



« Elle(s) en Garde »

Plus qu'un sport, une répartition.

Le guide officiel des clubs

Ligue d'Escrime Nouvelle-Aquitaine

Édito du président de la ligue



Chères présidentes, chers présidents, chers amis de l'escrime,

L'escrime, notre sport, est porteur de valeurs puissantes : le respect, la stratégie, la maîtrise de soi et l'égalité. Sur la piste, seule la touche compte, peu importe qui la porte. C'est cette conviction profonde qui nous anime aujourd'hui.

La féminisation de nos pratiques est plus qu'un objectif fédéral ou une ligne sur une demande de subvention ; c'est une nécessité pour l'avenir de notre sport. C'est une chance de nous enrichir de nouveaux talents, de nouvelles énergies et de nouvelles visions.

Le projet « Elle(s) en Garde » est né de cette ambition. Il est le fruit d'une réflexion collective pour dépasser le cadre de la simple "semaine portes ouvertes" et construire un véritable mouvement de fond en Nouvelle-Aquitaine. Un mouvement qui, nous l'espérons, inspirera bien au-delà de notre région.

Ce guide est votre boîte à outils. Il a été pensé pour vous, pour vous donner les clés, les idées et les ressources nécessaires pour devenir un acteur majeur de cette belle aventure. Chaque club, par son engagement, contribuera à une réussite collective.

Ensemble, faisons de nos salles d'armes des lieux où chaque fille et chaque femme se sent attendue, valorisée et inspirée. Ensemble, montrons que l'escrime se conjugue, avec force et élégance, au féminin.

En garde, prêts, allez !

Bernard LATASTE

Président de la Ligue d'Escrime de Nouvelle-Aquitaine

Notre Vision : L'ambition "Elle(s) en Garde"

L'opération « Elle(s) en Garde », qui se déroulera du 22 septembre 2025 au 31 mai 2026, est bien plus qu'une simple semaine de promotion. C'est une stratégie coordonnée pour ancrer durablement la pratique féminine au cœur de nos clubs.

1

UNE MARQUE FORTE & INSPIRANTE

Créer une identité unique qui suscite la fierté et l'adhésion. Le nom « Elle(s) en Garde » et son logo sont les étendards d'un message positif et moderne sur l'escrime au féminin.

2

UN ENGAGEMENT LUDIQUE & STIMULÉ

Transformer la participation en une mobilisation enthousiaste grâce au "Challenge des Clubs". Une compétition amicale qui récompense la créativité et l'implication de chacun, à son échelle.

3

UN SUCCÈS MESURABLE & PARTAGÉ

Piloter le projet avec des indicateurs de performance clairs pour mesurer notre impact collectif et construire un dossier solide visant à pérenniser l'action et, pourquoi pas, à lui donner une ambition nationale.

Notre identité : Le visage de la campagne

Une identité forte est essentielle pour marquer les esprits.

LE LOGO : La dynamique

Notre logo est centré sur l'action et le mouvement. Il représente une silhouette féminine stylisée en pleine fente. La ligne formée par le corps et l'arme crée une diagonale ascendante, évoquant l'énergie, la progression et la détermination. La pointe de l'arme se termine par une petite étoile (une étincelle), symbolisant la "touche", l'idée brillante ou l'excellence. Il sera votre signature sur tous vos supports.

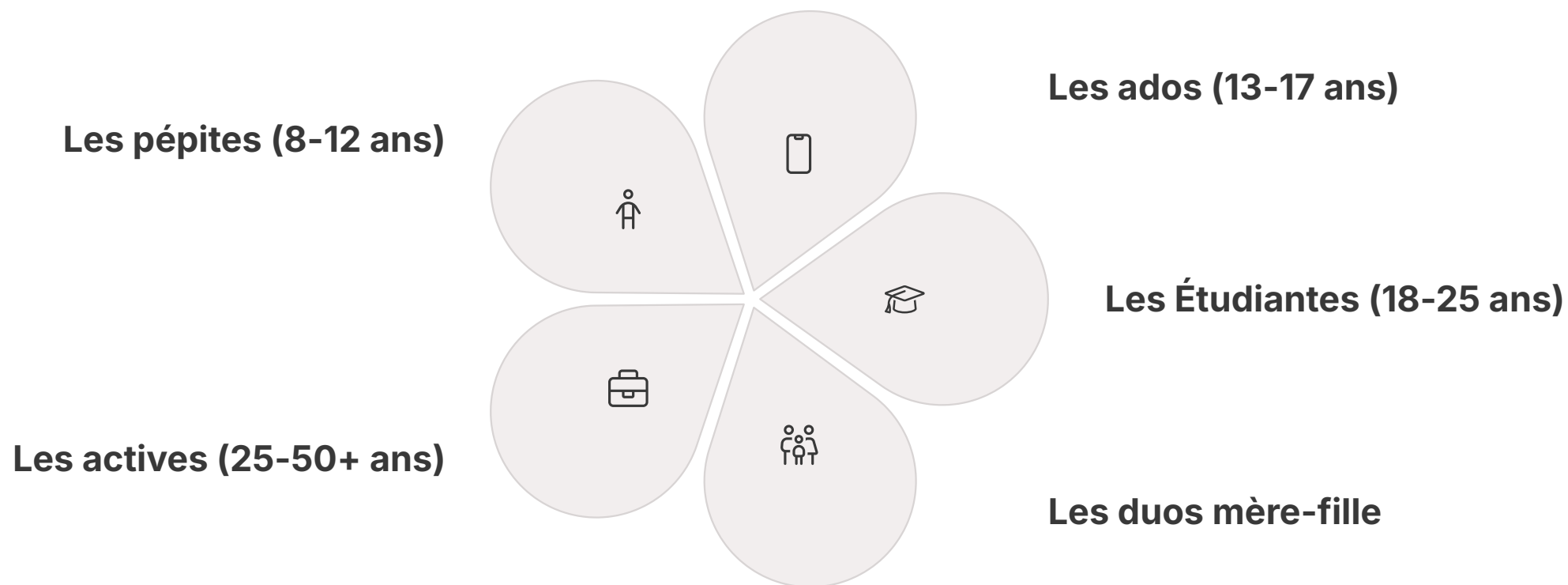
LE SLOGAN : Plus qu'un sport, une répartie.

Ce slogan est un clin d'œil intelligent qui met en avant les bénéfices de l'escrime au-delà du physique : la stratégie, la confiance en soi, l'intelligence de situation.

N'hésitez pas à l'utiliser !

Notre Stratégie : Parler à chacune pour les toucher toutes

Pour être efficaces, nous devons adapter notre discours. Nous avons défini 5 profils types, les "personas", qui représentent les publics que nous souhaitons toucher.



Pour chaque persona, une fiche vous guide sur ses motivations et les actions les plus pertinentes à mettre en place. Retrouvez l'ensemble de ces fiches dans le document dédié.

Nos ambassadrices : Les visages de nos clubs

Notre plus grande force, c'est vous. Ce sont les femmes qui font vivre nos clubs. Le projet sera incarné par une "Équipe d'ambassadrices régionales" issues de nos clubs.

Votre mission : Identifiez dans votre club des profils qui correspondent à nos personas ! Une jeune tireuse passionnée, une ado active sur les réseaux, une étudiante qui gère son stress grâce à l'escrime, un duo mère-fille complice, une arbitre, une dirigeante... Ces femmes sont vos meilleures porte-paroles. Mettez-les en lumière, partagez leurs témoignages.

La Ligue s'appuiera sur ces profils pour sa communication régionale.



Le moteur : Le challenge des clubs "Elle(s) en Garde"

Pour catalyser l'énergie, nous lançons une compétition amicale ! Le principe est simple : chaque action que vous menez vous rapporte des points.

Principes directeurs

Ce barème de points a été conçu pour être :

Accessible Chaque club, quelle que soit sa taille ou ses moyens, peut participer et marquer des points.	Valorisant L'effort et l'impact sont récompensés. Une action demandant plus d'organisation rapporte logiquement plus de points.
Stratégique Les points sont alignés sur les objectifs clés : communication, recrutement, engagement et créativité.	Évolutif Ce barème est un point de départ. La créativité des clubs sera toujours encouragée et valorisée.

Barème des actions du challenge

Catégorie	Action	Description	Points
Communication & inspiration	Publication d'un portrait de femme	Réaliser et publier sur les réseaux sociaux un portrait (photo + interview) d'une femme du club (licenciée, bénévole, dirigeante, etc.).	15 pts
	Témoignage vidéo express	Filmer et publier un court témoignage vidéo (30-60s) d'une femme du club répondant à "Pourquoi j'aime l'escrime?".	20 pts
	Photo de groupe "Escrime au féminin"	Organiser et publier une photo de groupe créative avec toutes les féminines du club.	15 pts
	Hommage aux femmes du club	Diffuser une publication ou une affiche avec les noms et rôles des femmes bénévoles et dirigeantes.	10 pts
Pratique & découverte	Organisation d'un créneau d'initiation 100% filles/femmes	Mettre en place une séance de découverte gratuite et ouverte à toutes.	30 pts
	Opération "Invit'une amie!"	Mettre en place le système de parrainage pour qu'une licenciée invite une amie sur une séance.	25 pts
	Organisation d'un mini challenge technique	Animer un des défis techniques proposés (précision, chrono, etc.) et le partager.	10 pts
Culture & engagement	Animation d'un temps d'échange	Animer la discussion de 15 min en fin de séance sur la base du kit fourni.	10 pts
	Déploiement du mini quiz "Femmes & Escrime"	Proposer le quiz aux licencié(e)s (format papier ou en ligne).	5 pts
	Signature de la charte "Club Acteur"	Signer et afficher la charte d'engagement pour la féminisation.	5 pts
Actions ciblées (Personas)	Action "Deviens une Mousquetaire!" (Pépites)	Organiser une initiation thématisée et ludique pour les 8-12 ans.	40 pts
	Action "En Garde, en Famille!" (Duos Mère-Fille)	Organiser un atelier d'initiation spécifiquement pour les duos mère-fille.	40 pts
	Action "Afterwork & Riposte" (Actives)	Mettre en place une session d'initiation suivie d'un networking, en partenariat avec un réseau local.	50 pts
Bonus & initiatives Spéciales	Bonus "Challenge #LamesDeFemmes"	Participer au challenge TikTok/Reels en publiant au moins une vidéo créative.	+25 pts
	Bonus "Partenariat local"	Nouer un partenariat avec une entreprise ou une association locale pour une action.	+30 pts
	Bonus "Presse & média"	Obtenir un article dans la presse locale, un passage à la radio ou à la TV locale pour parler de l'opération.	+50 pts
	Bonus "Ambassadrice"	Le club met en avant une de ses licenciées qui devient une ambassadrice officielle de la campagne pour la Ligue.	+25 pts

 **La clause d'initiative : Votre créativité récompensée!**

Cette liste d'actions et ce barème de points ne sont pas exhaustifs. Ils constituent une base solide pour lancer le Challenge.

Chaque initiative originale proposée et réalisée par un club sera étudiée par le comité de pilotage de la Ligue pour lui attribuer un nombre de points.

L'objectif est de stimuler l'innovation. Si un club a une idée qui n'est pas dans cette liste (par exemple : une exposition photo, la création d'une section "escrime bien-être", un tournoi amical mixte thématisé...), il est fortement encouragé à la soumettre.

Votre engagement : Devenez "Club acteur"

Formalisez votre engagement en signant la charte "Club acteur Elle(s) en Garde". C'est un acte fort qui symbolise votre adhésion aux valeurs du projet.



1. Promouvoir l'accès à la pratique

Promouvoir activement l'accès des filles et des femmes à la pratique de l'escrime, à tous les âges et à tous les niveaux, en créant des opportunités de découverte et d'initiation.



2. Valoriser tous les rôles

Valoriser et encourager la place des femmes à tous les postes : pratiquantes, encadrantes, arbitres, bénévoles et dirigeantes, en mettant en lumière leur contribution essentielle à la vie du club.



3. Garantir un environnement bienveillant

Créer et maintenir un environnement d'accueil inclusif, respectueux et sécurisant pour toutes et tous, en luttant activement contre les stéréotypes de genre et toute forme de discrimination.



4. Agir concrètement

Participer activement à l'opération "Elle(s) en Garde" et mettre en œuvre au moins une action de féminisation par saison sportive, en s'appuyant sur les outils proposés par la Ligue ou en développant ses propres initiatives.



5. Être un relais positif

Agir comme ambassadeur de la campagne "Elle(s) en Garde" en diffusant ses valeurs et ses actions au sein de notre communauté locale (mairie, écoles, entreprises, médias locaux).

Comment faire ?

1. Téléchargez la charte complète.
2. Imprimez-la, faites-la signer par le/la Président(e).
3. Affichez-la fièrement et visiblement dans votre salle d'armes.
4. Faites une photo de la charte affichée et publiez-la sur vos réseaux sociaux avec le hashtag #EllesEnGarde.

La feuille de route : Les dates à ne pas manquer

MAINTENANT → SEPTEMBRE 2025

Phase 1 - APPROPRIATION

- Lecture de ce guide, définition de votre projet de club.
- Identification de votre référent(e) "Féminisation".
- Signature et affichage de la Charte.
- Vous commencez à planifier vos actions, à contacter vos partenaires locaux.
- Début du teasing sur vos réseaux sociaux.

Juin 2026

Phase 4 - VALORISATION

- Annonce des résultats du Challenge et remise des prix.
- Bilan collectif et partage des meilleures pratiques.

1

2

22 SEPTEMBRE 2025 au 31 Mai 2026

Phase 3 - ACTION !

- C'est le lancement de l'opération « Elle(s) en Garde » ! Déployez vos actions tout au long de la saison.
- Documentez tout (photos, vidéos) et partagez sur les réseaux avec #EllesEnGarde.
- Faites remonter vos actions à la Ligue pour le comptage des points du Challenge.

3

Votre boîte à outils : Le kit de communication

Pour vous faciliter le travail, la Ligue met à votre disposition un kit numérique complet incluant :



- Le logo "Elle(s) en Garde" en différents formats (PNG, JPG).
- Les fiches persona
- Des modèles d'affiches personnalisables (avec un espace pour votre logo et vos informations).
- Des visuels prêts à l'emploi pour les réseaux sociaux.
- Des gabarits de "Portrait de femme" à remplir.
- Le texte de la Charte d'Engagement en PDF, version à remplir et à afficher.
- Des fiches actions "clés en main" détaillant certaines animations (ex: le mini challenge technique).

Conclusion et Contacts

Ce projet est une aventure collective. Chaque initiative, même la plus modeste, est une pierre ajoutée à l'édifice. Nous sommes convaincus de la richesse des idées qui bouillonneront dans vos clubs.

L'équipe de la commission se tient à votre entière disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner.

Le succès de « Elle(s) en Garde », c'est votre succès.

Pour toute question :

- Email : communication@escrime-nouvelle-aquitaine.fr
- Référent de la commission : Paul ARNON / paularnon@gmail.com / 07.85.19.58.12

Ensemble, faisons de l'escrime le sport de toutes les femmes.