



CLUB D'ESCRIME
WATTRELOS

LIVRET D'ACCUEIL

2023-2024

Exprimez-vous, escrimez-vous !

SOMMAIRE

LE CLUB 2

- Présentation du club, les enseignants et le conseil d'administration

LE MATÉRIEL 3

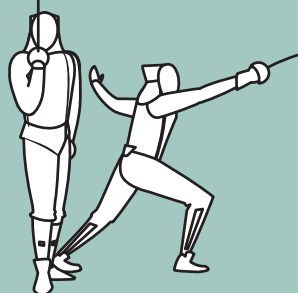
- **Les Armes**
- **Le matériel**
- Achats au club

L'ENSEIGNEMENT 6

- Organisation des cours et projet pédagogique : passage des lames, arbitrage
- **Planning** : épée, sabre, pilates et yoga
- Rencontres et **compétitions**

SOUTENIR LE CLUB 10

- donations, bénévolat, merchandising



LE CLUB

Le Club d'Escrime de Wattrelos, fondé en 1984, est une association régie par la loi du 1er juillet 1901.

La structure compte à présent une centaine de tireurs, masculins et féminins, s'exerçant à l'Épée et au Sabre, à partir de 5 ans jusqu'aux catégories Vétéran. L'escrime peut y être pratiquée en loisirs, mais aussi en compétition.



Les enseignants



MAITRE DAMIEN KRAJ
SABRE
maitre@escrime-wattrelos.fr



MAITRE ERIC BRABANT
EPÉE
maitre2@escrime-wattrelos.fr



PIERRE LEMAIRE
PRÉPARATION PHYSIQUE
pierre.lemaire59150@gmail.com



KATHY PLÉ
PILATES / YOGA
kathyle45@gmail.com

Le conseil d'administration



FABIEN LEMAIRE
PRÉSIDENT
president@escrime-wattrelos.fr



FABIENNE VAN DE MOORTÈLE
SECRÉTAIRE
secrtaire@escrime-wattrelos.fr



ALEXANDRE GRIMONPREZ
TRÉSORIER
tresorier@escrime-wattrelos.fr



CLÉMENT DUYCK
VICE-PRÉSIDENT
vice-president@escrime-wattrelos.fr



DONATIEN MAREZ
RESP. ARBITRAGE
arbitrage@escrime-wattrelos.fr



JASON ROOM
RESP. ANIMATION
animation@escrime-wattrelos.fr



STÉPHANIE KARA
SECRÉTAIRE ADJOINTE
secrtaire-adj@escrime-wattrelos.fr



VALÉRIE SAVALLE
COMMUNICATION
communication@escrime-wattrelos.fr

LES ARMES

L'escrime comporte trois disciplines ("armes") différentes, avec des règles distinctes : le Sabre, l'Épée et le Fleuret.



Le Sabre

Le sabre est la version moderne de l'arme de cavalerie. On peut toucher l'adversaire avec le tranchant ou la pointe de la lame, sur tout le haut du corps au-dessus de la ceinture, y compris la tête et les bras (d'où la forme de la coquille qui protège la main).

Le sabre est régi par des conventions de combats ("priorités") : au cas où les deux escrimeurs touchent en même temps, l'arbitre attribue le point à un seul tireur en fonction de celles-ci.



L'Épée

L'épée est la version moderne de l'ancienne arme de duel. Les touches ne sont portées qu'avec la pointe, mais tout le corps, de la tête aux pieds, est une cible valable.

Dans cette discipline, il n'y a pas de priorités : si les deux tireurs touchent en même temps, chacun marque un point.



Le Fleuret

(non enseigné au club de Wattlelos)

Le fleuret est la version moderne de l'arme d'entraînement pour le duel. Il est léger et flexible. Les touches sont portées avec la pointe, uniquement sur le torse de l'adversaire.

Comme pour le sabre, les priorités déterminent le tireur qui obtient le point en cas de touche simultanée.

LE MATÉRIEL

La pratique de l'escrime nécessite une tenue spéciale ainsi que de l'équipement, mais il n'est pas nécessaire de tout acheter pour un tireur débutant : **l'essentiel de la tenue peut être loué au club** (veste, pantalon, sous-cuirasse, arme et masque).

Cependant, **il est demandé aux tireurs d'acheter leurs propres gants et chaussettes**, ainsi que les **fils de corps et fils de masque pour les compétiteurs**. Ces achats se font directement au club.

A partir de M15, il est souhaitable d'acheter sa propre arme, puis à partir de M20 progressivement le reste de la tenue.



La veste

La veste, en tissu technique serré, s'ouvre dans le dos ou sur le côté et comporte un col matelassé, une sangle d'entrejambe, et un anneau dans le dos (pour accrocher le fil de piste).

Lors des compétitions, elle est complétée par une veste (sabre) ou une cuirasse (épée) électrique qui permet de compter les touches.

La sous-cuirasse

La sous-cuirasse se porte en dessous de la veste comme protection supplémentaire.



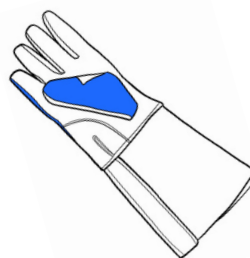
Droitier ou gaucher ?

Toute la tenue d'escrime existe en version droitier ou gaucher, pour que les divers aménagements (poche, anneau, fermeture...) se trouvent du bon côté !



Le pantalon

Le pantalon d'escrime descend jusqu'en dessous du genou. Il comporte des bretelles et une poche arrière qui permet de ranger le fil de corps quand celui-ci ne sert pas.



Le gant

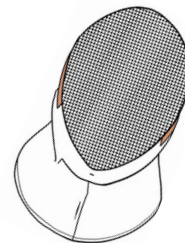
Le gant, en cuir ou fibre synthétique, protège la main et le poignet qui tient l'arme (l'autre main n'est pas protégée)

Chaussettes et chaussures

Les chaussettes d'escrime doivent couvrir toute la partie de la jambe en dessous du pantalon. Il est possible d'acheter celles du club. Pour les chaussures, choisissez un modèle souple mais résistant !

Le masque

Le masque possède une grille qui protège le visage et les côtés, et une "bavette" qui protège le cou.



Les fils

Le fil de corps (*à gauche*) passe à l'intérieur de la veste, et relie l'arme à l'équipement d'enregistrement des touches. En sabre, le fil de masque (*à droite*) se clippe sur le masque et sur le col de la veste électrique pour enregistrer les touches à la tête.

ACHAT DE MATÉRIEL AU CLUB

Équipement obligatoire

Pour des raisons d'hygiène, il est demandé aux tireurs d'acheter leurs propres chaussettes, ainsi que leurs gants (pour l'entraînement et la compétition). Les compétiteurs doivent également s'équiper de fils de corps, et de fils de masques pour le sabre. Les achats peuvent se faire directement auprès du club, les tableaux ci-dessous résument le matériel obligatoire pour chaque catégorie ainsi que les tarifs.

SABRE					
Catégorie	Gants 3 armes (17 €)	Gant sabre 800N (53 €)	Fil de corps sabre (22 €)	Fil de masque (8 €)	Chaussettes club (9 €)
M7	--	--	--	--	S (34-38) M (38-42) L (42-46)
M9 année 1	--	--	--	--	
M9 année 2	conseillé	--	conseillé	conseillé	
M11	obligatoire	--	obligatoire	obligatoire	
M13	obligatoire	-- (*)	obligatoire	obligatoire	
M15 et +	obligatoire	obligatoire en compétition	obligatoire	obligatoire	

EPÉE			
Catégorie	Gants 3 armes (17 €)	Fil de corps épée (21 €)	Chaussettes club (9 €)
Toutes catégories	obligatoire	obligatoire	S (34-38) M (38-42) L (42-46)

Tenue et arme

Nos partenariats vous permettent de profiter de prix préférentiels auprès de nos fournisseurs pour vos tenues et accessoires (sacs, housses, ...). En cas d'achat de tenue en cours d'année, la location correspondante sera remboursée (hors forfait).

Il est également possible d'acheter votre arme ou de la faire réparer au Club.

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre Maître d'Armes ou à un membre du bureau.

L'ENSEIGNEMENT

Les cours

Les tireurs sont répartis dans les cours suivant leur catégorie (déterminée par l'année de naissance - cf tableau page 8) et leur niveau de pratique (initiation ou perfectionnement). Des cours d'initiation ont lieu le mercredi après-midi.

Le Club permet la pratique en compétition, mais ce n'est pas obligatoire : les cours sont ouverts également aux pratiquants "loisirs".

Le Club est ouvert durant les périodes scolaires et fermé durant les vacances scolaires sauf dispositions particulières communiquées à l'avance. Les horaires des créneaux (cf page 8) sont fixes et doivent être respectés de tous. Prévoyez d'arriver avec suffisamment d'avance pour être en tenue à l'heure dite. Le matériel utilisé doit être rangé après le cours.



Passage des "lames"

Les connaissances et les compétences des tireurs sont évaluées par le dispositif des "lames et armes". Il s'agit d'épreuves théoriques et pratiques permettant de valider différents niveaux, appelés "Lames" (Lame Blanche, Lame Jaune, Lame Rouge, Lame Bleue, auxquelles s'ajoute la Lame Verte spécifique à l'arbitrage). D'autres niveaux spécifiques à chaque arme peuvent ensuite les compléter.

Un livret personnel d'accompagnement détaillant les critères de réussite est distribué aux tireurs lorsqu'ils commencent leur apprentissage, et les suit tout au long de leur pratique. Le Maître d'Armes fait passer les lames à la fin de l'année, et les diplômes sont remis lors de l'Assemblée Générale qui clôture la saison.

Arbitrage

L'arbitrage est possible à 4 niveaux, chacun validé par un examen spécifique : territorial (département), régional, national et international.

Le club propose de passer l'examen d'arbitrage à partir de la catégorie M15. Il consiste en un QCM et des évaluations lors de stages et de compétitions (les critères varient suivant le niveau d'arbitrage).

Deux sessions sont proposées, en septembre et juin, avec une préparation organisée par Donatien (arbitrage@escrime-wattrelos.com).

PLANNING DES COURS

SABRE

M7	DÉBUTANTS	Mardi 17h-18h
	CONFIRMÉS	Lundi 17h15-18h30
M9	DÉBUTANTS	Mercredi 16h15-17h15
	CONFIRMÉS	Lundi 17h15-18h30
M11	DÉBUTANTS	Mercredi 16h15-17h15
	CONFIRMÉS	Jeudi 18h-19h30
	COMPÉTITEURS	Vendredi 17h30-19h (<i>assauts</i>)
M13	CONFIRMÉS	Mardi 18h-19h30 Jeudi 18h-19h30
	COMPÉTITEURS	Vendredi 17h30-19h (<i>assauts</i>)
	PRÉP. PHYSIQUE (B)	Lundi 18h30-19h30 (<i>2ème année, suivant niveau</i>)
M15	CONFIRMÉS	Mardi 18h-19h30
	COMPÉTITEURS	Vendredi 17h30-19h (<i>1ère année, assauts</i>) Vendredi 19h-21h (<i>2ème année, assauts</i>)
	PRÉP. PHYSIQUE (B)	Lundi 18h30- 19h30 (<i>suivant niveau</i>)
M17 ET +	CONFIRMÉS	Mardi 19h30-21h
	COMPÉTITEURS	Vendredi 19h-21h (<i>assauts</i>)
	PRÉP. PHYSIQUE (A)	Lundi 19h30-20h30 (<i>suivant niveau</i>)

Créneaux leçons individuelles compétiteurs le mercredi de 17h15 à 20h

EPEE

M13-M15	Mercredi 17h15-18h45
M15 ET +	Lundi 19h-20h30 (<i>assauts libres</i>) Mercredi 19h-20h30 Vendredi 19h-20h30 (<i>assauts libres</i>)

Créneaux leçons individuelles 1 vendredi / mois

FITNESS

PILATES	Samedi 9h45-10h45
YOGA	Samedi 11h-12h

LES CATÉGORIES

Les catégories officielles de la fédération sont déterminées par l'année de naissance.
Pour la saison 2023-2024 :

M7	2017 et 2018	M17	2007 et 2008
M9	2015 et 2016	M20	2004, 2005 et 2006
M11	2013 et 2014	SÉNIORS	2003 à 1985
M13	2011 et 2012	VÉTÉRANS	1984 et avant
M15	2009 et 2010		

RENCONTRES ET COMPÉTITIONS

Rencontres

Les rencontres sont des tournois organisés entre plusieurs clubs locaux, **sans aucun enjeu** : leurs résultats ne comptent pour aucun classement. Elles concernent **les catégories jusque M9 et/ou les tireurs débutants**. Sans aucune pression, elles permettent de s'entraîner en vue d'accéder plus tard aux compétitions du calendrier officiel régional. Elles favorisent également les échanges interclubs conviviaux en assurant une dynamique sportive locale.



Compétitions

Les compétitions commencent **à partir de la catégorie M11**, et concernent généralement les tireurs ayant déjà une année de pratique d'escrime.

De M11 à M15, elles sont régionales et organisées le Comité Régional d'Escrime des Hauts de France pour les compétitions régionales. Chaque compétition du calendrier officiel permet aux tireurs de marquer des points pour le classement annuel. La saison se clôture par les Masters, qui voient s'affronter les 12 premiers du classement de chaque catégorie (arme/genre).

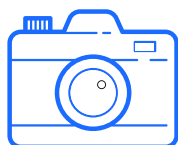
A partir de M15, les tireurs ont accès également aux épreuves nationales, organisées par la Fédération Française d'Escrime. Ces compétitions permettent de se qualifier pour les championnats de France.

Les tireurs licenciés peuvent également participer aux compétitions organisées par les établissements scolaires privés (UGSEL) ou publics (UNSS). Ils représentent alors leur établissement et non le club. Ces circuits ne sont pas organisés par le club ni par la fédération, il faut donc se rapprocher des enseignants directement pour avoir les informations et s'y inscrire.

Note pour les Épéistes

Dans notre club, la compétition concerne essentiellement le sabre pour des raisons de disponibilité du Maître d'Armes. L'épée est pratiquée en loisir dans notre structure, mais les épéistes qui le désirent peuvent quand même s'inscrire en compétition à titre individuel : ce sera alors en toute autonomie sans accompagnement spécifique.

Notre Livret des Compétiteurs est à votre disposition pour plus de renseignements sur les compétitions, calendrier, feuilles de routes, organisation des déplacements...



Si vous accompagnez votre enfant en compétition, vous pouvez nous envoyer vos photos à photos@escrime-wattrelos.fr pour publication sur les réseaux sociaux et le site internet !

SOUTENIR VOTRE CLUB

Dons et réduction d'impôt

Vous êtes assujettis à l'impôt sur le revenu en France, et vous souhaitez soutenir le développement de votre club ?

Vous pouvez **effectuer un don avant le 31/12/2023** et bénéficier d'une **réduction d'impôt** sur vos revenus 2023 à payer en 2024.

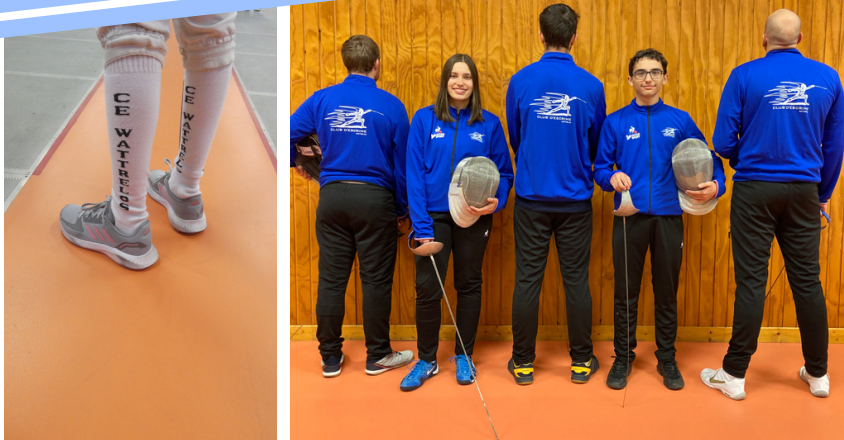
Pour effectuer ce don, deux possibilités :

- En ligne via HelloAsso :
<https://www.helloasso.com/associations/cew-club-d-escrime-de-wattrelos/>
- En nous contactant à l'adresse president@escrime-wattrelos.fr

Le montant de la réduction pour un particulier est de 66% du montant du don. Le montant pris en compte pour le calcul est la somme versée au delà de la cotisation annuelle.

Exemple :

Vous souhaitez faire un don 100 € au club : la réduction d'impôt en 2024 sur les revenus 2023 sera de 100 € x 66% = 66 €, => vous dépensez au final 34 €.



Faites la promotion du Club !

Portez fièrement les couleurs de votre club !

Survêtement (S à 2XL) : 50€
Sweat zippé à capuche (tailles enfant et adulte) : 25 à 34€ suivant taille et marquage
Tee-shirt (du 5-6 ans au 3XL) : 10€
Chaussettes (34-38 à 42-46) : 9€

Rejoignez nous !

La meilleure manière de nous soutenir, c'est de venir nous donner un coup de main ! Nous avons toujours besoin de bénévoles, pour tenir la buvette lors d'un évènement, accompagner les jeunes en compétition, prendre des photos, réparer du matériel... Toutes les bonnes volontés sont appréciées, quelles que soient vos compétences ou le temps que vous avez à y consacrer.

Et qui sait, peut-être que vous y prendrez goût et que vous finirez par nous rejoindre au bureau !

CONTACTEZ NOUS



club@escrime-wattrelos.fr



06.84.75.58.28 (président)

Cité des sports
Salle d'Armes Alain Basquin
Rue Amédée Prouvost
59150 Wattrelos

Retrouvez nous également sur internet et les réseaux sociaux :



[escrime_wattrelos](https://www.instagram.com/escrime_wattrelos)



[escrimewattrelos](https://www.facebook.com/escrimewattrelos)



[club-d-escrime-de-wattrelos-59150](https://www.linkedin.com/company/club-d-escrime-de-wattrelos-59150)



www.escrime-wattrelos.fr



Exprimez-vous, escrimez-vous !