



Les 10 valeurs de l'Académie d'Escrime de Martigues

- **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** : À l'académie, 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 de l'Académie d'Escrime de Martigues un endroit où chacun peut grandir, à la fois comme sportif et comme personne.

Lucas ARNAL
Maîtres d'Armes

Solenn JACQUES
Présidente