



# Phrase d'armes

L'Arbitrage  
international

Le Cercle Royal  
La Grande Harmonie  
à 200 ans

L'échauffement en  
compétition



FFCEB

[www.escrime-ligue.be](http://www.escrime-ligue.be)



### Le trimestriel de la FFCEB

#### Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique

rue des Clairisses, 3  
7500 Tournai

web: [www.escrime-ligue.be](http://www.escrime-ligue.be)

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

#### COMMISSIONS

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

#### DIRECTION TECHNIQUE

Directeur technique: J. Colot  
Gestion administrative: A. Delmotte  
Adjoint gestion administrative: M. Barrez  
Adjoint direction technique: M. Pichon  
Adjoint direction technique: O. Garcia Perez  
Adjoint direction technique: N. Loyola Torriente

#### RÉDACTION

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

#### CONTACT

[communication@escrime-ligue.be](mailto: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'information ou de techniques liées à l'escrime.

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

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

#### Pour soumettre un article

L'article ne doit pas être à caractère publicitaire.

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

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

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

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

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

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

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

## ACTUALITÉS

En Belgique

À l'étranger

Réforme du calendrier national

Le développement de l'escrime handisport

## ENTRETIEN

O. Bastyns

*L'arbitrage international*

## TECHNIQUE

Échauffement en compétition

## NOS CLUBS

La Grande Harmonie a 200 ans

## PORTRAIT D'ARTISTE

Marina Osadtchouk, escrimeuse et artiste

## PORTRAITS

Thibaut Férage

Jeffrey Delattre



C'est toujours avec une certaine émotion que l'on assiste à une naissance. Et comme toutes les naissances... le bébé est le plus joli et il ressemble aux heureux parents !

Je formule le vœu que son développement sera à la hauteur de nos attentes. J'ai toute confiance en celles et ceux qui sont chargés de son parcours. Je les en remercie.

Informar, expliquer, argumenter, faire preuve de discernement, être disponible nuit et jour, étudier, analyser, maîtriser les sujets, communiquer, utiliser toutes les formes de pédagogie... en d'autres termes : "être capable de...". Voici une partie des qualités d'un dirigeant de 2011.

Alors arrêtons-nous quelques moments et informons-nous ! La F.F.C.E.B. a opté pour l'information. Vers l'extérieur et en interne.

"Phrase d'Armes" aura au moins le mérite d'éveiller votre (bonne) curiosité voire ... répondre à vos questions.

Je profite du moment pour vous souhaiter de passer d'excellents moments de fin d'année... avec votre magazine sous le bras !

Bonne lecture !

**A. Walnier**  
**Président F.F.C.E.B.**

## en Belgique



François Xavier Férot face à Bas Verwijlen

### ▲ St Niklaas

Une petite centaine de tireurs se sont retrouvés le week-end du 12-13 novembre. Plusieurs étrangers de haut niveau dont le 6<sup>e</sup> mondial, vice champion d'Europe et du monde, Bas Verwijlen.

En senior homme, deux Belges sont qualifiés pour la phase finale: Yoeri Van Laecke (3<sup>e</sup>) et François Xavier Férot, du club Gaumais (7<sup>e</sup>). Ce dernier, pour sa 1<sup>e</sup> année senior, a effectué une remarquable prestation et s'est finalement incliné 12/15 face à Bas Verwijlen, vainqueur du tournoi.

En senior dame, Bérengère Lahaut, du club Bessemans, seule belge en phase finale, termine à la troisième place.

### ▼ Gembloux

En fleuret homme senior, victoire de Hans Joachim Lecoq, du CEE Charleroi, devant Arnauld Mertens du CRE Huy, et Eli Antheunis du club Hallebardiers et Bryan Gregoire du CRE Huy.



En sabre homme senior, victoire de Philippe Cantier, du CE Embourg devant Samuel Reynaert de la Confrérie Saint-Michel et, à la troisième place, Lucas Bosmans du Parcival Leuven et Thomas De Wilde de la Confrérie Saint-Michel.



## Classement Coupe de la Ligue décembre 2011

	Fleuret		Épée		Sabre	
	Garçon	Fille	Garçon	Fille	Garçon	Fille
<b>Pupille</b>	<b>Q. Delisse</b> L. Honet Q. Fruhling	<b>S. Materne</b> C. De Hauwer A. Maronet				
<b>Minime</b>	<b>T. Crniakt</b> V. Mesnager S. De Greefs	<b>V. Guilbert</b> E. Gillard M. Praile	<b>N. Poncin</b> B. Rappe S. Roudbar	<b>U. Engdahi</b> Y. Machwate I. Gerraerts		
<b>Cadet</b>	<b>F. Tori</b> G. Hankenne T. Lambotte	<b>M. Mouha</b> E. Desager Z. Coomans	<b>G. Hamoline</b> F. Blommaert W. Caluwaerts	<b>S. Weynant</b> K. Sinimale L. Ingnomeliello	<b>1. P. Jacques</b> 2. D. Ferlin 3. J. Bernard	



## à l'étranger

### Circuit européen cadet Châlons-en-Champagne



Beau résultat de l'équipe de Belgique d'épée cadet, conduite par Nelson Loyola, qui, pour sa première expérience en compétition internationale, termine à la 6<sup>e</sup> place (sur 11 équipes) .

Les résultats de leurs rencontres :

Tableau de 16 : Victoire 45-41 contre France 2

Quarts de finale : Défaite 45-24 contre France 1

Pour les places 5 à 8 : Victoire 45-39 contre l'Allemagne

Pour les places 5 à 6 : Défaite 45-36 contre la Suisse

En compétition individuelle, notons la très belle prestation de Gautier Hamoline, du Cercle d'escrime de Braine-L'Alleud, qui termine 15<sup>e</sup> sur 137 participants.



### ▲ Circuit national allemand Munich

Au fleuret cadet, Miguel Navas, du club *Les 3 Armes*, a brillamment remporté le tournoi . Il est accompagné sur le podium par son compagnon de club, Robin Bouttefeux (3<sup>e</sup> place). Deux escrimeurs du club d'Embourg, Clément Parmentier et Pierre-Antoine Materne, complètent ces magnifiques performances par 2 tableaux de 16.



L'équipe de Belgique : Ruben Caluwaerts, Florian Dewandeleer, Georges Fromont, Gautier Hamoline entourant Nelson Loyola.



### Circuit national français ▲ Lyon

Au circuit national de Lyon (France), Delphine Gros Lambert, du CEEB, termine à la 11<sup>e</sup> place et sa sœur Julie (CEEB) à la 13<sup>e</sup> place sur 91 participantes.

### Circuit Européen cadet Halle



Au fleuret, Miguel Navas, confirme sa performance de Munich et s'offre une très belle 11<sup>e</sup> place à Halle.



## Classement circuit national (5 déc. 2011)

	ÉPÉE		FLEURET		SABRE	
	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
Cadet	1. G. Hamoline	1. G. Thoelen	1. M. Navas	1. V. Lebrun	1. J.E. De Visscher	1. P. Abrams
	2. G. Fromont	2. S. Weynants	2. C. Parmentier	2. M. Mouha	P. De Vos	2. A. Gevaert
	3. R. Caluwaerts	3. K. Sinimale	3. R. Bouttefeux	3. E. Desager	Ph. Jacques	3. J. Hendrickx
Junior	1. G. Lampertz	1. F. Van Hulle	1. M. Navas	1. A. Bresseur	1. J.E. De Visscher	1. H. Cooreman
	2. N. Verhelle	2. A. Van Landeghem	2. Y. Desenberg	2. M. Deschuytter	2. S. Reynaert	2. A. Gevaert
	3. G. Regibeau	3. M. Vanderlinden	3. J. Cofino	3. V. Lebrun	3. P. De Vos	3. C. Cloetens
Senior	1. T. Ferage	1. N. Vandewalle	1. J. Delattre	1. J. Gros Lambert	1. S. Van Holsbeke	1. H. Cooreman
	2. L. Ghijs	2. S. Arens	2. E. Antheunis	2. D. Gros Lambert	2. F. Simoen	2. E. Schepens
	3. R. Van Cleemput	3. G. Van Huysse	3. B. Gregoire	3. L. Plamont	3. T. De Wilde	3. R. Hofkens

## Réforme du calendrier national

Le circuit national a été créé il y a deux ans pour constituer la passerelle obligée vers le niveau international. Il concerne les catégories cadet, junior et senior.

Les buts de cette réforme, proposée par le *Comité Sportif Fédéral* et approuvée par les instances des deux fédérations francophone et flamande, sont notamment de :

- fixer les dates des Championnats de Belgique de façon stable pour la durée d'une olympiade ;

- intégrer les circuits nationaux et les Championnats de Belgique dans la période qualificative de chaque catégorie pour la valorisation de ces événements ;
- valoriser le circuit national Cadet en le transformant en «passage obligé» de début de saison pour participer aux compétitions qualificatives.

### Les particularités du circuit cadet

Chaque année, le classement national sera réinitialisé pour intégrer les tireurs qui changent de catégorie ;

Les deux compétitions du circuit national sont des compétitions dédiées qui se dérouleront sur deux week-end de septembre. Elles comprendront les 3 armes, filles et garçons. L'une se déroulera en Wallonie - Bruxelles, l'autre en Flandre.

## Calendrier 2012-2013 Circuit national et saison internationale

	Cadet	Junior	Senior
<b>Compétitions circuit national</b>	2 compétitions en septembre	2 compétitions, de septembre à décembre	
<b>Championnat de Belgique</b>	1 <sup>e</sup> week-end de décembre	Dernier week-end d'octobre	1 <sup>e</sup> week-end après les congés de Pâques
<b>Championnat de Belgique par équipe</b>	—	1 <sup>e</sup> ou 2 <sup>e</sup> week-end de mai	1 <sup>e</sup> ou 2 <sup>e</sup> week-end de mai
<b>Saison internationale</b>	De octobre à mi-février	De novembre à février (1 compétition tous les 15 jours)	De mi-janvier à mi-juin
<b>Championnat d'Europe &lt; 23 ans</b>	—		Fin mai
<b>Championnat d'Europe</b>	Début mars	Début mars	Mi-juillet
<b>Championnat du Monde</b>	Fin mars, début avril	Début avril	octobre

# Le développement de l'escrime handisport

La FFCEB et la LHF (*Ligue Handisport Francophone*) ont signé ce samedi 19 novembre, à l'occasion de la journée des talents organisée à l'Ecole Royale Militaire par la LHF, une convention qui définit le cadre de travail pour le développement de cette discipline.

Il y a un peu plus d'un an, la *Ligue Handisport Francophone* (LHF) et la *Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique* (FFCEB) décidaient de collaborer, dans le but de favoriser le développement de l'escrime handisport en Communauté française.

Il en a résulté de nombreux contacts et de multiples réunions qui ont mené à la signature d'une convention ce samedi 19 novembre 2011, à l'occasion de la journée des talents que la LHF organisait à l'Ecole Royale Militaire.

La convention définit le cadre de travail qui permettra de développer cette discipline et d'en favoriser l'intégration dans les clubs d'escrime.

En Belgique, l'accent sera mis sur l'escrime en fauteuil dans un premier temps. Les athlètes pratiquant cette discipline sont classés selon trois catégories :

- athlètes avec un équilibre du tronc (Catégorie A),
- athlètes sans équilibre du tronc (Catégorie B) et
- athlètes tétraplégiques (Catégorie C).

Un des grands avantages de l'escrime en fauteuil est qu'elle permet une intégration parfaite entre les "valides" et les personnes en situation de handicap .

En effet, les escrimeurs dits "valides" (environ 2000 licenciés à la FFCEB) peuvent facilement pratiquer l'escrime handisport dans les salles d'armes pour peu qu'un matériel adéquat à la pratique de cette discipline soit disponible.



Alexandre Walnier (Président FFCEB) et Anne d'Ieteren (Présidente LHF)

La convention permet également la création d'une Commission Mixte Escrime Handisport (CMEH) qui vise à favoriser l'organisation, la promotion et la pratique de l'escrime handisport.

Elle est composée de deux membres représentant la FFCEB et de deux membres représentant la LHF.

- Mme Géraldine Heinen (Directrice Technique LHF) représentera la LHF pour les aspects techniques,
- M. Hervé Cornillie (Directeur Général LHF) pour les aspects administratifs,
- M. Huberland (Administrateur FFCEB) y représentera la FFCEB pour les aspects administratifs et

- Me Thierry Pochet (responsable du module handisport pour la formation des cadres ADEPS en escrime) pour les aspects techniques.

Les membres de la CMEH peuvent être contactés à l'adresse suivante: [handisport@escrime-ligue.be](mailto:handisport@escrime-ligue.be).

A. Huberland  
Membre de la Commission mixte Escrime - Handisport

L'escrime handisport est une discipline Paralympique depuis 1960.

Elle peut se pratiquer debout ou en fauteuil roulant.

En 2006, à Turin, les Championnats du Monde d'Escrime Handisport sont organisés sur le même lieu que les Championnats du Monde d'Escrime.

Depuis lors de plus en plus de collaborations ont vu le jour, comme aux Championnats du Monde à Paris en 2010 qui furent un succès médiatique et sportif.

AVEC OU SANS HANDICAP, PAS DE DIFFÉRENCE.  
TANT QUE VOUS PRATIQUEZ UN SPORT!

## L'arbitrage international

### Entretien avec Olivier Bastyns

Arbitre international à l'épée et au fleuret, Olivier Bastyns évoque ses bons et mauvais souvenirs et nous livre sa vision de l'arbitrage international.

#### À quel âge avez-vous débuté l'arbitrage ?

J'avais 25 ans, mais je suis arrivé tardivement à l'escrime (19 ans). Mon club avait besoin d'arbitres et cela m'intéressait. J'ai passé mes examens au niveau national avec Me Hendrix.

Je me rappelle avoir raté mon premier examen : j'ignorais que lorsqu'un tireur se présente sur la piste avec un masque non valable, il ne suffit pas de le faire changer de masque et de lui donner un carton jaune; il faut également lui confisquer son masque et le détruire.

#### Comment avez-vous décidé de devenir arbitre international ?

Des examens internationaux étaient organisés lors des *Championnats du Monde cadet/junior* de Tournai (1996), et on y encourageait les candidatures belges. J'ai décidé de tenter ma chance à l'épée et j'ai réussi.

J'ai ensuite arbitré durant plusieurs années au niveau international.

J'ai présenté mon examen au fleuret il y

a trois ans, lorsque les autorités de la FIE m'ont indiqué qu'elles ne désigneraient plus d'arbitres « une arme » à l'avenir.

#### Quel est votre palmarès ?

J'arbitre au niveau international depuis environ dix ans.

J'ai commencé par arbitrer des *Coupes du Monde* pour la Belgique. Puis j'ai reçu ma première désignation de la FIE pour un *Grand Prix*. J'ai depuis été désigné pour des *Grands Prix* chaque année.

J'ai participé à six *Championnats d'Europe* (Bolzano (1999), Bourges (2003), Gand (2007), Plovdiv (2009), Leipzig (2010) et Sheffield (2011) et deux *Championnats du Monde cadet/junior* (Linz en 2005, Belek en 2007).

J'ai en outre arbitré aux *Championnats du Monde* des moins de 23 ans et au tournoi de zone pré-olympique de Gand avant les J.O. d'Athènes de 2004.

Cette année, j'ai été désigné pour les *Universiades* à Shenzhen et pour les *Championnats du Monde senior* à Catania.

#### Quel est votre meilleur souvenir ?

J'ai beaucoup d'excellents souvenirs mais mon meilleur date d'il y a quelques jours.

Lors de *Championnats du Monde* de Catania (Sicile), mes premiers *Championnats du Monde seniors*, j'ai été désigné pour arbitrer la finale à l'épée homme individuel.

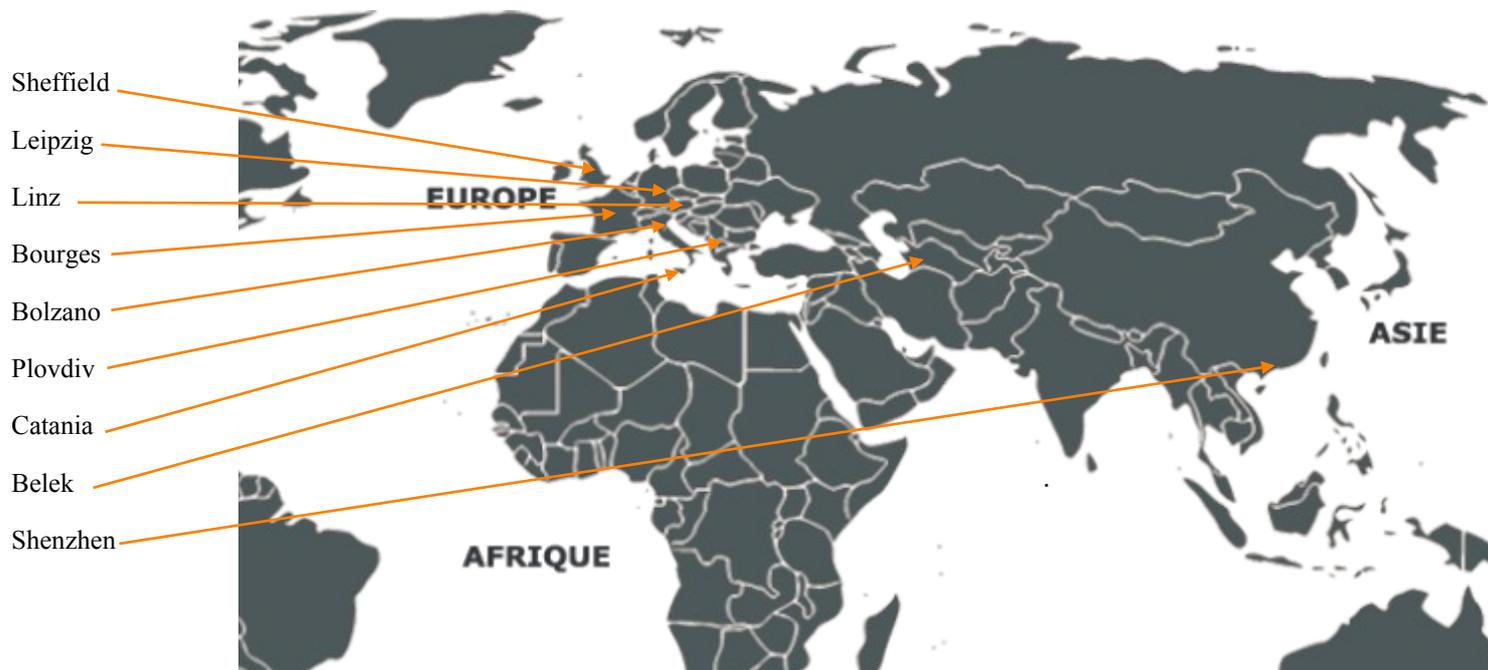
C'était une finale qualificative pour les J.O. et un des finaliste, Paolo Pizzo, était un Sicilien.

J'ai dû prendre une décision sur l'action suivante :

- l'italien se tourne,
- je dis *halte* et
- sur mon *halte*, l'italien est touché.

Après avoir regardé la vidéo, je décide de donner un carton jaune à l'italien et d'accorder la touche à son adversaire, Bas Verwijlen (NED).

*In fine*, les membres de la Commission d'Arbitrage de la FIE m'ont félicité parce que j'avais pris la bonne décision. J'ai fêté ma première finale à ce niveau avec





tous les arbitres présents, c'était génial.

Retrouver des arbitres de tous pays et créer des liens d'amitié reste le meilleur plaisir

Plus largement, retrouver, à chaque compétition, des arbitres de tant de pays différents, et créer ainsi des liens d'amitié reste le meilleur plaisir.

### Quel est votre pire souvenir

Mon pire souvenir remonte en 2007, lors d'un Grand Prix à Rome.

J'arbitrais un match épée dame dans le T64 entre l'Allemande Heideman et une tireuse chinoise.

Après plus de deux minutes où il ne se passe rien, j'ai décidé de donner « *non-combativité* ».

À la fin du match, le délégué arbitrage m'indiqua que le président de la FIE était dans les gradins et ne comprenait pas le temps pris avant de donner *non-combativité*.

Je n'ai plus arbitré un seul match de la journée.

Le lendemain, pour la compétition équipe, je n'ai arbitré que les matchs de classement mais je devais rester jusqu'à la fin, comme assesseur pour la finale.

J'ai quitté la compétition et Rome un peu inquiet quant à mon futur d'arbitre. Bien à tort, heureusement, puisque deux jours plus tard, j'ai été désigné pour arbitrer aux *Championnats du Monde cadets/juniors* de Belek !

Un autre souvenir désagréable, ce fut justement à Belek où, à un moment, une lampe blanche s'alluma. À L'ÉPÉE !!!!!

Grand moment de trouble pour l'arbitre que j'étais et des années de blagues de mes collègues par la suite, étant le seul arbitre à avoir des lampes blanches dans un match d'épée.

### Qu'est-ce qu'un bon arbitre ?

Pour moi, un bon arbitre est un arbitre qui aborde son match de manière calme et décontractée.

Il doit connaître son règlement mais également être capable de l'interpréter et d'analyser les situations qui se présentent à lui avec réserve et diplomatie.

L'arbitre n'est pas un petit chef mais un acteur du match au même titre que les tireurs.

Il doit cependant être capable de

L'arbitre n'est pas un petit chef mais un acteur du match au même titre que les tireurs



© V. Parris

s'imposer, mais plus par le respect des tireurs qui le connaissent que par la peur ou l'animosité qu'il leur inspire.

Un arbitre qui donne un carton jaune à un tireur doit pouvoir l'expliquer en quelques mots.

En international, les tireurs contestent rarement mes décisions, non parce que je les impose mais parce qu'ils me connaissent et savent que je prends mes décisions avec indépendance.

Un arbitre qui donne un carton jaune à un tireur doit pouvoir l'expliquer en quelques

mots, calmement, afin qu'il comprenne.

Mais si un tireur refuse de se plier à la décision, l'arbitre doit pouvoir se montrer ferme et le sanctionner.

Il existe également une différence en fonction des armes.

- Au fleuret et au sabre, l'arbitre doit évidemment apporter énormément d'importance à la phrase d'armes.
- À l'épée, l'arbitre doit surtout avoir une vision d'ensemble et être capable de réagir à la seconde quand quelque chose se passe.

## RAPPEL : SÉANCE DE RECYCLAGE EN ARBITRAGE - LE 17 DÉCEMBRE À JAMBES (14H - 17H)

Répercussion des modifications aux différents règlements décidées lors du Congrès de la FIE des 3 et 4 décembre 2011 à Philadelphie.

L'attention des arbitres sera particulièrement attirée cette année :

- sur certains comportements inacceptables en compétition, leur rôle face à l'agressivité, le manque de respect qu'ils rencontrent de plus en plus,
- sur leurs droits, leurs obligations, leurs devoirs .

Il est souvent dit que "*l'épée est une arme facile à arbitrer jusqu'à ce qu'il se passe quelque chose*".

### Comment devient-on arbitre international ?

Le parcours pour devenir arbitre international est devenu plus compliqué.

- Vous devez bien entendu être d'abord arbitre national.
- Vous demandez ensuite à la *Commission d'Arbitrage* de la *Fédération francophone* de vous présenter.
- L'examen international consiste en un examen vidéo souvent précédé de cours.
- Lorsqu'un arbitre réussit l'examen, il est désigné "P" et doit arbitrer à deux *Coupes du Monde* junior désignées par la *Commission d'arbitrage* de la FIE et faire ses preuves devant les délégués à l'arbitrage. La réussite de l'examen ne suffit donc plus pour arbitrer en international.

Il n'y a pas d'aide financière pour passer les examens : lorsque j'ai passé mon examen fleuret, j'ai dû financer personnellement le trajet Bruxelles - Paris et les quatre nuits d'hôtel à Paris.

### Avez-vous été suivi et coaché au niveau de l'arbitrage ?

Je n'ai personnellement pas été coaché officiellement mais à titre privé, des amis arbitres m'ont fait passer de faux examens vidéos.

Je pense que la meilleure formation se fait sur le terrain.

Mais il est primordial pour quelqu'un qui veut passer l'examen, de se renseigner également auprès d'anciens candidats et de se préparer en s'entraînant sur vidéo.

### L'arbitrage international diffère-t-il d'un arbitrage national ?

Je pense qu'un tournoi international n'est pas plus difficile à arbitrer qu'un tournoi national. À l'international, les tireurs sont dans l'ensemble plus respectueux et les règles sont mieux appliquées et connues.

Une des difficultés posées par l'arbitrage national vient de ce que les arbitres et les tireurs se connaissent bien, et que la plupart des arbitres sont également tireurs. Ceci complique parfois, pour certains, la prise de décisions.

### Comment se fait la sélection des arbitres pour les compétitions internationales ?

C'est la FIE qui désigne les arbitres pour les *Coupes du Monde* senior et les *Grands Prix* ainsi que pour les Championnats d'Europe et du Monde.

Pour les *Coupes du Monde* junior et les tournois B, c'est la *Commission d'Arbitrage* de la *Fédération francophone* qui désigne les arbitres après leur avoir demandé leurs disponibilités.

Seuls les arbitres FIE peuvent être envoyés en *Coupe du Monde*, même junior. Les candidats arbitres ne peuvent plus être sélectionnés.

C'est un problème majeur pour la Belgique : en épée, je suis le seul arbitre FIE, ce qui oblige souvent à demander l'intervention d'arbitres étrangers.

Les arbitres FIE sont évalués mais les rapports ne leur sont pas transmis

### Les arbitres sont-ils évalués ?

Les arbitres F.I.E. sont évalués à chaque compétition internationale par le délégué à l'arbitrage.

Les arbitres peuvent ressentir une pression, une erreur d'arbitrage peut entraîner une radiation de la liste des arbitres.

Les rapports d'évaluation ne leur sont malheureusement jamais adressés, ce qui présente une incohérence.

### La vidéo existe-t-elle en compétition internationale ? Y êtes-vous favorable ?

La vidéo existe aux trois armes au niveau international, mais elle est moins imposée pour l'épée.

Je suis un fervent défenseur de la vidéo, elle a permis de corriger un nombre important d'injustices et d'erreurs dans l'arbitrage. Il s'agissait d'ailleurs d'une demande du CIO.

Il est prévu dans les règlements que l'arbitre soit obligé de regarder la vidéo lors de la dernière touche lorsque les tireurs sont à 14/14 ou à égalité à la fin du temps.

### Une conclusion ?

L'arbitrage est une activité passionnante et l'arbitrage international vous permet de voyager et de rencontrer des gens de tous horizons en partageant votre passion de l'escrime.

J'encourage vivement les jeunes à se lancer dans cette aventure tout en ayant conscience que le chemin n'est pas aisé et que cela nécessite du travail et une remise en cause continuelle.

*Interview d'O. Bastyns  
par V. Parisse*



© A. Walnier



# L'échauffement en compétition

Avant toute activité physique, entraînement ou compétition, le sportif doit s'échauffer. Dans cet article, Marc Pichon vous fournit les bases pour bien s'échauffer, notamment dans les différentes phases d'une compétition.

## PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement présente 2 objectifs principaux :

- Préparer physiologiquement l'organisme du sportif aux contraintes liées à l'activité future et le mettre dans les meilleures conditions possibles dans un but d'efficacité.
- Préparer mentalement le sportif à la tâche qu'il va devoir accomplir

Un échauffement se compose de 2 grandes phases :

- un échauffement général suivi par
- un échauffement spécifique.

Ces 2 phases doivent respecter 2 principes de base :

- la progressivité (dans l'intensité),
- l'alternance (du type d'exercice).

## L'ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Il est constitué de deux étapes :

### Le « dérouillage » articulaire

Son objectif est de mobiliser les différentes articulations du corps afin de les faire gagner progressivement en amplitude et de se préparer à l'activation générale.

Il s'agit d'exercices d'ouverture de hanches, de balancement de jambes, ...). Ces exercices peuvent être exécutés en équilibre sur un pied.

Cette approche permet de combiner le dérouillage articulaire à un petit *travail proprioceptif*<sup>1</sup>.

### La phase d'activation générale

Ses objectifs principaux sont d'activer le système cardio-respiratoire et

d'augmenter la température intramusculaire.

Cette étape se divise en 2 phases.

#### 1. une phase d'intensité légère ou modérée.

Elle est composée essentiellement d'exercices de course ou de petits sautilllements (trotinement, élévation des genoux, pas chassés, corde à sauter, ...)

Si du matériel est à disposition, vous pouvez également pratiquer du rameur ou du vélo.

Ces exercices doivent être alternés avec

- des exercices **d'assouplissement musculaires** (méthode du « contracter-relâcher-étirer »<sup>1</sup>, qui contribue à accroître la température interne du muscle : *voir par la suite*),
- des **exercices de gainage** ou de

maintien (exercice abdominaux, dorsaux, ...), ces derniers permettant de mettre en action des muscles très utiles en escrime lors des déplacements et des rapides changements de direction.

#### 2. Une phase plus intensive

La 1<sup>ère</sup> phase, d'intensité modérée, sera immédiatement suivie d'une 2<sup>ème</sup> phase, plus intensive, afin d'orienter progressivement les exercices vers des efforts proches de notre discipline.

Cette 2<sup>ème</sup> partie de l'activation générale sera constituée d'exercices de bondissements et de vitesse d'exécution (multi-bonds, squats jump<sup>1</sup>, exercices de vitesses d'appuis, sprints courts, ...).

Des exercices d'étirements peuvent être placés en alternance avec ces exercices dynamiques.

<sup>1</sup> Voir lexique



# Technique

## L'ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Il se déroule dans la foulée de l'échauffement général. Il se compose également de deux parties

### Phase technique

Durant cette phase, l'escrimeur intégrera des exercices des fondamentaux spécifiques (marches, retraites, fentes, ...) d'intensité progressivement croissante pour, finalement, réaliser des enchaînements de déplacements de type « assaut » (*fencing shadow*<sup>1</sup>, exercices de distance avec partenaire, ...).

Au cours de cette phase, des exercices d'étirements peuvent toujours être réalisés en alternance avec les exercices spécifiques.

Dans ce cadre, et en fonction de la présence d'un Maître d'Armes, des exercices au plastron permettront de remettre en place des bases techniques et des coordinations bras-jambes.

Cette partie de l'échauffement joue le rôle, en quelque sorte, de rappel de la mémoire motrice.

### Phase axée sur les aspects tactiques et psychologiques

Cette phase, d'une intensité supérieure à la précédente, doit se réaliser avec un partenaire/adversaire afin d'entrer dans les conditions d'assauts.

Une leçon individuelle simulant un combat peut être une alternative s'il n'y a pas d'adversaire disponible.

Au cours de cette étape de l'échauffement, l'escrimeur sera particulièrement attentif à la mise en place des bases de son jeu (distance, systèmes tactiques, ...) et à ces routines de match (respiration, relâchement musculaire, auto-langage, pensées fonctionnelles, concentration, ...).

Le tireur entre en mode « compétition » et sera, à la fin de cette partie, prêt pour ses futurs combats.



## Un peu de physiologie ...

### Quelles sont les preuves scientifiques de l'intérêt de l'échauffement avant une activité physique?

L'échauffement joue un rôle primordial sur la préparation d'un effort physique par son impact sur la physiologie de l'organisme.

Ci-dessous, nous allons en décrire rapidement les différents effets.

#### Echauffement et système cardio-respiratoire

Lors de l'échauffement, nous observons une augmentation de la fréquence cardiaque (FC), du volume d'éjection systolique (VES) et de la fréquence respiratoire (FR).

Ces accroissements de la FC, du VES et de la FR augmentent les débits cardiaques et ventilatoires favorisant ainsi les échanges gazeux ( $O_2/CO_2$ )

#### Echauffement et système musculaire et ostéo-articulaire

Dans le mot « échauffement » on trouve le mot « chauffer ».

L'un des principaux effets de l'échauffement sera d'augmenter la température corporelle en général et des muscles en particulier. Une augmentation suffisante de la température musculaire présente des avantages multiples.

Au niveau de la cellule musculaire, elle permet d'augmenter la vitesse métabolique.

Le muscle s'adaptera donc de manière beaucoup plus réactive aux contraintes énergétiques qui lui seront imposées.

Cet accroissement de la température permet également de diminuer les tensions internes du muscle et d'en augmenter son extensibilité. Par l'augmentation de la température musculaire, la conduction nerveuse s'en trouve facilitée et l'excitabilité du muscle accrue.

On observe également une augmentation de la force développée par le muscle.

Toujours grâce à l'augmentation de la température du muscle, les sensations proprioceptives s'en trouvent améliorées, ce qui permet un de rafraîchir la mémoire motrice (en relation avec le schéma corporel) tout comme la synergie intermusculaire. Cette dernière améliore la coordination entre les muscles lors de la réalisation d'un mouvement et, en conséquence, l'efficacité du geste sportif.

Enfin, un autre avantage de l'échauffement sera de protéger les articulations du sportif. On observe en effet un épaissement du cartilage hyalin (à la surface des articulations mobiles) suite à un exercice de courte durée. Ce phénomène est réversible dans l'heure qui suit la fin de l'activité.

<sup>1</sup> Voir lexicque



## DURÉE DE L'ÉCHAUFFEMENT

### L'échauffement avant un entraînement d'escrime

Dans ce cadre, l'échauffement général doit durer une quinzaine de minutes.

La durée de l'échauffement spécifique sera d'une dizaine de minutes au minimum mais pourra être prolongée en fonction de l'intensité initiale demandée lors de l'entraînement.

Par exemple, dans le cas d'une séance d'assauts avec la comptabilisation des points, l'escrimeur devra être échauffé complètement afin de pouvoir répondre immédiatement aux contraintes liées aux situations de combat.

### L'échauffement pré-compétition

Dans le cadre d'une compétition, peu importe le niveau, l'échauffement sera d'une durée plus longue (environ 50 minutes) avec une répartition 2/5<sup>e</sup> pour la phase générale (20') et de 3/5<sup>e</sup> temps pour la phase spécifique (30').

Cet échauffement est quasi identique à celui de l'échauffement pré-entraînement, mais on prolonge la partie spécifique afin d'être totalement prêt dès le début de la compétition.

### L'échauffement entre les matchs de poule

Le temps disponible varie en fonction des autres matchs mais il est en général de courte durée (une dizaine de minutes).

Maintenir le niveau d'activation est indispensable durant cette période.

L'idéal, après un assaut de la poule est, dans un 1<sup>e</sup> temps, de favoriser la récupération (alimentation, hydratation, étirements) pour ensuite préparer le match suivant.

La remise en action doit se faire 5' minimum avant le début de son prochain match.

Pour le fleuret et l'épée, se remettre en action durant le match qui précède le sien accordera un laps de temps suffisant, ce qui n'est pas le cas pour le sabre.

Dans cet échauffement, privilégiez des exercices spécifiques (déplacements, « fencing shadow »).

### L'échauffement entre les matchs élimination

Il se situe entre des matchs d'élimination, généralement en 15 touches.

Le temps disponible entre ces matchs éliminatoires est très variable selon les compétitions. Le tireur doit donc être attentif à l'horaire et au déroulement de la compétition afin de pouvoir se mettre en action à heure et à temps.

En fonction de la durée de l'interruption, le tireur effectuera ou non la phase générale de l'échauffement.

Dans le cas d'une interruption supérieure à 1h30, le tireur devra effectuer un échauffement analogue à celui de pré-compétition.

Marc Pichon

Adjoint direction technique F.F.C.E.B.



Photos: V. Parisse

Tableau récapitulatif des durée d'échauffement			
Type	Durée		
	Phase générale	Phase spécifique	Total
Pré-entraînement	15'	10 - 15'	25 - 30'
Pré-compétition	20'	30'	50'
Inter-match pool	0	5'	5'
Inter-match éliminatoire	0 - 10'	15' - 30'	15' - 40'

## Lexique

**Travail proprioceptif:** Exercices développant la sensibilité profonde, donc la perception des différents membres dans l'espace, au contact du sol et de leur tonus musculaire

**Méthode du contracter-relâcher-étirer:** Technique d'étirement alternant une phase de contraction volontaire du muscle (une dizaine de seconde), suivie d'une phase de relâchement du muscle, enchaînée avec la phase d'étirement (d'allongement) du muscle (une quinzaine de secondes). Ceci est à répéter plusieurs fois sur le même groupe musculaire.

**Squat Jump:** Saut au départ d'une position avec les jambes fléchies à 90°, mains aux hanches, pieds parallèles et à plat au sol.

**Fencing shadow:** Simulation de combat face à un adversaire imaginaire.

# A la rencontre de nos clubs

## La Société Royale La Grande Harmonie a 200 ans !

La Société « La Grande Harmonie » fut créée en 1811 par un groupe de musiciens. Après la Première Guerre mondiale, sa section escrime se développe pour devenir un des grands clubs de la FFCEB.

### XIX<sup>e</sup> siècle – Une société artistique

La Société « La Grande Harmonie » fut créée en 1811 par un groupe de musiciens.

Son développement et sa notoriété furent très importants au XIX<sup>e</sup> siècle à Bruxelles.

De nombreux membres de La Grande Harmonie jouèrent un rôle important lors de la révolution de 1830. *La Brabançonne* fut rédigée et mise en musique par deux membres de La Grande Harmonie (Jenneval et Van Campenhout).

Le Roi Léopold I<sup>er</sup> lui accorda le titre de

Société Royale dès l'année 1831. C'est la plus ancienne Société Royale de Belgique en activité.

Ses relations privilégiées avec la

monarchie belge en firent une des sociétés les plus recherchées par la noblesse et la bourgeoisie bruxelloise.

Les bals et concerts donnés dans ses prestigieux locaux de la rue de la Madeleine la rendirent fort célèbre.

La famille royale y venait régulièrement et le roi Léopold II en était officiellement un membre.

Initialement, la cotisation était élevée : 50 centimes par mois et 2 francs par concert.

A titre de comparaison, un notable gagnait, à cette époque, environ 3 ½ francs et un ouvrier 1 ½ franc par jour de travail

### XX<sup>e</sup> siècle – Essor de l'escrime

La guerre de 1914-1918 et son expropriation provoquèrent son déclin en tant que société artistique et la section «escrime» devint son principal objet après la deuxième guerre mondiale.

Logé au Petit Sablon, dans le superbe Palais d'Egmont, le cercle d'escrime connut une période dorée jusqu'au début des années soixante.

### Maître Defossé

La salle d'armes était dirigée et entraînée

par l'un des meilleurs Maîtres d'Armes belges, le Professeur Albert Defossé qui y collaborait avec le Professeur Barbier.

Le Maître Defossé forma des générations d'escrimeurs qui, aujourd'hui encore, en parlent avec une respectueuse affection. Sous sa férule, La Grande Harmonie, qui comptait de nombreux tireurs internationaux, remporta un grand nombre de titres individuels et par équipe :

- 10 fois le titre féminin par équipe au fleuret entre 1939 et 1965,
- 8 fois le titre individuel au sabre et
- 1 fois le titre par équipe entre 1948 et

1961,

- 2 fois le titre fleuret par équipe et
- 1 fois le titre individuel entre 1948 et 1958.



Maître Defossé

### Maître Guy Piedfer

En 1959, le club eut la chance de compter un nouveau Maître qui vint seconder le Professeur Defossé : le Maître Guy Piedfer qui, venu de France, exerça pendant 50 ans avec la même verve et dont la notoriété sportive et pédagogique n'est plus à faire. Il vient de mettre fin à sa carrière en juin 2009.

Durant longtemps, le Cercle a été dirigé par le Président Charles Huybrechts qui remplissait également d'importantes fonctions tant à la Fédération Nationale qu'à la Fédération Internationale.

Le Vice-Président était déjà Monsieur Paul Melchers que tous connaissent bien pour les nombreux services qu'il rendit à la Fédération Belge pendant de longues années.

### Jenneval

Le chevalier Louis-Alexandre Dechez, dit Jenneval, acteur au théâtre de la Monnaie, né à Lyon en 1803, tué par un boulet hollandais en 1830. Il créa les paroles de la *Brabançonne*. En 1860, le texte fut remanié par le premier ministre Charles Rogier.



### François Van Campenhout

Né à Bruxelles le 5 février 1779, mort en 1848.

Compositeur, violoniste et ténor,



il est chef de musique à *La Grande Harmonie* de Bruxelles. Il composa la musique de la *Brabançonne* sur des paroles de Jenneval



# A la rencontre de nos clubs

## Les années difficiles

Au début des années soixante, *La Grande Harmonie* dut malheureusement quitter le Palais d'Egmont. Commença alors une longue errance marquée par plusieurs

déménagements et qui provoqua le déclin du club.

C'est grâce à MM. Huybrechts et Melchers que le cercle survécut à ces avatars. Ils en furent récompensés lorsque

pour sa carrière de sabreur, ainsi que d'un noyau d'amis, tous tireurs polyvalents et expérimentés, le nouveau Président, épaulé par le secrétaire, Monsieur Jean Baugniet, lança avec succès le redressement du cercle.

Par la suite, l'enseignement fut encore renforcé par Maître Mario Medol, Monsieur Fabrice Medol, prévôt, et Dimitri Vivane, initiateur, tous issus du cercle et artisans du développement de la section des jeunes, efficacement secondés par Madame Josée Medol qui gère l'administration des cours pour jeunes.

Le secrétaire, Monsieur Baugniet eut comme successeurs Monsieur Millet puis Monsieur Eeckels actuel secrétaire. Nous avons eu également la fierté de voir notre trésorier, Monsieur Coomans, élu à la Présidence de la Fédération Royale Belge des Cercles d'Esgrime.

Actuellement, le cercle des Armes de La Grande Harmonie se porte bien, à la grande satisfaction des « Anciens » qui mirent un point d'honneur à toujours le représenter dignement sur tous les fronts de la compétition, quitte à changer d'arme d'un week-end à l'autre.

La vie des cercles est ainsi faite de hauts et de bas, et leur survie à travers les vicissitudes dépend de la ferveur sportive qui anime leurs membres et dirigeants.

*Dr Ph. Hanquinet*



*Maître Piedfer, maître Van Baelen, maître Médol, Docteur Hanquinet et d'autres tireurs de La Grande Harmonie en 1992*

les jeunes de *La Grande Harmonie*, dynamiquement coachés par Monsieur Georges Bayens, accumulèrent les résultats durant les années septante.

A cette époque, *La Grande Harmonie* s'installa dans son actuelle salle d'armes à Etterbeek, bénéficiant de l'exceptionnelle et rarissime attention des autorités communales qui pensèrent à construire une salle d'esgrime permanente dans leur nouveau complexe sportif.

## Maître François Dehez

Au même moment, le Maître Defossé prit sa retraite et fut remplacé par un des meilleurs épéistes de sa génération, le Maître François Dehez (6 fois champion de Belgique à l'épée et une fois au fleuret) qui apporta ses qualités pédagogiques et son expérience de compétiteur.

Début 1980, le Président Huybrechts céda sa charge à Monsieur Yvon Mauquoy, Président fondateur de la *Ligue Francophone des Cercles d'Esgrime de Belgique*. Malheureusement, la maladie empêcha celui-ci de redresser le cercle, qui connaissait un nouveau passage difficile, avec le même talent qu'il avait mis à créer, développer et orienter avec succès la Ligue Francophone.

A son décès, la Grande Harmonie ne comptait plus qu'une poignée

d'escrimeurs acharnés qui confièrent la présidence au Docteur Philippe Hanquinet qui, dans la tradition de ses prédécesseurs, assumait des fonctions d'administrateur à la Ligue et à la Fédération depuis la création de la Ligue Francophone.

## Le renouveau actuel

Ayant la chance de disposer d'une maîtrise de premier plan avec les Maîtres Piedfer, Dehez, et le nouvel arrivé au cercle, le Maître Van Baelen, bien connu



*Photo: V. Parisse*

*La salle d'armes à Etterbeek*

## Marina Osadtchouk

### Escrimeuse et artiste

Née en 1961 en U.R.S.S., Marina pratique l'escrime depuis l'âge de 12 ans. Elle a été élève de l'Académie des Beaux Arts de Kiev. Elle fréquente le *Cercle Royal La Grande Harmonie*.



#### Biographie

J'ai commencé à pratiquer l'escrime (fleuret) à l'âge de 12 ans.

A l'époque mes parents habitaient une base militaire à Minsk (Biélorussie) qui était également une des bases de réserve olympique de l'Union Soviétique.

La section d'escrime venait d'ouvrir et les entraîneurs démarchaient les écoles pour inciter les enfants à pratiquer cette discipline.

Déjà passionnée par l'époque des mousquetaires et surtout par le roman de A. Dumas, j'ai été tout de suite enthousiaste.

Dans la pratique de ce sport plusieurs choses me plaisent : vitesse, souplesse, élégance, et aussi, concentration, tactique.

La plupart de ces caractéristiques contribuent à la beauté spectaculaire de certains assauts et mouvements. J'aime également l'ambiance de la salle

d'escrime tout à fait particulière avec beaucoup de courtoisie.

L'escrime est devenu pour moi une véritable passion dès l'enfance au même titre que le dessin, peinture, gravure.

Mon travail de fin d'études secondaires artistiques était, d'ailleurs, une peinture à l'huile représentant une salle d'escrime.

Ensuite, j'ai dû quitter la Biélorussie pour poursuivre mes études à l'Académie des Beaux-Arts de Kiev (Ukraine) et je n'ai



© Marina Osadtchouk

*Pendant l'assaut, les mouvements du corps sont très dynamiques, ... d'une beauté élégante*



plus suivi les entraînements d'escrime pendant des années.

C'est seulement en arrivant en Belgique que j'ai pu retrouver ma passion en m'inscrivant en 1996 au club *La Grande Harmonie*.

## Le choix de l'escrime comme sujet

Dans mes peintures et dessins, je traite des sujets divers, mais régulièrement, je reviens à l'escrime, car je trouve cette discipline tellement belle esthétiquement.

Pendant l'assaut, les mouvements du corps sont très dynamiques, parfois à l'extrême, mais toujours d'une beauté élégante, ce que j'essaie de mettre en évidence dans mes œuvres.

J'aime aussi observer les tireurs au repos, leurs mouvements lents mais toujours gracieux dans leurs costumes blancs.

## Sur le vif ou d'après photo

J'ai fait beaucoup de croquis sur le vif pendant les compétitions et les entraînements.

J'ai aussi fait beaucoup des photos, j'ai l'avantage de pouvoir, quelques fois, anticiper le mouvement.

Je combine ces méthodes pour pouvoir obtenir l'image qui me plaît.



© Marina Osadtchouk

*J'exprime cette vitesse du mouvement du corps via des mouvements des lignes et leurs intensités*

## Technique privilégiée

Je préfère le dessin pour ce thème qui me permet de mieux exprimer cette vitesse du mouvement du corps via des mouvements

des lignes et leurs différentes intensités. Ce qui est une technique plus spontanée.

J'utilise aussi bien le pastel que le fusain, en variant les tons du papier, l'encre, la sanguine, la gouache blanche ou la craie sur du papier foncé.

Je participe régulièrement aux expositions collectives, j'ai fait des expositions personnelles sur les thèmes divers, toujours en relation avec le corps en mouvement.

En 2001, j'ai fait une exposition au Musée de l'Escrime, consacrée uniquement à l'escrime (dessin, peinture).

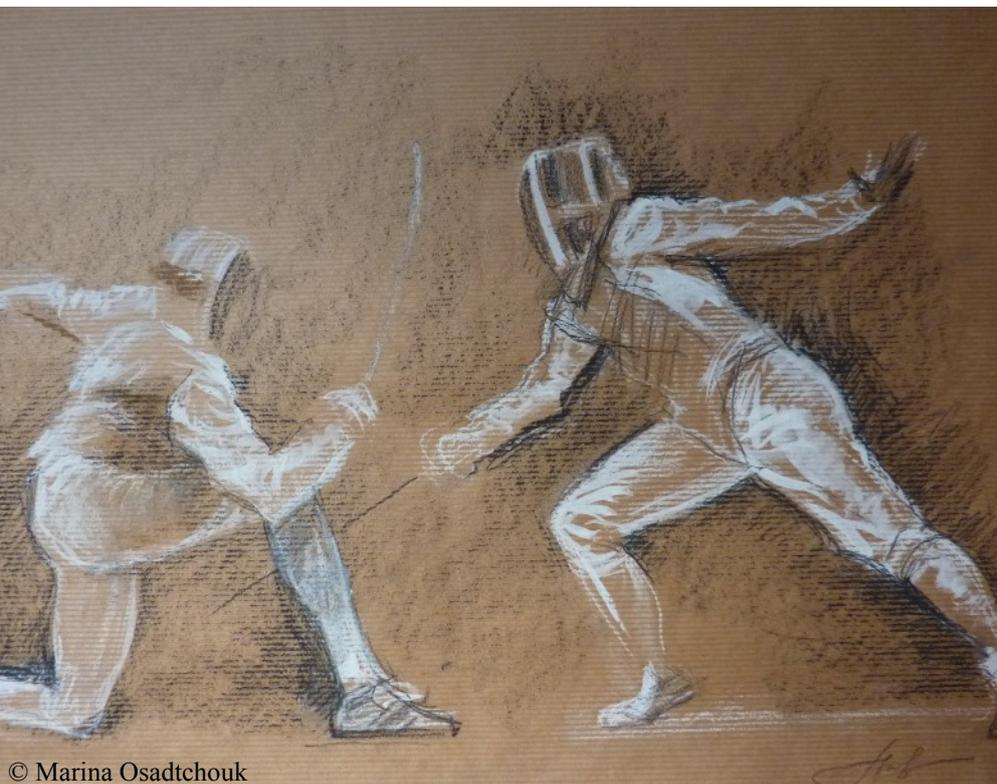
Actuellement, j'en prépare une autre pour l'année prochaine, et je suis à la recherche d'un local pour exposer.

Je travaille également sur commande. Les membres de La Grande Harmonie sont de vrais passionnés de l'Art de l'escrime et de l'Art en général.

Je prépare un blog pour partager mon intérêt pour l'escrime avec d'autres escrimeurs et passionnés.

(<http://marina.osadtchouk.escrime.over-blog.com>).

M. Osadtchouk



© Marina Osadtchouk

## Thibaut Férage

### Pourquoi avez-vous choisi l'escrime ?

J'ai toujours fait beaucoup de sport étant petit, basket, tennis, tennis de table, badminton, futsal.

Vers 7 ans, j'ai

**Il faut du stress pour être sportif**

« atterri » à l'escrime un peu par hasard, personne dans ma famille ne pratiquant ce sport. J'ai démarré au fleuret, et j'ai pratiqué cette arme jusqu'en cadet, puis je suis passé à l'épée pour des raisons de club. J'ai toujours été affilié au *Cercle d'Escrime Bessemans*.

J'ai commencé les compétitions internationales en 2<sup>e</sup> année cadet.

A partir de la saison 2004-2005, j'ai été au *Centre de Formation* pendant 3 ans : la première année en externe, les deux années suivantes, en internat.

Mon premier résultat significatif fut une 24<sup>e</sup> place aux Championnats du Monde à Linz, en 2005.

L'année dernière, j'ai été m'entraîner 4 mois à Paris.

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

Mon meilleur souvenir fut ma 2<sup>e</sup> place à la Coupe du Monde Junior de Göteborg en 2008.

Ma plus grande déception fut les Championnats d'Europe -23 de Debrecen en 2009.

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

Je suis escrimeur professionnel, athlète de haut niveau de la *Communauté Française*.

Je perçois un salaire mensuel de

l'Adeps ainsi qu'une bourse annuelle pour les compétitions et les stages.

### Combien d'heures vous entraînez-vous par semaine ?

Cela dépend de la planification, mais en moyenne sur l'année, je m'entraîne entre 18 et 25 h par semaine.

### Comment préparez-vous une compétition importante ?

En général je reste en famille ou je vais

voir des amis. J'arrive très rapidement à me mettre la pression nécessaire et utile pour entrer le mieux possible dans la compétition.

### Quels sont vos objectifs à court et moyen terme ?

Mon objectif à court terme serait d'entrer dans le top 125 mondial (je suis 175<sup>e</sup>) et à moyen terme, de participer au Jeux Olympiques de Rio, en 2016.

### Pourquoi aimez-vous l'escrime ?

J'aime le sens du combat, le travail technique que cette discipline exige,



© V. Parisse

l'effort mental pour rester concentré tout au long d'un match.

Les qualités pour exceller en escrime sont l'explosivité, la rapidité de décision, et une très grande confiance en soi.

### Quels conseils donneriez-vous à un débutant qui commence la compétition ?

J'ai toujours pensé que c'est lors des compétitions que l'on apprend le plus. C'est important d'observer les autres, les plus âgés, ceux qui réussissent.

Il est important de pouvoir se juger par rapport aux autres, évaluer le travail restant à faire mais surtout se voir progresser.



© P. Georges

### En compétition, comment gérez-vous votre stress, les aléas des compétitions (poules ratées, erreurs d'arbitrage) ?

Je suis quelqu'un de stressé, ce qui est normal et utile car il faut du stress pour être sportif. En général je le gère par le sourire, la relaxation et l'imagerie positive.

### Les erreurs d'arbitrage ? Cela ne m'atteint pas.

Je me remets systématiquement en question après chaque touche, ce qui facilite l'analyse après le match et après les poules. Je ne fais pas souvent d'analyse sur ce qui s'est fait avant. De mal ou de bien.

Je suis un travailleur et la meilleure façon de gérer une déception c'est de remonter sur la piste et de se faire plaisir.

Les erreurs d'arbitrage ? Cela ne m'atteint pas du tout.

### Fiche signalétique

Date de naissance	16/08/1988
Ville de résidence	Tenneville
Taille, poids	182 cm, 73kg
Club	CE Bessemans
Arme	Épée
Catégorie	Senior
Main	Droite
Entraîneur	Nelson Loyola

### Palmarès

- 2<sup>e</sup> de la C.d.M. Göteborg Junior
- 16<sup>e</sup> Championnat du Monde Junior
- 14<sup>e</sup> au Classement Mondial Junior
- 50<sup>e</sup> Championnat d'Europe Senior
- 54<sup>e</sup> Grand Prix de Berne
- 2 fois Champion de Belgique
- 2 fois Champion de Belgique Junior équipe
- 2 fois vainqueur de la coupe de la ligue cadet

J'ai gagné environ 40 Compétitions toutes catégories confondues.



## Jeffrey Delattre

### Pourquoi avez-vous choisi l'escrime ?

J'ai commencé l'escrime à 7 ½ ans, un peu par hasard, mon cousin pratiquait l'escrime. Le fleuret était l'arme pour débiter et je suis resté à cette arme.

Ma future épouse (mariage mi-décembre) pratiquait également l'escrime.

J'ai commencé au club « Les 3 Armes » en septembre 1993 et j'y suis toujours. Le premier résultat marquant était un tableau de 8 sur plus de 60 tireurs au Challenge de l'OTAN en minime.

J'ai effectué 3 stages en France et participais de temps à autre aux entraînements du pôle espoirs à Wattignies. Mais je n'ai pas suivi d'entraînement régulier à l'étranger.

Lorsque j'étais en 1<sup>e</sup> année cadet, j'ai participé à mes premières compétitions qualificatives.

Un de mes meilleurs moments, c'est ma qualification aux Championnats du Monde Junior, suite à un T16 en coupe du Monde Junior à Bratislava.

Ma grande déception est d'être passé complètement à côté des Championnats du Monde (éliminé au 1<sup>e</sup> tour).

### Quels sont vos objectifs ?

Actuellement, je n'ai plus d'objectifs internationaux. Je continue dans la mesure du possible de participer à l'une ou l'autre compétition Senior B. En Belgique je tente de ne rater aucune compétition et d'atteindre le podium.

### Êtes-vous arbitre ? Enseignez-vous l'escrime ?

Je suis arbitre aux 3 armes et, depuis peu, arbitre international au fleuret.

Je suis cadre de niveau 1. J'enseigne à titre occasionnel, pour aider les enseignants dans notre club.

L'escrime prend une grande partie de mon temps, étant membre de la *Commission d'Arbitrage* de la Fédération francophone.

Dans le monde du travail, j'exerce la fonction d'ingénieur de projet.

### Pourquoi aimez-vous l'escrime ?

C'est un sport qui allie la rapidité, la concentration, la technique et la tactique. La force mentale est aussi très importante

afin de pouvoir exercer son meilleur jeu.

L'escrime me permet de me dépenser et de participer à des compétitions pour essayer de me rendre meilleur chaque fois.

C'est aussi très plaisant de vivre des matchs intenses dont l'issue peut s'inverser plusieurs fois.

Finalement, la pratique du sport en général me permet d'évacuer du stress parfois accumulé intérieurement.

### Quels sont les disciplines complémentaires de l'escrime ?

Je pratique des sports de raquettes : badminton, squash, tennis.

Je trouve le badminton assez complémentaire. Ses déplacements sont similaires, on y retrouve des fentes pour aller rechercher des volants. Les frappes se font grâce à la souplesse du poignet, ce qui est également très important dans l'escrime.

### Quel conseil donneriez-vous à celui qui commence la compétition ?

La compétition permet souvent de développer d'autres capacités que l'on ne retrouve pas en entraînement comme le stress, la pression du score, de l'événement.

**La compétition permet de développer d'autres capacités : stress, pression du score.**

Finalement, rencontrer de nouveaux adversaires permet de s'améliorer.

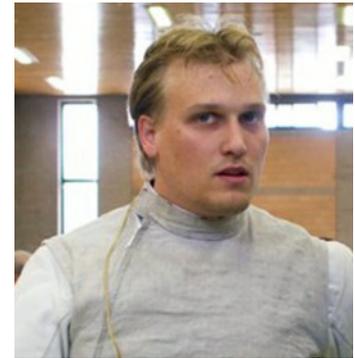
C'est très intéressant de découvrir l'international, on découvre d'autres types tactiques et techniques d'escrime. On découvre ce que l'on vaut contre des tireurs d'autres pays.

### Combien d'heures vous entraînez-vous par semaine ?

Actuellement, je ne pratique plus qu'un entraînement de 2h-2h30 une fois par semaine et 1 heure ou 2 d'un autre sport. En cadet et junior, je faisais 2 à 3 entraînements d'escrime par semaine complétés par la pratique d'autres sports.

### Comment préparez-vous une grande compétition

Il est important d'avoir assez d'heures de sommeil derrière soi (pas uniquement la



nuit avant mais celle encore avant également). La veille et le jour même, il est important de s'alimenter et de s'hydrater correctement.

### En compétition, comment gérez-vous votre stress, les aléas des compétitions (poules ratées, erreurs d'arbitrage) ?

Je ne suis pas particulièrement sujet au stress. Je prends les choses comme elles viennent. Pratiquer une préparation mentale aurait sûrement été un plus.

**Ressasser la touche non accordée affecte le bon sens sur les actions**

Une poule ratée est souvent compliquée en compétition en international car le niveau du match éliminatoire devient difficile. Il faut donc essayer de trouver son meilleur niveau afin de pouvoir progresser au stade suivant.

Je suis rarement affecté par une touche non accordée alors qu'elle me semble réellement correcte. Sur le moment, c'est frustrant, mais je me concentre souvent pour la touche suivante en essayant de ne plus y penser. Rien ne sert de se déconcentrer, ressasser la touche non accordée affecte souvent le bon sens sur les actions qui suivent.

### Fiche signalétique

Date de naissance	26/01/1986
Ville de résidence	Louvain La Neuve
Taille, poids	180 cm, 87kg
Club	« les 3 Armes »
Arme	Fleuret
Catégorie	Senior
Main	Gauche
Entraîneur	Me Eric Hendrix

### Palmarès

- Vice-Champion de Belgique Cadet
- T16 en coupe du Monde Junior
- Participation aux Championnats du Monde Juniors en 2006 en Corée du Sud
- 3<sup>e</sup> aux Championnat de Belgique Seniors 2011

