



Phrase d'armes

juin 2013 - n° 6

**Portrait: Grégoire Reginster
Violette Lebrun**

Les 24h de l'escrime

Marathon handis-valides

Les awards de l'escrime

**Le Cercle d'Escrime de Braine-
L'Alleud**

Le masque de fer

Dopage : ce qu'il faut savoir



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: J. F. Salomon

Trésorier: S. Guiot

Secrétaire Général: C. Hendrix

COMMISSIONS

Sportive: V. Coessens

Arbitrage: C. Maire

Pédagogique: C. Hendrix

Discipline: E. Hendrix

Médicale: V. Coessens

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

ACTUALITÉS

*L'ÉMERGENCE D'UNE
ÉCOLE DE SABRE*

*GRAND PRIX DU
HAINAUT*

Compétition handis-valides

24H DE L'ESCRIME

Un combat pour la vie

BON À SAVOIR

Le dopage, l'essentiel
à savoir

AWARDS DE L'ESCRIME

L'arbitre de l'année

Arbitrer ? De plus en
plus difficile ...

NOS CLUBS

Le Cercle d'escrime
de Braine l'Alleud

PORTRAITS

Grégoire Reginster

Violette Lebrun

Coin d'histoire

Le masque de fer

Hauts les cœurs !

S'il y a bien un moment qu'il me plairait de garder dans ma mémoire de 20 ans de présidence, c'est celui que nous venons de vivre début juin 2013.

Dans une fête de famille, il y a toujours des moments particuliers. Celles et ceux que nous aimons revoir et d'autres pour lesquels nous sommes un peu indifférents.

Pour cette 1ère édition des « awards de l'escrime », la fête de famille s'est transformée en réunion de l'amitié sportive. Nous étions tous heureux de nous rencontrer.

Le sport, le club, la fédération....sont autant d'endroits magiques où se côtoient des personnes de genre, de milieu social, d'âge...différents.

Les « awards » n'ont pas échappé à cette règle.

Quel fut notre plaisir de nous remémorer le parcours impressionnant de chacun.

Quelle humilité dans le chef de tous !

J'aurai connu une fête sportive, un moment exceptionnel : pas de réclamation, pas de commentaire déplaisant, pas de critique négative ... que de bonnes choses partagées par tous les présents. Bref, un moment exceptionnel.

Nous aurions voulu fêter cet événement en la salle gothique de



l'Hôtel de Ville de Bruxelles afin de mettre à l'honneur « la Grande Harmonie de Bruxelles » (bicentenaire). Le prix excessif de la location a mis fin à notre attente. Quel remerciement de la part des Autorités de la Ville pour un Cercle d'Escrime dont les fondateurs ont œuvré pour la Ville de Bruxelles, ses habitants, ses œuvres caritatives durant de nombreuses années.

Les fondateurs n'étaient-ils pas fondateurs de l'ULB, et de la Belgique en 1830 ? Ce Cercle avait –et à toujours- ce soucis de l'équilibre et de « l'harmonie » de pensée et de vie.

Grâce au soutien du Président de Faculté, Dr Thierry ZINTZ, nous avons pu nous réunir dans l'Auditorium Pierre de Coubertin à Louvain-la-Neuve. Qu'il en soit remercié.

Merci aux nombreux lauréats, merci à celles et ceux qui ont mis en place cette superbe soirée.

Et que vive le bénévolat de qualité !

Alexandre WALNIER
Président FFCEB

Championnats de Belgique - senior

Le championnat de Belgique senior a eu lieu le week end des 20-21 avril, à Huy.

Épée dame



1. Weynants S. (CRE Detaille)
2. Vanhuyse G. (Maison de l'Escrime)
3. Arens S. (St Michielsse Gilde)
3. Lahaut B. (CE Bessemans)

Épée homme



1. Ferot F.-X. (CE Gaumais)
2. Bleus E. (St Michielsse Gilde)
3. Lampertz G. (Pommeau d'Or)
3. Waffelaert A. (S.A. Wezowski)

Fleuret dame



1. Gros Lambert J. (CEE Bruxelles)
2. Gros Lambert D. (CEE Bruxelles)
3. Lebrun V. (RCSC CEE Charleroi)
3. Van Gijlswijk L. (Herckenrode)

Fleuret homme



1. Pichon M. (RCSC CEE Charleroi)
2. Lecocq H.-J. (RCSC CEE Charleroi)
3. Antheunis E. (De Hallebardiers)
3. Lequement G. (CE de la Woluwe)

Sabre dame



1. Cooreman H. (St Michielsse Gilde)
2. Gevaert A. (St Michielsse Gilde)
3. Hendrickx J. (De Tempeliers)
3. Simoen B. (St Michielsse Gilde)

Sabre homme



1. Van Holsbeke S. (St Michielsse Gilde)
2. Breyne S. (St Michielsse Gilde)
3. De Visscher J.-E. (St Michielsse Gilde)
3. Vander Eecken N. (St Michielsse Gilde)



Championnats de Belgique par équipe

Épée homme junior*



1. C.E. Braine-l'Alleud
2. St Michielsse Gilde
3. C.E. Européen Bruxelles

Fleuret homme junior



1. C.E. Embourg
2. C.E. Les 3 armes
3. Herckenrode

Sabre homme junior



1. St Michielsse Gilde
2. Schermgilde De Klauwaerts
3. C.E. Braine-l'Alleud

Épée homme senior*



1. St Michielsse Gilde
2. C.E. Le Pommeau d'Or
3. La Grande Harmonie

Épée dame senior*



1. St Michielsse Gilde
2. Maison de l'escrime
3. Bruxelles Fencing club

Fleuret homme senior



1. R.C.S.C. CEE Charleroi
2. Bruxelles Fencing club
3. C.E. Les 3 armes

Sabre homme senior



1. Schermgilde De Klauwaerts
2. St Michielsse Gilde
3. C.E. Braine-l'Alleud

Sabre dame senior



1. St Michielsse Gilde
2. C.R.E. Sauvenière
3. Schermsclub Parcival

* Résultat non reçu officiellement

Championnats d'Europe Cadet - Junior — Budapest

CADET

En 2013, le nombre de sélectionnés francophones a été le plus bas enregistré depuis 2009 et le pourcentage de pertes dans les tours préliminaires a été de 60%. Par contre, nous enregistrons le premier T8 depuis 2008 (H.-J. Lecocq à Rovigo).

Le bilan de ces Championnats d'Europe est donc très contrasté : du très bon et du moins bon.

Fleuret dame

Au fleuret dame, Violette Lebrun a confirmé sa progression entamée depuis son entrée au centre de formation.

Elle livre un premier tour sans fautes (6 victoires).

Dispensée du tableau de 64, elle aligne ensuite les victoires sans faiblir : 15-6 dans le T32, 15-10 dans le T16.

En quart de finale, face à la favorite, la hongroise Mesteri Schmel, elle domine parfaitement son sujet, mais les circonstances du match feront basculer la victoire du côté de la hongroise qui finira ensuite par remporter la compétition.

Malgré cette déception, le résultat de Violette est exceptionnel et récompense un investissement sans faille durant toute la saison.

Fleuret homme

Du côté du fleuret homme, le bilan est plus mitigé.

Robin Bouttefeux et Nathan Timmermans n'arrivent pas à se sortir du premier tour, tandis que Pierre-Antoine Materne, 2^e année cadet, remplit son contrat en atteignant le tableau final de 64.

Par équipes, la Belgique terminera 14^e sur 15 (D 45-30 contre Italie ; D 45-32 contre Turquie ; V45-26 contre Tchéquie ; D45-34 contre Croatie).

Épée homme

À l'épée homme, Florian Dewandeleer, seul tireur francophone, atteint le tableau final de 64, sans arriver à tirer à son meilleur niveau.

Les autres épéistes, Lapin, Blommaert, sont éliminés au premier tour, et Verhelle atteint le tableau de 128.

Par équipes, la Belgique perd le match d'entrée des 32 contre la Suède (D15-22) et termine 21^e sur 23.

JUNIOR

Le bilan 2013 des juniors est légèrement plus contrasté qu'en 2012 : le niveau moyen est resté identique, 67% de T64.

Le moins bon est une élimination au 1^e tour tandis que la meilleure « perf » est un T16 contre 1 T32 en 2012.

Conséquence de la diminution d'exigence des critères de sélection, le nombre de sélectionnés est supérieur aux premières années, mais le nombre de « perf » T32 et T16 est resté identique et est à mettre au compte de l'épée.

Épée homme

À l'épée homme, où le groupe est relativement bien expérimenté (3 « Juniors 3 » et 1 « junior 2 »), le bilan général est honorable. Guillaume Lampertz confirme la belle régularité démontrée durant toute la saison, livre une très bonne prestation en terminant 14^e sur 100 tireurs. Les autres épéistes, atteignent le tableau final de 64 : Olivier Parisse se classe 47^e, Guillaume Georges 61^e et Grégoire Reginster 64^e.



Par équipes, la Belgique remporte son premier match (T32) contre la Slovaquie (45-43). Par la suite, tout en livrant de bonnes rencontres, elles perd successivement tous ses matchs : Allemagne (D45-34), France (D45-34), la Roumanie (D45-37) et la Grande-Bretagne (D45-34). La Belgique se classe finalement 17^e sur les 22 nations engagées.

Fleuret homme

Au fleuret homme, nos deux représentants, tous deux « juniors 1 » en sont à leur première expérience. Miguel Navas accède au tableau final et termine 39^e sur 75, tandis que Clément Parmentier reste bloqué dans le premier tour et se classe 63^e.

Jean Colot
Directeur technique FFCEB





Championnats du Monde Cadet - Junior — Porėc

Les derniers championnats Cadet et Junior qui ont eu lieu à POREC en avril dernier sont l'occasion d'une mise en perspectives des résultats de nos cadets et de nos juniors dans cette compétition sommet des 2 catégories.

CADET

Fleuret dame

Au fleuret dame, Violette Lebrun, dont on attendait beaucoup après son brillant championnat d'Europe a connu une journée difficile : classée dans une poule d'un excellent niveau, elle remporte 3 victoires et 2 défaites.

Ensuite, dans le T64, face à la hongroise

Balok, le début de match est serré mais elle montre des signes de fatigue et n'arrive pas à maintenir le score : courte défaite 15-12. Elle se classe finalement 36^e sur 74 participantes.

Fleuret homme

Au fleuret homme, Pierre-Antoine Materne se montre un peu trop nerveux au début des poules avant de se reprendre : 3 victoires et

3 défaites.

Dans le T128, il livre un bon match contre le colombien Mejas, victoire 15-6.

Qualifié pour le tableau final de 64, il est complètement débordé par le

biélorusse Lahunou : défaite sans appel sur le score de 15-1. Il termine finalement 50^e sur 103 tireurs.

Les résultats de nos cadets en championnat du Monde restent donc dans une norme moyenne honorable : il n'y a plus d'éliminés dans les tours préliminaires (2009 et 2010) et les tireurs sélectionnés atteignent le tableau final.



JUNIOR

Épée homme junior

À l'épée homme, Grégoire Reginster, très tendu, livre un premier tour difficile dont il finit par se sortir avec 2 victoires et une 102^e place au classement.

Ensuite, il se montre très bon dans les matchs de tableau : V 15-8 contre le

mexicain Orellan, ensuite V15-5 contre le chilien Mellanen, V15-14 contre le coréen Song dans le T32.

Arrivé dans le tableau de 16, il est à deux doigts de surprendre le n°1 mondial, Fichera, mais le métier de l'italien finit par payer : défaite honorable 15-12. Grégoire se classe

finalement 16^e sur 146 tireurs.

Avec 4 victoires et 2 défaites dans le 1^{er} tour, Guillaume Lampertz se qualifie aisément pour le tableau de 128.

Il livre un très bon match contre le britannique Rideley qu'il bat 15-11. Dans le tableau final de 64 il bat le représentant des Emirats, Al Hammadi sur le même score.

Ensuite dans le T32, il livre un très grand match contre le chinois Son mais s'incline 15-14 ; il termine finalement 26^e sur 146 participants.

Retenons pour la petite histoire que Son remportera le titre de champion du Monde...

Notre dernier représentant à l'épée, Olivier Parisse se montre beaucoup trop nerveux à l'entame de son premier tour dans lequel il n'arrache qu'une seule victoire et 5 défaites, dont deux fois « 5-4 ». Directement éliminé, il termine à la 121^e place.

Fleuret homme

Au fleuret homme, une arme qui a fait les beaux jours de l'escrime francophone, Miguel Navas est notre seul représentant.

Il livre un premier tour correct en remportant 3 victoires et 3 défaites.

Ensuite, dans le T128, il est battu par le koweïtien Alfudari sur le score sans discussion. Il termine 72^e sur 127.

Ceci est une petite déception compte tenu des résultats réalisés en Coupe du Monde junior pendant la saison.

Avec 1 T16 et 1 T32, nous enregistrons le meilleur bilan depuis 2009 et c'est l'épée qui est à l'honneur.

Par contre, on peut regretter que le pourcentage de pertes dans les tours préliminaires (1^{er} tour et T128) reste encore élevé: 50% en 2013.

Jean Colot

Directeur technique FFCEB



L'émergence d'une école du sabre

La création de l'école du SABRE NOIR est le fruit d'un vieux rêve et de la volonté de deux amis sabreurs, Renaud Poizat et son aîné de vingt ans, César Delrée, passionnés par la pratique du sabre depuis leur tendre jeunesse.

Un jour, un maître d'arme responsable d'un club d'escrime lança sur le ton de la plaisanterie à son collègue Renaud qui lui faisait part de ses doléances concernant le fonctionnement de la salle et les méthodes de travail : « *Si tu veux imposer tes idées et ton originalité dans l'enseignement, crée ton propre club !* ».

Poizat, après s'être renseignés, souhaitèrent dès lors le rejoindre, lui et ses deux enfants sabreurs. Petit à petit, épaulé avec enthousiasme par quelques parents séduits par le projet et totalement confiants dans les méthodes d'entraînement originales, un comité fut mis en place et des statuts furent élaborés pour être présentés à la Fédération Francophone d'Escrime. De plus, un webmaster volontaire créa assez rapidement une vitrine pour Le Sabre Noir : www.lesabrenoir.be. L'affiliation à Facebook facilita également les différents contacts et permit le développement du bouche à



à partir du mois de septembre 2013, Elle se situera à Jupille, au Hall Omnisport de l'Athénée Charlemagne (cf. la photo de la salle avant les travaux d'adaptation).

Les installations seront prêtes pour la saison 2013-2014 et comprendront notamment : sept pistes marquées au sol, des appareils de signalisation fixés au mur, des placards sur mesure permettant le rangement du matériel, etc. La décoration sera modifiée. On trouvera sans doute sur le mur la devise bien connue (et un peu adaptée) : « *Honneur aux armes, respect aux maîtres et aux arbitres* ». De plus, nous pourrions bénéficier des services de la cafétéria du club de basket de Jupille, principal locataire des lieux.

La phase suivante importante consiste à présent en la promotion publicitaire de l'école du sabre afin d'assurer le recrutement indispensable à la survie de tout club. Selon toute vraisemblance, 4 élèves entreranno dans les conditions d'octroi du statut d'*aspirant espoir sportif* de la Fédération Wallonie Bruxelles. Pour eux, la salle d'arme sera ouverte 3 fois par semaine : lundi, mercredi et vendredi.

Parallèlement, la recherche des sponsors par prospection est lancée. La démarche n'est pas aisée en ces temps de crise, mais notre encouragement est stimulé par la manifestation positive de trois enseignes.

Et le reste de l'histoire s'écrit tout au long des saisons d'escrime...

Dis-moi, Renaud, d'où vient le nom « Sabre Noir » ?

Le nom « Sabre Noir » représente trois choses : c'est d'abord, à l'origine, le nom d'une arme redoutable de la saga « *Star Wars* ». C'est aussi le nom d'un poisson de l'Atlantique (je suis biologiste marin et moniteur de plongée de formation). Enfin, ce nom ne laisse planer aucun



Cette petite phrase insignifiante fut le déclic d'une longue réflexion pour aboutir à la concrétisation de leur rêve : une école dédiée à l'apprentissage et l'exercice d'une des trois disciplines habituelles, à savoir le sabre, reconnu pour ses spécificités, dont la principale est la priorité totale donnée à l'attaque.

Une nouvelle école, oui, mais où, comment et avec qui ?

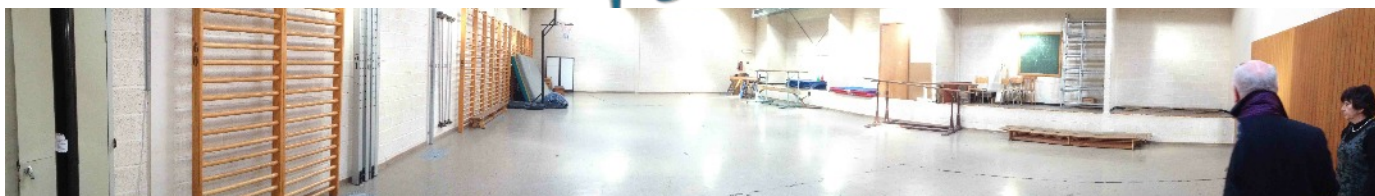
La période des transferts étant dépassée, un club ami, *La Lame Liégeoise*, spécialisé dans la pratique de l'épée, offrit très généreusement d'héberger notre future école, avant sa reconnaissance par la fédération, nous offrant ainsi les garanties relatives aux assurances.

Les anciens élèves du maître Renaud

oreilles. Les sollicitations se multiplièrent par enchantement.

Au début du mois de janvier 2013, les statuts furent envoyés à la Fédération pour obtenir la reconnaissance officielle. Après quelques modifications et ajustements, les documents furent présentés et approuvés par l'assemblée générale de la *Fédération Francophone d'Escrime* le 27 février 2013 : l'École du *Sabre Noir* était née.

A cette même époque, des contacts furent pris avec la direction de l'Athénée Royal Liège Atlas, bien connue dans la Province de Liège pour ses humanités sportives et ses nombreuses formules alliant le sport et les études. Notre projet séduisit à nouveau et l'école accepta de mettre une salle à la disposition de notre club,



doute sur les activités sportives de nos membres : le sabre et uniquement le sabre...

Et pourquoi un nouveau club ?

L'expérience de l'enseignement s'acquiert progressivement et les idées changent.

Elles me semblaient difficiles à mettre en oeuvre dans mon ancien club. Le comité de l'École du Sabre Noir a une confiance totale dans mes méthodes et me laisse maintenant une très grande liberté d'action et d'imagination.

Pourquoi utiliser systématiquement le terme « école » et non « club » ?

Nos statuts l'expriment très clairement : le responsable technique, ici le « chef d'école » doit, en plus des brevets ADEPS, posséder un titre pédagogique comme l'AESS, le CAPAES ou le CAP. En d'autres termes, il doit avoir une formation d'enseignant ponctuée par un diplôme pédagogique de la Fédération Wallonie Bruxelles. Les leçons sont élaborées en termes d'objectifs. Les pré-requis sont systématiquement pris en compte. De plus, je pense que 2 ou 3 entraînements par semaine, ce n'est pas suffisant pour obtenir de bons résultats. Les élèves ont donc régulièrement des devoirs.

Des devoirs ? Cela n'est-il pas trop pénible pour les élèves ?

Non, évidemment. Je ne vérifie même pas s'ils sont faits. Chaque élève est libre d'agir comme il le souhaite et peut vivre son sport comme il l'entend. Je pense que l'escrime doit rester avant tout un loisir et une distraction. Par contre, il ne faut pas exprimer de déception, de découragement ni de tristesse si les résultats en compétition ne suivent pas quand on ne fait pas ses devoirs...

Peux-tu m'expliquer d'autres idées maîtresses de cette nouvelle école ?

Oui. Je suis très attaché à l'ambiance entre les jeunes. Je souhaite donc un groupe de copains qui aiment se

retrouver. Les cours collectifs s'inscrivent bien dans cette optique. Les leçons individuelles sont rares. Aucun tireur n'est privilégié. Autre idée importante : pour pratiquer un sport, il faut en connaître les règles. Nous avons donc eu cette saison 3 candidats arbitres au sabre, dont toi notamment... L'année prochaine, il y en aura 3 autres. Ce qui portera le nombre d'arbitres à plus de 50% de nos membres. En fait, je conseille vivement la formation dès l'âge limite imposé par la fédération, soit lorsqu'on atteint la 2^e année cadet.

D'autres originalités ?

Oui, bien sûr. Notamment l'organisation de cours de yoga pour nos membres. Ils auront donc l'occasion d'essayer cette discipline. L'évaluation qui suivra nous montrera si le yoga présente de l'intérêt pour nos sabreurs. Mon expérience de la plongée m'amène à concevoir des exercices que les élèves exécutent en apnée. Je pense que le sabre est une discipline qui gagne à être pratiquée en apnée. Il y a aussi la sonorisation de la salle et la possibilité de travailler en musique. Ce n'est pas vraiment une idée originale, mais elle a déjà fait ses preuves. La méthode sera utilisée dès le mois de septembre.

Tu parles beaucoup des jeunes... Qu'en est-il des « moins jeunes », comme toi et moi ?

Rassure-toi : ils ne sont évidemment pas en reste. Ils peuvent pratiquer avec nous ce jeu formidable. Ou même entre eux. Tu es d'ailleurs l'aîné, César, avec tes 63 ans, je crois ? Tu es un peu le « tonton » de tout le monde... Les jeunes apprécient pourtant ton escrime parfois inhabituelle résultant des enseignements passés, ...avec tes fameux cris à la hongroise qui mettent de l'ambiance !

En fait, actuellement, de quelles installations disposons-nous ?

Nous avons donc été accueillis par la *Lame Liégeoise* qui a fort

gentiment accepté de nous aider. Nous avons ainsi disposé directement d'une grande salle et de nombreuses pistes électriques. Bien utiles, puisque chaque dernier jeudi du mois, nous organisons une rencontre amicale, la « poule du mois », qui voit de nombreux sabreurs s'affronter. La formule est simple : l'invitation est lancée sur la page Facebook du club et vient qui veut. La dernière édition a réuni 15 tireurs venant de 3 clubs différents... Merci à nos amis néerlandophones !

Quels sont les paramètres à améliorer ?

Il y a toujours moyen de faire mieux. Et je compte beaucoup sur les parents des sportifs de la première heure pour me donner des idées. Parmi celles-ci, je dois bien avouer que la préparation physique des athlètes n'est pas organisée. En ce qui concerne la préparation mentale, c'est moi qui m'en charge, mais, même avec les livres dont je dispose, mes compétences dans le domaine sont très limitées.

Bien. Et quels sont tes souhaits pour l'avenir ?

Donner cours à un groupe important de sabreurs qui s'amuse à l'entraînement et en compétition.

Merci, Renaud. Souhaitons-nous bonne chance...

Textes et photos
César Delrée
Président du Sabre noir



Grand prix du Hainaut 2012 Premier tournoi mixte valides et handis

Cette année, le traditionnel Marathon Epée Senior organisé par le RCSC- Charleroi s'est ouvert aux handisports. Pour cette première, les organisateurs ont eu le plaisir d'accueillir plusieurs membres de l'équipe de France épée dont plusieurs médaillés paralympiques.

Le dimanche 12 mai, à Marcinelle, l'esprit de convivialité souhaité pour ce marathon a fait son apparition dès 8 heures du matin.

Le « Petit Déj » a réuni dans la joie et la bonne humeur les 47 participants, accompagnateurs, candidats arbitres, organisateurs.

Le Directoire Technique veut faire tirer ensemble 7 catégories - valides hommes et dames et handis hommes (3 catégories A, B, C) et dames (2 catégories A et B) - et prend la décision d'appliquer la formule classique du marathon : 1

tour de poule répartissant au mieux les différentes catégories puis trois poules uniques de niveaux de 15 ou 16 tireurs.

Le premier tour permet à tous les tireurs valides de tirer au moins un assaut en chaise.

Après ce tour de classement, le premier groupe regroupe 10 handis sur 17 épéistes, ce qui

engendre une certaine frustration pour les autres athlètes valides qui n'ont plus ou peu l'occasion d'affronter des handis.

Avec 16 victoires, c'est le Français Romain Noble, médaillé d'argent aux derniers Jeux Paralympiques de

Londres, qui remporte ce premier Marathon mixte.

Lui, Robert Citerne, Delphine Bernard et Simone Bries Baetke ont offerts aux spectateurs et aux autres tireurs une démonstration impressionnante de précision, de vitesse, d'engagement, de mobilité du buste.



Romain NOBLE en cours d'assaut

Un tournoi mixte valides - handis

Cette initiative a trouvé un appui sans réserve auprès du Maître Thierry Pochet qui développe et organise peu à peu l'escrime handisport en Fédération Wallonie-Bruxelles.

Ses nombreux contacts ont permis d'accueillir des tireurs prestigieux et de bénéficier du matériel spécifique nécessaire : les handifixes, les chaises et autres tabliers.

La décision du Député Provincial Yves Lardinois de mettre à disposition le



© M. Borry



Complexe Sportif Provincial de l'IPSMa à Marcinelle avec une salle étant parfaitement adaptée à l'accueil d'athlètes en chaises roulantes a achevé de concrétiser le projet.



© B. Lambert

Au final, l'épreuve a permis de présenter l'escrime, et l'handi-escrime, aux autorités politiques communales et provinciales et de réaliser le premier classement belge handi-escrime.



© B. Olteanu

Bogdan Olteanu et Robert Citerne

Le bilan

Pour la prochaine édition, la formule à imaginer devra concilier l'esprit marathon - tirer un maximum de matchs - et les mixités - valides et handis ainsi qu'hommes et femmes.

Il faudra tenir compte de la quasi-impossibilité pour un escrimeur valide de remporter le tournoi, compte tenu de l'inégalité des chances lors des assauts en chaises.



© B. Lambert

Cette formule devra intégrer la gestion du temps des assauts en chaises (adapter le handifixe au tireur gaucher



© Béatrice Lambert

ou droitier, installation de l'athlète dans la chaise, prise de distance,...) et la gestion de poule sur des pistes handis et valides.

Nous adresserons nos félicitations à nos premiers arbitres handis épée :

- Thierry Pochet (CE Namur),
- David Cylly (CE Gaumais),
- Paule Gillot (CRE La Sauvenière),
- Adrien Dupont (CRE Dettaille),
- Bérangère Lahaut (CE Bessemans),
- Thibault Oosterbosch (CE Embourg),
- Cédric Milicamp (CE Embourg)

qui ont été supervisés et évalués par Monsieur Karim Awada, arbitre international français.

Rendez-vous en 2014, avec une formule adaptée et un plateau encore plus relevé.

*LECOCQ Jean-Louis
Maître d'Armes RCSC-CEEC*



© M. Borry

24 heures d'escrime : un combat pour la vie

Dans les années 90, un club français établit un nouveau record de la plus longue rencontre d'escrime entre deux équipes. Ce qui n'a pas manqué de titiller l'esprit de quelques pratiquants belges, mais, contact pris avec les représentants du *Guinness Book des Records*, ils vont apprendre que celui-ci ne reconnaît plus les records sportifs en durée afin d'éviter certains dérapages.

Nos volontaires n'allaient pas abandonner si facilement et se mirent à imaginer d'appliquer la formule magique des « 24 heures » à leur sport. L'idée, encore originale à ce jour, va rapidement fédérer quelques candidats à l'expérience. Au-delà de l'exploit relatif, il est décidé d'en faire un événement sympathique et utile.

La première édition aura lieu en 1996 à Evre, en parallèle avec le Challenge OTAN. Elle aura pour ambition de récolter des fonds pour l'association sportive contre le cancer.

Le succès est là, malgré les inconnues, et dix autres éditions se succéderont jusqu'en 2007 pour des causes aussi variées que la formation de chiens d'aveugles, les enfants malades ou abandonnés, les grands brûlés, la lutte contre la mucoviscidose, la prévention routière ou encore la présence de clowns auprès des enfants hospitalisés.

Le déménagement du Challenge OTAN rendit malheureusement impossible la poursuite de cette manifestation, mais les « anciens » restèrent mobilisés et déterminés à relancer son organisation.

Ce fut le cas ces 25 et 26 mai derniers, grâce à la collaboration du Cercle



d'Escrime de la Woluwe et de la Commune de Woluwe-St-Lambert.



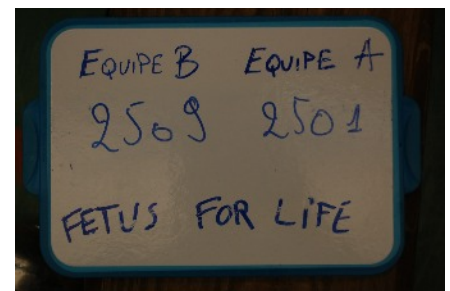
Du samedi 15 H au dimanche 15 H, 9 escrimeurs (dont un ancien participant revenu spécialement d'Espagne pour l'occasion) et 2 escrimeuses, issus de différents clubs, ont assuré une présence permanente sur la piste via une rencontre entre deux équipes artificielles.



Pour leur permettre quelques rares heures de repos, ils ont reçu le renfort

épisode (mais apprécié) de 6 autres de leurs semblables.

Cette rencontre géante, qui compta plus de 80 assauts individuels au fleuret, à l'épée et au sabre, s'est terminée sur le score assez inattendu de 2 509 touches pour l'équipe B à ... 2501 pour l'équipe A. Soit 8 touches d'écart au terme de ce marathon.



Mais finalement, le score est anecdotique car l'essentiel a été atteint : rencontrer trois objectifs essentiels. Le premier fut de recueillir des fonds pour une bonne cause, « Fetus for Life » en l'occurrence.

Cette association, issue du service obstétrique des Cliniques St Luc à Bruxelles, a pour missions de favoriser le dépistage de pathologies chez le fœtus et de les soigner, d'aider les femmes enceintes hospitalisées et de soutenir la recherche fondamentale et





clinique dans le domaine. Les Pr Hubinont, fondatrice, et Bernard nous ont d'ailleurs fait l'honneur de leur présence.

Un album de photos d'escrime, constitué avec l'aimable collaboration de professionnels et amateurs des bords de pistes, a en effet été mis en vente à cette occasion. Les bénéfices, combinés aux dons et généreuses contributions, se sont élevés à près de 650 EUR, entièrement reversés à l'association.



Ce fut une manière de remercier et reconnaître le travail de ces personnes de l'ombre qui furent au côté de Sara lors de la perte douloureuse de sa petite Margaux. Sara qui avait déjà participé à la plupart des éditions précédentes, mit un point d'honneur à s'impliquer physiquement et émotionnellement dans cette aventure.

Le deuxième objectif, lui aussi présent dès la première édition, fut de montrer aux plus jeunes qu'il y a moyen de s'éclater dans son sport favori, sans égoïsme, de manière utile. Les poussins et pupilles, qui participaient à la Chicks'Cup voisine, n'ont ainsi pas manqué

de venir encourager les forçats de la piste lors de leurs dernières heures de combats amicaux. Cette volonté de sensibiliser fait partie intégrante de la démarche.

Enfin, le dernier objectif rencontré est intimement lié aux deux autres : rassembler autour d'une passion commune et d'un projet partagé des personnes qui se connaissent pas ou peu.

Cette journée d'assauts où chacun rencontrait l'autre quelle que soit l'arme, qui l'ait déjà pratiquée ou non, dans une ambiance décontractée, aura été l'occasion de se découvrir mutuellement. Se rencontrer sur la piste, se retrouver autour d'un buffet commun, constitué des différentes contributions individuelles, ou échanger sur une phrase d'armes, autant d'occasions de développer de nouveaux liens.

Maintenant qu'il renaît de ses cendres, le Phénix ne demande qu'à poursuivre son envol. L'enthousiasme collectif fut

tel que nous constituerons bientôt une association « *Fencing for Life* », en mémoire de Margaux, qui accueillera toutes les bonnes volontés, anciens et nouveaux participants, afin d'initier et de promouvoir différentes initiatives caritatives dans le monde de l'escrime.

Les « 24 heures » en deviendront le point d'orgue annuel et seront organisées au profit de la cause choisie par les membres.

Les escrimeurs et escrimeuses ont un cœur et comptent bien continuer à le montrer !

Marc Borry

< N'hésitez pas à visiter le site de l'association www.fetusforlife.org pour plus d'information, y compris le numéro de compte pour faire un don, ou à commander un album photos 24 H au prix de 20 EUR (mborry@hotmail.com). >



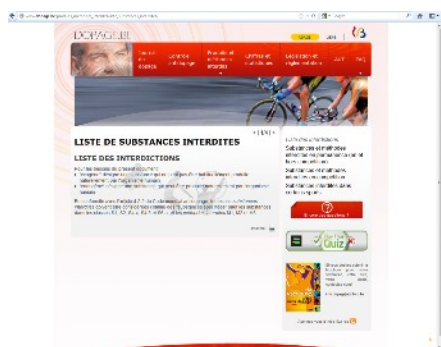
© M. Borry

Dopage, l'essentiel à savoir

Avant de demander une licence, chaque tireur doit savoir que cela implique certaines obligations en matière de dopage. En effet, chaque licencié se doit de respecter le code antidopage et ce, même s'il ne participe pas à des compétitions.

Procédés de dopage

Les procédés de dopage interdits sont, bien sûr, l'usage de substances dopantes (liste complète sur le site dopage.be), mais également le dopage sanguin (transfusion de sang ou de produits apparentés) et les manipulations pharmacologiques, chimiques ou physiques (manipulations des échantillons d'urine).



Le site dopage.be

Au niveau des substances interdites, il faut savoir qu'il existe

- des substances interdites en permanence,
- d'autres seulement en compétition,
- d'autres encore seulement dans certains sports (pas en escrime).

En cas de maladie

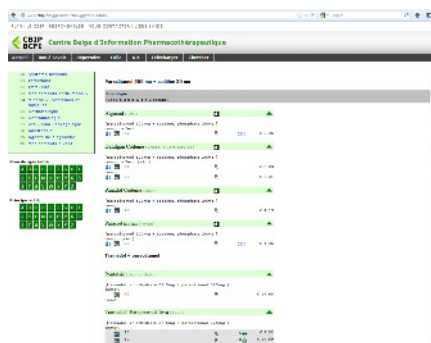
Même les sportifs peuvent être malades.

Si vous devez prendre des médicaments, vérifiez toujours s'ils ne font pas partie de la liste des substances interdites.

Vous pouvez demander à votre médecin, à votre pharmacien ou regarder sur le site internet www.cbip.be.

Vous entrez le nom du médicament et vous verrez alors s'il comporte un D (interdit en tout temps et pour tous) ou d (interdit en compétition uniquement

ou pour certains sports).



Le site cbip.be

S'ils en font partie, vous devez demander une AUT (*autorisation d'usage à des fins thérapeutiques*).

Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT)

Si vous êtes, quelle que soit votre catégorie,

- soit *sportif d'élite* (sélectionné pour les CE/CM/JO dans les 12 mois précédents ou rémunérés),
- soit *sportif de haut niveau* reconnu par la Communauté Française,

l'AUT est à demander auprès de la CAUT (*Commission de la Communauté française pour l'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques*)

Pour tous les autres tireurs, une simple autorisation réalisée par votre médecin traitant vaut AUT.

Demande d'AUT à la CAUT

Quelles sont les conditions préalables à la demande d'AUT à la CAUT ?

- Elle doit être transmise au moins 30 jours avant l'entraînement ou la compétition,
- le médicament interdit doit être indispensable et ne pas pouvoir être remplacé par un autre médicament autorisé,
- ne doit pas produire d'amélioration de la performance ni servir à augmenter le niveau naturellement

bas d'hormones endogènes ni être le traitement de la conséquence de l'utilisation antérieure de substances dopantes.

Envoyez la demande, avec les documents médicaux, par recommandé ou courrier électronique à signature électronique à la CAUT qui fera connaître sa décision par recommandé dans les 15 jours ouvrables à compter de la réception de la demande.

Médicaments sans AUT

Il est important de savoir qu'en inhalations,

- le salbutamol (= airomir, ventolin, combivent, nebu-iprasal (max 1600 mcg/j)),
- le salmétérol (= serevent, seretide) et
- le formotérol (= foradil, oxis, formagal, formoir, symbicort, inuvair(max 36 mcg/j))

ne nécessitent plus d'AUT.

Elles ne sont pas nécessaires non plus pour les glucocorticoïdes administrés par voie intra-articulaire, péri-articulaire, péri-tendineuse, péri-durale, intradermique, topique ou en inhalation.

Tireurs « groupes cibles »

Certains tireurs pourraient être désignés comme groupe cible par la Communauté française et devront alors fournir des « whereabouts » permettant de savoir à tout moment où ils se trouvent afin de pouvoir réaliser des contrôles inopinés.

Licence FIE

Pour les tireurs possédant une licence FIE, s'ils font partie du « *Registered Testing Pool* » (RTP) — ils seront alors prévenus de leur inclusion par la FIE — ils doivent demander leur AUT auprès de la FIE.

Sinon, ils doivent demander leur AUT auprès de la CAUT de la Communauté française.



L'inclusion dans le RTP est décidée par la FIE sur base du classement FIE.

Les tireurs faisant partie du RTP doivent également fournir des « whereabouts ».

Les tireurs possédant une AUT fournie par la FIE ne doivent pas demander d'AUT auprès de la CAUT en Belgique.

Contrôle antidopage

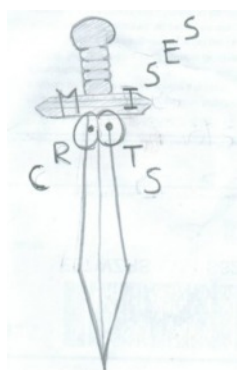
Lorsque vous êtes soumis à un contrôle vous devez toujours déclarer tous les médicaments que vous prenez. Si vous possédez une AUT, signalez le et présentez la éventuellement (mais ce n'est pas obligatoire).

Le Passeport biologique de l'Athlète ?

Le principe est basé sur le suivi au fil du temps de variables biologiques sélectionnées qui révèlent indirectement les effets du dopage.

Actuellement il n'est pas encore utilisé en escrime.

Vinciane Coessens
Présidente Commission médicale

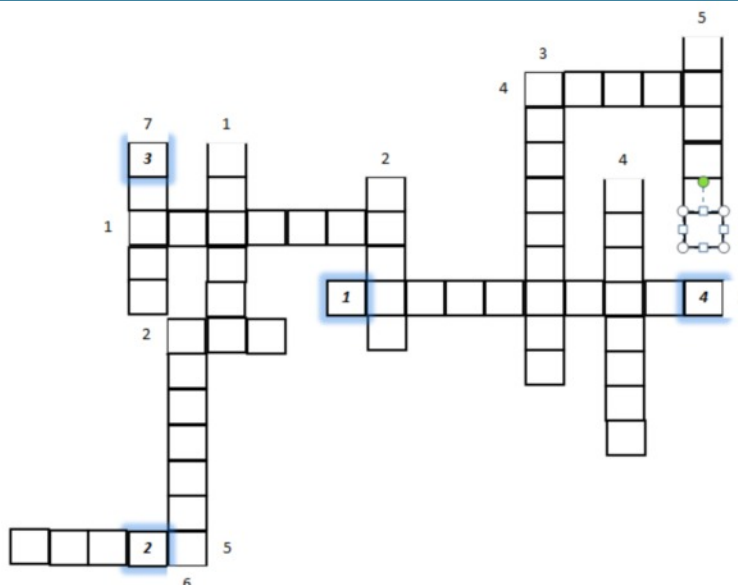


Amusement

Croiser les mots

Croiser le fer, c'est comme croiser les mots. Trouvez par l'intermédiaire des cases numérotées le nom du prochain champion interviewé.

Horizontal	Vertical
1. Après une parade, il y a la ...	1. Nom coquille au sabre
2. Nom champion olympique fleuret masculin 2012	2. Nom champion de Belgique épée 2013
3. Nom ukrainien trois fois d'affilé champion du monde	3. Pince ...
4. Une attaque simple	4. Une attaque au fer
5. Nom DT Belgique	5. « Attaque, parade riposte non, ... touche »
	6. Une prise de fer
	7. Laurel et ... n'ont jamais fait d'escrime



L'arbitre de l'année

Tous les arbitres reconnus et licenciés auprès de la F.F.C.E.B et du « Vlaamse Schermbond » et ayant officié en Belgique au moins 3 fois par arme au cours de la saison écoulée, furent éligibles au titre d'arbitre de l'année. Tous les tireurs inscrits aux Championnats de Belgique individuel Senior ont voté, chacun pour l'arbitre de l'arme dans laquelle il est inscrit.

Epée : Christine Maire

« Tireuse avec mon fils Pierre qui participait aux compétitions le matin et moi vers midi, et lassée de faire des mots croisés au bord des pistes, j'ai commencé à m'intéresser à l'arbitrage en m'inscrivant aux cours de la Ligue.

J'ai eu un excellent professeur de terrain, M^e Olivier Bastyns. C'est lui qui m'a

transmis la passion de l'arbitrage et mon intérêt n'a fait que grandir au fur et à mesure des compétitions où j'ai officié depuis 2005.

J'aime l'attention, l'acuité qu'il faut développer au cours des assauts et la petite pointe de tension lors de matchs « chauds ». J'ai besoin de cette dynamique de terrain. »



© Luc Gevaert, St. Michielsse Gilde

Fleuret : Jeffrey Delattre

« Je suis arbitre fleuret depuis 2006. J'ai toujours aimé arbitrer, je le faisais souvent en club, ou dans de petites compétitions pour aider et le challenge de bien comprendre la phrase d'armes tout en faisant attention à toutes les fautes possibles m'a décidé de passer l'examen.

J'aime la concentration qu'il faut pour arbitrer, le sentiment d'être prêt à prendre une décision parfois difficile mais de trancher tout de même sachant qu'un des tireurs ne sera pas d'accord.

C'est aussi cette tension dans certains matchs qui donne de l'adrénaline, que les arbitres aiment bien et lorsqu'on termine ce genre de match de la bonne manière, c'est toujours gratifiant de

savoir qu'on a pu gérer un match « chaud ».



Pour bien arbitrer, il faut bien connaître son règlement et être prêt à pouvoir se justifier sans trop de réflexion. Il faut

pouvoir rester concentré et avoir la capacité de se contenir, gérer les états d'âme des tireurs et spectateurs et donc tout débordement possible. Être ferme tout en restant juste et courtois.

Tous les arbitres font des erreurs, il faut ne pas se laisser démonter, ni le montrer.

En arbitrage international, l'atmosphère et la pression sont différentes : de part le niveau des tireurs et la présence des coaches, l'erreur nous semble encore moins pardonnable. Mais c'est une expérience extraordinaire. On se retrouve aussi entre arbitres étrangers (anciens tireurs ensemble aussi parfois) et cela est aussi un chouette à-côté des déplacements en international. »

Sabre : Olivier Antonis



© Luc Gevaert, St. Michielsse Gilde

« Je suis arbitre sabre depuis 1996, et arbitre international sabre (FIE) depuis 2001..

J'ai commencé l'arbitrage, comme la plupart des jeunes candidats arbitres, parce que mon maître d'armes me l'a demandé, vu le manque récurrent d'arbitres. Mais dès le départ, j'ai arbitré avec plaisir. C'est pour ça que je me suis investi comme arbitre

international, après ma décision d'arrêter comme tireur international.

J'ai arbitré plusieurs finales en Coupe du Monde junior, et une finale des Championnats d'Europe senior.

Depuis qu'en 2005, je suis devenu entraîneur de mon cercle, la Confrérie Saint-Michel à Gand, j'ai essayé de diminuer mon activité comme arbitre. Mais j'ai tout de même arbitré quatre tournois Coupe du Monde junior cette saison.

J'aime arbitrer pour plusieurs raisons. D'abord, c'est parce que j'aime l'escrime, et il ne peut y avoir de match sans arbitre. Dans les matchs importants avec deux tireurs forts, c'est satisfaisant d'accorder toutes les touches correctement et de savoir que le meilleur tireur a gagné.

En international il y a l'aspect d'essayer aller le plus loin possible dans la compétition. Si on estime que tu juges bien, on te fera continuer. J'aime aussi l'ambiance de la délégation belge en tournoi international.

Pour être un bon arbitre, le plus important est de prendre conscience de l'importance de ses décisions et de la responsabilité qui est conférée : il faut s'impliquer à 100% et être intègre. Comme le tireur qui doit s'entraîner, l'arbitre doit aussi s'exercer. Même le meilleur arbitre peut toujours apprendre davantage. Si les tireurs peuvent commettre des erreurs, l'arbitre également. Il est dès lors important dans ces cas-là que l'arbitre reste calme et ne se laisse pas bouleverser par ses émotions. »



La FFCEB et la CAF ont également remis un diplôme cette année aux arbitres qui ont arbitré des tournois internationaux :

Olivier Bastyns,
Thibault Oosterbosch
M^e Poizat Renaud
Jeffrey Delattre
Arnauld Mertens
Sébastien Santarelli
Antoine Huberland
Aurélié Businaro
Olivier Parisse
Christine Maire
Norbert Van Loon
Matthieu Vinck
Martin Colard
M^e Eric Hendrix
Sacha Berg

Arbitrer ? ... De plus en plus difficile...

Depuis quelques années, l'escrime belge s'est énormément développée techniquement. De plus en plus d'escrimeurs de notre Fédération s'engagent dans des compétitions internationales où le niveau est particulièrement élevé.

Le jeu des escrimeurs aux trois armes est plus rapide, plus pointu.

Comme les tireurs qui souhaitent atteindre le plus haut niveau, les arbitres doivent s'adapter à cette progression constante en se tenant régulièrement informés des modifications apportées aux règlements mais aussi et surtout, en exerçant très régulièrement sur le terrain.

Ils ne doivent pas négliger les remises à niveau annuelles ni se montrer réfractaires à toute remise en question sur le terrain par d'autres arbitres.

L'arbitre a un rôle de canalisateur dans une compétition, il doit donc conserver son calme en toute circonstance et ne

jamais se laisser dépasser par des émotions qui pourraient perturber le bon déroulement d'un match.

L'arbitre a une tâche très difficile, il se concentre, se fatigue, du premier au dernier match de la compétition, on exigera de lui la perfection, rien ne lui sera épargné, ni par les tireurs, ni les entraîneurs ou les spectateurs.

C'est pourquoi le candidat à l'arbitrage doit être conscient du rôle important qu'il devra jouer et ne surtout pas le prendre à la légère.

Il doit s'y préparer consciencieusement. Les Cercles ont aussi un devoir de soutien, d'accompagnement envers lui.

Tireurs, Maîtres d'Armes, spectateurs, arbitres, nous devons tous respecter la hiérarchie des valeurs en compétition.

Préparons nos futurs arbitres à cela.

*Christine Maire
Présidente C.A.F.*

Séance de remise à niveau des arbitres 3 armes

Le samedi 7 décembre 2013
de 9 à 12.30 heures

au complexe sportif de Jambes.

Confirmation de présence pour le 30 novembre
au plus tard arbitrage@escrime-ligue.be

Formations des arbitres session 2013-2014

au complexe sportif de JAMBES

- dimanche 03 novembre 2013
de 9 h à 12 h (tous)
de 13 h à 15 h (épée et sabre)

- Le jeudi 7 novembre 2013
De 19 à 21 h (fleuret)

Examens théoriques

- Le vendredi 22 novembre 2013
de 19.30 h à 21.30 h
- Le vendredi 06 décembre 2013
de 19.30 h à 21.30 h

Les dates des cours pratiques et de l'examen final seront fournies ultérieurement.

Date limite d'inscription

- 17 octobre 2013

Les awards de l'escrime

Le président et les membres du conseil d'administration ont émis le désir d'honorer les personnes qui se dévouent, depuis de nombreuses années pour leur cercle, pour leur fédération ou qui par leurs résultats, leurs prestations ou leurs mandats à l'étranger donnent un renom à l'escrime francophone.

Vermeil : > 10 ans



Delcourt A. (*Braine*)

Houdart J. (*Licorne*)

Bastyns O. (*Maison de l'Escrime*)

Vanhollebeke (*La Woluwe*)

Vanhollebeke (*La Woluwe*)

Wilmotte (*Ixelloise*)

Lecocq J.L. (*CEE Charleroi*)

Williot (*CRE Detaille*)

Schroeder (*Embourg*)

Depreitere (*Bessemans*)

Pochet T. (*CE Namur*)

Hendrix E. (*Les 3 armes*)

Halut

Pichon M.

Vanelshander

Baeyens (*Damoclès*)

Borri M. (*BFC*)

Bosseloir (*CEEB*)

Medol (*Gde Harmonie*)

Delmail (*La Licorne*)

Lassence (*Bessemans*)

Vandewalle

Or : > 25 ans



Hendrix I. (*La Licorne*)

Polet J. (*Damoclès*)

Devisscher F. (*Maison de l'Escrime*)

Van Pevenage (*Jurbise*)

Bruggeman

Demaret (*Pommeau d'Or*)

Goffin (*La Sauvenière*)

Halut P. (*CRE Huy*)

L. Dussaussois

Bessemans (*Bessemans*)

Soudan J.M. (*CE Gaumais*)

Gohy C.

Groslambert D.

Dobzai (*La Sauvenière*)

Colot J. (*CRE Huy*)

Hulin

Soumagne

Platinum : > 40 ans



Hendrix C. (*La Licorne*)

Dehez F. (*CREB*)

Hanquinet (*Gde Harmonie*)

Raes P. (*Sr Ixelloise*)

Degauque J.M. (*CRE Detaille*)

Jansen (*Eupen*)

Dugauquier (*Verviers*)

Fridenberg (*La Sauvenière*)





Classement Coupe de la Ligue



	ÉPÉE		FLEURET		SABRE	
	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
Pupille			1. Q. Delisse 2. O. Bribosia 3. T. Vanderbroeck			
Minime	1. M. Colot 2. D. Caluwaert 3. R. Soyez	1. E. Gillard 2. A. Bultynck 3. A. Henkinet	1. C. Fischer 2. C. Dupont 3. Andriamanpanianin	1. C. Vitsotski 2. A. Maronet 3. V. Guilbert		
Cadet	1. F. Dewandeleer 2. H. Gillard 3. G. Noël	1. S. Vannerem 2. U. Engdahl 3. J. Blairon	1 S. Degreef 2 A. Honet 3.V. Mesnager	1. A. Maronet 2. E. Dotto 3. M. Praile	1. C. Hankenne 2. A. Poizac 3. N. Velasquez	1. A. Gevaert 2. Hendrickx 3. Vandecruys



Amusement

Solution « Croisons les mots »

Horizontalement

- Après une parade, il y a la RIPOSTE
- champion olympique fleuret masculin 2012 LEI
- ukrainien trois fois d'affilé champion du monde GOLUBITSKY
- Une attaque simple COUPE
- Nom DT Belgique COLOT

Verticalement

- Nom coquille au sabre CAPUCE
- Nom champion de Belgique épée 2013 FEROT
- Pince CROCODILE
- Une attaque au fer PRESSION
- « Attaque, parade riposte non, REMISE touche »
- Une prise de fer LIEMENT
- Laurel et HARDY n'ont jamais fait d'escrime

A la rencontre de nos clubs

Le Cercle d'Escrime de Braine-l'Alleud



l'amener à se comporter correctement en piste.

Entraînements et compétitions

Les contacts avec La Hestre se sont faits plus distants et Braine a reçu le précieux renfort de Maître Banneux. Avec son aide, la structure des cours a pu être professionnalisée : minimum deux heures d'entraînement pour chaque groupe (sauf les tout petits) une préparation physique structurée et naturellement évolutive au fil de la saison.

En plus des leçons, nous nous sommes beaucoup investis dans la correction tactique des assauts.

De l'aide supplémentaire nous est venue d'Alain Monnaie. Lorsque Louis Banneux nous a quitté, nous avons reçu

Historique

Le CEBA existe depuis septembre 1997. L'idée de base était de donner aux tireurs de La Hestre la possibilité de s'entraîner 4 fois semaine.

Comme tous les cercles, le début a été confidentiel et le nombre de membre n'était pas bien élevé.

Comme tous les cercles, un peu de persévérance et de patience, l'organisation de petits événements dans les écoles de la commune, la participation à des fancy-fairs, aux diverses braderies... et le nombre de membres a grandi. Nous sommes aujourd'hui 80. Comme bien des cercles, nous rêvons d'avoir 1000 membres mais encore faudrait-il pouvoir s'en occuper.

Depuis 15 ans les cours se donnent dans les infrastructures du Collège Cardinal Mercier de Braine-l'Alleud.

La Hestre nous prêtait deux appareils qu'il fallait charger et installer avant chaque cours et ensuite les reporter pour leurs entraînements.

Petit à petit, nous avons pu acheter notre propre matériel : appareils, vestes pour les débutants, masques etc. Pas d'enrouleurs au début, nous avons fabriqué le système avec des élastiques

et des poulies que nous accrochions à des piquets de badminton.

Au début, un seul tireur de La Hestre est venu à Braine. Nous avons donc été confrontés à un phénomène auquel nous n'avions pas pensé. Il n'y avait presque pas de personne d'expérience dans la salle pour donner l'exemple aux débutants.



Il fallait donc « réinventer » l'escrime, partir de 0 avec chaque athlète et



Alain Monnaie



Bernard Cattoor



Maître Delmail

le renfort de Bernard Cattoor et dernièrement, Maître Delmail est venu grossir nos rangs.

Braine a toujours eu la vocation de la compétition. Peut-être est-ce un reliquat du temps où Maître Delcourt faisait partie de la Salle de Maître Bessemans.

La récompense est venue : les résultats.

A la rencontre de nos clubs

Ceci implique, à notre sens, d'encadrer les tireurs lors de leurs déplacements. Ce qui est au début un apprentissage de la compétition devient petit à petit un accompagnement pour le « coaching ».



Maître Delcourt

Le club prévoit un énorme budget pour les déplacements.



Structure administrative

Néanmoins, Je pense que ce qui caractérise le plus Braine-l'Alleud, c'est sa structure administrative.

Nous avons mis en place une structure pyramidale composée d'un conseil d'administration et de diverses cellules : entraîneurs, le secrétariat et comptabilité sont liés, handisport (à partir de la prochaine saison), une cellule communication avec un webmaster ainsi que des personnes qui effectuent des tâches récurrentes (encodage des résultats, réservations d'hôtel).

Exemple

Chaque été, les entraîneurs se réunissent (ce qui donne le prétexte à l'organisation d'un barbecue) et fixent les objectifs de la prochaine saison.

Le responsable de la cellule entraîneurs défend devant le conseil d'administration le bien fondé de chaque déplacement.

Chaque tireur reçoit un planning des compétitions auxquelles les entraîneurs voudraient qu'il participe.



Il doit rentrer ses prévisions de déplacements pour la première et la seconde partie de la saison. Nous sommes donc très tôt capables de dire de quelle infrastructure nous aurons besoin en ce qui concerne les arbitres, les déplacements, les réservations, le matériel, l'encadrement etc.

Le secrétariat encode et imprime un planning global. Il sera la bible des entraîneurs.

L'avant dernier entraînement avant chaque déplacement, une feuille de route sera imprimée. Sur cette feuille seront repris les paramètres de la compétition (vous êtes inscrit à tel tournoi, l'appel est à telle heure, le coût de l'inscription, pour les débutants les normes d'équipement dont ils ont besoin, avez-vous besoin d'un transport ?...).

Cette structure a un coût en temps. Nous avons un secrétariat en béton. Sans cette personne qui consacre en moyenne cinq heures par semaine au club nous ne tiendrions pas le coup.

Depuis cette année, le club est ouvert



12 heures par semaine. Nos entraîneurs et toutes les personnes œuvrant au sein du club sont tous bénévoles. Cela a toujours été le cas.

Enfin, il y a les athlètes.

Nous leurs demandons toujours plus et plus (à eux et à leurs parents). À l'entraînement, pas de pitié, la couleur d'une médaille se mesure aussi en litres de sueur. Ce sont de bons athlètes mais vous comprendrez que ce n'est pas une phrase qui est facile à écrire.

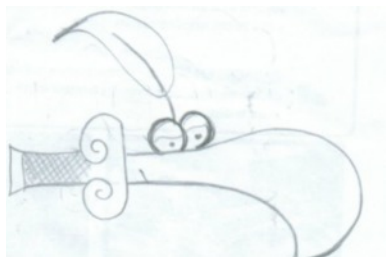


Le club a pris des contacts avec La Confrérie, avec la Maison de l'Escrime afin que lors des préparations de grosses échéances, ils aient la possibilité d'effectuer un maximum d'assauts.

Ajouter à cela les entraînements des pôles régionaux, les entraînements organisés à Jambes et vous avez la base d'une bonne sauce. Ajoutez-y un peu de talent et cela devient de la haute gastronomie.

Alain Delcourt
Maître d'armes

Hé, Champion !



Violette Lebrun



Beaucoup de personnes pratiquent l'escrime à travers le monde et chaque pays a ses champions. Le « sabre-perroquet », célèbre journaliste, vous propose de vous envoler, ne serait-ce qu'un instant, au-delà des frontières belges à la découverte des héros de l'escrime mondiale. Du fleuret au sabre en passant par l'épée, nous vous donnons l'occasion d'apprendre qui réellement se cache derrière ces masques, aux surprises de trouver quelqu'un qui nous ressemble.

Bonjour Violette Lebrun, représentante belge (fleuret) aux championnats d'Europe cadet, tu en as fait voir de toutes les couleurs à tes adversaires. Peux-tu nous raconter cette journée incroyable, à Budapest.

Je suis arrivée en Hongrie l'avant-veille de la compétition. J'étais vraiment très détendue, je ne m'étais pas fixé d'objectif car j'avais fait de plus en plus beaux résultats durant la saison et les circuits européens s'étaient déroulés très tôt cette année, je ne m'étais donc pas mesurée depuis quelques mois à la plupart des filles que j'allais rencontrer aux championnats d'Europe. Par contre, je voulais faire de mon mieux, j'étais en forme et je me devais d'en profiter un maximum.

Voilà enfin le jour de la compétition qui arrive, après l'échauffement, je suis appelée sur la piste pour débiter les poules.

Je n'aurais pas pu imaginer meilleur scénario pour le déroulement de celles-ci : je fais six victoires sur six. J'ai entamé tous mes matches avec un bon mental, j'étais très combative et motivée, avec un peu de réussite parfois aussi.

Je termine donc première de ma poule et deuxième ex-aequo du classement général, je suis alors troisième tête de série. Je n'en revenais pas, j'étais très contente de ma position mais je suis restée réaliste, je devais rester concentrée.

J'étais bye pour le tableau de 64 et je suis directement rentrée en tableau de 32 contre une Allemande.

J'avais un petit peu d'appréhension avant le match mais une fois sur la piste, j'ai donné le maximum et je gagne sur le score de 15-6.

Je me retrouve en T16 contre une Italienne, j'entame mon match sans pression mais j'ai vraiment envie de le gagner. J'ai mené très rapidement 12-6 avant qu'elle ne revienne à 12-10 mais j'ai gardé mon sang froid et fait abstraction du score. Je termine le match sur le score de 15-11.

Je me suis donc retrouvée en T8 contre la première au classement européen, Misteri-Schmel.

Encore une fois pas de pression et j'avais vraiment envie de faire un très bon match, je suis montée sur la piste motivée comme jamais.

J'ai très rapidement été menée mais je me suis accrochée et j'ai réussi à

remonter le score et puis l'ai dépassée, je menais 11-10. Ensuite, j'ai mis 3 ? touches d'affilée, le score était de 14-11. Je me suis retrouvée à une petite touche du podium mais cet écart n'a pas suffi et j'ai perdu le match.

L'arbitre a commis au moins 3 erreurs sur les quatre dernières touches que met la Hongroise, sur ces quatre touches, nous avons allumé simultanément.

J'ai vraiment été dégoûtée de l'arbitrage et je n'étais pas la seule, de nombreux escrimeurs et entraîneurs m'ont réconfortée.

Pour finir, Misteri-Schmel Viktoria a gagné la compétition et par après, elle est devenue également championne du monde.

Comment prépares-t-on un aussi grand événement ? Qu'avez-vous travaillé spécialement avec tes entraîneurs avant cette compétition ?

Avant la compétition, j'ai surtout préparé mon mental et mon escrime en général.

Pendant les vacances de Carnaval, dans l'enchaînement d'une compétition à Pise, nous avons participé avec les qualifiés pour le championnat d'Europe à un stage.

Ce stage en Italie m'a été très bénéfique, je me suis vraiment amusée, j'ai pris confiance en mon jeu et j'ai aussi compris des schémas tactiques que je ne mettais pas en place auparavant.

→ *Suite*





Grégoire Reginster



© Luc Gevaert, St MichielsseGilde

Pourquoi as-tu choisi l'escrime et à quel âge as-tu commencé ?

J'ai commencé l'escrime à 9 ans, je suis donc dans ma 10^e année.

C'est une passion qui date de l'enfance, une sorte de rêve. L'escrime m'apporte du bonheur. J'aime ce sport !

Mon arme a été choisie par mon maître à mes débuts, en fonction de mes prédispositions pour chaque arme. Mon style correspondait le mieux à l'épée. Je suis donc devenu épéiste.

Cela fait 10 ans que je m'entraîne à Braine-L'Alleud. C'est ce club-là et le Maître Delcourt qui m'ont mené là où je suis maintenant. C'est là que j'ai tout

appris.

Le centre de formation de Jambes et l'entraînement à l'étranger m'ont permis de perfectionner ma technique et de rencontrer d'autres adversaire pour diversifier mon jeu.

Je m'entraîne 4h par semaine plus une journée complète le weekend.



© Luc Gevaert, St MichielsseGilde

Quand as-tu commencé les compétitions internationales ?

En deuxième année cadet, il y a 4 ans.

C'était la compétition de Bonn (Allemagne). J'ai été 49^e sur 200 tireurs environ.

→ Suite p. 24

← Début Violette Lebrun (suite)

Durant ce stage, nous avons également eu, tous les jours, de la préparation physique.

Au mois d'avril, il y a eu les championnats du Monde à Poréc. Tout le monde espérait un bon résultat après ta brillante place aux Championnat d'Europe. Hélas en escrime tout peut arriver. Peux-tu nous dire, selon toi, ce qui t'a manqué ce jour-là ?

La forme... J'étais très fatiguée à ce moment-là et je n'ai pas réussi à me retaper avant la compétition.

Cela a eu un effet boule de neige, je n'étais pas en forme alors j'étais anxieuse et donc j'appréhendais le jour de la compétition, j'étais assez stressée, j'avais peur de ne pas « retrouver » mon niveau des championnats d'Europe et d'être déçue de moi.

Je n'ai pas fait de trop mauvaises poules, j'ai gagné 3 matches sur 5 mais je suis complètement passée à côté de mon dernier match, ce qui ne me mettait pas en confiance pour la suite.

J'ai tiré mon tableau de 64 contre une Hongroise que j'avais rencontrée en poule à Budapest (5-1), j'ai mené durant toute la rencontre mais à 12-10, j'ai commencé à avoir des crampes.

Je ne savais pas bouger comme je voulais, j'avais mal partout et je pensais tellement à la douleur que je perdais ma concentration.

Je n'ai pas fait preuve d'autant de combativité qu'à Budapest et je perds sur le score de 12-15. J'étais fort déçue de ma compétition car je pouvais faire mieux mais je savais bien qu'atteindre mon meilleur niveau ce jour-là allait être difficile. J'ai terminé à la 36^e place

Quels sont tes objectifs pour la saison 2013-2014 ?

Je n'ai pas réellement d'objectif car je serai en junior la saison prochaine et je n'ai fait qu'une seule compétition junior cette année mais, au fond, j'espère quand même pouvoir me qualifier pour les championnats d'Europe, voire les championnats du monde.

Merci Violette, d'avoir répondu aux questions.. On te souhaite le meilleur sur les pistes d'escrime la saison prochaine.

Interview par Julie Gros Lambert

Fiche signalétique de V. Lebrun

Date de naissance	30/04/1996
Ville de résidence	Nalinnes
Club	CEE Charleroi
Arme	Fleuret
Catégorie	Cadette
Main	Droite
Entraîneurs	Oscar Garcia, Marc Pichon et Ludmilla Sabirova

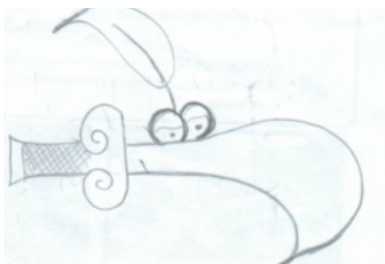
Étude

- 5^e au Collège Notre-Dame de la Paix (Erpent)

Palmarès

- Championne de Belgique cadet (2011)
- Vice championne de Belgique junior (2011)
- Championne de Belgique cadet et junior (2012, 2013)
- 3^e aux Championnats de Belgique senior (2013)
- 34^e aux Championnats d'Europe 2012
- 6^e aux Championnats d'Europe 2013
- 38^e aux Championnats du Monde 2013

Hé, Champion !



← Début

Grégoire Reginster (suite)

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

Mes réussites sont les Championnats de Monde de cette année et les Championnats d'Europe d'il y a 2 ans. Ma 22^e place aux Championnats de Belgique de cette année a été une grande déception pour moi.

Quels sont tes autres occupations, travail ?

Actuellement, j'étudie à l'UCL (ingénieur de gestion).

Qu'aimes-tu particulièrement dans l'escrime ?

Tout, c'est le plus beau sport du monde. Il mélange technique, rapidité, précision et condition physique. C'est, d'après moi, un des sport les plus diversifiés. Il développe aussi bien le mental que le physique ce qui en fait un sport hors du commun et c'est ça que j'aime dans l'escrime.

Penses-tu être un tireur calculateur ou instinctif ?

Je débute mes matchs le plus souvent avec un schéma tactique en tête mais il est très courant que je doive m'adapter et changer de jeu sur le moment même pour contrer les techniques de l'adversaire.

Les qualités nécessaires selon moi, sont un bon mental et un contrôle de soi, une bonne condition physique et des réflexes

Pratiques-tu d'autres activités sportives de façon régulière ?

Un peu de course à pied, mais toujours en rapport avec l'entraînement pour l'escrime.

Quels conseils donnerais-tu à débutant qui commence à se lancer dans la compétition ?

Je lui dirais de foncer et de ne pas avoir peur car c'est grâce à la pression d'une compétition qu'on progresse le mieux et le plus vite.

Comment prépares-tu une grande compétition

Avec plus de préparation physique et d'entraînements.

Es-tu sujet au stress et comment gérez-vous votre stress en compétition ?

Aucune préparation mentale, je gère le stress grâce à mes amis qui m'entourent. Ils sont très fort pour me faire oublier la pression d'une compétition.

Et au cours d'une compétition, comment gères-tu des situations négatives (poules décevants, erreurs d'arbitrage, ...)

Dans les deux cas, je ne ressens rien. La compétition n'est pas terminée, je n'ai pas encore perdu et je reste concentré jusqu'à la fin. Une erreur d'arbitrage est une simple erreur et ne doit pas me déstabiliser.

Cette année, tu as été 64^e aux championnats d'Europe et 16^e aux championnats du Monde junior, et ce, à un mois d'intervalle. Quelle explication ?

Je n'ai pas reproduit les erreurs commises à Budapest.

Mais j'ai également eu un mois d'entraînement intensif supplémentaire.



Fiche signalétique de G. Reginster

Date de naissance	6/10/1994
Ville de résidence	Ottignies
Taille, poids	190 cm, 88kg
Club	C.E. Braine-L'Alleud
Arme	Épée
Catégorie	Junior 3
Main	Gauche
Entraîneurs	Alain Delcourt et Bernard Cattoor

Étude

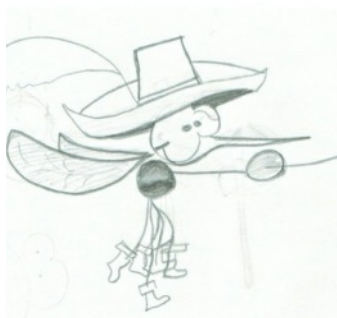
Ingénieur de gestion (1^{er} bachelier)

Palmarès

- 1^{er} au circuit national, 2011
- 2^e au circuit national, 2010
- Champion de Belgique Junior par équipe 2013
- Championnats d'Europe cadet: 14^e (2011)
- Championnats du Monde junior : 16^e (2013)



L'escrime fait partie de ces sports dont le passé est riche en légendes. C'est un sport derrière lequel se cache des histoires de cape et d'épée, hélas souvent méconnues.



Flechy le moustique est là pour vous en apprendre davantage sur ces anecdotes, légendes, histoires, ... qui vous ont un jour, peut-être, inspiré à commencer l'escrime.

L'homme au masque de fer

L'homme au masque de fer est l'un des prisonniers les plus fameux de l'histoire française.

Le mystère entourant son existence, ainsi que les différents films et romans dont il a fait l'objet, n'ont cessé d'exciter les imaginations.

Le point de départ de l'affaire est la mort, le 19 novembre 1703 à la Bastille, au terme d'une longue captivité, d'un prisonnier dont nul ne connaissait le nom ni le motif de l'incarcération.

Sur cette base, l'histoire a été considérablement amplifiée, la légende y a ajouté force détails, et la politique s'en est emparée.

Qui est-il ?



Plus d'une cinquantaine d'hypothèses ont été formulées, prétendant livrer l'identité du mystérieux détenu.

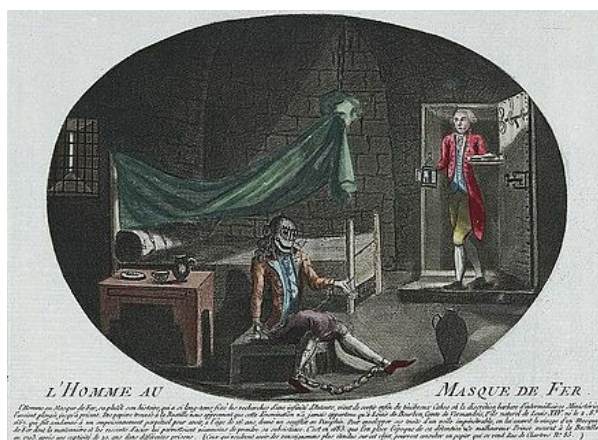
Trois autres théories ont tenu le haut du pavé.

La première voit dans l'homme au masque de fer Nicolas Fouquet, le surintendant des finances, tombé en disgrâce pour avoir osé défier le Roi-Soleil par sa richesse.

la mentonnière avait des ressorts d'acier qui lui laissaient la liberté de manger avec le masque sur le visage » en ajoutant : « On avait ordre de le tuer s'il se découvrait. »

Il affirme également que le prisonnier était traité avec des égards extraordinaires, qu'on faisait de la musique dans sa cellule et que : « Son plus grand goût était pour le linge d'une finesse extraordinaire et pour les dentelles ». En 1752, la réédition du

Siècle de Louis XIV ajoute l'anecdote de l'assiette d'argent sur laquelle le prisonnier inscrit son nom et qu'il lance par la fenêtre de la prison ; retrouvée par un pêcheur illettré, ce dernier l'aurait rapportée au gouverneur qui lui aurait dit, après s'être assuré qu'il n'avait pu déchiffrer l'inscription



L'homme au masque de fer était-il réellement masqué ?

Le prisonnier a enflammé les imaginations.

En réalité, rien ne permet de penser que le prisonnier était constamment masqué. Il semble plus probable qu'il n'a été astreint à porter un masque que pendant les transferts, pour éviter qu'un passant puisse le reconnaître.

Des scientifiques ont par ailleurs expliqué qu'il n'a pas pu porter ce masque constamment pour la bonne et simple raison qu'il aurait entraîné des maladies.

De plus il s'agissait d'un homme, donc la repousse des poils aurait eu lieu dans de mauvaises conditions.

Une deuxième hypothèse séduisante concerne le comte Ercole Mattioli, un juriste ambitieux devenu secrétaire d'État du duc de Mantoue.

L'hypothèse la plus célèbre reste celle d'un supposé frère clandestin et jumeau du roi Louis XIV, avancée par Voltaire au XVIII^e siècle.

Voltaire va lancer la légende en consacrant à l'« homme au masque de fer » une partie du Siècle de Louis XIV publié en 1751.

Affirmant que le personnage a été arrêté en 1661, il est le premier à mentionner le détail du « masque dont

: « Allez, vous êtes bien heureux de ne pas savoir lire. »

Julie Gros Lambert

Le savez-vous ?



Il existe un club d'escrime en France du nom du « Masque de Fer » à Lyon.

Fondé en 1910, le Masque de Fer devint rapidement une des toutes premières salles de France sous l'impulsion du Maître Besançon.

