

20/12/23

Geispolsheim

L'escrime senior : une activité qui gagne à être connue



Femmes et hommes à l'assaut, sous le regard vigilant et bienveillant du maître d'armes Alexis. Photo MBV

Pas chassés, jeux de réflexes et d'anticipation : dans la grande et belle salle d'escrime, la dizaine de participants s'échauffe tant physiquement que mentalement.

Pour se préparer au combat, autant s'aguerrir sur tous les plans : échauffement, intégration des fondamentaux, pédagogie collective puis assauts et matchs rythment le cours. Ici, si le maître d'armes Alexis Pernet, affilié au Cercle d'escrime, anime le groupe avec tact et doigté, il n'oublie pas le plaisir et l'aspect ludique. Déjà, en position de garde, avec masque et arme (sabre, épée ou fleuret), on a le sentiment d'incarner quelque chose de l'esthétique propre à ce sport.

Xavier admire la beauté des

gestes sur les images retransmises à la télé (avec des Français qui ramènent souvent des médailles) et s'extasie devant la rapidité des attaques au point que l'œil ne peut percevoir s'il y a eu touche. Marie-Danièle aime travailler sa mémoire et apprécie l'échauffement. Solange apprécie l'entraînement aux réflexes. Les sœurs jumelles Élisabeth et Simone ne sont pas insensibles à la qualité de la salle, opérationnelle depuis 2015 avec ses quatorze pistes, dont huit de compétition. Alexis compte à son actif pas mal de formations pour rendre l'activité accessible ou la combiner avec du fitness, par exemple. Au départ, l'idée de l'escrime senior est venue de l'Association générale des familles (AGF) et de Marjorie Aufrère, présidente du Cercle d'escrime. Bruno Blary de

l'AGF a pris les choses en main et c'est ainsi que ce cours sénior, rare en France, a été proposé pour la première fois dans la région Grand Est !

Quand l'escrime se décline

Tout un chacun peut s'essayer à ce nouveau programme qui prend ses marques et accepte les inscriptions tout au long de l'année. On peut bien sûr venir tester. Une riche idée de « bonnes résolutions » pour 2024 (avec les prix attractifs de l'AGF).

Quand, en fin de cours, on vient s'enquérir de l'état de chacun, un consensus se dégage : la pratique a apporté détente et délassément, un vrai mieux-être...

L'AGF section de Geispolsheim propose ce cours les ven-

dredis de 10 h à 11 h 30 à la salle d'escrime du complexe sportif du village. Dernier cours de l'année le 22 décembre.

À l'heure des vingt ans du club, le Cercle d'escrime de Geispolsheim propose également l'escrime fitness, le baby escrime pour les 3 à 5 ans et l'escrime sport adaptée (l'escrime sur ordonnance est en outre prévue pour septembre 2024). Discipline de respect, elle permet de canaliser ses émotions, d'apprendre à gérer stress et frustrations, voire tendances à l'agressivité (il existe d'ailleurs un programme spécial réservé aux conduites de violence).

● MBV

ceg@escrime-geis.fr
Pour les cours proposés par l'AGF, renseignements : bruno-blary67118@gmail.com - 03 88 68 67 70