



Phrase d'armes



Le Centre de formation
de la FFCEB

Le Cercle Royal
de la
Sauvènière

Delphine et Julie
Gros Lambert



FFCEB

www.escrime-ligue.be



Le trimestriel de la FFCEB

Fédération Francophone des Cercles
d'Escrime de Belgique

rue des Clairisses, 3
7500 Tournai

web: www.escrime-ligue.be

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

COMMISSIONS

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

DIRECTION TECHNIQUE

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

ADMINISTRATION

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

RÉDACTION

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

CONTACT

communication@escrime-ligue.be



Avertissement

L'envoi de texte, photo, document, implique
l'acceptation par l'auteur de leur libre publication
dans *Phrase d'armes*.

Les documents ne sont pas retournés sauf demande
expresse. La reproduction de tout article / photo
est interdite sans autorisation

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.

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

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

Pour soumettre un article

L'article ne doit pas être à caractère publicitaire.

L'article que vous soumettez doit être votre propre travail, vous ne pouvez soumettre des articles écrits par d'autres auteurs. Si votre article donne un extrait d'un autre document, la source doit être mentionnée et l'extrait doit être mis entre guillemets.

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

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

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

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

Pour diffuser un stage

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

Pour introduire une publicité

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

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

ACTUALITÉS

Championnats de Belgique
pupille, minime

Championnats d'Europe
cadet - junior

STAGE

FOCUS

Le Centre de Formation
de la FFCEB

NOS CLUBS

Le Cercle Royal
d'Escrime
de la Sauvenière

PORTRAITS

Delphine et Julie
Gros Lambert

FICHE « ENFANT »

En cas d'égalité,
comment départager ?

Le talent !

Il paraît que nous avons 2 vies. Et que la 2^e commencerait quand on se rend compte qu'on n'en a qu'une ! (Confucius)

C'est à une deuxième jeunesse que le Ministre des Sports (André Antoine) et la *Direction générale du sport* (Adeps) nous invitent à découvrir notre deuxième parcours de vie.

Pourquoi ? Car depuis la Communautarisation du sport (en Belgique), nous n'avons pas eu beaucoup de Ministres (des sports) qui se sont battus pour bousculer les idées reçues.

Je citerai Philippe Monfils (les 1^{er} conventions), Jean-Pierre Grafé (grandes réformes pour l'intérêt général), Rudy Demotte (bref passage, mais une autre vision de la politique), Claude Eerdeken (bien conseillé, il a notamment lancé le département *haut niveau* au sein de l'Administration) et enfin André Antoine qui modifie complètement l'approche du sport, c'est un passionné du sport. Il restera dans les mémoires des dirigeants sportifs pour plusieurs années.

Pourquoi l'Adeps ? Car depuis quelques années, certains secteurs évoluent positivement. Et le dernier chantier en cours peut nous bluffer : celui des formations de cadres sportifs. Si la mariée est séduisante, il n'y a plus qu'à espérer qu'elle sera bonne épouse et la concrétisation sera à la hauteur du projet de ... "LA REFORME"

Cette réforme s'inscrit dans un vaste projet au sein du secteur "*formation*" de l'Europe. La formation en Fédération Wallonie Bruxelles devra satisfaire plusieurs critères pour répondre aux défis francophones, européens et... internationaux (nos entraîneurs et directions techniques).

Une formation sous forme de "modules" (merci au secteur enseignement), une formation adaptée aux besoins des candidats (cours sur site web), une formation pour répondre aux besoins des fédérations (animateur, initiateur & initiateur « expert », éducateur, entraîneur, directeur technique et dirigeants sportifs...). On arrête les niveaux successifs (niveau 1 à 4), les candidats pourront directement choisir "la formation" qui leur convient (en fonction des objectifs poursuivis). Il *suffira* de réussir les modules ad-hoc !



La *Fédération Francophone des Cercles d'Escrime* soumettra son projet à la Commission pédagogique mixte (Adeps-FFCE), mais dès à présent, le Conseil d'Administration a émis sa volonté d'organiser une formation d'ANIMATEURS et de revoir (succinctement) le contenu de certains cours en fonction des exigences imposées.

Une belle occasion pour mettre en place notre "*Association Francophone des Cadres Sportifs*" (diplômés Adeps et enseignants "ancienne formule") et beaucoup de travail (encore) pour notre direction technique qui devra se pencher sur cette réforme.

Je vous parlais d'une nouvelle jeunesse ! C'est surtout un sacré défi pour notre enseignement de l'escrime et pour la qualité des nos Cercles (labellisation ?).

C'est l'occasion de remercier le Ministre des Sports (et ses collaborateurs) de donner les voies et moyens pour le sport francophone,

C'est l'occasion de remercier la DG Sports (et ses collaborateurs) pour la vision qu'elle donne à la formation et pour le travail qui a été réalisé par ce département.

La veille de mon 1^{er} mandat de président, j'avais présenté la formation "Adeps". Un travail considérable a été effectué pour la promotion de l'escrime avec de nombreux aménagements avec la formation organisée par l'Irmep (de nombreux Maîtres talentueux ont été formés à Eupen).

Je formule un vœu pour notre deuxième jeunesse : la recherche de l'excellence dans la formation ! Nous en avons besoin, nos jeunes et nos adultes ont droit à ce label de qualité. Il y va de la survie de chacun de nos Cercles.

Avec respect

A. Walnier
Président F.F.C.E.B.

Championnats de Belgique pupille - minime

Épée garçon



1. Van Arnhem Thijs - Rheynaerde
2. Van De Vreken Alexander - Rheynaerde
3. Becks Maarten - Herckenrode

Épée fille



1. Bultynck Anne - Catena
2. Henkinet Amélie - CE Gaume
3. Wasiak Axelle - Herckenrode

PUPILLE

Fleuret garçon



1. Dupont Charles - Bessemans
2. Delisse Quentin - CEE Charleroi
3. Andriamampianina Jules - CEE Bruxelles

Fleuret fille



1. Maronet Andrea - CEE Charleroi
2. Vissotsky Mélanie - CEE Bruxelles
3. Materne Sophie - CE Embourg

Sabre garçon



1. De Ridder Arne - De Klauwaerts
2. Smet Shawn - De Klauwaerts
3. Poizat Alexandre - CE Embourg

MINIME

Fleuret garçon



1. De Greef Stef - Brussels fencing
2. Orphanides Roberto - Woluwe
3. Fischer Clement - Damocles
3. Crnjak Tom - CE Embourg

Fleuret fille



1. Praile Manon - Bessemans
2. Vleugels Erza - Omnisword
3. Maronet Andrea - CEE Charleroi
3. Guilbert Victoire Damocles

Sabre garçon



1. Belaey Laurens - KGSM Gent
2. Poizak Alexandre - CE Embourg
3. De Ridder Arne - De Klauwaerts
3. Bottechia Arnaud - Brussels fencing

Sabre fille



1. Hermesse Emma - CE Embourg
2. Leveneu Manon - KGSM Gent
3. Verbeke Iria - De Klauwaerts
3. Corteyn Saartje - De Klauwaerts



Championnats d'Europe cadet - junior

Les championnats d'Europe cadet et junior 2012 qui se sont déroulés à POREČ du 29 février au 9 mars ont vu une participation belge qui a été la plus importante de ces dernières années, tant en cadet (16 individuels et 3 équipes) qu'en junior (8 individuels et 2 équipes). Quel bilan tirer de ces championnats ?

L'exercice est délicat car l'analyse détaillée livrera des conclusions différentes selon que l'on examine les résultats en fonction des catégories, des armes, ou selon les appartenances de ligues.

Globalement, afin d'être le plus objectif possible, je pense qu'il faut d'abord les considérer en regard des critères de sélection fixés et de l'évolution des résultats des tireurs belges depuis le début de cette olympiade.

Par rapport aux critères, le fait de les avoir un peu élargis, devait agrandir la représentation, ce qui était le but recherché, mais cela risquait aussi d'augmenter aussi le nombre de tireurs éliminés dans les tours préliminaires.

A ce point de vue, dans la catégorie des cadets, avec un total de 5 « 1^{er} tours », 2 T128, 7 T64 et 2 T32, les résultats sont, *grosso modo*, dans la ligne des résultats des années antérieures et de ceux réalisés dans les tournois qualificatifs du circuit européen.

Au niveau des équipes, nous enregistrons une légère progression par rapport à l'année 2011.

Dans la catégorie des juniors, où nous comptons 1 T32, 4 T64, 1 T128 et 2 « 1^{er} tour », nous nous situons également dans la moyenne habituelle.

Par contre, dans les épreuves par équipe, mais nous n'avons pas un vécu sportif important dans ce domaine, les

résultats enregistrés sont décevants.

Sur le plan individuel maintenant, on peut dire que les tireurs francophones n'ont pas démerité durant ces championnats, mais sans briller vraiment.

Ainsi, on pouvait espérer mieux de la part de l'un ou l'autre, mais on a vu aussi que d'autres ont presté à un niveau où, compte tenu des résultats dans les compétitions de sélection, on ne les attendait pas vraiment.



© V. Parisse



© M. Pichon



© M. Pichon



© M. Pichon



© Ph. Jacques



© V. Parisse

Fanny Van Hulle, épée junior

La « pression » (le stress, la peur de mal faire, ...) ressentie par les uns et le « rien à perdre » (d'où enthousiasme et détermination) des autres expliquent ce phénomène.

En conclusion, on constate que la situation de la Belgique par rapport aux autres nations européennes, reste la même. Il nous revient maintenant de persévérer dans l'effort...

J. Colot

Directeur technique



© Th. Bouttefeux



© V. Parisse

Championnat d'Europe cadet - junior

CADET

Fleuret homme (84 tireurs)

- 37 Parmentier Clément (C.E. Embourg)
- 49 Navas Miguel (C.E. 3 Armes)
- 51 Bouttefeux Robin (C.E. 3 Armes)
- 78 Hermal William (C.E. Namur)

Fleuret dame (68 tireuses)

- 34 Lebrun Violette (C.E.E. Charleroi)

Épée homme (105 tireurs)

- 30 Hamoline Gautier (C.E. Braine l'Alleud)
- 46 Dewandeleer Florian (B.F.C.)
- 71 Fromont Georges (C.E. Bessemans)
- 77 Caluwaerts Ruben (S.A. Wezowski)

Sabre homme (64 tireurs)

- 29 Jacques Philippe (C.E. Braine l'Alleud)
- 48 Dentant Ian (De Klauwaert)
- 53 Devisscher Jules-Emile (Confrérie Saint-Michel)
- 53 De Vos Pieter (De Klauwaert)

Sabre dame (48 tireuses)

- 35 Gevaert Alexandra (Confrérie Saint-Michel)
- 37 Cloetens Charlotte (Herckenrode)
- 45 Abrams Pien (Parcival)

JUNIOR

Épée homme (94 tireurs)

- 35 Lampertz Guillaume (Pommeau d'Or)
- 54 Georges Guillaume (Braine l'Alleud)
- 62 Parisse Olivier (C.R.E. Arlon)
- 68 Regibeau Guillaume (Pommeau d'Or)

Épée dame (79 tireuses)

- 24 Van Hulle Fanny (Pommeau d'Or)

Sabre homme (61 tireurs)

- 41 Vandereecken Nicolas (Confrérie Saint-Michel)
- 51 Devisscher Jules-Emile (Confrérie Saint-Michel)
- 52 De Vos Pieter (De Klauwaert)

COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPE

- 11^e/18 Fleuret homme cadet
- 12^e/21 Épée homme cadet
- 11^e/13 Sabre homme cadet
- 9^e/10 Sabre dame cadet
- 17^e/20 Épée homme junior
- 9^e/10 Sabre homme junior



© V. Parisse



© Th. Bouttefeux



© Caluwaerts



© E. Hendrix



© C. Hamoline

Porec

Située en Istrie, ville marquée par l'Italie voisine. Elle a été fondée par les Romains

La basilique Euphrasienne a été érigé au VI^e siècle. C'est un magnifique

exemple de l'art byzantin, classé au Patrimoine mondial de l'Unesco.



© V. Parisse

Le saviez-vous ?

La Croatie est une ancienne république de la Yougoslavie, devenue indépendante en 1991.

Elle a une superficie de 56 000 km², soit 1,5 x la Belgique, pour une population de 4,4 millions d'habitants soit deux fois moins que la Belgique.

La Croatie sera membre de l'Union européenne en juillet 2013.

© V. Parisse

Stage d'escrime de pré-saison 2012-2013



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



Du 20 Août au 24 Août 2012

Le stage se déroulera en Internat à l'IRMEP à Eupen, au centre des sports de l'armée.

L'encadrement est assuré par des Moniteurs brevetés ADEPS et/ou Prof de Gym.

Un maximum de 60 stagiaires sera retenu répartis sur 2 armes (Minimum 1 année de Club):
30 fleurettistes en perfectionnement nés entre 1996 et 2005 (Deux groupes de travail).

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

Inscription validée par le versement de la somme de 210€ sur le compte 250-0097654-60,
Clotûre des inscriptions le 23 Juillet 2012

Renseignements:

Maître Thierry Pochet,
19 rue Haute Fitombre 5101 Loyers Belgium
thierry.pochet@gmail.com
0032(0)486/988393



Annonces



La Salle d'Armes

Distributeur officiel Uhlmann

Vente, réparation matériel d'escrime
Matériel Maître d'Armes
Equipement de salle : piste, signalisation,
cible électrique murale

Vente de Tee Shirt "spécial transpiration"
en coton-spandex

Vous pouvez voir notre profil sur Vnnconcept.be

Heures d'ouverture du magasin

Lundi	de 14h à 18h
Mardi	de 10h à 12h et de 14h à 18h
Vendredi	de 10h à 12h

Tous les autres jours sur RDV.

La Salle d'Armes-R'9 sprl
Route de la Barrière, 50
B-6970 Tenneville
Tel: 0032 (0)84/65.97.74
GSM: 0032 (0)478/79.27.21
Email: georges_pascale@hotmail.com

Le Centre de formation de la FFCEB

Fondé en 2005, le Centre de Formation de la FFCEB a pour but d'offrir à de jeunes sportifs motivés, âgés de 14 à 18 ans, un environnement leur permettant de développer au mieux leur passion pour l'escrime et leur ouvrir la porte vers le haut niveau. Il est axé actuellement sur le fleuret mais a connu, durant quelques années une section « épée ». Des tireurs prometteurs comme Julie Gros Lambert, Thibaut Férage, Hans Joachim Lecocq, François Xavier Férot ... y ont séjourné.

Le concept

Historiquement, le Centre de Formation de la Fédération d'escrime est né en 2005 dans la foulée des résultats de l'équipe nationale de fleuret (vice-championne d'Europe en 2001, elle est restée dans le top 8 mondial de 2002 à 2004).

En effet, suite à ces résultats, le Comité Olympique et l'Adeps avaient donné une impulsion à cette initiative dans le cadre du projet « jeunes talents 2012 » (devenu « Be Gold ») afin d'assurer la relève des talents.

Inspiré des modèles allemands et français, l'objectif du centre de formation est de permettre à des jeunes de mener de front des études à part entière et entraînement sportif de haut niveau.

Les deux volets du projet, scolaire et sportif, sont articulés autour d'une structure d'internat pour sportifs. Il est ouvert les jours scolaires et accueille les jeunes du dimanche soir au vendredi soir. Il les prend en charge dès la fin de l'école et assure l'entraînement sportif.

Actuellement le concept est en train d'évoluer : en effet, depuis le début de la saison 2011-2012, la structure s'est ouverte à des sportifs externes à raison de deux entraînements par semaine et il est prévu d'augmenter les possibilités d'ouverture à partir de septembre 2012.

Pour la saison en cours, 3 jeunes sont internes et 4 sont externes

Pour la dimension scolaire, le Centre agit en partenariat avec les écoles de la région mais il n'est pas question d'imposer : les jeunes choisissent librement l'école et les options et ils suivent une scolarité normale.

Autre avantage : du fait de leur appartenance au centre de formation, les jeunes bénéficient automatiquement du statut d'*espoir sportif*.

Depuis un an, les rapports entre le monde du sport et de l'enseignement s'améliorent beaucoup et le cadre légal de cette coopération se précise.

C'est maintenant devenu un

droit : le statut d'*espoir sportif* offre des possibilités intéressantes pour aménager l'horaire, que ce soit pour participer à des compétitions internationales ou des entraînements, des stages.

L'environnement

Le Centre Adeps de "La Mosane" est implanté au cœur de Jambes. Son internat dispose de chambres claires, chacune avec bureau et salle de douche. Les sportifs sont logés par deux. Ils ont également à leur disposition une salle de détente et une salle informatique.

Trois disciplines ont leur quartier au centre Adeps : le basket, le tennis de table et l'escrime, soit une petite



© V. Parisse

Le Centre Adeps de Jambes

quarantaine de jeunes. Pour les encadrer, une équipe de 5 éducateurs, tous d'anciens sportifs, sous la direction d'Olivier Marroy.

«La Mosane» offre, comme infrastructure sportive, une salle de musculation, une salle omnisport, une piste d'athlétisme et, bien entendu, une salle d'escrime.

« Les jeunes disposent sur place de toute l'infrastructure nécessaire pour s'entraîner, nous dit Olivier Marroy. Les déplacements sont ainsi réduits au minimum, ce qui est essentiel, vu leur charge horaire journalière. C'est un point fort du Centre »

Quelques résultats d'élèves du Centre

- 13 tireurs, sur les 20 qui ont fréquenté au Centre, se sont qualifiés au moins une fois pour les compétitions sommets (championnats d'Europe et du Monde Cadet et Junior).
- **Hans-Joachim Lecocq**
Top 8 au championnat d'Europe Cadet 2008
Médaille de bronze au championnat d'Europe 2009 ;
- **Thibault Férage**,
Médaille d'argent à la coupe du Monde

Junior de Göteborg (2008)
Top 16 des championnats du Monde Junior 2008 ;

- **François-Xavier Férot**,
Top 8 de la coupe du Monde Junior de Nîmes en 2009 ;

Trois tireurs (Julie Gros Lambert, Thibault Férage, Hans-Joachim Lecocq) bénéficient d'un statut de sportif sous contrat avec la Fédération Wallonie – Bruxelles.



L'aspect sportif : entretien avec Jean Colot

Comment se fait la sélection ?

Grâce aux programmes des « collectifs jeunes », nous pouvons identifier et apprendre à connaître la plupart des jeunes escrimeurs francophones qui démontrent une motivation pour participer aux compétitions.

L'accès au centre de formation se fait cependant sur base de candidature volontaire.

Le jeune passe une batterie de tests physiques, un examen médical et un entretien avec un psychologue du sport.

Le niveau de résultat dans le circuit national est également pris en compte.

Quels sont les objectifs fixés au jeune ?

En tant qu'éducateurs, notre premier objectif reste la réussite scolaire.

Quant aux objectifs sportifs, ceux-ci sont fixés individuellement en fonction du niveau et de l'âge du jeune, mais nous sommes avant tout centrés sur le développement des différents savoir-

faire en rapport avec une pratique internationale aux niveaux technique, tactique, mental et physique.

Au niveau des résultats en compétition, nous avons bien sûr l'espoir de les voir se qualifier et prestre au mieux de leur potentiel dans les compétitions sommets durant leur passage au centre. Quant à dire si l'on s'attend à des « T16 », « T32 », (etc...), cela dépend de l'évolution de chacun.

Quel suivi offre-t-on aux jeunes au niveau sportif ?

Le jeune sportif bénéficie d'un encadrement professionnel de premier plan : 3 anciens tireurs de niveau mondial, tous diplômés en éducation physique et en escrime.

Le jeune sportif bénéficie d'un encadrement professionnel de premier plan : 3 anciens tireurs de niveau mondial

Un soin tout particulier est apporté à la planification, ceci afin d'équilibrer au mieux le programme de préparation et celui des compétitions.



fixé par l'entraîneur du centre. C'est la structure du centre qui en organise la logistique et l'encadrement.

Pour le niveau national, les procédures d'inscription se font via le club d'origine et il n'est pas prévu de prise en charge organisationnelle, logistique ou d'encadrement.

Comment s'inscrit-il par rapport aux clubs ?

Le centre de formation est une structure fédérale qui dépend directement de la direction technique.

Les tireurs qui en font partie gardent leur appartenance « club », même si la prise en charge sportive est sous la responsabilité des entraîneurs du centre.

Au niveau des relations avec les entraîneurs des clubs, même si tous les acteurs souhaitent des contacts plus suivis, l'expérience démontre qu'ils ne sont pas réguliers car les sollicitations dues aux entraînements et aux compétitions réduisent trop le temps disponible.

Parfois, et on peut comprendre cela, les entraîneurs du club d'origine, se sentent « dépossédés » de leurs élèves les plus talentueux. Cela ne facilite pas toujours les choses...

Des méthodes et moyens d'entraînement, développés au centre de formation, pourraient, avec profit, être repris dans les cercles.

Du fait de ce manque d'échanges, les méthodes et moyens d'entraînement développés au centre de formation (je pense au coaching, à la préparation physique, à l'entraînement tactique) restent méconnus et la complémentarité avec le travail réalisé en club n'est pas évidente...



Au niveau de la *préparation*, tous les aspects sont couverts. La préparation physique qui leur est donnée, nous y sommes très attachés, est parfaitement adaptée à l'âge de chacun.

Au niveau technique et tactique les jeunes prennent la leçon en général deux fois par semaine, mais ils peuvent en recevoir davantage si l'horaire scolaire s'y prête. Des séances d'entraînement tactique et d'assauts complètent le programme.

La préparation mentale est intégrée dans tous les entraînements : motivation, concentration, gestion des émotions, gestion du stress font l'objet d'une attention particulière.

En cas de besoin et pour des évaluations ponctuelles, un suivi est

également assuré par un psychologue du sport, par le médecin et par le kinésithérapeute qui sont attachés au centre.

Pour les compétitions internationales, c'est la structure du centre qui en assure la logistique et l'encadrement.

Comment sont gérées les compétitions ?

Le programme complet de compétitions est fixé par l'entraîneur du centre de formation, mais au niveau de la prise en charge de l'organisation et de l'encadrement, nous faisons une distinction entre les compétitions nationales et les compétitions qualificatives.

Pour l'international, le programme est



Qu'offre le Centre en plus par rapport à une formation en club ?

Chaque formule comporte des avantages et des inconvénients. Le tout est de choisir la formule la plus pertinente par rapports aux objectifs, à la motivation du jeune, et à l'offre d'entraînement qui est faite .

Les clubs, en plus d'une proximité géographique, apportent un soutien social et affectif non négligeable.

En effet, les jeunes y retrouvent leurs copains, leurs entraîneurs qui les suivent depuis leurs débuts, ainsi que les différents responsables qui en assurent la bonne marche. Tout cela est important et contribue à renforcer la motivation.

En revanche, les clubs sont souvent confrontés à des difficultés d'organisation : la diversité des âges et des niveaux des pratiquants, ne permet pas toujours aux maîtres d'armes de consacrer le temps nécessaire à l'éclosion d'un talent.

L'entraînement intensif prend du temps et peu d'entre eux ont une offre suffisante en matière d'heures d'entraînement (6 à 8 heures constituent une base en-dessous de laquelle peu de choses sont possibles).

Le centre de formation, grâce à une structure d'internat proche des écoles, permet de mieux gérer le facteur temps et l'encadrement professionnel permet



beaucoup de flexibilité pour organiser des entraînements supplémentaires.

Le centre de formation permet de mieux gérer le facteur temps. L'encadrement professionnel permet beaucoup de flexibilité.

En outre, le centre de formation pratique, depuis septembre 2011, une large ouverture sur l'extérieur : les jeunes issus des *collectifs jeunes* peuvent venir deux fois par semaine au centre de formation. Cela leur permet d'augmenter leur volume d'entraînement et de trouver des partenaires plus forts, ce qui ne manquera pas de les faire progresser.

Comment le jeune est-il intégré dans le collectif jeune ?

Le *collectif jeune* est un groupe d'entraînement épée et fleuret qui est constitué en amont et en parallèle avec le groupe du centre de formation.

Ce groupe d'entraînement est constitué sur la base des résultats dans les circuits «*Coupe de la Ligue*» et «*circuit national cadet*». Nous invitons les tireurs les mieux classés de chaque année d'âge de la catégorie cadet à rejoindre le groupe des collectifs jeunes.

Les programmes des 2 groupes sont sous la responsabilité du staff technique et sont conçus de façon complémentaire.

Cela permet aux jeunes du centre de formation de participer

systématiquement aux entraînements et aux stages du collectif jeune.

Quels sont les qualités requises pour réussir ce parcours,

Avant tout la motivation ! Mais pas seulement celle qui est basée sur le rêve hypothétique de la gloire sportive, « le rêve olympique », mais cette qualité de motivation qui trouve sa source dans le plaisir de pratiquer son sport de façon intense.

C'est indispensable pour être capable de persévérer dans cette voie avec ténacité et détermination malgré les difficultés qui ne manquent pas de surgir (travail scolaire, manque de résultats, éloignement des parents, des copains...)



Qu'apporte le Centre pour le jeune ?

L'apprentissage de la vie en communauté, avec des sportifs d'autres disciplines est une découverte pour la plupart. Cela nécessite non seulement l'acceptation d'une discipline collective, du respect et de la tolérance, mais aussi une capacité de gérer son travail scolaire tout en étant présents à tous les entraînements.

En quoi le sport de haut niveau est-il enrichissant ?

En premier lieu, la découverte de soi-même et de ce qu'est l'investissement personnel dans une voie d'excellence. Confronté à des exigences que peu d'entre eux connaissent, le jeune sportif de haut niveau doit faire preuve d'une sacrée détermination pour réussir tous ces challenges.

En second lieu, les rencontres : le fait de se déplacer régulièrement à l'étranger, de rencontrer d'autres jeunes dans d'autres pays, leur permet de découvrir le monde à un âge et dans des conditions particulières, que peu de jeunes peuvent vivre.



Cette qualité de motivation qui trouve sa source dans le plaisir de pratiquer son sport de façon intense



L'aspect éducatif : entretien avec Olivier Marroy

Quel suivi offre-t-on aux jeunes au niveau scolaire ?

Le Centre accueille des jeunes en pleine formation. La réussite scolaire est donc une dimension essentielle du projet.

L'équipe d'éducateurs du Centre est jeune et motivée. Elle se réunit tous les jours et est, de la sorte, très réactive.

Les éducateurs assurent le suivi scolaire. Pendant les deux premières années, il est important : contrôle régulier des journaux de classe et des bulletins, organisation deux à trois fois par semaine d'une étude en salle.

On accorde de plus en plus d'autonomie au jeune au fur et à mesure qu'il grandit. Cet apprentissage de l'autogestion est une bonne préparation pour ses études supérieures.

En cas de difficulté dans une branche, des cours particuliers sont possibles.

La motivation particulière des sportifs se ressent positivement sur leurs études : les jeunes sportifs ont un objectif et, sont donc plus travailleurs également pour leurs études.

Le résultat est là : non seulement leur scolarité ne pâtit pas de leur investissement dans le sport mais, de l'avis des directeurs d'école, la motivation particulière des sportifs se ressent positivement sur leurs études : les jeunes sportifs ont un objectif et, de ce fait, sont plus travailleurs également pour leurs études.

Quelle relation s'établit entre l'école et le centre ?

Chaque jeune choisit librement son

école, mais le Centre tient à assurer un partenariat avec l'école : chaque trimestre, je rencontre les directeurs d'école. Le contact sera plus fréquent en cas de problème scolaire ou disciplinaire.

En cas d'absence justifiée par une compétition, les écoles sont prévenues. Tout se passe sans problème si le comportement du jeune est bon.

Comment le côté social est-il intégré ?

L'escrime est un sport individuel, cela se voit dans le comportement. Les jeunes escrimeurs, s'adonnent parfois à des activités en solitaire. Ce comportement n'arrive pas avec les jeunes du basket, qui feront toujours des activités en groupe.

Mais nous attachons beaucoup d'importance au côté social : il est impossible de vivre en internat sans cela. Nous tenons donc à ce que les repas soient toujours pris ensemble; les jeunes logent à deux par chambre et tout le staff est extrêmement attentif à la bonne entente entre tous.

Quels sont les relations avec les parents ?

Cela évolue avec l'âge : quand ils arrivent, à 14 ans, ils sont un peu perdus. C'est, en général, la première fois qu'ils vivent en dehors du cocon familial. Il est donc difficile de couper le cordon avec leurs parents.

C'est un phénomène normal mais qui ne dure qu'un temps. J'essaie de tenir les parents informés.



En janvier, nous organisons une réunion avec les parents où l'on examine les paramètres, sportifs, physiques, éducatifs.

Quels sont les qualités requises ?

Certainement la ténacité, car les jeunes vont vivre 4 ans en internat, avec peu de sorties et sans voir leurs parents pendant la semaine.

Beaucoup de volonté également pour rester concentrer sur leurs objectifs scolaires et sportifs

Qu'apporte cet environnement ?

Le jeune qui sort du Centre de formation a appris à être autonome.

Il a appris à gérer son temps et à être efficace : Vu le nombre d'activités, il doit apprendre à utiliser tout temps mort pour les études,

Il a appris à gérer son temps et à être efficace : ils doivent concilier un cursus scolaire avec un entraînement de 2 heures minimum par jour, et des compétitions le week-end. Ils doivent apprendre à utiliser tout temps mort pour les études, à gérer avec parcimonie leur sortie.

C'est une excellente formation pour les études supérieures, où les jeunes vont être totalement indépendants.



« J'ai vécu au Centre de Formation de 2005-2009. J'appartiens à la première génération qui l'a inauguré.

Bien sûr les premiers mois ont été difficiles, ce n'était pas évident de quitter mon milieu familial, mon d'école, mon club d'escrime (le RCSC – Centre Européen d'Escrime de Charleroi) et de modifier mon mode de vie. Surtout que je n'avais encore que 13 ans. J'étais le plus jeune du groupe.

Je me suis accroché et une fois ce temps d'adaptation passé ce fut un véritable

Témoignage d'un ancien : Hans Joachim Lecocq

plaisir d'être au Centre où il y avait une super ambiance et où je pouvais assouvir ma passion.

Le Centre m'a apporté énormément en escrime et je n'aurais jamais pu atteindre les résultats que j'ai réalisés sans lui. J'ai profité d'un encadrement de professionnels exceptionnels. Chaque entraîneur avec qui j'ai travaillé m'a apporté beaucoup : Oscar GARCIA, Jean COLOT, Marc et Luc PICHON.

Ces quatre années font partie des plus belles années de ma vie. Elles ont influencé mon choix de vie actuelle : j'accomplis des études de bachelier en Histoire aux Facs à Namur (FUNDP), et

donc je kote à Jambes pour pouvoir m'entraîner au Centre. Je ne l'ai donc pas vraiment quitté.

Le plus grand problème du Centre, selon moi, est que trop peu de jeunes osent tenter l'aventure et ont peur de quitter leur cocon familial. Je trouve que les parents et les clubs devraient les inciter à franchir le pas. C'est une aventure sportive et humaine unique et inoubliable.

Grâce au centre, j'ai vécu ma passion de l'escrime pleinement. Après les fondations acquises à Charleroi, le Centre de Formation m'a préparé de manière optimale dans ma quête du haut niveau. »

A la rencontre de nos clubs

Le Cercle Royal d'Esgrime de la Sauvenière

Fort de 110 membres, le club liégeois de *la Sauvenière* est un des clubs les plus importants de la Communauté Wallonne Bruxelles. Particulièrement dynamique, il fête cette année les 20 ans du tournoi Notger.

Petite histoire du club

Avant la guerre 40-45, il existait, à Liège, six salles d'armes et quatre cercles militaires dont la réputée salle Thirifays du nom de son Maître d'armes.

Après la guerre, celle-ci ne put reprendre ses activités normalement. En 1946, s'ouvrit une salle d'armes sous la houlette de Maître Hardy, dans les installations des Bains de la Sauvenière à Liège.

Ce Maître d'armes rechercha un nouveau Maître pour le remplacer car il voulait mettre fin à ses activités. C'est ainsi que Jean Goffin, jeune Maître d'armes diplômé de l'Institut Militaire d'Education Physique à Eupen fut sélectionné.

Le Cercle fut reconnu par la Fédération Royale Belge des Cercles d'Esgrime en 1947. C'est donc tout naturellement que le Cercle prit le nom de *Cercle d'esgrime de la Sauvenière*.

Le Maître Goffin assura la maîtrise du Cercle dans les locaux des Bains de la Sauvenière jusqu'en 1983.

Ces locaux, devenant trop exigus le cercle eut l'opportunité de déménager dans la nouvelle salle Omnisports du Boulevard de la Constitution. Il conserva cependant son nom de « *La Sauvenière* ».

Le Maître Goffin continua à enseigner dans cette nouvelle salle jusqu'en 1987, où il dû cesser ses activités de Maître d'armes à la suite de problèmes de santé. C'est alors que fut engagé le Maître Friedenbergs.

En 1993, le Cercle organisa le Championnat d'Europe vétéran.

En 1997, sa Majesté le Roi Albert II octroya le titre de *Royal* au Cercle puisqu'il avait cinquante ans d'activité.

La présidence fut successivement assurée par Messieurs Couvreur, Gendarme, Burton, Xhignesse et enfin et depuis l'année 2000 par le fils du Maître Goffin, Guy Goffin.

Le Cercle, en remerciement pour le travail fourni par le Maître Goffin, mis sur pied un *Challenge au Sabre* qui porte encore son nom.

Décédé tragiquement en 1988, il ne put vraiment vivre pleinement son Challenge. Ce dernier s'est, par la suite, étoffé de plusieurs compétitions internationales pour prendre la dénomination de *Tournoi Notger* ;

Le Cercle doit sa longévité aux Maîtres, Prévôts et Initiateurs : Maître Hardy, Maître Goffin qui, pendant près de quarante ans, a donné au Cercle son essor et sa marque, Maître Friedenbergs qui, depuis près de 25 ans, assure la direction de la Maîtrise,

son adjoint et ami Maître Dobszai, et des initiateurs Jonathan Ponsart, Florian Lombard et Sylvie Delsaux.

C'est grâce à leur compétence dans la science de l'esgrime mais aussi grâce à leur dévouement que le Cercle Royal d'esgrime de la Sauvenière a pu maintenir et étendre son activité sans faillir.

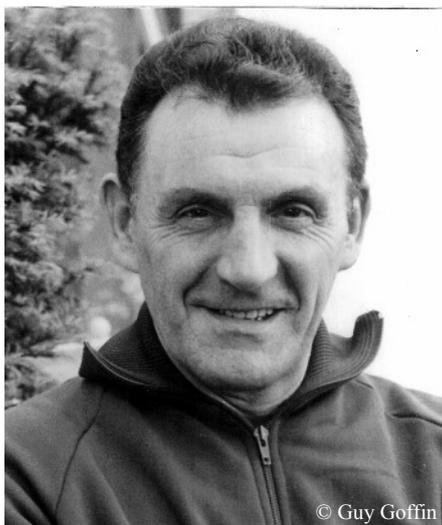


Démonstration d'esgrime à Liège en 1986



La salle
d'Armes
dans les
locaux de
La Sauvenière





© Guy Goffin

Maître Goffin (1912 - 1988)

Il a débuté au Cercle en 1950 et y enseigna jusqu'en 1987.

Maître d'Armes au Cercle d'Escrime d'Aix-la-Chapelle de 1952 à 1988 et également à Moers et à Duisbourg. Il a été l'entraîneur pour le land Rhénanie-Wesphalie.

Il était le principal enseignant à l'Institut Royal Militaire d'éducation physique et des sports d'Eupen. Il forma plusieurs Maîtres d'Armes dont l'actuel Maître d'Armes du Cercle : Maître Friedenbergs.

Il a entraîné des tireurs olympiques en 1956 : un allemand, un luxembourgeois et un belge (Le Major François).

Maître Goffin a été finaliste au Championnat du Monde des Maîtres d'Armes au fleuret en 1958

Il a enseigné la « Mensur »¹ escrime étudiantine à Aix la Chapelle

Son principal élève a été Robert Xhignesse, champion de Belgique Junior au Fleuret en 1958.

A Aix-la Chapelle, Wolfgang Marzodko a été également un des meilleurs tireurs au Sabre de sa génération. Il fut l'élève du Maître à partir de 1956.

¹ La mensur est une forme de duel noble au sabre, en vogue notamment chez les étudiants allemands et autrichiens au XIXe siècle. Elle est encore en vigueur dans les fraternités étudiantes allemandes.

Le tournoi Notger

C'est en 1988 que débute ce tournoi par le Challenge Maître Jean Goffin au Sabre.

Plusieurs autres compétitions internationales viennent s'adjoindre et l'ensemble prend, en 1997, le nom de « tournoi Notger ». Actuellement, sont organisés sous ce nom générique :

- Le challenge « Li Torè » : épée dame
- Le challenge « Le Perron » : épée homme
- Le Challenge Echevinat des Sports de la Ville de Liège : fleuret homme
- Le Challenge Ville de Liège, créé en 1993 : sabre dame
- Le Challenge « Nanesse » qui apparaît dès 2000 : fleuret dame
- Le Challenge Province de Liège : inter-cercles, qui apparaît en 2007

Les championnats des vétérans

En 1993, le Cercle organisa en collaboration avec l'association des Vétérans de Belgique, le deuxième championnat d'Europe des vétérans.

Il y eut 331 participants et ce fut à la satisfaction de tous.

Cette année, le Cercle, en collaboration avec l'association des Vétérans de Belgique, a organisé les Championnats de Belgique des vétérans

Robert Xhignesse



© V. Parisse

Challenge « Le Perron » 2012

Les symboles de la ville de Liège

Le Perron

Le perron est une colonne sur un socle, surmontée d'une pomme de pin et d'une croix. Il symbolise la justice du prince-évêque de Liège.

Li Torè

Li Torè (Le dompteur de taureau) est une sculpture de Léon Mignon, installée au centre de Liège. La nudité du dompteur fit scandale. Les étudiants liégeois l'ont pris comme symbole.

Tchantchès et Nanesse

Tchantchès est un héros folklorique liégeois qui aurait vécu à l'époque de Charlemagne. Nanesse est sa "binamée". Ces deux personnages sont deux figures typiques du théâtre liégeois des marionnettes.

Tchantchès est célébré lors des fêtes du 15 août en Outremeuse.



© V. Parisse

Delphine & Julie Gros Lambert

A quel âge avez-vous commencé ?

Julie

A l'âge de 7 ans pour Delphine et 9 ans pour moi, on est parti en vacances en famille. Le maître d'armes s'était fait battre par mon père qui, au début de l'initiation, faisait semblant de ne rien connaître, inventant des coordinations et des positions de garde aussi inattendues qu'absurdes.

La découverte que mon père était escrimeur dans le temps a éveillé notre attention, ainsi que le fait qu'il batte le moniteur 5-0.

Il nous raconta aussi l'histoire où lors d'une démonstration pour recruter du monde au club, il se fit transpercer le poumon droit par son partenaire gaucher. A l'époque le matériel n'était pas au point et le jeune homme qu'était notre père n'avait pas mis sa sous-veste ! Bref, aucun inscrit cette année-là.

Delphine

Combien d'heures vous entraînez-vous par semaine

Plus ou moins 10 heures.

Delphine

Julie

Plus ou moins 20 heures

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

On arbitre parfois des compétitions en Belgique.

Delphine

Julie

Actuellement, je suis les cours de formation niveau 2. Au club, lorsque je suis disponible, je me donne à cœur joie de venir aider les autres enseignants, qui m'apprennent beaucoup.

Il n'y a pas meilleur apprentissage que la pratique. Celle-ci nous donne un avantage considérable sur la théorie : l'expérience !

Delphine

Vivez-vous de votre discipline ? Quels sont vos autres occupations, travail ?

A côté de l'escrime, je fais des études. Actuellement, je suis en 1er master en sciences biomédicales à la VUB.

Delphine

En ce qui me concerne, j'ai obtenu l'année dernière un contrat temps plein en tant que sportif de haut niveau avec la Communauté Française de Belgique et l'ADEPS.

Julie

Avant cela, j'ai été diplômée en kinésithérapie à l'UCL.

L'ADEPS offre une aide touchant le projet de vie des sportifs de haut niveau : la cellule Ariane. Dans mon cas elle me soutient dans les formations de cadre en escrime de niveau 1 et 2, dans les formations en kinésithérapie ou dans les cours de langues..



© D & J Gros Lambert

Que vous apporte ce sport ?

Ce n'est pas très compliqué : TOUT.

Delphine

Le sport en général est une école de vie. L'aspect santé que le sport peut apporter est bien connu dans la société. Il est moins courant de lui attribuer les aspects social et mental.

Julie

En réalité, il forge un caractère et permet à tout le monde de s'y développer, de s'y épanouir. On apprend à faire face à certaines situations difficiles.

Par exemple, on découvre l'injustice et on apprend comment l'affronter.

Delphine

Julie

Les problèmes de la vie de tous les jours sont abordés sous un autre angle, cachés sous un déguisement atypique et éducatif : le sport.

Avez-vous un modèle ?

Il y a des styles d'escrime que l'on préfère à d'autres.

Delphine

Julie

Certaines tireuses ont le don de joindre la beauté du mouvement à l'efficacité. Je pense à Shanaeva ou Nam.

En dehors de l'escrime, Kim Clijsters est une sportive exemplaire, tant sur le plan sportif que sur le plan humain.

Delphine

Pratiquez-vous d'autres activités sportives de façon régulière ? Si oui, lesquelles ?

Le badminton, La course. En général on aime bien toucher à tous les sports.

Delphine



© D & J Gros Lambert



© D & J Gros Lambert



Quels sont les qualités pour exceller en escrime ?

Julie Je ne pense pas qu'il soit obligatoire d'avoir telle ou telle qualité en magasin pour être LE PARFAIT escrimeur. L'intelligence de combler ses faiblesses par ses qualités est tout un art !

Bien évidemment, Il est préférable d'être rapide, endurant, explosif et intelligent ☺

Delphine

Quels conseils donneriez-vous à un débutant qui hésite à se lancer dans la compétition ?

Julie C'est l'endroit où l'on apprend le plus. C'est l'endroit où l'on apprend à se connaître : ses qualités, ses défauts, ses limites.

« *Deviens qui tu es* » (Nietzsche).

Une pure entreprise artisanale de la personnalité. Certains s'y verront naître du courage, d'autres y affronteront leur timidité, d'autres la volonté de réussir.

Delphine

Et pour celui qui veut se lancer dans les compétitions internationales ?

Julie Prendre son rêve au sérieux, cela commence par lui donner un plan. C'est savoir faire des choses exceptionnelles pour atteindre des objectifs exceptionnels et cela ne va pas sans faire face à des contraintes exceptionnelles qui deviendront une raison d'être si votre vie se confond avec votre rêve et votre plan.

If you can dream it, you can do it !
(Walt Disney)

Delphine

Comment gérez-vous votre stress en compétition ?

Julie Il n'y a pas de sportif qui ne connaît pas de stress en compétition. Certains savent mieux le gérer que d'autres. Cela fait toute la différence. Il faut se dire qu'en face, le doute et la peur sont également omniprésents

Avant un match, il est important de se relâcher. Des exercices respiratoires peuvent y aider. Lors d'un match on peut évacuer un peu de stress en criant en touchant. Être dans sa bulle est également une manière de faire bouclier contre le stress.

Delphine

Le stress est inévitable, mais aussi indispensable à la performance. Il est l'ennemi public numéro un de certains, une source d'inspiration pour d'autres. Sans lui, on ne peut ressentir l'adrénaline, ni cet état de *flow* que beaucoup de sportifs recherchent lors des compétitions. Puis, il y existe des démons propres à chacun, que certains sportifs emmènent avec eux en compétition et qui ne sont que de très mauvais supporters.

Le mieux est de les transformer en ange gardien. Les séances avec psychologues du sport sont très utiles. Dès fois, rien que le fait de parler, vaut plus qu'un entraînement. Cela ne sert à rien de s'entraîner de plus en plus fort jusqu'à ce que le corps lâche si l'esprit, lui, n'est pas lâché ou libre. Il est fondamental que les choses sur lesquels il faut travailler soient claires.

Et dans une compétition, comment gérez-vous des pools/poules qui n'ont pas été à la hauteur des espérances ?

On fait les coqs !

Julie Blague à part : la capacité à rebondir est une carte de poker qu'il faut absolument utiliser dans ce cas. C'est celle qui vous fera gagner.

Un mauvais début ? Il faut croire en ses capacités de savoir changer la vapeur du train qui part dans la mauvaise direction.

Delphine

Quand l'arbitre ne vous accorde pas une touche qui, pour vous, est correct ?

Julie Le sport est une école de vie.

« *Le sport peut changer le monde* », disait Nelson Mandela.

Delphine

Julie Il définit bien plus que de simples résultats. Il véhicule des valeurs.

Lorsque l'on a compris que le sport véhicule des valeurs, les aléas de l'arbitrage deviennent tout à fait gérables sentimentalement.

Delphine

Julie Les arbitres sont des humains comme tout le monde. On fait bien des erreurs, des mauvais choix sur la piste. Alors pourquoi ne tolérerait-on aucune erreur de leur part ?

Fiche signalétique de Delphine

Date de naissance	12/07/1989
Ville de résidence	Vilvoorde
Taille, poids	165 cm, 50kg
Club	CEEB
Arme	Fleuret
Catégorie	Senior 3
Main	Droite
Entraîneur	Cédric Deloison, Samuel Rabec

Palmarès

- T8 à la Coupe du Monde Junior à Jesi (2005 et 2006)
- 3^e au Championnat du Monde Cadet (2006)
- T16 à la Coupe du Monde senior à Belgrade (2007)
- 1^{er} à la Coupe du Monde Junior à Luxembourg (2008)
- 3^e circuit national français senior de Bordeaux (2012)



Fiche signalétique de Julie

Date de naissance	01/05/1987
Ville de résidence	Vilvoorde
Taille, poids	163 cm, 52kg
Club	CEEB
Arme	Fleuret
Catégorie	Senior 5
Main	Droite
Entraîneur	Marc Pichon Oscar Garcia F.-X. Leclerc

Palmarès

- T8 au Championnat du Monde cadet (2004)
- T16 Championnat du Monde Junior (2006)
- 2^e en Coupe du Monde Junior à Montréal (2007)
- T32 à la Coupe du Monde senior à Marseille (2007)
- T64 au Championnat du Monde senior à Paris (2010)
- 3^e au circuit national français senior d'Anthony (2011)

En cas d'égalité, comment départager ?

Pour gagner, il faut :

- En **match de poule**,
 - 4 touches chez les Pupilles et les Poussins,
 - 5 touches dans toutes les autres catégories,
 - En **match d'élimination directe**, 15 touches.

Le combat prend fin après :

- 3 minutes en **match de poule**,
- 3 reprises de 3 minutes en **élimination directe**.



Lors d'un combat d'escrime tu peux normalement gagner de trois manières différentes :

Imaginons que tu tires contre Thomas.

- La première façon de le battre est d'atteindre le score souhaité avant lui.
- Si tu n'atteins pas le score souhaité et que tu as plus de points que Thomas à la fin du temps, tu as également gagné le match.

Mais que se passe-t-il si tu arrives à la fin du temps en ayant le même nombre de points que Thomas, ton adversaire ?

Dans ce cas-là, l'arbitre va **tirer au sort**, à l'aide d'une pièce ou de l'appareil qui enregistre les touches, une des deux personnes (soit toi, soit Thomas).

Cette personne **aura « l'avantage »**.

Ensuite, il va vous demander de vous remettre en garde et vous aller recommencer à tirer.



A partir de ce moment-là, si tu marques un point en premier, tu as gagné.



Si Thomas te touches avant, il a gagné.



Si vous vous touchez tous les deux, les touches sont annulées

Petites erreurs de débutant

- **J'ai l'avantage**
J'attends la minute en ne faisant que me défendre.
MAUVAIS : Thomas peut m'attaquer tranquillement, puisque je ne le menace pas
- **Je n'ai pas l'avantage**
J'attaque n'importe comment, vite parce que je n'ai qu'une minute
MAUVAIS : Thomas peut profiter de mes erreurs et mettre une touche

Joue ton jeu, sans penser à la minute

Mais si personne ne marque de point, que se passe-t-il ?

Celui qui a été désigné par le tirage au sort, avec la pièce ou l'appareil, et qui a donc « l'avantage », **aura gagné le match**.

Cette minute supplémentaire est souvent appelée la « **mort subite** ».

A. Huberland
Arbitre à l'épée et au sabre



Appel à sponsors

Nous voulons continuer à diffuser ce Magazine

aux 2500 licenciés de la Fédération Wallonie - Bruxelles

Nous voulons le leur diffuser **gratuitement**

Vous souhaitez nous aider dans ce projet ?

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

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

Pour tout renseignement complémentaire, contactez Antoine Huberland

ou adressez un mail à communication@escrime-ligue.be

Poreč 2012
Championnat d'Europe cadet-junior

FREILICH Y VO
ISR  
 0:56
5 R 2

