Six autres belges terminent dans le tableau de 128 (Kamiel Peeters - 67ème, Henri De Clercq - 77ème, Tom Demaret - 79ème, Bastien Rappe - 105ème, Georges Fromont 106ème et Robin Clercx 115ème).

Le lendemain, deux équipes belges étaient présentes.

La première composée de Georges Fromont, Florian Dewandeleer, Simon Lapin et Thibaut Verhelle et coachée par Maîtres Loyola et Van Laecke, a terminé à la 5ème place.

La seconde, coachée par Maître Demaret et composée de Henri De Clercq, Tom Demaret, Grégoire Poncelet, et Félix Blommaerts a terminé à la 6ème place, battue de justesse par Belgique 1 sur le score de 45/44.

La Pologne a remporté le tournoi devant l'Allemagne.

J.P. Demaret
Maître d'armes

Osnabruck (épée homme cadet) 3-4 novembre 2012

La saison qualificative pour les épéistes



© D. Dewandeleer

cadets débutait à Osnabruck en Allemagne. Cette compétition du circuit allemand comptait 203 participants.

L'allemand Salimo l'a emporté 15/10 devant le polonais Szlama.

Les escrimeurs belges ont connu des fortunes diverses. Florian Dewandeleer a obtenu une belle 15ème place, suivi par Simon Lapin à la 28ème place.

Trois belges ont atteints le tableau de 64 (Thibaut Verhelle - 38ème, Grégoire



© D. Dewandeleer

© D. Dewandeleer

Journée de recyclage des arbitres

Le recyclage des arbitres a eu lieu ce 29 septembre. Il a permis aux arbitres de la F.F.C.E.B. de se réunir et de discuter de certains points relatifs à l'arbitrage.

L'objectif de cette rencontre était de parvenir à un arbitrage plus harmonisé dans les compétitions belges.

L'ensemble de points importants du règlement ont été rappelés, ainsi que leurs implications.

Les sujets suivants ont été plus longuement discutés.

Taille de la veste conductrice

La taille de la veste conductrice au fleuret doit être telle que la surface conductrice doit couvrir **entièrement et sans omission** toute la surface



valable aussi bien dans la position debout, en garde, que de fente.

Limites de piste

La piste s'arrête au ras du scotch et pas sur la moitié du scotch.

Le scotch qui sert à fixer les pistes **ne fait donc plus partie de la piste** (puisque'il n'est pas isolant).

Application de la non-combativité

Il a été décidé lors du recyclage que **la non-combativité ne s'applique pas dans la dernière minute du dernier relais ou de la dernière reprise** (elle peut donc s'appliquer dans les 2 premières minutes de ce dernier relais, pas dans la dernière).

Une attention particulière a été portée sur la gestion du stress des arbitres en compétition : *"En compétition, vous ne pouvez pas changer votre environnement mais vous pouvez modifier la perception que vous en avez."*

Pensez à sortir régulièrement du lieu de la compétition pour aller dehors vous aérer, vous oxygéner, faire un break, est très important."

D'autres conseils ont été prodigués et ont été transmis aux arbitres.

Christine Maire

Présidente Commission d'Arbitrage F.F.C.E.B.

Nouvelle salle d'escrime pour le Cercle Royal d'Escrime de Huy

Après avoir occupé pendant près de 25 ans des locaux devenus insalubres du laboratoire de chimie de l'ancien athénée de Huy, le Cercle Royal d'Escrime de Huy déménage et occupe une nouvelle salle flambant neuve installée dans les sous-sols de l'Ecole communale de Huy-Sud.



La Ville de Huy, la Région Wallonne (via Infrasport) et le C.R.E.H. se partagent le financement des travaux pour aménager salle d'armes, vestiaires et cafétéria. La Région subventionne près de 75% des travaux principaux, la Ville prend en charge les 25% subsistant. Le Cercle finance l'aménagement de la cafétéria.

Six pistes électriques avec tapis métalliques sont installées.

Des nouveaux vestiaires et des douches enfin dignes de ce nom sont aménagés. Les conditions sportives deviennent ainsi optimales.



Allocution de Pierre Halut, président du C.R.E.Huy

En ce 28 septembre, le bourgmestre de Huy, Alexis Housiaux, l'échevin des Sports, Eric Dossogne et le Président du C.R.E.H., Pierre Halut, en présence du représentant du ministre des sports André Antoine, coupent le ruban d'inauguration de cette nouvelle salle pour lancer la nouvelle saison 2012-2013.

Outre les représentants de la Ville, les membres et amis du cercle, ainsi que des présidents de cercles voisins, avaient fait le déplacement. Le Président de la F.F.C.E.B. ne pouvait malheureusement être présent.



Trois anciens ou actual maîtres d'armes hutois : Me Pochet (CE Namur), Me Demaret (C.E. Le Pommeau d'Or) et Me Colot, D.T. F.F.C.E.B.

Après les traditionnels discours, le Président de Huy a pu dévoiler, avec émotions, le plaque nominative de cette nouvelle salle baptisée du nom de son ancien président Patrick Grégoire, qui nous a quittés trop tôt.

Stéphane Guiot

Trésorier du CRE Huy

Exprimer son avis pendant un match

Lors d'un match, le tireur peut se sentir mal compris, penser que quelque chose a échappé à l'arbitre ou se trouve en désaccord profond avec la décision prise.



Dans ce cas, le règlement prévoit très clairement des moyens de recours, moyennant le respect de quelques conditions strictes.

Qui a le droit de réclamer ?

Seuls les tireurs en piste (et les capitaines lors des rencontres par équipes) ont le droit de contester une décision de l'arbitre.



Les entraîneurs, parents, arbitres, n'officiant pas et autres tireurs sont tous des *spectateurs du match* et ne devraient jamais en devenir acteurs.

Quelles sont les décisions qui peuvent porter à contestation ?

Les seules décisions qui peuvent être contestées sont celles relatives à l'application du règlement.

Un arbitre ne pourra jamais être mis en tort sur une décision prise "en fait".

Ce que l'arbitre voit est incontestable, à moins que les appareils officiels, mis à sa disposition ne disent le contraire

Par exemple, si un tireur a été touché, et que l'appareil ne s'allume pas, l'arbitre ne peut pas compter la touche.

Il est et reste également le maître du temps, et dès lors, en cas de problème, **décide seul du temps restant à tirer.**



Quelle est l'instance d'appel, que peut-elle faire ?

L'instance d'appel est le Directoire Technique (D.T.) de la compétition.

Composé de 3 à 5 personnes, il gère la compétition, définit et communique les règlements applicables le jour même et tranche entre autres les contestations relatives à l'arbitrage.

Ses décisions sont irrévocables et prises à la majorité de ses membres.

En pratique, comment cela se passe-t-il ?

- Le tireur qui se sent lésé peut demander des explications à l'arbitre.



- Si le tireur n'est toujours pas d'accord avec l'arbitre, il demande à celui-ci de faire venir le D.T. pour que ce dernier tranche.

Le match est interrompu en attendant la venue et la décision du D.T.

Raison, tort, quelles sont les conséquences ?

- Si le tireur a raison, l'arbitre applique la décision du D.T.
- Si le tireur a tort, il est sanctionné pour réclamation injustifiée (*faute du 1er groupe*).

Antoine Huberland
Arbitre épée - sabre

Dans le 1^{er} groupe,

la première infraction, quelle que soit la faute, est sanctionnée par le CARTON JAUNE (avertissement).

Si le tireur commet, dans le même match, la même ou une autre faute de ce groupe, l'arbitre le sanctionne, chaque fois, d'un CARTON ROUGE (touche de pénalisation).

Si le tireur fautif a déjà été pénalisé d'un CARTON ROUGE au titre d'une faute du 2^e ou 3^e groupe, il reçoit un nouveau CARTON ROUGE dès la première infraction relevant du 1^{er} groupe.

Maître Claude Hendrix

« *L'escrime fut, pour moi, plus qu'une compagne de tous les jours, ce fut une véritable passion depuis plus de 54 ans.* »

Initialement, je n'étais pas chaud, pour exposer ma vie à tout un chacun.

Si j'ai finalement marqué mon accord à être l'objet d'un article, c'est pour vous faire part, avec mes mots et mes sentiments, de mon cheminement à travers l'escrime belge et internationale.

L'escrime fut, pour moi, plus qu'une compagne de tous les jours, ce fut une véritable passion depuis plus de 54 ans.

La découverte de l'escrime

J'ai débuté l'escrime en 1958 sous la houlette du Maître COIBION à la caserne Tabora d'Aix La Chapelle.

J'étais alors sous officier de carrière aux transmissions, féru de sport – surtout l'athlétisme – et le maître Coibion, Maître d'Armes au 20^e Bataillon d'Artillerie, me fit venir à la salle d'armes.

Quelques temps après, suite à un pari, je me suis inscrit au cours de 6 semaines à l'IRMEP (Institut Royal Militaire d'Education Physique) où je fus accepté.

D'année en année, de stage en stage, d'examen d'entrée en examen de sortie (car l'armée ne baratinait pas), j'ai accompli tout le cycle et j'ai obtenu le titre de : «*Maître en Éducation Physique Spécialisé en Escrime*».

L'année de spécialisation fut ma plus dure car il y avait 6 à 7 heures d'escrime par jour, nous étions 5 élèves et 3 maîtres pour nous enseigner les 3 armes, tant au point de vue pratique que pédagogique.

Quelle discipline ! Quel travail ! quelle abnégation ! Que de colères freinées par une obéissance sans faille.

Mais à la fin, ce diplôme tant mérité ! Souvent, en pensant à cette troisième année, je me dis qu'il fallait être fou, que cette troisième fut la plus dure mais aussi qu'elle m'a permis de grandir dans la vie et m'a appris énormément de choses.

Que, par le biais de cet article, tous mes maîtres soient ici remerciés de leur enseignement.

Ce que l'escrime m'apporte

L'escrime est non seulement un sport mais également un art. Elle demande d'énormes qualités physiques et psychiques – souplesse, vivacité, clairvoyance, contrôle de soi, fair play, explosivité, endurance, force.

Toutes ces qualités sont nécessaires pour faire un bon escrimeur.

Mon chemin à travers ce monde si petit et pourtant si grand vu son universalité, la richesse de son patrimoine, sa diversité, fut parsemé d'embûches mais également de grandes satisfactions.



Au début, en tant que jeune Maître, il fallait parvenir à conquérir les anciens, à leur prouver que vous aviez une certaine valeur, que comme eux, votre désir était d'enseigner l'art des armes ; que, comme eux, vous vouliez respecter les règles émises et que votre but et le leur se rejoignaient.

L'épanouissement

J'ai eu la chance de reprendre quelques escrimeurs à Nivelles pour une période de 6 mois. Ces 6 mois se sont transformés en 43 ans.

Championnat du monde des maîtres d'armes

J'habitais Namur, je n'avais pas encore de voiture, j'allais en train (gaine sous le bras) donner cours. Rentrant vers 23h30 le soir, et le lendemain matin, à 7h, j'étais à la piscine avec les militaires.

J'allais à des tournois dans toute la Belgique et à l'étranger, pour arbitrer ou simplement pour apprendre, étudier le travail des autres.

En 1969, suite au décès du Maître Piedsel, j'ai repris la trésorerie de l'Académie Royale d'Armes de Belgique. Faisant alors partie du bureau, j'entrai doucement dans ce monde, un peu fermé des Maîtres d'Armes.

En 1980, j'en devins le secrétaire et en 1988, j'ai été élu au poste de Président que j'ai gardé jusqu'en 2006.

Mes pairs m'ont alors élu *Président d'honneur*.

Championnat du Monde des Maîtres d'armes, à Jodoigne

Mon plus beau souvenir de toute cette période fut, sans contexte, l'organisation et la réussite des Championnats du Monde des Maîtres d'Armes, à Jodoigne.

En effet, avec l'aide de quelques bénévoles du C.E. *Les 3 armes*, créé en 1993 par mes soins avec l'aide d'anciens escrimeurs et de mon fils, Eric, ainsi que l'apport indéniable de la ville de Jodoigne, nous avons pu réunir,



en Belgique, les meilleurs Maîtres étrangers dans un championnat de très haut niveau.

Nous sommes même parvenus, grâce à M. Raes, à mettre Manneken Pis, en habit d'escrimeur le jour du congrès des Maîtres. Quel délice pour les touristes japonais...

L'arbitrage

En arbitrage, j'ai également de très bons souvenirs et de moins bons.

Mon meilleur est d'avoir arbitré la finale des championnats du monde des maîtres, par équipe au sabre, entre la France et l'Italie à Vichy. Il n'y avait pas une mouche qui volait dans la salle et pourtant la tension était à son paroxysme. Après, je fus félicité par mes confrères et cela fait chaud au cœur.

Mon moins bon est d'avoir dû exclure un tireur lors d'un tournoi pour conduite anti-sportive. Ce fait reste gravé dans ma mémoire car ce n'est pas par plaisir ou par sadisme que l'on exclut un tireur. Mais c'est parfois nécessaire tant pour la respectabilité de l'arbitre que pour le tireur lui-même. J'en veux pour preuve que ce tireur lorsqu'il me rencontre, me remercie de lui avoir infligé cette sanction car elle lui a permis de canaliser son agressivité néfaste et de la transformer en agressivité positive.

J'ai également travaillé dans beaucoup de Directoires Techniques tant nationaux qu'internationaux. Citons les plus importants : Cracovie, Championnat d'Europe en 1994, championnat du Monde à Tournai en 1996, où je fus un des premiers à utiliser un système informatique.

Les 40 ans

du club de

Nivelles

La Licorne



L'enseignement

Mon rôle d'enseignant m'a fait parcourir l'Europe avec quelques uns de mes tireur(se)s au fleuret et à l'épée avec beaucoup de joie mais également beaucoup de peine lorsqu'un de mes élèves passait au travers d'un objectif fixé.

Certain(e)s ont fait de bons résultats aux championnats d'Europe ou aux Championnats du Monde ; citons Mmes Coessens, Delvingt, Wolny, les sœurs Gros Lambert, M. Brohez....

En tant que Maître lorsqu'une désillusion arrive, il faut se remettre en question, étudier le pourquoi, et se dire : « Cent fois sur le métier, remettez votre ouvrage ».

Administrateur à la Ligue

En 1993, alors que je venais de prendre ma retraite militaire, Mr Colard, alors Président de la *Ligue Francophone*, m'a demandé de postuler une place d'administrateur à la Ligue.

J'ai été élu et j'ai intégré le staff, au début, j'ai surtout œuvré à la formation de cadres.

Au cours d'un de mes mandats, j'ai instauré une Commission d'Arbitrage Francophone. Il existait une commission nationale dans laquelle je siégeais mais déjà à cette époque, des problèmes communautaires apparaissaient.

La nouvelle commission avait pour but d'instituer des cours de formation d'arbitre et leur suivi.

J'ai quitté cette fonction en léguant ce travail dans de bonnes mains. J'ai repris le poste de secrétaire général de la *Fédération Francophone* qui m'occupe, actuellement, énormément, vu le travail à réaliser et les demandes de plus en plus nombreuses des licenciés.



Voilà en quelques lignes mon parcours. J'ai fait et je continue à faire ce que j'aime et si on me proposait de recommencer ma vie, je la referai de la même façon sans changer un iota, tellement elle fut pleine et enrichissante.

Il me reste pour terminer à remercier toutes les personnes très nombreuses qui m'ont aidé et accompagné le long de ma vie et spécialement mon épouse qui m'a permis de me réaliser en ne me faisant pas grief de mes trop nombreuses absences les soirées et les week-end passés à l'extérieur.

L'ADEPS avait décidé de former des enseignants d'escrime, j'étais Président des Maîtres d'Armes et cette position m'a permis de défendre un enseignement de qualité.

D'année en année, j'ai poursuivi ce chemin, devenant titulaire des cours, poste que j'occupe encore actuellement.



L'Escrime Artistique

Tous pour un ! Un pour tous !

*Si tu ne vas pas à Lagardère,
Lagardère ira à toi !*

A la fin de l'envoi, je touche !

La plupart des escrimeurs avouent avoir commencé l'escrime en se souvenant de leurs jeux d'enfants mettant en scène les héros des aventures des Trois Mousquetaires, de Fanfan la Tulipe, de Zorro, voire plus récemment de Jack Sparrow ou de Star Wars.

Car l'Escrime Artistique se pratique sans les protections habituelles de l'Escrime Sportive et avec des répliques d'armes de l'époque considérée. Et seule la prise en compte de règles de sécurité précises permet de pouvoir s'épanouir sans danger.

C'est pourquoi il est déconseillé de le pratiquer dans un cercle, dans une association, dans un club où l'enseignant n'a pas de compétence particulière en Escrime Artistique.

Il arrive que les cercles se spécialisent en fonction des différentes époques (antique, médiévale, renaissance, Grand Siècle,...).

Caractéristiques

L'Escrime Artistique est ouverte aux hommes comme aux femmes, adultes et enfants. Il n'est pas utile d'avoir pratiqué l'Escrime Sportive pour débiter l'Escrime Artistique et de Spectacle.

Pour des raisons de sécurité, il est conseillé de faire commencer les débutants avec des bâtons ou des cannes, et d'équiper les plus jeunes avec des masques. Il appartient à l'enseignant d'adapter ces mesures en fonction du niveau de chaque pratiquant.

Après un apprentissage de la technique, sous la direction d'un enseignant diplômé, nécessaire au maniement des différentes armes, les enchaînements se réalisent avec un partenaire, et non un adversaire.

Les deux pratiquants mettent au point d'un commun accord une série d'actions mélangeant attaques, parades, ripostes, déplacements, esquives...

Tous les coups sont donc prévus, et il s'agit pour chacun des deux bretteurs d'apprendre cette partition et de joindre le geste à la mémoire.

Ensuite, et après moult répétitions, ces enchaînements sont chorégraphiés, sous la supervision de l'enseignant qualifié, au niveau de la mise en action (sécurité, crédibilité, intensité, vitesse), et de l'interprétation (changement de rythme, intention et émotion des personnages) afin de leur donner vie, les rendre réalistes et les inclure dans une mise en scène où peuvent même intervenir musique et dialogues en fonction du spectacle considéré.

Un duel fait donc l'objet d'un réglage minutieux où l'improvisation n'est pas de mise.



Les Lames sur Seine - Lupiac 2012 - A droite, Me Michel Olivier

Alors quand vient l'occasion de troquer la veste blanche et le masque pour une casaque de mousquetaire et un chapeau à plumes, pourquoi ne pas essayer ce sport qu'est l'Escrime Artistique.

En quelques mots, on pourrait résumer l'Escrime Artistique par la mise en scène de duels à l'arme blanche entre deux partenaires.

On peut s'affronter à toutes sortes d'armes qui vont du glaive romain au fleuret du XIX^e siècle, en passant par la claymore médiévale ou les dague et rapière du Grand Siècle.

C'est donc de l'escrime de spectacle, de théâtre, plus connue sous le nom d'*Escrime de Cape et d'Epée*.

Introduction

Cette approche de l'escrime, évidemment pratiquée dans un cercle, ne se conçoit que dans un cadre précis sous la houlette d'un Maître d'Armes, afin de d'acquérir la gestuelle adéquate et de pouvoir l'exercer en toute sécurité.

L'absence des protections habituelles de l'Escrime Sportive et la pratique avec de véritables armes demandent une préparation importante des actions présentées.

Tout cela nécessite de nombreuses répétitions, réclamant coordination, mémoire, maîtrise de soi, condition physique, déplacement dans l'espace, sens du spectacle, créativité.



© Les Lames sur Seine



© Wandrille Join-Lambert - Château de Beaumesnil - 2012

L'entraînement

Même si les duels en costume ont un charme désuet qui donne l'impression qu'il suffit de revêtir une casaque et de mettre un chapeau à plumes pour prêter un peu d'Escrime Artistique, cela n'en reste pas moins un sport où il faut être capable de réaliser une à deux minutes d'escrime en temps réel quasi sans interruption.

Chaque maître d'armes peut donc avoir sa propre technique d'entraînement. Il n'empêche qu'il doit donner une bonne condition physique à ses tireurs.

Pour cette raison, une séance type se compose :

- D'un échauffement.
En effet, l'Escrime Artistique nécessite un échauffement approprié car sa pratique sollicite toutes les parties du corps dans des positions souvent particulières.
- Une fois cet échauffement réalisé, la séance d'escrime proprement dite peut commencer par les saluts d'escrime des XVII^e ou XVIII^e siècle (par exemple), qui permettent de mettre un peu d'emphasis lors des spectacles et d'apprendre à bien coordonner ses mouvements de bras et de jambes.
- L'entraînement va ensuite inclure la répétition des *fondamentaux*. Ce sont les gammes de l'escrimeur artistique.
On refait inlassablement les gestes des attaques (couronné, moulinet, coup à la tête, coup de pointe), des

parades (quinte, tierce, seconde,...), des déplacements (passe-avant, déplacement en $\frac{1}{4}$ de volte,...) et de leurs combinaisons, de manière lente puis accélérée, afin que ces mouvements paraissent naturels et non pas saccadés ou artificiels lors des spectacles.

Le duel

Ce n'est que lorsque l'on est bien échauffé que l'on peut passer à la phase d'apprentissage de duels avec un partenaire avec lequel on écrit son duel.

« Tu attaques par un couronné revers à la jambe. Je prends une parade de seconde en changement de garde. Tu redoubles par une attaque de pointe en fente. Je pare prime et fais une volte arrière. »

Cette phrase est alors répétée jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment fluide pour

que le spectateur s' imagine que le coup est réellement porté.

Après avoir prévu une série de phrases d'arme, le duel est mis en scène.

Alors revient le côté qui nous faisait tant plaisir quand on est enfant : il faut raconter une histoire.

Et cette histoire, il faut la rendre un tant soi peu crédible pour le spectateur. Il faut donc la jouer...

Et nous voilà redevenu d'Artagnan, Jack Sparrow, Ivanhoé ou Dark Vador !

Le spectacle

Le grand jour est arrivé ! Le duel est prêt ! Les spectateurs sont là. On revêt son costume d'époque ! L'adrénaline monte ! Le trac nous envahit !

Et devant un public (rapidement conquis car il apprécie ce genre de spectacles), on enchaîne ses phrases d'armes et on joue sa saynète.

Gare au trou de mémoire qui peut survenir également dans la chorégraphie !

Mais quel plaisir de terminer son duel devant le public ravi et de voir les yeux pleins d'étoiles des enfants.

C'est à ce moment-là qu'on se dit : *J'espère que cela encouragera certains de ces jeunes à pratiquer l'escrime sportive ou artistique et qu'ils auront envie de prendre autant de plaisir en s'escrimant que nous en avons en spectacle ».*

Alors, en garde, mousquetaire !

Porthos
(Stéphane Guiot)



© Les Lames sur Seine - Pezenas - 2011

Entretien avec Michel Olivier

Maître d'armes français,
Maître expert en Escrime Artistique,
Président de l'Académie d'Armes de France,
Président de la Commission d'Escrime Artistique
de la F.F.E.,
Président de l'école d'escrime « *Les Lames sur
Seine* »,
Champion du Monde d'Escrime Artistique,
Champion de France.

**Comment vous est venue cette
envie de passer de l'Escrime
Sportive (car vous êtes maître
d'armes) à l'Escrime Artistique ?**

Dès mon plus jeune âge je jouais à d'Artagnan et autre Robin des Bois ! C'est donc tout naturellement que je commençais l'Escrime dès l'âge de 7 ans.

Au fil des années, je décidai de devenir Maître d'Armes, et quand l'Escrime Artistique fit son apparition, il y a plus de 25 ans, à l'époque de manière confidentielle, je participai activement aux stages réservés à quelques Maîtres.

Très vite, et bien que la consigne était de ne pas divulguer cette technique qui devait rester "*le savoir des Maîtres*", je ne pus m'empêcher de créer au sein de mon club à Neuilly une section Escrime Artistique, très modeste, et avec laquelle je réalisai des animations lors des fêtes des sports de la ville et des fêtes de fin d'année des écoles. En même temps je rentrai en tant que membre à l'Académie d'Armes de France.

L'Escrime Artistique prenant de plus en



© Les Lames sur Seine - Château de Jossigny - 2010

plus d'ampleur dans mes activités, et le nombre de spectacles s'augmentant, je créai en 1998 l'association "*Les Lames sur Seine*", association totalement vouée à l'enseignement de l'Escrime Artistique et à la création et à la réalisation de spectacles autour de cette discipline. L'association compte actuellement 65 membres !

**Dès le départ, l'idée était de faire
des spectacles ou simplement de
l'escrime en costumes ?**

Le but de notre association est de permettre à nos membres de pratiquer l'Escrime Artistique sous différentes formes :

- *L'Escrime Artistique de loisir*
Elle permet au pratiquant d'apprendre la technique et la gestuelle et de créer des enchaînements avec son partenaire en salle d'armes.

L'équipement nécessaire est constitué d'un tee-shirt, d'un pantalon de survêtement, de chaussures de sport. Cette pratique s'effectue dans une grande convivialité et est très riche en échange

- *L'Escrime Artistique de spectacle*
Il s'agit d'inclure des duels dans un scénario faisant l'objet d'une mise en scène le tout présenté au public au cours d'un spectacle.

Chaque bretteur devra revêtir le costume adéquat à l'époque considérée.

L'Escrime Artistique de spectacle nécessite une grande implication notamment au niveau des répétitions, mais procure des poussées d'adrénaline et des sensations merveilleuses et inoubliables sur scène.

- *L'Escrime Artistique de compétition*
Actuellement elle s'exerce sous forme de championnats de France et du Monde. Il s'agit de présenter face à un jury une prestation notée sur un aspect technique (maîtrise, virtuosité, sécurité) et un aspect artistique (mise en scène, costume, scénario), le tout dans un temps imparti. L'Escrime Artistique de compétition au niveau des championnats est source de grand stress et demande un bon niveau technique et artistique.

Il est difficile d'imaginer l'Escrime Artistique sans une mise en scène du duel comprenant costumes et scénario et faisant intervenir des héros de cape et d'épée.

Très vite nous avons donc créé des animations au début avec de petits moyens et au cours de toutes ces années, nous nous sommes entourés de metteurs en scène, de professionnels du théâtre avec lesquels nous avons évolué et progressé pour créer en 2001



© Les Lames sur Seine - Château de Breteuil - 2011



notre première pièce de théâtre de cape et d'épée : *Lorenza* !

Pour enchaîner sur *Les Trois Mousquetaires* en 2002 dans le cadre de l'année Dumas, une pièce de théâtre que nous jouons depuis régulièrement plusieurs fois par an !

Ce fut ensuite des rencontres, dont la troupe de comédiens de la Pastière avec laquelle nous avons participé à *Cyrano de Bergerac* au château de Gizeux en 2004 et 2005. Et voilà la machine était lancée.

Maintenant l'association peut présenter des spectacles d'Escrime Artistique allant du spectacle vivant à la pièce de théâtre de deux heures sur le thème des Trois Mousquetaires, de Zorro, du Bossu, du Capitaine Fracasse, de Cyrano, en passant par des animations pour les entreprises.

Quel est votre plus beau souvenir depuis que vous vous êtes lancé dans « l'artistique » ?

Difficile de répondre à cette question, tant l'Escrime Artistique m'a apporté de souvenirs intenses, magiques et merveilleux.

Que ce soit notre voyage en Chine en 2004 pour représenter la France lors de l'année de la France en Chine où nous ne pouvions nous tromper devant 5.000 dignitaires chinois.

Que ce soit les médailles d'or remportées avec ma fille aux Championnats du Monde ou au Championnat de France.

Que ce soit lors de la cérémonie de clôture des Championnats du Monde d'Escrime Sportive au Grand Palais en 2010 où, en 10 minutes chrono, nous avons présenté trois saynètes illustrant les héros de capes et d'épées.

Ou encore sur scène où nous avons

vécu, avec toute la troupe, une représentation très forte du Capitaine Fracasse en décembre dernier à Neuilly devant un théâtre rempli de 400 spectateurs.

Que ce soit au Zénith d'Orléans, en février dernier, où nous avons enthousiasmé une foule de 4000 spectateurs notamment par un d'Artagnan descendant en rappel depuis les cintres situés à 7m50 de haut. Que ce soit pour des spectacles pour des enfants handicapés...

Bref, beaucoup de très bons souvenirs. Et j'espère bien encore en former de très nombreux !

Vous vous êtes concentrés principalement sur les périodes du XVII^e et XVIII^e siècle.

Pourquoi pas l'escrime médiévale ?

L'association est capable de pratiquer l'Escrime Artistique de quasiment toutes les périodes de notre Histoire.

Mais la Renaissance, le Grand Siècle, le Siècle des Lumières ont apporté un développement extraordinaire des arts que ce soit la musique, la danse, le chant, la littérature, la sculpture, la peinture et l'escrime !

C'est donc tout simplement que je me suis investi dans ces époques qui sont non seulement le berceau de l'évolution de l'escrime mais également le cadre des histoires des héros de cape et d'épée que nous connaissons bien : les Trois Mousquetaires, Lagardère, Capitaine Fracasse, Cyrano...

Ceci étant, l'association effectue des combats médiévaux lors de spectacles dans lesquels nous apportons notre participation.

Quelles sont les qualités d'un enseignant d'Escrime Artistique ?

L'Escrime Artistique et de Spectacle 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.

De ce fait, l'Escrime



© Les Lames sur Seine- Château du Blanc Buisson - 2011

Artistique possède une gestuelle, une technique, des déplacements différents de l'Escrime Sportive et que la formation de Maître d'Armes n'apprend pas.

De plus, il faut ajouter à cela un côté "spectacle", comédie, costume, mise en scène, lié avec un aspect sécuritaire (véritables armes) qui ne s'improvise pas.

Le Maître d'Armes se doit donc de suivre une formation à l'Escrime Artistique si il souhaite enseigner la discipline dans les conditions optimum de beauté gestuelle lui permettant de mettre en place un enseignement de qualité et des spectacles de bonne facture. De nombreux stages sont proposés tout au long de l'année.

Il n'est pas nécessaire d'être enseignant d'Escrime Sportive pour enseigner l'Escrime Artistique, mais cette expérience peut être un atout pour progresser dans la formation visant à l'enseignement de l'Escrime Artistique.

Quelle est la place de l'Escrime Artistique dans le Monde de l'Escrime ?

L'Escrime Artistique constitue une carte de visite extraordinaire pour le Monde de l'Escrime.

Qui d'entre nous ne connaît pas d'Artagnan, Robin des Bois, ou Zorro et n'a pas frémit devant leur aventures ?

De part sa notoriété, l'image qu'elle véhicule, les valeurs qu'elle transmet, l'Escrime Artistique, ou de cape et d'épée, est ancrée dans notre mémoire historique et culturelle. C'est donc un fantastique vecteur de développement de l'Escrime.

Encore merci, Me Olivier pour cet entretien qui, espérons-le, créera des vocations.

Porthos
(Stéphane Guiot)



© Les Lames sur Seine- Château de Breteuil - 2012

Prévention des maux de dos et escrime

I. Introduction

Plusieurs objectifs peuvent s'inscrire dans la pratique d'un sport. On trouve notamment la réussite en compétition, le délassement, la convivialité, l'amélioration de la santé et de la condition physique.

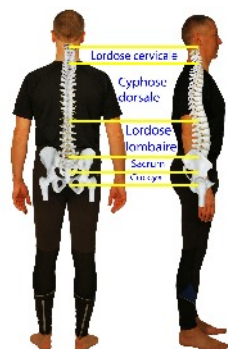
Tous les sportifs et encadrants s'accordent pour mettre en avant l'importance de prévenir les blessures et les accidents articulaires afin de parvenir à ces différents objectifs. Protéger son dos pendant la pratique sportive est donc primordial.

Cet article s'adresse à tous, entraîneurs, tireurs et parents qui considèrent que garder un dos en bonne santé doit rester une priorité.

II. Anatomie de la colonne vertébrale

La colonne vertébrale, tuteur de notre dos est composée de vertèbres. On les regroupe en cinq zones.

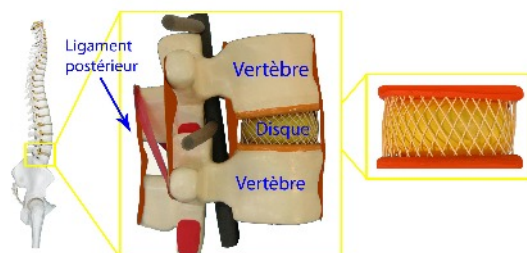
Elle présente quatre courbures naturelles.



Nous nous intéresserons particulièrement à la courbure vers l'avant du bas de la colonne, appelée *lordose lombaire*.

Cette courbure essentielle commence à prendre forme vers l'âge d'un an lorsque l'enfant amorce la position debout.

Si on effectue un zoom sur la colonne lombaire, on discerne le segment vertébral qui comporte notamment les vertèbres, le disque, des ligaments et



Colonne vertébrale, segment vertébral et disque intervertébral

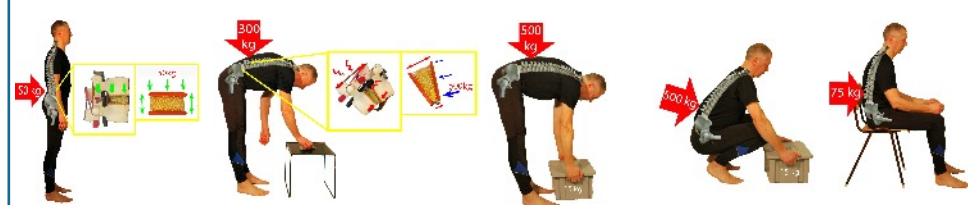
III. Physiologie de la colonne vertébrale

La colonne est capable d'une grande mobilité, elle nous permet de nous adapter aux activités de la vie courante, sportive et professionnelle.

Si les structures articulaires sont relativement costaudes et résistantes, une sollicitation trop accrue et inadaptée peut les endommager.

Les mouvements répétés de flexion du tronc vers l'avant et de rotation sont particulièrement nocifs.

répétée (pour les genoux et le dos).



Comparaison de l'effet de plusieurs positions sur la colonne pour une personne de 75 kg

La rotation du tronc provoque un cisaillement des fibres de l'anneau du disque et affaiblit leur résistance à la longe.

La position la plus problématique pour la colonne vertébrale est la position penchée en avant et tournée sur le côté qui cumule les effets négatifs des deux postures.



tronc vers l'avant et de rotation sont particulièrement nocifs.

La charge sur les disques augmente fortement, passant de 50 kg (pour une personne de 75 kg) en position debout à 300 kg en position penchée et même à 500 kg si on soulève un poids de 15 kg.

La compression est majeure sur l'avant du disque (il est pincé !) et la traction est très forte sur les ligaments à l'arrière. La position assise maintenue est également pénible pour le dos de même que la position accroupie

Le disque intervertébral présente deux particularités :

- il possède peu de cellules nerveuses et ne signale donc pas les premières détériorations. Il ne faut donc pas attendre d'avoir mal au dos pour le protéger.
- Il n'est pas vascularisé et sa nutrition dépend des changements de pression induits par les mouvements. Il faut donc bouger pour nourrir notre disque.

Ce serait tenir un discours simpliste que de résumer à ces postures les facteurs de risque pour le dos. L'espace prévu pour l'exposé nous empêche d'être exhaustif. La littérature scientifique énumère bien d'autres contraintes qui peuvent être à l'origine du mal de dos ou contribuer à son maintien.

On peut citer parmi d'autres : la sédentarité, les chutes et glissades, le tabagisme, le stress ...

IV. Prévention par l'adoption de positions correctes – conseils généraux

On aborde généralement la prévention du mal de dos à travers trois paramètres :

- l'adaptation de son environnement (l'ergonomie),
- l'adoption de bonnes postures,
- l'amélioration de la condition physique.

A. L'ergonomie

Penser avant d'agir, c'est faire en sorte par exemple d'éviter de se pencher inutilement vers l'avant en déposant momentanément un seau sur une table plutôt que de le poser au sol.

Il existe certainement un grand nombre de situations où le dos peut être protégé en réfléchissant à une façon simple d'adapter la situation.



Sous une forme amusante, il vaut mieux apprendre au chien que l'on veut caresser à sauter sur une chaise plutôt que de se pencher vers l'avant ou plier les genoux !



Pour d'autres situations de déplacement de charges, l'achat d'un diable ou d'un chariot peut s'avérer très utile.

Le rangement des charges dans les étagères peut également faire l'objet d'une réflexion préalable : plutôt que de stocker les objets lourds dans le bas de l'armoire, il convient de respecter les principes suivants :

- Charges lourdes à hauteur du bassin
- Charges légères fréquemment utilisées : entre la hauteur des

genoux et la hauteur des épaules

- Charges rarement utilisées : à hauteur du sol et au-dessus des épaules.

Le poids maximum à ne pas dépasser pour soulever les charges fait l'objet de limitations :

- Charge saisie à hauteur du bassin : 25 kg pour un homme et 15 kg pour une femme.
- Charge saisie au sol : 5 kg pour un homme et 3 kg pour une femme.
- Charge saisie par un enfant : 10% de son poids
- Charge saisie par un adolescent : 15% de son poids

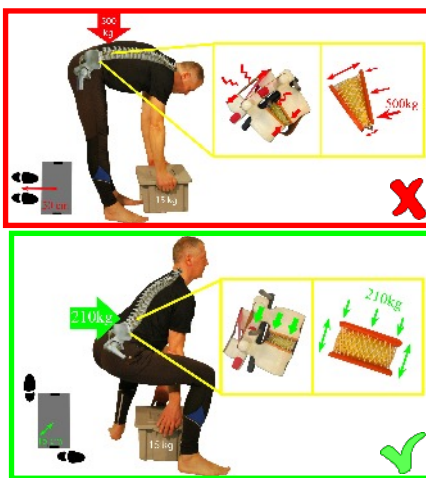
B. Les gestes et postures corrects

En complément de ces recommandations ergonomiques, il convient d'adapter ses gestes et postures.

Les solutions gestuelles reposent sur deux grands principes :

- Réduire les pressions sur la colonne vertébrale,
- Maintenir les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

Un exemple classique de manutention d'une charge avec deux poignées permet d'expliquer ces deux principes :



Comparaison de deux manutentions : 290 kg en moins pour la bonne posture !

1. Réduire les pressions sur la colonne vertébrale

Les pressions sur la colonne vertébrale sont réduites de 500 kg à 210 kg grâce au rapprochement de la charge et de la colonne vertébrale en encadrant la charge.

La réduction de l'inclinaison du tronc et la flexion contrôlée des genoux à 90° complètent la technique.

2. Maintenir les courbures naturelles de la colonne vertébrale

Le maintien des courbures naturelles de la colonne vertébrale et spécialement la *lordose lombaire* permet de répartir uniformément les pressions. Le pincement discal antérieur et l'étirement ligamentaire postérieur sont évités.

Ce maintien des courbures nécessite la contraction des muscles du dos.

3. Gestes complémentaires de protection sans tâche de manutention

Le dos n'est pas uniquement en péril lorsqu'on soulève une charge, la répétition de gestes de flexion du tronc vers l'avant ou de rotation combinée à cette flexion fragilise et endommage le dos à la longue.

Différentes façons de protéger son dos existent pour ces situations.

a) Prendre un appui antérieur sur le mobilier ou la cuisse

L'utilisation d'un appui antérieur consiste à poser une main sur un support placé en avant du tronc (table, chaise, ...). L'appui antérieur peut également s'effectuer sur la jambe avant fléchie à l'aide de la main ou du coude.

Cette façon de faire permet de réduire nettement la pression sur la colonne vertébrale.

Cette technique peut être appliquée également lors de la manutention d'une charge avec une poignée, l'autre main étant placée en appui soit sur la cuisse, soit sur un support.





b) Adopter une position genoux fléchis, accroupie ou à genoux

Si on recommande de ne pas dépasser 90° de flexion des genoux lors des manutentions de charges, la flexion complète des genoux est utile pour remplacer la flexion du tronc vers l'avant. Puisque le tronc reste vertical, la colonne est soumise à moins de pression.



c) Fléchir les hanches et maintenir la lordose naturelle



Dans certaines situations, la flexion de genoux n'est pas possible ou insuffisante en raison de l'accès difficile à l'objet et il faut malgré tout se pencher vers l'avant.



L'alternative au « dos rond » classique consiste à maintenir la courbure naturelle lombaire (lordose). La flexion du tronc vers l'avant s'effectue à partir des hanches.

L'élévation de la jambe vers l'arrière en même temps que l'inclinaison du tronc vers l'avant est complémentaire.

d) Position assise



Le maintien des courbures naturelles conjugué à un changement régulier de position est recommandé (toutes les 15 minutes). Suivant le travail « actif » (écrire, utiliser un clavier) ou « passif » (écouter, converser), la posture varie quelque peu.



Les sièges ergonomiques de bureau possèdent un mécanisme permettant de varier aisément les positions.



C. Amélioration de la condition physique

Certaines qualités gestuelles sont indispensables à la maîtrise des gestes de protection du dos :

1. Coordination

Le maintien des courbures naturelles nécessite notamment de gérer avec aisance les articulations lombaires et les hanches.



L'utilisation d'un bâton peut être une aide intéressante pour percevoir le creux du bas du dos dans diverses positions.

2. Souplesse

La raideur musculaire des muscles postérieurs de la cuisse (ischio-jambiers) par exemple contrarie le maintien des courbures naturelles en empêchant le bassin de pivoter librement. Il convient donc de régulièrement entretenir la souplesse de ceux-ci.

Voici quelques exercices utiles à pratiquer régulièrement avec la correction posturale adéquate.¹



Assouplissement des muscles postérieurs de la cuisse : tenir la position sans douleur et sans insistance en respirant librement



Assouplissement des muscles antérieurs de la cuisse

3. Force musculaire

Maintenir la lordose impose aux muscles paravertébraux de se contracter pour résister à l'effet de la pesanteur sur le tronc.



Exercices de renforcement musculaire des muscles paravertébraux par auto-grandissement : à partir de la position assise sur une chaise ou un banc, effectuer un mouvement d'auto-grandissement du tronc (comme si le sommet du crâne voulait toucher le plafond) et maintenir la position 10 secondes



Exercices de renforcement musculaire des muscles paravertébraux : incliner le tronc vers l'avant en maintenant les courbures naturelles lombaires et cervicales (la tête dans le prolongement du tronc) ; étendre et fléchir les bras vers le haut.

Le renforcement des muscles abdominaux vient en complément des exercices précédents pour maintenir un équilibre entre les deux groupes musculaires.



Renforcement des abdominaux : attention à ne pas tirer avec les mains sur la nuque. La tête repose sur le bout des doigts !

Le travail de gainage est très utile, en insistant sur le maintien des courbures naturelles de la colonne.

¹ L'étirement d'autres groupes musculaires est également important mais demanderait une place plus importante pour les montrer dans leur intégralité.

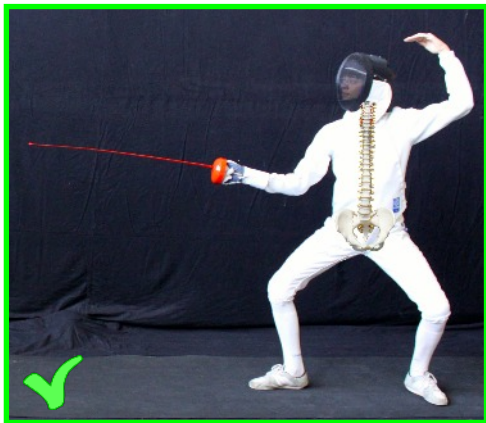
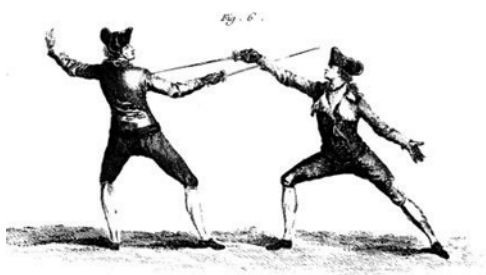
V. Prévention dans les activités sportives et au cours d'escrime

La recherche d'une position de garde respectant les principes énoncés est en totale complémentarité avec la technique classique enseignée.

Le redressement de la colonne vertébrale, le maintien des courbures naturelles sont des notions enseignées depuis des siècles.

La position du bras arrière en guise de balancier permet une attitude équilibrée pour la colonne vertébrale en évitant tout risque de scoliose (déviations latérales de la colonne).

Ces considérations pour une « belle garde » vont de pair avec la recherche de l'efficacité à la leçon, lors des exercices et en compétition.



La garde classique enseignée depuis des siècles correspond aux recommandations de protection du dos.

Le travail alterné entre la garde préférentielle et inversée (droitier – gaucher) équilibre les muscles du dos en les renforçant de façon harmonieuse.

La protection du dos trouve également sa place dans de nombreux gestes effectués dans la salle d'armes ou le hall de sport :



VI. : Prévention à la maison et dans les loisirs

Protéger son dos ce n'est pas seulement y penser lorsqu'on soulève une lourde charge, mais c'est adopter une gestuelle protectrice du dos dans toutes les situations de la vie courante.

La vie à la maison ou dans les loisirs est un moment idéal pour conforter et automatiser tous ces petits gestes quotidiens qui lorsqu'ils sont mal exécutés contribuent à endommager ou affaiblir notre dos.

Saisissons l'occasion de dire que la prévention commence dès l'enfance.

Le poids du cartable ne devrait pas dépasser 10% à 15% du poids de l'enfant.

Le tri des livres et cahiers nécessaires pour la journée est donc indispensable, en concertation avec les parents, enfants et enseignants.

Jean-Philippe Demaret
Maître d'armes
Licencié en kinésithérapie
Licencié spécialisé en sport (escrime)
Ergonome au sein de Prevent asbl¹
GSM : 0032 (0)478 33 60 45
e-mail : jpdemaret@skynet.be

Remerciements :

Les mannequins : Gaspard, Tom, Clémence, Maxime.

Le Service Public Fédéral de l'Emploi, Travail et Concertation sociale – Service Humanisation du Travail.

De nombreux documents (photos et figures) sont extraits de brochures éditées par le SPF Emploi (collection Troubles Musculo-Squelettiques).

Elles peuvent être obtenue gratuitement :

- Par téléphone au 02 233 42 14
- <http://www.emploi.belgique.be>
- Fax: 02 233 42 36
- E-mail: publications@emploi.belgique.be

¹ Institut pour la prévention et le bien-être au travail

A la rencontre de nos clubs



Le Cercle d'Escrime de Namur



Historique

Né en 1904 dans une ancienne maison de Maître, le Cercle d'Escrime Namurois voit le jour par l'entremise de quelques nobles et gens de bonne famille qui désiraient se rencontrer pour échanger les mondanités tout en pratiquant ce beau sport de prestige qu'est l'escrime.

Quelques sportifs namurois sont sortis



du lot et certains ont même réalisé de très bons résultats en compétitions internationales.

Début des années 70, le hall de Tabora fut construit et dès sa réalisation, le Maître d'Armes de l'époque, Fernand BRIOT, y fit inclure au sol les attaches de fixation des pistes d'escrime.

En 2001, le Maître Thierry Pochet prit la succession du "vieux maître" et le club se développa encore plus, devenant très compétitif.

Le CEN déménagea cependant de Tabora vers le centre ADEPS de Jambes où une salle d'armes permanente fut aménagée pour y faire évoluer les futurs champions et l'équipe nationale belge.

Vu le développement du centre d'escrime, le CEN dut à nouveau

déménager dans la salle d'armes de la caserne de l'école du génie de Jambes où le club est toujours installé.

Voici plus ou moins 45 ans, un jeune adolescent a débuté l'escrime au CEN, s'en est éloigné pour ses études de professeur de gymnastique, pour ensuite développer l'escrime de compétition.

Il est toujours en activité mais au sommet de la pyramide francophone puisqu'il s'agit de Jean Colot, le Directeur Technique de la F.F.E.C.B..

Le CEN compte, à ce jour, plus ou moins 80 membres, pratique les 3 armes et a un fort potentiel de jeunes grâce à la collaboration avec les écoles locales et le développement des activités scolaires, parascolaires et des stages de la ville de Namur.



Thierry Pochet

Je suis né en 1959 à Namur.

Je pratiquais de nombreux sports mais surtout le basket jusqu'en 2ème nationale avec URNamur.

En 1976, j'entre à l'armée comme élève sous-officiers pour devenir Moniteur Sports. En 1980, je sors de l'IRMEP à Eupen, breveté *Moniteur en Education Physique et Sports*.

C'est durant cette année scolaire sportive que je découvre l'escrime (à plus de 20 ans).

Je rejoins Arlon, l'école des blindés, comme PTI et commence à pratiquer (en touriste) l'escrime au sabre. Je suis les formations d'initiateurs aux 3 armes à Eupen (3mois de cours par arme) et enseigne comme assistant au club de Eupen.

Je demande ma mutation pour Aachen afin de m'entraîner régulièrement à l'IRMEP avec mon Maître d'Armes, le Maître Jacques Polet.

En 1985, je deviens Champion de Belgique militaire. Je suis sélectionné dans l'équipe nationale tant militaire que civile.

Je participe à de nombreuses compétitions internationales et coupes du monde et deviens vice-champion du monde militaire au CISM de Brest.

A la pension de mon Maître d'Armes, je demande ma mutation vers le 1er régiment d'Artillerie à Bastogne où j'y développe l'escrime.

En soirée, je donne cours au Club de Damocles (Uccle) pendant deux saisons, comme adjoint du maître Polet. Durant ces années, je recommence les formations d'aide-moniteur et de moniteur aux 3 armes. Ces cours représentent 7 années de formation.

Je rejoins l'école du Génie de Jambes, toujours comme Professeur de gymnastique.

Le club de Huy me demande d'aider à l'encadrement des jeunes. J'y suis resté plus de six années avec comme collègue le Maître Jean Colot (DT actuel) et le Maître Eric Poncin (Club de Verviers).

En 2000, je crée une salle d'armes à l'école du Génie de Jambes et y développe l'escrime militaire, intégrant ce sport à la monographie des élèves gradés.

Le Maître d'Armes du club de Namur, le Maître Briot, en raison de son vieil âge (80 ans), fait appel à moi pour reprendre son club. J'ai donc quitté le club de Huy pour celui de Namur et y suis entraîneur depuis 2001.

Le club est passé de plus ou moins 30 membres (en 2001) à plus de 75 membres (2011).

En juin 2011, j'ai pris ma pré-pension afin de pouvoir développer l'escrime pour les personnes en situation de handicap.

J'ai suivi les formations spécifiques handisports et handi-escrime en France et suis, en 2012, le seul Maître d'Armes diplômé donnant cours en Belgique au bénéfice des personnes en situation de handicap.

Je suis nommé responsable technique pour le développement de l'escrime handisport en Belgique.

A la rencontre de nos clubs

Le développement du handiescrime

En 2011, le Maître POCHET a suivi une formation complète de handisport et handiescrime en France.

C'est donc tout naturellement qu'en 2012 le CEN fut le tout premier cercle d'escrime à s'affilier à la *Ligue Handisport Francophone (L.H.F.)* pour permettre l'accès aux personnes en situation de handicap à la pratique de notre sport et se rendre éventuellement en compétition.

Depuis Septembre 2012, la section handisport du CEN (nommée CEHN) dispose d'une salle permettant les séances d'entraînements pour les personnes en situation de handicap et des cours collectifs y sont donnés le samedi après midi.

Cette salle est accessible en chaise par l'ascenseur et les toilettes sont adaptées.



rejoint un autre club qui peut ainsi profiter de leurs compétences de tireurs, d'arbitres ou d'initiateur.

C'est pourquoi à l'heure actuelle le CEN ne possède quasi plus d'arbitre et a décidé de n'envoyer que rarement en compétition quelques tireurs jeunes ou adultes.

Qu'à cela ne tienne, le club n'a jamais connu une aussi bonne ambiance lors des entraînements et festivités organisées.

La salle d'armes se situe depuis plus de dix années dans la caserne du génie de Jambes.

Malheureusement, cette caserne est amenée à disparaître et être revendue.

Des accords avec la ville de Namur sont en cours pour pouvoir créer une toute nouvelle salle d'escrime pour 2016 et par la même occasion accueillir les

personnes en situation de handicap au sein des entraînements valides.

*Maître Th. Pochet
Président CE Namur*

L'avenir du club

Le CEN a 108 ans d'âge et aurait, depuis longtemps, dû modifier son nom en CERN (*Cercle d'Escrime Royal de Namur*).

Cela n'a jamais été fait par les prédécesseurs du maître Pochet, entre autres le Maître Fernand Briot, et lui non plus n'en a pas vu la nécessité. Le club des années 70 à 2000 était surtout orienté vers le loisir et le travail technique.

De nombreux bons éléments sont passés par Namur mais très souvent, après y avoir été formés jusqu'à l'âge de l'université, ils ont quitté le club pour leurs études supérieures et ont

Le CEN est le premier club belge reconnu accueillant des personnes en situation de handicap pour la pratique de l'escrime.

Maître Pochet développe l'escrime handisport en fédération Wallonie-Bruxelles, en créant des pool soit dans les centres de revalidation soit en lien direct avec les clubs locaux intéressés, à qui il remet ensuite la gestion totale de ces sportifs au sein de leur club.

Stefan Lambert

Né en 1966 (un 1^{er} janvier), Stefan Lambert est devenu moniteur de sport à l'armée et connu l'escrime grâce aux compétitions militaires.

Son sport de base est la course à pieds; il a fait partie, plusieurs années durant, de l'équipe nationale. Jusqu'en 2011, il faisait partie du top niveau.

Il a suivi la formation de Maître à l'épée à l'IRMEP d'Eupen et était l'un des enseignants de son unité.

Il fut l'un des enseignants du club d'Embourg. Muté pour son travail à Jambes, il encadre les épistes au CEN.

Antoine FONTAINE

Né en 1993, il a commencé l'escrime au CEN en 2003. En 2011, il est devenu Initiateur aux 3 armes.

Il aide donc les Maîtres d'Armes lors des séances et démontre qu'il a un très bon contact avec les enfants : il sait prendre son temps avec les nouveaux ados ou jeunes adultes.

Florian POCHET

Florian est né dans l'escrime en 1991: dès l'âge de 3 ans, il suit papa à gauche et à droite pour les entraînements, les compétitions, les stages et autres cours.

Il progresse en fleuret et fut un bon compétiteur sans avoir la rigueur pour vouloir rejoindre le top niveau. Il a une super technique et passe tous les examens académiques jusqu'au niveau 3, dans les 3 armes.

Il sert d'adjoint lors de stage de ville et a un très bon feeling avec les plus jeunes. Il suit la formation de moniteur escrime aux 3 armes. Il donne cours au club, à tous niveaux et aux 3 armes.

Le développement de l'escrime pour personne en situation de handicap se fait sur deux aspects :

- En sport loisir ou de découverte, pour les plus jeunes.
- En sport de compétition avec comme but le progrès constant et la participation à des compétitions.

Les membres sont licenciés à la fois auprès de la L.H.F. et de la F.F.C.E.B.

