

Le Petit Escrimeur

Journal de l'ASH Escrime

N° 20

Décembre 2012



Dans ce numéro :

L'édito du Président	1
Avis aux escrimeuses	1
La citation du trimestre	1
L'escrime aux Jeux olympiques modernes : les JO de 1900	2
Préceptes d'escrime en 1755.....	3
Conseils de lecture	4
Roman policier	5
Recettes	9
Mots croisés.....	10
Pour les jeunes escrimeurs	11
Sport féminin.....	12



ASH ESCRIME
Pour rejoindre la salle
d'armes :
01 39 78 61 65
(aux horaires des cours)

L'EDITO DU PRESIDENT

Une salle presque neuve !

Pour cette rentrée, nous avons eu le plaisir de fouler un nouveau sol très agréable. Nous l'attendions depuis si longtemps ! Merci à la municipalité de l'avoir rénové malgré les difficultés budgétaires que connaissent actuellement la plupart des collectivités locales. Et tous les agrès ont disparu de la salle qui se trouve ainsi désencombrée et sécurisée. Parallèlement, l'équipement des trois dernières pistes a été réalisé par le club grâce notamment aux subventions du Comité Régional d'Escrime d'Île de France. Portant à 11 le nombre de pistes et 22 celui

des escrimeurs pouvant tirer simultanément, la rentrée a pu se dérouler dans d'excellentes conditions malgré des cours du jeudi et du samedi très chargés.

Nous espérons que la rénovation du COSEC pourra se poursuivre en 2013 et que nous pourrions disposer de nouveaux espaces de rangement.

En attendant, je vous souhaite à toutes et tous d'excellentes fêtes de fin d'année

Eric Palisson
(Président de l'A.S.H. Escrime)

AVIS AUX ESCRIMEUSES

La journée "escrime fine" destinée aux femmes, organisée par le Comité départemental du Val d'Oise, associant une initiation au self défense et une animation escrime avec une ancienne championne d'épée, devrait se dérouler à Herblay le samedi 26 janvier (voir en dernière page)

LA CITATION DU TRIMESTRE

(A prendre au second degré bien sûr !)

« ...si, comme l'a dit un sage, la langue d'une femme est son épée, elle pouvait, ainsi que son mari, donner des leçons d'escrime » Jouy (Étienne de) **L'Hermite de la Chaussée-d'Antin ou Observations sur les moeurs et les usages parisiens au commencement du XIXe siècle**, Paris, Pillet, 1817.

Conception, réalisation : Pascal Gaillard

Maquette : Pascal Gaillard

Ont participé à ce numéro : Eric Palisson, Cécile Caron, Pascal Gaillard, Daniel Tyberghein, Catherine Thévenot, Vincent Gaillard

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

L'ESCRIME AUX JEUX OLYMPIQUES MODERNES : LES J.O. DE 1900

Les Jeux olympiques d'été 1900, Jeux de la 2^e Olympiade de l'ère moderne, se tiennent à Paris en 1900 suite à la prise de décision dans ce sens à l'occasion du premier Congrès olympique (1894). Aucune cérémonie d'ouverture ou de fermeture au programme, mais le 3 juin 1900, un défilé des gymnastes a lieu dans le vélodrome de Vincennes lors de la fête fédérale de l'Union des sociétés de gymnastique de France. La France a obtenu le plus de médailles depuis la renaissance des jeux olympiques dans cette discipline avec 15 médailles : 5 or, 5 argent, 5 bronze. L'épée devient discipline olympique.



L'escrimeur français
Albert Ayat 1875-1935
médaillé aux Jeux

Résultats détaillés

Les épreuves d'escrime, sont avec les épreuves d'athlétisme les épreuves qui réunissent le plus grand nombre d'athlètes étrangers.

- Fleuret : 122 participants dont 36 étrangers venus principalement d'Italie et de Belgique. Les épreuves de fleuret, sport éminemment français, occupent une place de choix. Elles ouvrent le programme des concours sportifs le 14 mai et sont disputées dans la salle des fêtes de l'exposition, sur le Champ-de-Mars. Des concours amateurs (élèves) et professionnels (professeurs) sont organisés. La France remporte la grande majorité des épreuves, et parvient à dominer l'Italie, sa rivale.

- Épée : 155 tireurs dont 18 étrangers.

Les épreuves d'épée sont organisées sur la terrasse du Jardin des Tuileries.

- Sabre : 88 inscrits dont 59 étrangers.

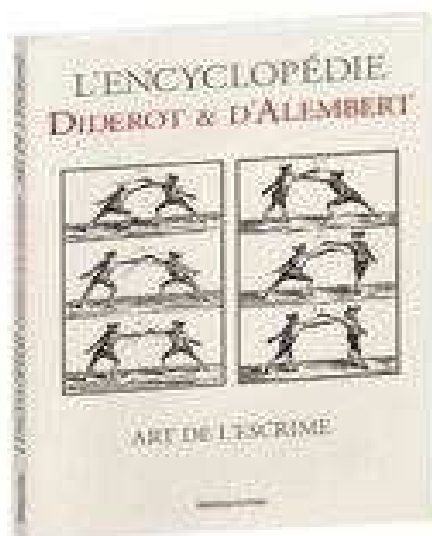
Peu pratiqué en France, le sabre est dominé par les nations étrangères et plus particulièrement l'Italie.

Épreuves	Or	Argent	Bronze
Fleuret individuel	 Émile Coste (FRA)	 Henri Masson (FRA)	 Marcel Boulenger (FRA)
Fleuret maître d'armes	 Lucien Mérignac (FRA)	 Alphonse Kirchner (FRA)	 Jean-Baptiste Mimiague (FRA)
Épée individuelle	 Ramón Fonst (CUB)	 Louis Perrée (FRA)	 Léon Sée (FRA)
Épée maître d'armes	 Albert Ayat (FRA)	 Gilbert Bougnol (FRA)	 Henri Laurent (FRA)
Épée amateurs/maîtres d'armes	 Albert Ayat (FRA)	 Ramón Fonst (CUB)	 Léon Sée (FRA)
Sabre individuel	 Georges de la Falaise (FRA)	 Léon Thiébaud (FRA)	 Siegfried Flesch (AUT)
Sabre maître d'armes	 Antonio Conte (ITA)	 Italo Santelli (ITA)	 Milan Neralic (AUT)

PRECEPTES D'ESCRIME 1755

Trente préceptes d'escrime, tirés de l'Encyclopédie de Diderot et d'Alembert Article « escrime », 1755

- **I. Il faut se méfier de l'ennemi, & ne pas le craindre.**
- **II. L'ennemi hors de mesure ne peut atteindre son estocade.**
- **III. L'ennemi ne peut entrer en mesure sans avancer le pié gauche.**
- **IV. L'ennemi en mesure ne peut porter l'estocade sans remuer le pié droit.**
- **V. Quand on rompt la mesure il est inutile de parer.**
- **VI. Si l'on n'est pas sûr de parer l'estocade, on rompt la mesure.**
- **VII. Il ne faut jamais entrer en mesure sans être prêt à parer, car vous devez vous attendre que l'ennemi prendra ce tems pour vous porter une botte.**
- **VIII. N'attaquez jamais l'ennemi par une feinte lorsque vous êtes en mesure; car il pourroit vous prendre sur le tems, soit d'aventure ou de dessein prémédité.**
- **IX. Ne confondez pas la retraite avec rompre la mesure.**
- **X. Quand l'ennemi rompt la mesure sur votre attaque, poursuivez-le avec feu & avec prudence.**
- **XI. Quand il rompt la mesure de lui-même, ne le poursuivez pas; car il veut vous attirer.**
- **XII. Les battemens d'épée se font toujours en mesure; car hors de mesure ils seroient sans effet, puisqu'on ne pourroit saisir l'instant où l'on auroit ébranlé l'ennemi.**
- **XIII. En mesure, on n'entreprend jamais une attaque en dégageant sans être prêt à parer l'estocade que l'ennemi vous pourroit porter sur ce tems.**
- **XIV. Les plus grands mouvemens exposent le plus aux coups de l'ennemi.**
- **XV. Lorsqu'on s'occupe d'un mouvement, quelque préci-**



- pité qu'il soit, on se met en danger.*
- *XVI. L'épée de l'ennemi ne peut être dehors & dedans les armes en même tems.*
 - *XVII. Pour éviter les coups fourrés, on ne détache jamais l'estocade d'une première attaque sans sentir l'épée de l'ennemi, & sans opposer.*
 - *XVIII. Quand on ne sent pas l'épée de l'ennemi, on ne détache l'estocade que lorsqu'il est ébranlé par une attaque.*
 - *XIX. La meilleure de toutes les attaques, est le coulement d'épée; parce que le mouvement en est court & sensible, & qu'il détermine absolument l'ennemi à agir.*
 - *XX. A la suite d'un coulement d'épée, on peut faire une feinte pour mieux ébranler l'ennemi.*
 - *XXI. Ne détachez pas l'estocade où l'ennemi se seroit découvert, parce qu'il veut vous faire donner dedans; mais si votre attaque le force à se découvrir, vous pouvez hardiment détacher la botte.*
 - *XXII. Toutes les fois que vous parez ou poussez, effacez.*
 - *XXIII. Quand vous parez ou poussez, ayez toujours la pointe plus basse que le poignet.*
 - *XXIV. Quand l'ennemi pare le dedans des armes, il découvre le dehors, & quand il pare le dehors, il découvre le dedans, &c.*
 - *XXV. On ne peut frapper l'ennemi que dehors les armes, ou dans les armes.*
 - *XXVI. Tenez toujours la pointe de votre épée vis-à-vis l'estomac de l'ennemi.*
 - *XXVII. Si l'ennemi détourne votre pointe d'un côté, faites-la passer de l'autre en dégageant.*
 - *XXVIII. Que votre épée n'aille jamais courir après celle de l'ennemi, car il profiteroit des découvertes que vous lui feriez; mais remarquez son pié droit, & n'allez à la parade que lorsqu'il le détache.*
 - *XXIX. Après une attaque vive, faites retraite.*
 - *XXX. L'ennemi percera toujours le côté qui est à découvert; c'est pourquoi il ne faut pas allonger l'estocade sur cet endroit, mais feindre de la porter pour le prendre au défaut*



L'ORTHOGRAPHE D'ÉPOQUE A ÉTÉ RESPECTÉE

CONSEILS DE LECTURE

Cécile Caron nous donne quelques conseils de lecture pour les petits et les grands.
pour votre petit Noël !

Duelliste par Herzet
vol 1 au premier sang versé
LE LOMBARD

Mercenaire et samouraï à la fois, animé par l'argent et le sens de l'honneur, Antoine Mureyne est l'une des plus fines lames du Paris de Louis XIV. Accompagné de Masao, son père spirituel, ils louent leurs services de bretteurs à de riches clients. Mais la menace d'une bombe alchimique vient perturber leur quotidien.

Le Roi Arthur par Morpurgo
FOLIO JUNIOR

Dans cette adaptation du texte de Chrétien de Troyes, le Roi Arthur, transporté à travers le temps, raconte son histoire à un jeune garçon du XXIe siècle

Le duel : une passion française 1789-1914
par Jean Noel JEANNENEY
PERRIN

Le duel, rituel destiné à laver par les armes un honneur entaché par l'insulte, la calomnie ou l'infidélité, n'a pas disparu avec l'aristocratie d'Ancien Régime. En dépit de la devise républicaine, et aussi l'instauration d'une justice plus équitable et plus efficace, militaires, parlementaires, journalistes, écrivains et artistes n'ont cessé de s'affronter, jusqu'à la Grande Guerre, au pistolet ou à l'épée, pour un regard de travers ou une phrase jugée offensante. Bugeaud, Déroulède, Clemenceau furent ainsi, parmi beaucoup d'autres, des bretteurs susceptibles et redoutés.

Héros de l'Olympe par Rick Riordan
vol 1 : le héros perdu
ALBIN MICHEL

Trois nouveaux demi-Dieux, un héros perdu, un sort qui pourrait tous les détruire... Après "Percy Jackson", Rick Riordan invente un nouvel univers inspiré par la mythologie et le XXIe siècle !

ROMAN POLICIER

Meurtre à l'épée par Vincent Gaillard (12 ans et demi)

CHAPITRE 1

« Attention, attention ! Le train ayant pour destination Limoges va entrer en gare !

La petite gare de Ridlet, une petite ville perdue au beau milieu de nulle part, était noire de monde. Il était 11 heures et demie, et c'était l'heure de pointe. Parmi toutes les personnes prêtes à partir pour Limoges, il y avait un homme d'une trentaine d'années portant une petite valise et une malle. C'était un inspecteur de police réputé dans son pays et connu pour sa grande intelligence. On l'appelait Morduk.

Quelques minutes plus tard, il monta dans le train qui partit très rapidement. Le voyage s'annonçait long, plus de 8 heures. Les 2 premières heures passèrent sans problèmes. Mais un peu plus tard,

une femme vint s'asseoir à côté de l'inspecteur. Elle était habillée entièrement en violet et portait un chapeau rouge. Elle regarda Morduk avec un sourire révélant ses dents jaunes et noires. Ses mains étaient rouges sang et ses ongles violets.

-Bonjour Madame, lui dit l'inspecteur.

Elle se mit à grommeler quelque chose ;

-rrr...inspecteur...rrr...Morduk...rrr...

L'inspecteur ne fut même pas étonné de l'entendre dire son nom.

-rrr...accident...rrr...Lenoir...rrr...

L'inspecteur vit alors ses mains rouges et lui demanda ;

-Qu'est-ce que ces mains rouges madame ?

-rrr...sang...rrr...épée...rrr...tranchant...

L'inspecteur ne dit plus un mot jusqu'à la fin du voyage.

-Bizarre cette dame. Je ne comprends rien à ce qu'elle dit. Elle doit être folle ?! Se dit-il.

-rrr...non...rrr...pas folle...rrr...

L'inspecteur, de plus en plus étonné essaya de ne plus penser à elle jusqu'à la fin du voyage.

3 heures plus tard, Morduk se leva pour aller chercher à boire. La dame dormait. 5 minutes plus tard, lorsqu'il revint, elle n'était plus là. L'inspecteur, épuisé, se rassit et soupira.

Il se réveilla une demi-heure après en sueur. Il se rendit compte qu'il s'était endormi tellement il était fatigué.

Il était prêt à se rendormir, mais tout à coup il entendit un grand bruit ; puis, la voix du contrôleur retentit :

« Mesdames et messieurs le train va bientôt s'écraser. Merci de vous préparer à descendre et de ne pas vous inquiéter ! L'inspecteur avança dans les wagons jusqu'au premier. Le train se dirigeait droit vers un énorme tas de neige très large et gelé. Le train allait s'écraser.

Morduk rentra dans la cabine du conducteur et lui cria : -Freinez mais freinez vous voyez bien que l'on va s'écraser !!!

-Il est beaucoup trop tard, lui répondit le conducteur.

L'instant d'après, le train n'avait plus d'avant.

Lorsque l'inspecteur retourna voir si les voyageurs du train allaient bien. Plusieurs personnes étaient blessées et plusieurs wagons étaient détruits.

Morduk sortit du train. Il marcha un peu. Tout était enneigé et une grande chaîne de montagnes s'offrait à lui.

Les voyageurs sortaient un par un du train et chacun cherchaient quelque chose pour s'abriter.

Le train étant immobilisé et irréparable ils n'avaient plus rien pour s'en aller.

Soudain, l'inspecteur vit un homme se diriger vers lui. C'était un homme d'une cinquantaine d'années pas plus. Il ressemblait à un clochard.

-Qu'est ce que vous voulez ? demanda t'il à l'inspecteur.

-Oh mais absolument rien... Notre train vient simplement de s'écraser et nous ne

pouvons plus rentrer chez nous. Tout simplement. Mais au fait d'où venez-vous ?

-rrr...vient...rrr...petite

ville...rrr...milieu...rrr...Limoges...rrr...

-Tiens, vous revoilà vous , cria le clochard à la femme.

Elle ne répondit pas et tourna les talons.

-Dans mon village on l'appelle la vieille Lulu. C'est une sorcière. Lorsqu'elle vient au village, on entend des cris de bêtes qu'on sacrifie tous les matins !

-Elle tue des animaux ?

-A ce qui paraît oui.

-Elle est bizarre.

-Ca ! Il n'y a aucun doute. Et encore, si je vous racontais ce qui lui arrivait de faire avant d'aller se coucher. Et bien elle prend...

-Je préfère ne pas le savoir, merci.

-C'est vous qui voyez.

-Au fait, est-ce que vous pourriez héberger environ une centaine de personnes dans votre ville jusqu'au prochain train s'il vous plaît ?

-Eh bien, ce n'est pas la place qui manque, mais... je ne préfère pas. Vous savez ici, on ne

traite pas bien les inconnus ici. Mais si ça ne dérange pas vos riches de dormir sur des lits en pierre, sans couverture et de vivre sans eau ni électricité moi...

-Mmhh...hé bien...non ça les embêtera pas, j'en suis sûr.

Bien alors dites-leur de me suivre. Je vais vous y emmener.

L'inspecteur alla chercher les voyageurs et ils se mirent tous à marcher derrière l'homme.

Dans l'assemblée, une femme demanda ;

-Et au fait...Comment on vit chez les sauvages...euh, enfin chez vous.

-Lever 5 heures du matin, petit déjeuner en 5 minutes, habillage en 2 minutes, travail toute la journée et coucher 23 heures.

-Excusez-moi, je pense que vous avez oublié de nous parler du lavage.dit un homme dans la foule.

- Ah non monsieur, ici, on ne se lave pas.



-Vous vous passez de la savonnette dessus quand même ? demanda une autre femme.

-De la savonnette !? C'est quoi ? demanda le clochard.

Dans la foule, les voyageurs commencèrent à s'inquiéter et à se poser des questions.

Enfin, ils arrivèrent au village. C'était un petit endroit comportant environ 200 maisons dont beaucoup inhabitées et détruites. Les volets étaient cassés et il n'y avait plus de porte. Des cailloux remplaçaient les fenêtres et les toits étaient faits en toile.

Mais il n'y avait pas que des maisons ; il y avait un hôpital, un marché (qui tombait en ruines) et même un petit bâtiment, qui, à première vue semblait inutile. Il n'avait rien d'une maison.

-Bah voilà. Dit le clochard. C'est chez nous.

-C'est...euh...charmant chez vous, dit quelqu'un dans la foule.

-Heureusement que vous aimez je dirais.

-Ah oui, et pourquoi ?

-Car les trains passent environ toutes les 3 semaines ici. Vous n'êtes pas prêts d'y rentrer chez vous, c'est moi qui vous le dit.

CHAPITRE 2

Chacun fut alors logé avec l'aide de Morduk. Ayant fini de caser les autres, l'inspecteur se rendit compte qu'il n'y avait plus de place pour lui.

Alors, le clochard lui proposa de le suivre jusqu'à l'auberge pour voir s'il y avait une chambre libre.

-Mais faites gaffe ; vous n'attendez pas à un très bon accueil...

En effet, lorsque les deux hommes arrivèrent à l'auberge, les habitants de la ville les regardèrent bizarrement et en fronçant les sourcils.

- Ici, à 5 heures, on vient tous boire une tasse de vin dans cette auberge, lui expliqua l'homme. Allez-vous adresser au comptoir. Vous risquerez d'y croiser la

maîtresse de maison et pour les riches comme vous, lui parler est une horreur.

L'inspecteur traversa l'auberge jusqu'au comptoir. Les gens crachaient là où il marchait mais Morduk les ignorait.

Une fois au comptoir ;

-Hum, hum...fit-il. Y'a quelqu'un ?

-Bienvenue à l'auberge de l'Orteil tranché monsieur...

-L'inspecteur ne leva pas la tête et demanda : Bonjour monsieur, auriez-vous une chambre à me prêter pour plusieurs semaines ici s'il vous plaît ?

-Ah, ah,ah ! Grand maillin! Refit la voix.

Alors l'inspecteur leva la tête et sursauta ; en face de lui se trouvait quelque chose qui ressemblait à... une transsexuelle.

C'était une sorte d'homme « déguisé » en femme et maquillé comme un mannequin. Mais cette personne n'avait rien à voir à un mannequin ; ses lèvres rouges et pulpeuses avaient été tartinée de rouge à lèvres, ses ongles étaient violets (aussi tartinés mais cette fois de vernis) et ses cheveux étaient gras et en pétards.

-Heu...hé hé...désolé...

-Tu veux une chambre pour la nuit beau brun... si tu veux il y a la mienne... le lit est assez grand pour nous deux...

-Euh...la cave suffira.

-C'est la première fois qu'un homme me résiste ! Hé bien alors bonne nuit. Si tu veux je pourrais te faire visiter la ville demain...

-Oui alors bonne nuit madame.

-Bisous et bonne nuit...

L'inspecteur descendit et se coucha sans traîner.

Mais dans la nuit, il entendit des pas. Des pas qui résonnaient. Puis, un bruit de lame qu'on sortait de son étui.

Morduk aperçu quelqu'un qui marchait à côté de lui mais ne parvint pas à voir son visage. Il portait de grosses bottes. L'inconnu faisait beaucoup de bruit en marchant. Morduk vit que l'inconnu portait une autre paire de bottes dans les mains. Et à sa grande surprise, l'homme portait un simple pyjama !

L'homme sortit de l'auberge et claqua la porte. L'inspecteur le suivit. L'inconnu

marchait très rapidement et s'arrêta alors devant le bâtiment qui ne ressemblait à rien. Il s'engouffra à l'intérieur et oublia de fermer la porte.

L'inspecteur rentra à son tour. Il vit alors qu'il se trouvait dans une salle d'arme. Des sabres, des fleurets et des épées étaient accrochés sur le mur. Des blasons étaient dessinés au mur.

Morduk suivit l'homme jusque dans une grande salle qu'il appelait une salle d'entraînement. (Le vrai nom est une salle d'arme). Mais cette fois, l'homme avait fermé la porte. Il vit un autre homme assis par terre sur une poutre.

L'homme aux bottes s'approcha sans faire de bruit, l'épée à la main. Morduk n'entendit plus rien à part un tout petit bruit de pas étouffé...

L'instant d'après, tout se passa très vite ; un cri retentit alors ; un grand cri d'effroi qui résonna dans tout le village.

Morduk essaya de défoncer la porte. Comme il n'y arrivait pas, il saisit une petite poutre qui se trouvait sous les sabres accrochés au mur et détruit la porte.

Là, il trouva un corps par terre, sans vie.

L'homme mort avait été assassiné, sans doute par l'autre. Le cadavre n'était pas l'homme à bottes.

On lui avait enfoncé une épée dans le ventre.

Les habitants, alertés par les cris, rentrèrent dans la salle d'arme, où ils trouvèrent un cadavre et un homme agenouillé à côté.

Et cet homme, c'était l'inspecteur.

-Je vous arrête monsieur ! Cria l'homme en tête du groupe.

-Etes-vous policier ? demanda Morduk.

-Non, mais je sais que vous êtes assassin vous.

-Je ne le suis pas plus que vous monsieur.

-Prouvez le moi.



-L'assassin lui a planté une épée dans le ventre. Or pour commencer je n'ai aucune arme sur moi.

-Vous l'avez peut-être cachée.

-En effet c'est peut-être ça. Croyez-vous vraiment que je lui ai arraché l'épée du ventre, que je suis allé la cacher et que je suis revenu sur les lieux du crime comme si j'avais envie de me faire coincer ?

-Bé...non ! Mais fouillez quand même les lieux ! Cria-t-il aux deux hommes. Maintenant, retournons nous coucher. Voyez-vous, avec ces bêtises, tout le village est réveillé (et même vos riches !) et nous sommes tous en pyjama !

-Vous voulez dire que vous êtes tous réveillés ?

-Exact ! Vous savez nous sommes très peu ici et on se connaît tous, si il manquait quelqu'un, il y aurait forcément une personne qui le remarquerait.

Pour avoir l'esprit tranquille, l'homme compta les villageois ; il n'en manquait qu'un. Mais il finit par arriver en courant. C'était un jeune homme d'une vingtaine d'années en pyjama,

comme les autres.

-Eh bien voilà ! On est tous là maintenant ! Allez ! Allons tous nous recoucher ! Une fois que deux hommes eurent embarqués le corps et que tout le monde fut parti, l'inspecteur pensa ;

-Je remarque quand même deux choses étranges ; cette affaire n'a déjà pas l'air de les inquiéter. Et ce jeune homme est bizarre ; j'ai bien regardé, c'était le seul botté dans la foule. Et puis, il avait une tache rouge et séchée sur son pyjama...bizarre.

Sur ce, il sortit.

Le calme était enfin revenu sur le petit village.

SUITE AU PROCHAIN NUMERO

RECETTES

Le cannelé bordelais (recette de Catherine Thévenot)

Le cannelé est un petit gâteau, spécialité du Bordelais, à pâte molle et tendre, parfumée au rhum et à la vanille, et recouverte d'une épaisse croûte caramélisée. Il est aussi appelé cannelé, cannelet, canalet, millas-canelet, millason et est peut-être aussi le canaule (ou encore canaulé ou canaulet) qui se consommait au XVII^e siècle à Bordeaux. Le nom provient du gascon *canelat* qui signifie cannelure. En forme de petit cylindre strié, d'environ cinq centimètres de haut et cinq centimètres de diamètre, il est croustillant et caramélisé à l'extérieur, moelleux à l'intérieur.

La légende veut que les canelés soient nés lors du débarquement des bateaux de farine sur les quais de Bordeaux. Mais plus vraisemblablement, le cannelé aurait été inventé au XVIII^e siècle par les religieuses du couvent des Annonciades (aujourd'hui couvent de la Miséricorde), à Sainte-Eulalie, sous le nom de canelas ou canelons.

pour 12 à 14 canelés
½ litre de lait écrémé
2 œufs entiers et 2 jaunes
½ gousse de vanille
2 cuillères à soupe de rhum
100g de farine fluide
250g de sucre en poudre
50g de beurre



Faire bouillir le lait avec la vanille et le beurre. Pendant ce temps, mélanger la farine, le sucre puis incorporer les œufs. Verser ensuite le lait bouillant. Mélanger doucement afin d'obtenir une pâte lisse.

Laisser refroidir puis ajouter le rhum. Laisser reposer au réfrigérateur une nuit. Le lendemain, préchauffer le four à 270° (thermostat 10). Verser la pâte bien refroidie dans les moules (3/4 des moules en hauteur)

Cuire 15 minutes à 270° puis 1 heure à 180° (ou bien 15mn à 250° et ¾ heure à 180°)

Démouler encore chaud et dégustez !!

Les recettes orientales de Daniel

Le Hommos

Pour 1 kg de pois chiche bouillis:
 300 gr de tahiné (pâte de sésame)
 10 cl de jus de citron
 1 c. à café de sel
 1/2c. à soupe de bicarbonate

REALISATION

Faire tremper les pois chiches secs pendant 20 h. Jeter l'eau, ajouter le bicarbonate, couvrir d'eau (10cm). Mettre à ébullition, écumer la mousse, couvrir et faire cuire à feu doux pendant 30 mn. Rafraîchir les pois en les passant sous l'eau froide puis égoutter pendant 1h.

Mixer les pois, le sel, le jus de citron. Ajouter la moitié de la tahiné, remixer. Ajouter le reste de la tahiné, un peu d'eau glacée selon la texture désirée et mixer une dernière fois.

Les amateurs peuvent ajouter de l'ail à la purée obtenue. Décorer de quelques pois chiches entiers et arroser d'une généreuse rasade d'huile d'olive.

Recette de Charbel Fares, chef du restaurant Tawlet.

Le vrai taboulé

Surtout, pas de semoule ! Du boulgour, et rien d'autre. Tout doit être haché très fin, d'un seul coup de lame pour éviter de perdre le jus des herbes.

2 bottes de persil plat
4-5 tiges de menthe (1 brin de menthe pour 10 de persil)
3 tomates
1 poignée de boulgour fin
2 oignons verts
1 piment vert moyen
le jus de 2 citrons
huile d'olive

REALISATION

Trier les bottes de persil pour que les feuilles partent de la même hauteur. Couper les tiges, hacher les feuilles puis la menthe, que l'on cache sous le persil pour éviter qu'elle noircisse.

Emincer les tomates, les mélanger au boulgour. Epépiner et hacher le piment, puis les oignons, qu'on frotte avec du sel et du poivre. Réunir tous les ingrédients au fur et à mesure, et juste avant de passer à table, ajouter le jus de citron et l'huile d'olive.

Le taboulé se croque enveloppé dans une feuille de laitue ou de chou blanc.

Recette de Kamal Mouzawak, directeur du souk El Tayeb.

MOTS CROISES

Horizontalement :

- I/ Routinières.
 II/ Révolutionnaire en Irlande. Sonnant bien pour le poète.
 III/Botte d'escrimeur. Gâteau sans e ni a.
 IV/ Un anglais. Poète surréaliste Français.
 V/ Règle. Direction. Roi d'Espagne.
 VI/ Sensibilité. Pour les aisselles.
 VII/ Attribuées.
 VIII/ République Française. L'Or chez Mendeleïev.
 Service de renseignement.
 IX/ Possédé. Strophes parfois sataniques.
 X/ Petit roupillon. Héros de Spielberg.

Verticalement

- 1/ Légende Crétoise mi-homme mi-taureau.
 2/ Espaces pour gladiateurs. Existas.
 3/ Pauvre type pour le milieu. Petit fleuve du Nord.
 4/Produit d'une éruption.
 5/Hésitantes.
 6/Famille de musiciens allemands du 17^e siècle spécialiste du cor. Réglementation Thermique.
 7/ Le matin. Château de la Loire.
 8/ Utilisa la botte de mon III/
 9/ Début du repas. Règles.
 10/On y vit à l'étroit, y enregistre ou prend des photos. A son carré.

...

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I										
II				■						
III							■			
IV				■						
V			■				■			
VI				■		■	■			
VII		■								■
VIII			■			■			■	
IX			■							
X	■							■		

Solution du numéro 19

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	C	H	R	O	N	O	P	O	S	T
II	H	I		T	I	E	R	C	E	
III	A		N	A	N	T	I		P	L
IV	U	R	O		O	P	M	E	T	
V	S	E	C	O	N	D	E		I	F
VI	S	P	E	C		S		E	M	U
VII	E	I		T	P		P	R	E	S
VIII		Q	U	A	R	T	E		S	E
IX	V	U	L	V	A	I	R	E		E
X	L	E		E	T	N	I	U	Q	

POUR LES JEUNES ESCRIMEURS

« QUI SUIS-JE ? QUE SUIS-JE ? »

1. Je suis un personnage réel qui a vécu de 1619 à 1655. Edmond Rostand s'est inspiré de ma vie pour écrire une des plus célèbres pièces du théâtre français :
2. On me nomme « Le Chevalier sans peur et sans reproche »
3. Chevauchant mon fidèle Tornado, je signe mon nom à la pointe de mon épée :
4. Avec mes trois amis Athos, Portos et Aramis, notre devise est « Un pour tous, tous pour un ! » :
5. Je me nomme Joyeuse : je suis l'épée d'un grand Empereur couronné par le pape en l'an 800
6. Je suis secrètement amoureux de ma cousine, la belle Roxane. Mais je n'oserai jamais

le lui dire car j'ai un nez beaucoup, beaucoup trop gros :

7. Alexandre Dumas s'est inspiré de ma vie pour écrire ses romans :
8. Je suis l'épée du Roi Arthur, l'un des Héros de la Table ronde
9. Mon nom veut dire « renard » en espagnol :
10. Je suis une grande escrimeuse française. On me surnomme « la Guêpe »

Petit jeu de mémoire

Avec la lettre **E** trouve cinq termes ayant rapport avec l'escrime

Inscris ton nom et ton prénom sur une feuille, mets là dans une enveloppe au nom de Pascal Gaillard et donne la au maître d'armes. Merci

Toutes les solutions dans le prochain numéro

Jeu

Solutions du numéro précédent

Attention : plusieurs réponses possibles.

- | | |
|---|---|
| <p>Q1. L'escrime aux Jeux Olympiques...</p> <p><input type="checkbox"/> Se dispute individuellement et par équipes</p> <p>Q2. Quelles sont les trois armes de ce sport ?</p> <p><input type="checkbox"/> Fleuret, Epée, Sabre</p> <p>Q3. Quel escrimeur de légende est célèbre pour sa 'botte de Nevers' ?</p> <p><input type="checkbox"/> Le Bossu ou Lagardère</p> <p>Q4. Pour pratiquer ce sport, on se doit de porter...</p> <p><input type="checkbox"/> Un masque</p> <p>Q5. Remets dans l'ordre le passage des blasons ?</p> <p><input type="checkbox"/> Jaune, Rouge, Noir</p> | <p><input type="checkbox"/> Jaune <input type="checkbox"/> Rouge <input type="checkbox"/> Bleu <input type="checkbox"/> Vert</p> <p>Q6. Un point en escrime est précédé...</p> <p><input type="checkbox"/> D'une touche</p> <p>Q7. Les matches d'escrime au niveau international sont arbitrés...</p> <p><input type="checkbox"/> En Français</p> <p>Q8. Avant le match, l'escrimeur doit saluer...</p> <p><input type="checkbox"/> Son adversaire et l'arbitre</p> <p>Q10. Quelle série de cartons est utilisée pour l'arbitrage ?</p> |
|---|---|

SPORT



FEMININ

Escrime Fine 2

SELF DEFENSE

Ouvert à toutes es-
crimeuses ou non !

SAMEDI 26 JANVIER 2013

COSEC 53, rue de l'Orme Macaire 95220 Herblay

***SELF DEFENSE FEMININE LE MATIN 9H00-
11H30***

REPAS EN COMMUN

***ESCRIME (EPEE ET HANDI) L'APRES MIDI
13H30-16H***



Veillez remplir la fiche et joindre votre règlement de participation de 10 €

Contact Michel : 06.46.79.25.52

ou atd95michel@sfr.fr

*Inscription obligatoire, places limitées. Lundi 19 Janvier 2013
dernier délai.*