LE PETIT ESCRIMEUR

BULLETIN D'INFORMATION SPORTIF

LES CARAVANES DU SPORT

Organisées par le Comité Départemental Olympique et Sportif du Tarn, dans le cadre de la programmation "Tarn, Terre de jeux 2024", les caravanes du sport auront lieu dans notre belle région entre le 27 Juin et le 31 Aout 2021.

PAGE 2

NOS COMPÉTITEURS EN STAGE À NAUCELLE

Chaque été, Défiplus organise deux stages d'escrime (épée) à Naucelle (12) pour les escrimeurs de 12 à 20 ans. Depuis quelques années nos jeunes compétiteurs y participent avec plaisir !

PAGE 3

LA NOUVELLE SAISON SE PRÉPARE

Après avoir passée une saison chargée en remaniement de planning, en création d'activités diverses pour nos licenciés, les membres du bureau et du comité directeur du club s'attèlent maintenant à la préparation de la nouvelle saison.

PAGE 4

PAGE 1 | GARDEZ LA FORME !

PAGE 6 | ETRE BÉNÉVOLE

PAGE 5 | L'ESCRIME, OUTIL D'INCLUSION ?

PAGE 7| ACTIVITÉS LUDIQUES

CET ÉTÉ, GARDEZ LA FORME !

PAR ARNAUD DE PALMAS

A défaut de pourvoir venir tirer à la salle cet été et même si « Été » rime avec farnienté, je vous propose quelques idées pour vous maintenir en forme ou pour les plus motivés, vous préparer physiquement pour la prochaine rentrée.
Je ne vais pas vous proposer un programme de préparation physique, d'abord car ce n'est pas mon métier et puis parce que vous être libre d'adapter ce que je vous propose à votre motivation et à vos disponibilités.

Le grand principe est que sur une semaine complète vous fassiez 5 jours avec des activités **modérément intenses** et à **forte intensité** et 2 jours ou vous vous reposerez (soit deux jours consécutifs soit deux jours séparés).

Lundi : Activité intense
Mardi : Activité modérément intense
Mercredi : Activité intense
Jeudi : Activité modérément intense
Vendredi : Activité intense
Samedi : Repos
Dimanche : Repos

OU

Lundi : Activité intense
Mardi : Activité modérément intense
Mercredi : Repos
Jeudi : Activité intense
Vendredi : Activité modérément intense
Samedi : Activité intense
Dimanche : Repos

Dans les activités intenses, selon les goûts vous pouvez pratiquer de la course à pied, du vélo, du basket, un tennis, des longueurs dans une piscine. Il faudra compter une activité qui dure entre une heure et deux heures. Vous pouvez aussi profiter des activités estivales qui sont proposées prêt de chez vous : Canoë-kayak, canyoning, équitation, ...
Dans les activités modérément intenses, vous pouvez pratiquer une marche d'une demi heure, patauger dans une piscine, du ping-pong, du badmington...
Lors des activités intenses (donc 3 fois par semaine) il faut prévoir un petit programme de renforcement musculaire composé de gainage, de squats, de pompes et/ou de tractions.
Si vous souhaitez voir des exemples ou la manière de faire ces exercices de renforcement musculaire vous pouvez voir la vidéo réalisée à ce sujet sur la page Facebook du club.

Surtout soyez prudent, ne forcez pas au delà de vos limites.

Évitez de pratiquer en plein soleil pendant la période la plus chaude de la journée, prévoir une casquette ou un chapeau et une tenue adaptée à l'activité.

Pensez à vous hydrater avant, pendant mais également longtemps après l'activité physique.

MOMENTS EN FAMILLE

Pour une activité physique en famille, pourquoi ne pas passer la journée à l'Aventure Parc de St Pierre de Trivisy ?

Si vous ne connaissiez pas déjà ce parc, il est possible d'y passer la journée. Petits et grands trouveront de quoi bouger et s'amuser : structures gonflable, toboggans, trampoline pour les petits de 3 à 5 ans, parcours accrobranche pour les plus grands et même du Paintball pour les plus belliqueux.

Le parc est juste à côté de la piscine Aquamont pour se rafraichir en fin de journée.

PHOTO SAISON 2017-2018

LES CARAVANES DU SPORT

PAR DIANE GONDAT

Cette caravane vise à proposer des journées festives autour d'activités physiques et sportives, gratuites et ouvertes à tous.
La promotion de la pratique du sport et le développement d'une culture de l'activité sportive reste un point central du Label « Terre de Jeux 2024 », proposé aux collectivités locales par le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 (COJOP). Le Département du Tarn, le CDOS et tous les acteurs du sport tarnais partagent ces ambitions et celles d'un sport au service de la santé. Ils ont donc décidé de se mobiliser ensemble, en saisissant la dynamique impulsée par le COJOP 2024, pour « mettre plus de sport dans la vie des tarnais » et en proposant concrètement de déployer cette Caravane au plus près des tarnais tout l'été.

Les portes des caravanes seront ouvertes au public de 10h à 18h.

Vous pourrez retrouver :
- Spot initiations et découvertes sportives
- Zone défis et performances
- Espace écocitoyen et culturel

Si certains d'entre vous ont la possibilité de venir nous aider à installer le stand du CEL, cela se fera dès 8h.

Le Cercle d'Escrime de Lavaur / Graulhet participera à ces festivités. Venez nous retrouver à Graulhet le 5 Aout et/ou le 10 Aout à St Lieux lès Lavaur.

Pour ces deux dates nous aurons besoin de nos licenciés majeurs et mineurs pour faire des démonstrations d'assauts à l'épée. Merci de nous faire savoir si vous souhaitez y participer.

Nous mettrons à la disposition de ceux qui ont envie de l'essayer notre cible électronique mobile.

AGENDA DES CARAVANES

27 juin : Cap'Découverte - Le Garric
30 Juin : Cantepau - Albi
06 juillet : Base de loisirs - Sérénac
08 juillet : La Bancalié - Terre-de-Bancalié
13 juillet : Brassac
15 juillet : Le Laouzas - Nages
20 juillet : Gourjade - Castres
22 juillet : Les Montagnès - Mazamet
27 juillet : Saint Ferréol - Sorèze
29 juillet : Base des étangs - Saïx
03 août : Aquaval - Lautrec
05 août : Nabeillou - Graulhet
10 août : Ludolac - Saint-Lieux -lès-Lavaur
12 août : Aiguelèze - Rivières
17 août : Vère-Grésigne - Castelnau-de-Montmiral
19 août : Cordes
26 août : La Roucarié - Monestiès

NOS COMPÉTITEURS EN STAGE À NAUCELLE

PAR ARNAUD DE PALMAS

Cette année encore, comme ces deux dernières années certains de nos jeunes licenciés participeront au stage international d'escrime de Naucelle. Alizée «Blondie», Maxime «Sparrow», Capucine «Sailor Moon» et Clovis sont sur-motivés pour aller croiser le fer avec les autres escrimeurs présents et ainsi préparer la prochaine rentrée et leur intégration au groupe « PERFORMANCE M17 » de notre club.

PHOTO JUILLET 2020

Ce stage organisé seulement à 1h de Lavaur par l'association DEFI PLUS propose chaque année deux stages en été : un en juillet et un autre en août. Il a pour objectif que chaque stagiaire puisse s'épanouir dans la pratique et le perfectionnement de l'escrime mais aussi s'amuser à travers différentes activités sportives. Ainsi des escrimeurs venant des quatre coins de la France mais également de pays étrangers viennent s'aguerrir et se perfectionner à l'escrime.

Les équipes d'encadrement du stage sont dirigés par le Maître David Bedel, Professeur d'EPS et Maître d'Armes au Toulouse UC et ancien membre de l'équipe de France de 1995 à 2002 et par Christophe Guillard, professeur d'EPS (spécialiste en sport de combat et en préparation physique). De nombreux Maîtres d'Armes complètent l'équipe, notamment votre Maître d'Armes unique et préféré du club de Lavaur (c'est à dire moi).

Au programme, en plus des 3 à 6 h d'escrime prévu quotidiennement, les jeunes pourront pratiquer de l'Ultimate, du Football, du Biathlon, du Tir à l'arc, de la Course d'Orientation, de la Natation... Laissez-vous tenter pour cet été.

PHOTO ÉTÉ 2020

GROUPE PERFORMANCE M17

Depuis 3 ans, nous avons mis en place un groupe compétiteurs pour les licenciés qui étaient intéressés par la pratique compétitive de notre discipline à partir de la catégorie M11. Un cours supplémentaire avec des leçons individuelles est proposé afin d'améliorer leur technique, leur physique et leur tactique.
Malgré la situation actuelle, nous avons pu observer le fruit du travail engagé par ces tireurs et notre projet s'est donné un objectif, un cap, celui de la catégorie M17 avec pour objectif de participer au championnat de France en individuel mais également en équipe.

LES CONTACTER

www.stage-escrime-defiplus.com

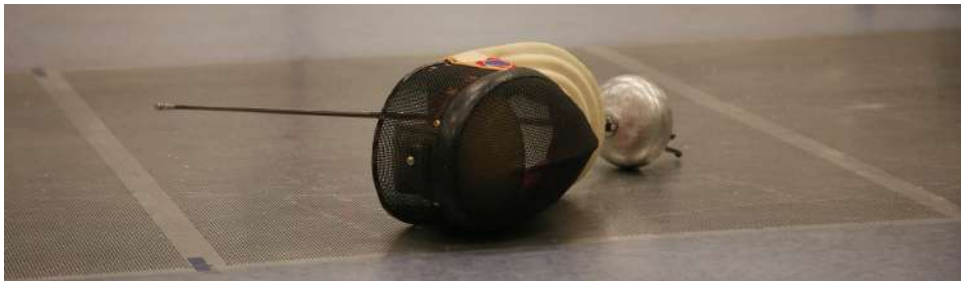
STAGE Escrime Defiplus

LA NOUVELLE SAISON SE PRÉPARE

PAR COLLECTIF

Ces deux dernières saisons n'ont pu se dérouler comme nous les avions organisées. Nous nous sommes retrouvés sans autorisation de pratiquer, puis sans salle, puis en visio, avec pratique en extérieur obligatoire, avec couvre feu, sans compétition... Tout cela n'aura pas eu raison de notre volonté de maintenir notre club dynamique ! Ces périodes frustrantes et difficiles pour tous aura tout de même permis à notre Magazine "Le petit escrimeur" ainsi qu'à deux tournois en ligne de voir le jour.

L'envie de tourner définitivement la page COVID-19 et de préparer une vraie saison sportive a amené les membres du comité directeur et du bureau à se retrouver lors de plusieurs réunions pour travailler autour d'une reprise avec de nouveaux projets.



Nous espérons pouvoir de nouveau organiser nos rencontres interclubs, nos diverses tables espagnoles, la fête du club et autres rencontres qui font de notre club un club familial et vivant !

En fin de saison 2019-2020 aurait du avoir lieu notre 10ème Tournoi du Vaurais... Nous ne perdons pas espoir, dès que nous aurons tous les feux au vert, nous organiserons un 10ème anniversaire de notre Tournoi très festif !

Nous avons aussi pris la décision de poursuivre le développement de notre antenne située à Graulhet, en espérant avoir au moins une dizaine de licenciés.

Enfin, une compensation pour nos licenciés renouvelants est prévue, la forme est actuellement à l'étude au sein du bureau et du comité.

CERCLE D'ESCRIME DE LAVAUR ANTENNE DE GRAULHET

Saison 2021-2022

- Escrime en milieu scolaire
- Escrime en institution
- Escrime cours inclusif
- Promotion de l'escrime féminine
- Projet Performance M17
- Partenariat Escrime en RD Congo

- Stage multisports (Pâques)
- Stages loisir
- Stages départementaux
- Compétition du Vaurais
- Compétitions AFMTéléthon

- Version 2.0 de notre Magazine
- Création d'un nouveau site internet

EN BREF

Essais des tenues et réinscription

Reprise pour les licenciers renouvelants

Forums des associations :
Lavaur
Graulhet

Inscription pour les nouveaux

Séances d'essai pour les nouveaux

TOUTES CES DATES VOUS SERONT TRANSMISES ULTERIEUREMENT

L'ESCRIME, OUTIL D'INCLUSION ?

PAR DIANE GONDAT

Pour la troisième saison consécutive, le Cercle d'Escrime de Lavaur/Graulhet s'engage dans le sport pour tous et l'égalité des chances.

Dans cet objectif, depuis la saison 2018/2019 nous avons mis en place un créneau d'escrime adaptée aux personnes en situation de handicap psychique et de polyhandicap. Ces séances avaient lieu dans un gymnase situé dans le Complexe Jacques Besse, à Lavaur, chaque jeudi de 16h45 à 17h45 et étaient encadrées de façon bénévole par notre Maître Arnaud de Palmas en binôme avec un Accompagnant Educatif et Social, Madame Diane Gondat (Vice-Présidente du CEL).

Durant la saison 2019/2020 la Société STEDIS, à Albi, nous a rejoint dans cette aventure grâce à un partenariat financier dans l'objectif d'étendre nos interventions en escrime adaptée auprès des jeunes en situation de handicap du Centre Médico Educatif Notre Dame d'espérance de Lavaur. Malheureusement, la situation sanitaire actuelle ne nous a pas permis d'intervenir sur leur site et cette action sera menée durant la saison 2021-2022.

Nous avons pris la décision pour cette nouvelle saison d'impliquer encore plus notre club dans le sport pour tous en ouvrant l'accès d'un de nos cours pour débutants aux enfants en situation de handicap, montrant ainsi notre réelle envie de rendre l'escrime plus inclusive.

Nous espérons aussi pouvoir reprendre les séances d'escrime adaptée pour les adultes en situation de handicap psychique et polyhandicap, pour cela nous aurions besoin d'une salle accessible PMR le jeudi ou le lundi soir sur Lavaur (ou à proximité de Lavaur) de 17h à 21h (&h de cours d'escrime adaptée ainsi que 3h de cours compétition).

Depuis 2018, en plus de la création des séances d'escrime adaptée, nous organisons chaque année en décembre deux compétitions dont l'intégralité des bénéfices est reversée à l'AFMTéléthon.
En 2018, nous sommes aussi intervenus auprès du personnel d'une société d'informatique toulousaine pour une sensibilisation au handicap dans le milieu sportif (conférence et initiation à l'escrime handisport et céci-escrime).
Nous avons aussi ouvert notre tournoi annuel au groupe d'escrime adaptée avec l'utilisation de la cible électronique mobile.

NOTRE PARTENAIRE INCLUSIF

Société STEDIS

Stedis

ÊTRE BÉNÉVOLE

PAR DIANE GONDAT

Le Cercle d'escrime de Lavaur/Graulhet, c'est un comité directeur, un bureau élu, un éducateur sportif et des licenciés, mais pas que... Une association sans bénévole n'est pas une association vivante ! Du moins, ce n'est pas une association qui correspond à l'image que l'on souhaite donner au CEL.

Depuis 4 saisons, le nouveau bureau du club s'efforce de mettre en place des moments conviviaux et familiaux : stages de Pâques, gouter et vin chaud de Noël, fête du club, soirées cinescrime, etc. Nous organisons aussi des interclubs lors desquels nous recevons les clubs de Coufouleux, Castres, Belberaud (les bénéfices de deux d'entre eux sont entièrement reversés à l'AFMTéléthon) ainsi que notre Tournoi annuel du Vaurais (week-end durant lequel nous accueillons près de 160 tireurs et leur famille). Nous participons aussi à deux forums des associations, et divers évènements locaux.

Le comité directeur et le bureau du CEL sont composés de moins de 10 bénévoles actifs. Le rôle de ce groupe est essentiellement lié à l'organisation de ces évènements, à la programmation des saisons, gestion de la page Facebook, création du magazine, etc. Toutefois, la présence de ce seul groupe n'est pas suffisante le jour J pour être à tous les postes pendant toute la durée de l'évènement.

Par exemple, pour notre Tournoi annuel (mois de mai), qui dure tout un WE (160 tireurs + leurs accompagnants), nous avons besoin chaque année d'une dizaine de bénévoles pour installer les pistes, tables ainsi que la buvette le vendredi soir (tout autant le dimanche soir pour tout ranger). Durant le WE nous avons besoin de groupes de 4 bénévoles qui se relaient toutes les 2h pour la buvette, d'autre bénévoles pour la gestion du règlement des entrées, l'animation des stands (cible mobile, photo, tombola...), l'assistance au Maître d'armes à la table d'arbitrage. Nous avons aussi besoin de bénévoles qui prépareront des plats (sucrés, salés) qui seront vendus au stand buvette. Nous avons tout de même la chance d'avoir parmi nos licenciés un médecin, qui prend en charge de façon bénévole le poste de secours (obligatoire lors des compétitions) durant tout le WE !

Sans bénévole, le Tournoi est très difficilement gérable, et ce sont les bénéfices de ce tournoi qui nous permettent l'achat de nouveau matériel, de chocolat de Pâques, des gouters offerts lors des stages, etc.

Voilà pourquoi nous comptons sur vous !

SAISON 2018-2019

Être bénévole ne doit pas être une contrainte.

Le bénévole n'a pas pour obligation d'être là lors de chaque évènement, ni pour toute la durée de celui-ci. Une ou deux heures lors d'un évènement est déjà très apprécié !

Etre bénévole permet de faire des rencontres, d'échanger avec les autres bénévoles.

Etre bénévole, c'est aussi entrer dans un nouveau cercle ou règne la bonne humeur et dans lequel on passe de bons moments.

LES PARTENARIATS

Certaines saisons, des licenciés et/ou des bénévoles nous ont permis de créer des partenariats avec leurs entreprises.

Je tiens à dire qu'un partenariat n'est pas obligatoirement financier, il peut certes s'agir d'un don, mais il peut aussi être la possibilité d'intervenir pour faire une initiation dans l'entreprise, nous fournir des lots pour la tombola ou pour le Tournoi, le prêt d'une salle et certainement encore d'autres choses auxquelles je ne pense pas.

Ces partenariats sont aussi indispensables pour notre fonctionnement, pensez-y !

ACTIVITÉS LUDIQUES

PAR COLLECTIF

Pourquoi ne pas essayer les disciplines fantastiques ?
En effet, sous ce nom mystérieux existe un ensemble d'activités autours de l'escrime ludique (utilisation d'armes en mousse).

Les fans de jeux de rôles connaissent déjà la première de ces activités puisqu'il s'agit de GN (Jeux de Rôle Grandeur Nature). C'est un rendez-vous sur un ou plusieurs jours, au cours desquels vous pourrez incarner un personnage et le faire vivre.

Il y a également l'escrime ludique, activité sportive de contact, qui mêle apprentissage de l'histoire et du combat médiéval, le tout avec des armes en mousse.

Pour ceux que le combat ne suffit pas pourquoi ne pas essayer le Troll Ball, activité ludique opposant deux équipes de cinq joueurs, armés jusqu'aux dents et ayant pour but de faire passer une tête de troll dans l'en-but adverse.

Pour plus d'informations : La Guilde des Disciplines fantastiques – Association d'escrime ludique et de GN

https://escrimeludique.org/

Même si l'été et ses journées ensoleillées approchent, il y a des journées ou le temps ne se prête pas aux activités extérieures...
Pour occuper ces journées, voici quelques films sur le thème de l'escrime :

- Princess Bride
- Le Maître d'Armes
- Le Maître d'escrime
- Conan le barbare
- Les duélistes
- La fille de D'Artagnan
- Les Charlots mousquetaires
- ...

MOMENTS EN FAMILLE

Pourquoi ne pas profiter de notre patrimoine pour en apprendre un peu plus sur l'escrime ?

De nombreux Châteaux en France proposent des activités découverte de l'escrime artistique et/ou de l'escrime ancienne, d'autres de l'initiation à d'anciennes techniques de construction ou encore des visites guidées en tenues d'époque... De quoi occuper toute la famille !