



## La charte de L'escrimeur de l'Académie d'Escrime de Martigues

- **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 de l'Académie d'Escrime de Martigues peut pratiquer l'escrime dans les meilleures conditions, progresser et honorer ce sport noble.

**Lucas ARNAL**  
Maître d'Armes

**Solenn JACQUES**  
Présidente