



La charte de L'escrimeur des Lames des Pennes Mirabeau

- **Connaître et respecter les règles** : Avant de pratiquer, il est essentiel de bien connaître les règles de l'escrime et de les respecter, que ce soit à l'entraînement ou en compétition.
- **Respecter l'adversaire et l'arbitre** : À l'escrime, on respecte toujours son adversaire et les décisions de l'arbitre, même si elles ne sont pas en notre faveur. C'est ce qui fait un vrai esprit sportif.
- **Respecter le jeu** : Le score, la durée du combat et les règles de l'escrime doivent être suivis à la lettre. Jouer honnêtement et dans les règles est plus important que gagner.
- **Prendre soin de son matériel et celui des autres** : Chaque escrimeur doit entretenir son équipement (armes, masque, tenue) et respecter le matériel collectif. Un matériel bien entretenu est essentiel pour la sécurité et la progression.
- **Bien s'échauffer et s'étirer** : Avant chaque entraînement ou compétition, il est important de bien s'échauffer pour éviter les blessures. Après l'effort, on prend aussi le temps de s'étirer pour bien récupérer.
- **Ne pas refuser un combat** : Sauf si tu es blessé(e) ou dans l'incapacité de combattre, tu ne dois jamais refuser un combat. C'est dans la confrontation que tu progresses et apprends le plus.
- **L'honneur** : À chaque début et fin de combat, on salue son adversaire et on serre la main. C'est une marque de respect qui est sanctionnable en compétition si elle est oubliée.
- **Toujours combattre avec détermination** : Même si tu perds, il ne faut jamais laisser gagner volontairement ton adversaire. Chaque combat est une occasion de te battre jusqu'au bout avec fair-play.
- **S'hydrater régulièrement** : Boire de l'eau avant, pendant et après l'effort est indispensable pour rester en forme et éviter les blessures.
- **Se reposer pour bien récupérer** : Après l'effort, ton corps a besoin de repos. Bien dormir et se reposer entre les entraînements est important pour pouvoir progresser.

En suivant cette charte, chaque escrimeur des Lames des Pennes Mirabeau peut pratiquer l'escrime dans les meilleures conditions, progresser et honorer ce sport noble.

Lucas ARNAL
Enseignant diplômé

Solenn JACQUES
Présidente



Les 10 valeurs des Lames des Pennes Mirabeau

- **La politesse** : Toujours dire "bonjour", "s'il te plaît" et "merci". Être courtois avec ses camarades, ses adversaires et ses entraîneurs, c'est important dans l'escrime comme dans la vie.
- **Le respect des autres** : Que ce soit en entraînement ou en compétition, on respecte ses adversaires et ses partenaires. Chacun fait de son mieux et mérite d'être traité avec respect.
- **La camaraderie et l'entraide** : Au club, on s'entraide et on partage. Si un camarade a du mal, on l'encourage et on l'aide à progresser.
- **La volonté** : L'escrime demande de l'effort et de la persévérance. Avec de la volonté, on peut surmonter les obstacles et devenir meilleur à chaque séance.
- **La combativité** : En escrime, on apprend à ne jamais abandonner, même quand c'est difficile. La combativité, c'est l'envie de se battre jusqu'au bout, toujours dans les règles du jeu.
- **L'écoute de l'entraîneur** : L'entraîneur est là pour t'aider à progresser. Il est important d'écouter ses conseils pour s'améliorer et éviter les erreurs.
- **La résilience** : Si tu perds un match ou que tu rates un exercice, il faut se relever, apprendre de ses erreurs et continuer d'avancer. La résilience, c'est savoir se dépasser après un échec.
- **Le fair-play** : Gagner, c'est bien, mais respecter les règles et rester honnête, c'est encore mieux. Le fair-play, c'est l'esprit de l'escrime : on respecte les décisions de l'arbitre et on félicite son adversaire, qu'on gagne ou qu'on perde.
- **L'autonomie dans sa pratique** : Apprendre à être responsable de son matériel, à s'échauffer seul et à gérer ses entraînements, c'est important pour progresser et devenir un escrimeur complet.
- **L'assiduité** : Venir régulièrement aux entraînements et être concentré à chaque séance, c'est le secret pour s'améliorer et devenir plus fort dans sa pratique de l'escrime.

Ces valeurs font des Lames des Pennes Mirabeau un endroit où chacun peut grandir, à la fois comme sportif et comme personne.

Lucas ARNAL
Enseignant diplômé

Solenn JACQUES
Présidente