



COMMISSION SPORTS & LOISIRS

Mercredi 3 avril 2019

Commission Sports et Loisirs : 8 présents – 5 excusés – 2 absents
Conseil des collégiens : Jean-Luc AUBERT & Pascale VALLE
Direction Jeunesse & Sports – Laurent FOULON
Radio HDR : Romain PETTA

ESCRIME



DIEPPE

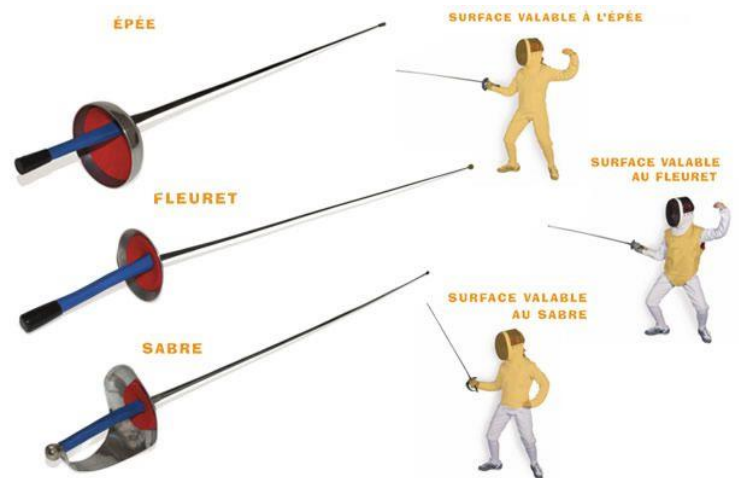
Projet radiophonique « Sport & Citoyenneté »

Rencontre avec l'association sportive d'escrime « Les fines lames de Dieppe »

LA DISCIPLINE

Sport complet, l'escrime permettra de développer la condition physique, la coordination, les réflexes, l'explosivité, la précision ...

L'escrime est un sport de combat, classé dans les arts martiaux. Il s'agit de l'art de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant (estoc et taille) d'une arme blanche sur les parties valables sans être touché. On utilise trois types d'armes : l'épée le sabre et le fleuret. Les épreuves sont individuelles ou par équipes. Les trois armes se pratiquent différemment : la surface valable, la manière de toucher l'adversaire, et la forme et le poids de l'arme. Les règles de priorité d'attaque divergent également.



Une piste d'escrime mesure 14 mètres de long sur 1,5 à 2 mètres de large. Elle est marquée par des lignes perpendiculaires. Au bord de la piste, un dispositif électrique assure le décompte des touches au cours de l'assaut. L'appareil central est relié de part et d'autre de la piste, et reliés aux tireurs par un fil de corps qui passe sous la veste et par la manche du bras armé, branché dans une prise située derrière la coquille de l'arme.

Les valeurs

Le respect est LA notion principale en escrime. Respect de l'adversaire, de l'arbitre

à travers le salut au début et à la fin du match mais aussi durant toute la rencontre. D'ailleurs si l'un des tireurs ne respecte pas cette règle (jette son masque, ne salue pas son adversaire, etc.) il risque une exclusion pour toute la saison.

La pratique féminine

Née de l'imitation des duels entre hommes, dans une certaine forme de respect des traditions relatives aux questions d'honneur, les femmes en étaient exclues. Aussi a-t-il existé des réticences face à la pratique féminine de l'escrime. Toutefois, par ses combinaisons couvrant l'ensemble du corps, l'escrime rencontrait les critères de décence imposés aux femmes au début du XX^e siècle, ce qui facilita leur accession à ce sport.



L'escrime artistique est une adaptation de l'escrime moderne en intégrant des éléments de l'escrime historique et des arts du spectacle. Elle a pour but de mettre en scène des combats chorégraphiés, présentés en compétition.

Le maître d'armes est une personne qui enseigne l'escrime, ou par extension les arts martiaux en Europe. Aujourd'hui le terme désigne plutôt un éducateur sportif diplômé, enseignant l'escrime sportive ou l'escrime artistique.

Nicolas Coruble, maître d'armes aux fines lames de Dieppe, débute l'escrime à l'âge de 7 ans et montre très vite des prédispositions pour ce sport. En 2 ans, il sera champion de Haute-Normandie. En 1998, il obtient son diplôme de prévôt fédéral et dispense ses premiers entraînements à Dieppe. Il est également repéré par les instances nationales et sélectionné pour participer aux épreuves de la coupe de monde jusqu'en 2001, année où il obtiendra aussi son diplôme d'éducateur sportif. En 2010, il reprend la compétition et participe au championnat du monde des Maîtres d'armes où il remporte le titre au fleuret comme à l'épée pendant 3 années consécutives. En 2014 en Italie, Le Maître Coruble y est naturellement sélectionné et y décroche quatre médailles dont une en or dans l'épreuve du combiné (aux 3 armes).



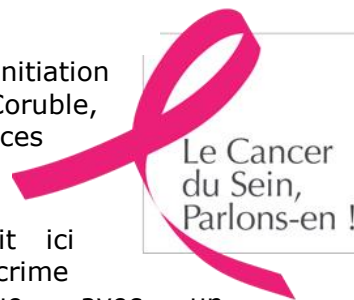
Compétiteur mais aussi pédagogue, titulaire d'une licence d'entraîneur sportif et d'une de management du sport ainsi que d'un master de formation éducation parcours adolescence, Maître Coruble met ses compétences au service des fines lames. Club qu'il a su faire évoluer en faisant découvrir l'escrime à de nouveaux publics avec, par exemple, les dispositifs escrime à l'école ou escrime et cancer du sein. Il est également investi auprès des personnes en situation de handicap, des personnes accidentées ou atteintes de maladie comme la sclérose en plaques, auxquelles ils



proposent des activités adaptées. Ici, l'intérêt thérapeutique de l'escrime n'est plus à démontrer.

Action ESCRIME & CANCER DU SEIN

Le club d'escrime Les Fines Lames de Dieppe propose une initiation adaptée aux femmes atteintes d'un cancer du sein. Nicolas Coruble, le maître d'armes, a été spécialement formé pour animer ces séances.



Il s'agit ici d'escrime

artistique, avec un sabre en plastique, très léger. De plus, il n'y a aucun contact, les pratiquantes ne sont d'ailleurs pas équipées de tenue particulière, ni de protection.

Cette pratique présente plusieurs vertus et améliore notamment la mobilité des bras et de l'épaule. En effet, les femmes opérées d'un cancer du sein, ont tendance à se replier au niveau des épaules.

Et du côté des pratiquantes, elles sont unanimes sur le bienfait que leur apporte la pratique de cette discipline sur le plan thérapeutique et sa complémentarité avec les soins médicaux. A travers ces échanges sportifs, elles retrouvent un équilibre corporel, la parole qui se libère et le moral revient. Toutes ont souhaité ou souhaitent continuer cette discipline après leur guérison et d'après l'avis des spécialistes, cela permettrait aussi de diminuer le risque de récurrence.

Solution Riposte* : L'escrime Pour Lutter Contre Le Cancer Du Sein



Au fleuret ainsi qu'au sabre, la parade donne la priorité à l'attaque qui la suit et que l'on nomme **riposte**, action offensive destinée à toucher l'adversaire après la mise en échec de son attaque.

Créée en 2014 par une anesthésiste également passionnée d'escrime, l'association Solution Riposte encourage la pratique de l'escrime chez les femmes opérées d'un cancer du sein. L'objectif est d'aider les patientes à refaire certains mouvements rendus difficiles par l'opération, à se réconcilier avec leur corps et à gagner le combat contre le cancer.

Après l'ablation d'un sein, les douleurs empêchent les mouvements de l'épaule, le haut du corps se replie et se fige. L'image de soi est bien sûr affectée.

Pour les patientes qui ont subi ce type d'opération, la pratique de l'escrime présente de multiples avantages : la tenue d'escrime camoufle la silhouette et les gestes de l'escrime (se mettre en garde et en réflexe) consistent à faire précisément les mouvements amples que les patientes opérées doivent réapprendre en kinésithérapie postopératoire. Cette discipline est tout un symbole puisqu'on y apprend à parer et à riposter face aux attaques, en développant la combativité. Sa pratique en groupe est ludique et conviviale.

L'association Solution Riposte propose des cours collectifs et des leçons individuelles encadrés par des Maîtres d'Armes spécialement formés. Ces cours s'adressent aux femmes qu'elles soient ou non en cours de traitement.

*R.I.P.O.S.T.E – **R**econstruction - **I**mage de soi - **P**osture - **O**ncologie - **S**anté- **T**hérapie - **E**scrime



NB : Le calendrier des commissions est consultable sur le site du Conseil Départemental des Collégiens. www.collegiens76.fr

