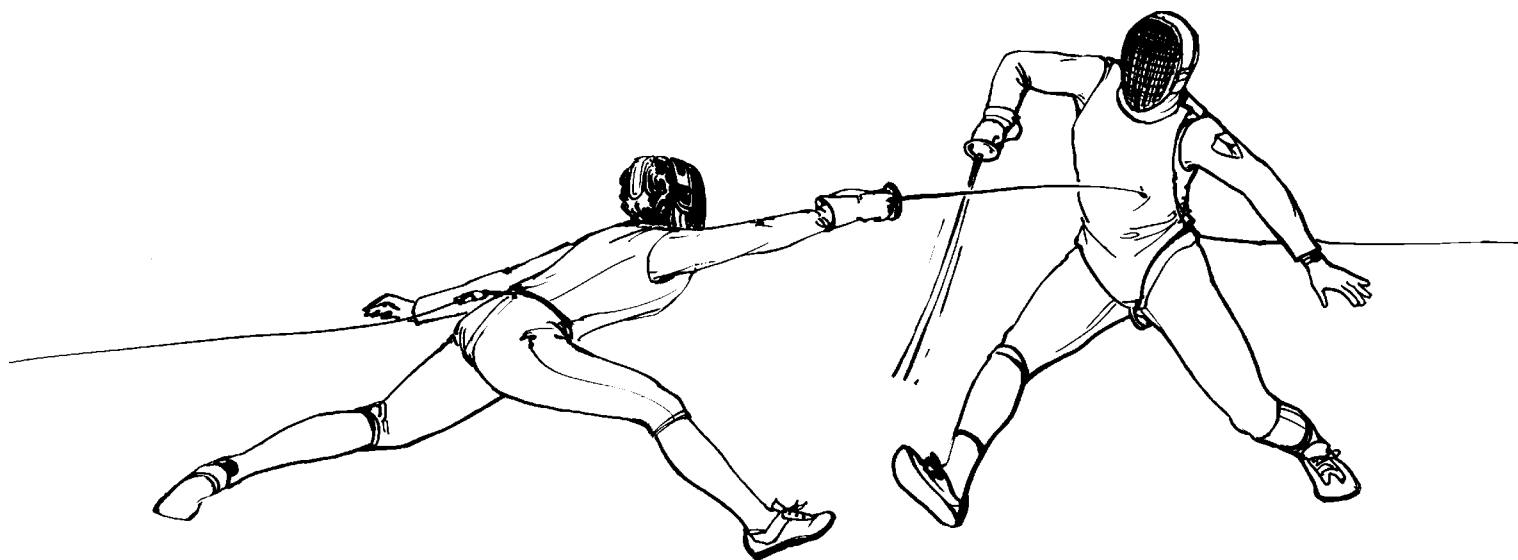


FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME



BLASON LAME JAUNE

CERCLE D'ESCRIME DE SUFFREN

www.suffren-escrime.com

En choisissant l'Escrime, vous allez découvrir une activité passionnante dans laquelle se mêlent tradition et sport.

Porteuse de valeurs éducatives liées au respect de l'adversaire, notre discipline permet, du débutant au champion, de pratiquer avec plaisir à tout niveau.

C'est dans le club, grâce à leur Maître d'Armes, que les enfants deviennent de véritables escrimeurs.

Pour les aider dans leur progression, la Fédération Française d'Escrime a créé plusieurs méthodes pour accompagner les élèves : la première était celle des brassards de différentes couleurs et la dernière en date est celle des blasons « lames et armes » qui est la version simplifiée de la précédente.

Les blasons s'obtiennent sur plusieurs années par une participation régulière.

Avec l'aide de ce passeport, les parents peuvent accompagner leurs enfants à travers :

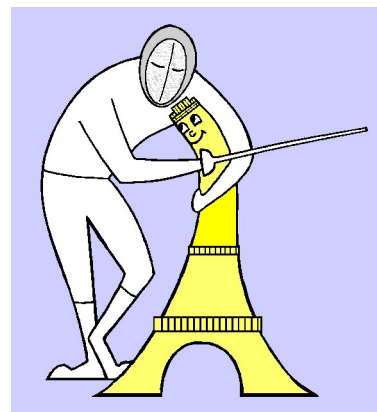
- l'évolution de leur comportement de jeune sportif
- l'acquisition de connaissances liées à leur pratique
- la maîtrise de techniques simples et efficaces.

Ces différents aspects donneront au nouvel escrimeur, le goût de l'Escrime qui deviendra sans nul doute une passion et contribuera à son épanouissement.

Les enfants comme les adultes pourront s'y référer pour un meilleur perfectionnement dans la salle d'armes et ainsi contribuer à la bonne marche du club.

CERCLE D'ESCRIME DE SUFFREN

Affilié à la Fédération Française d'Escrime.
Affilié à l'Office du Mouvement Sportif du XV^e ar. de Paris.
Maîtres d'armes : Mazzella Jean-Pierre.
Mazzella Louise.
Hautefaye Jean-Noël.



Identité du tireur

LICENCE NUMÉRO :

DÉLIVRÉE LE :

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

CATÉGORIE :

ADRESSE :

MAÎTRE D'ARMES :

Le Maître d'armes du Club

Le Président du Club

Date :



BLASON LAME JAUNE

Sommaire



— Présentation	page 2
— Identité du tireur	page 3
— Mon comportement	page 5
— Je n'oublie pas	page 6
— Mon échauffement général, mon échauffement escrime	page 7
— Les trois armes de l'escrime	pages 9 et 10
— La piste.....	page 11
— Les différentes parties du fleuret	page 12
Les fondamentaux : — Je tiens correctement mon fleuret	page 13
— Le salut, la garde	page 14
— La garde (suite)	page 15
— Les déplacements, l'allongement du bras	page 16
— La fente, le développement, le retour en garde	page 17
— L'arbitrage	page 18
— La convention au fleuret, la manière de porter une touche	page 19
— Exercices pour l'escrime.....	page 20

MON COMPORTEMENT

Mon comportement sera évalué par mon Maître d'armes, tout au long du premier trimestre.

Je découvre **LES VALEURS** de la salle d'armes :

- Je suis poli.
- J'aide l'autre.
- Je coopère à la vie du club.
- Je respecte l'autre.
- J'ai l'esprit sportif.
- Je suis persévérant.
- Je suis attentif.
- Je me maîtrise.
- J'ai le goût de l'effort.



Je respecte **LES RITES** de la salle d'armes :

- Je respecte le maître.
- Je serre la main en arrivant et en partant de la salle.
- J'accepte les décisions de l'arbitre.
- Je salue (en trois temps)
- Je prends soin du matériel d'escrime.

JE N'OUBLIE PAS

- Je ne cours jamais dans la salle d'armes.
- Je ne traverse pas une piste si des tireurs l'utilisent, je dois **la contourner**.
Je ne passe pas entre deux tireurs qui s'escriment.
- Ma VESTE d'escrime (350 N) est **bien attachée** (surtout près du cou). Un camarade peut m'aider à la mettre. Sous la veste, je mets un tee-shirt (pas de col).
- La CUIRASSE DE SOUS-PROTECTION est obligatoire (350 Newtons ou 800 N).
- Quand je RANGE ma tenue, j'en prends soin (sur un cintre, elle séchera mieux).
Au club, je range selon la taille et le numéro, bande velcro accrochée pour les vestes.
- Mon MASQUE est obligatoire (je le prends à **ma taille**). **La languette arrière doit bien bloquer le masque**. Après avoir bien mis mon masque, en inclinant la tête vers le sol et en la remuant, le masque ne doit pas tomber. La bavette doit protéger correctement.
- Le fleuret : je me déplace dans la salle la **POINTE vers le bas** ou en tenant la mouche.
Je vérifie que mon fleuret a une mouche en bon état.
- Mon GANT protège ma main armée et permet de mieux tenir mon fleuret. La **manchette** doit recouvrir la manche de ma veste et la moitié de mon avant-bras.
- Quand je tire, je ne fais pas de demi-tour ou de tour complet.
- Pour l'initiation, je n'oublie pas mon pantalon de survêtement et mes chaussures de sport (pas de chaussures hautes).
- Je suis toujours **POLI** dans la salle d'armes. Je salue le Maître au début et à la fin de la séance d'entraînement.
- Le **SALUT** escrime est un geste de civilité que je fais au début et à la fin d'un assaut, d'un match ou d'une leçon. En compétition, le salut est adressé à l'adversaire, à l'arbitre, à l'assistance.
- Je serre la main de mon adversaire **EN LE REMERCIANT** à la fin de chaque match ou assaut, de même à la fin de la leçon avec le Maître.
- Je prends soin du **MATÉRIEL**.

JE MARQUE MES AFFAIRES PERSONNELLES À MON NOM.

MON ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL (10 minutes)

Celui-ci est très important. Il révèle mon niveau physique général et permet de vérifier l'amélioration de mes qualités (avec tests).

Il s'agit du travail des articulations, des muscles, du cœur et des poumons, de l'équilibre, des réflexes, etc.

Je peux m'échauffer :

- tout seul
- par petits groupes de 3 ou 4 personnes
- tous ensemble (leçons collectives).

a) les jambes. **b)** les bras. **c)** la colonne vertébrale (la souplesse).

J'inscris des exemples d'exercices sur la page suivante en suivant l'ordre : → → →

**JE M'ÉCHAUFFE AVANT CHAQUE SÉANCE D'ESCRIME
ET CHAQUE COMPÉTITION.**

MON ÉCHAUFFEMENT ESCRIME (10 minutes)

- avant de tirer
- avant la leçon (si vous venez d'arriver à la salle)
- avant la compétition.

Voir les exercices page 17.

Pour bien tirer, deux ou trois petits assauts sont nécessaires pour retrouver tous mes réflexes escrime. Je commence lentement.

Assaut : combat courtois entre deux escrimeurs (on ne compte pas les touches).

Match : assaut où l'on comptabilise les touches (compétitions).

Je note mes exercices d'échauffement général *en suivant l'ordre* :

a) Les

—
—
—
—
—
—
—

b) Les

—
—
—
—

c) La

—
—
—
—
—

Corde à sauter : je note mes progrès (*mettre les dates*)

—
—
—

LES TROIS ARMES DE L'ESCRIME

Le premier tireur qui touche gagne le point : pas de convention.

L'ÉPÉE : longueur : 110 cm ; poids : 750 g

pour les jeunes : avec lame n° 0 = 97 cm
avec lame n° 2 = 105 cm

L'épée est une **arme d'estoc** : on ne touche qu'avec la pointe.

Les **SURFACES VALABLES** sont différentes en fonction des trois armes : je les **COLORIE** sur les trois dessins de la page suivante.

Le tireur qui attaque a PRIORITÉ, l'autre doit se défendre : c'est la convention (la réglementation).

Le SABRE : longueur : 105 cm ; poids : 500 g

pour les jeunes : avec lame n° 0 = 95 cm
avec lame n° 2 = 100 cm

Le sabre est une **arme de taille et d'estoc** : on peut toucher avec la lame et la pointe (qui se nomme « bouton »).

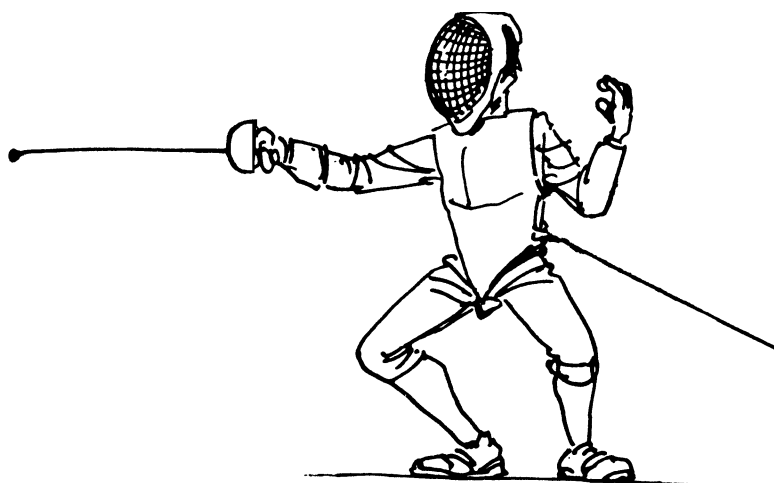
Le FLEURET : longueur : 110 cm ; poids : 500 g

pour les jeunes : avec lame n° 0 = 97 cm
avec lame n° 2 = 105 cm

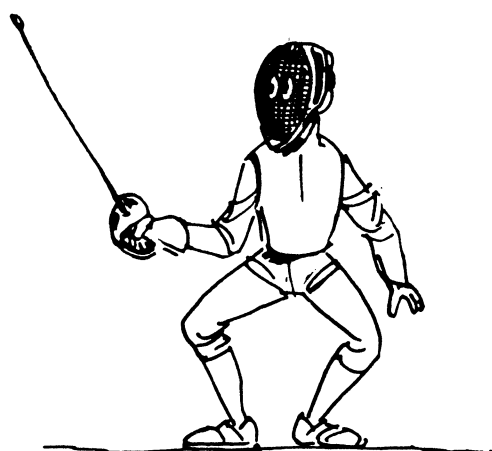
Le fleuret est une **arme d'estoc** : on ne touche qu'avec la pointe.

Coloriage des différentes surfaces valables :

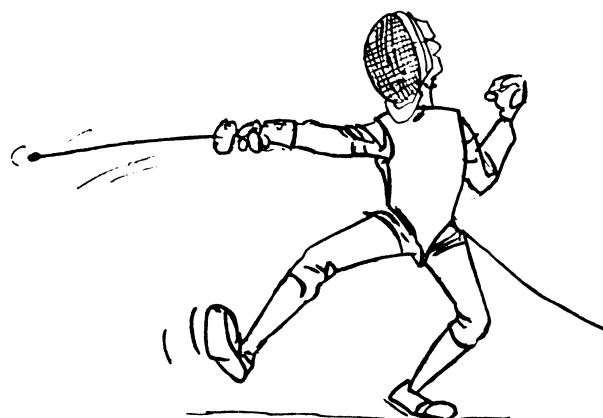
L'épée



Le sabre



Le fleuret



La lame du fleuret est aussi droite que possible : la courbe éventuelle doit être régulière et la flèche est en tout cas inférieure à un centimètre ; elle n'est admise que dans le sens vertical et doit se trouver proche du centre de la lame.

LA PISTE

La piste est un couloir délimité par ses limites latérales et arrières.

De plus, nous avons les lignes de mise en garde : au début de chaque match ou après chaque touche valable accordée, je me mets en garde derrière ma ligne de "Mise en garde".

Une ligne d'avertissement me prévient qu'il me reste un mètre (piste enfant) avant la limite arrière.

- une ligne est un tracé indicatif.
- une limite est un tracé à ne jamais dépasser.

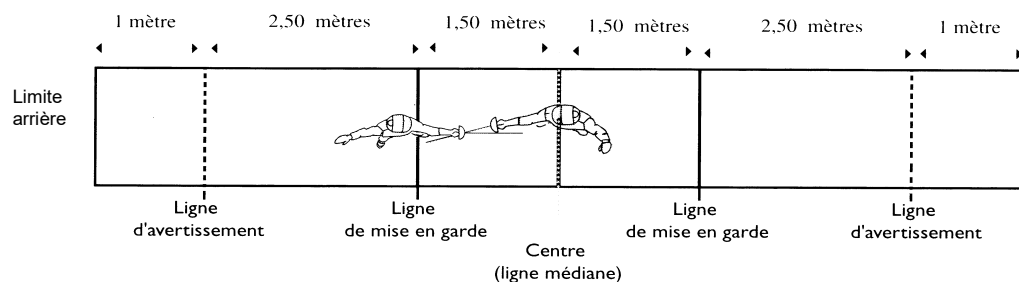
Si je dépasse d'un pied ou des deux pieds les limites latérales, le combat est arrêté et mon adversaire avance d'un mètre.

Si je dépasse des deux pieds la limite arrière de la piste, mon adversaire gagne un point.

JE NE TRAVERSE JAMAIS UNE PISTE où se trouvent des tireurs qui s'entraînent : je la contourne entièrement.

Je complète ci-dessous la piste pour les adultes et je précise le métrage :

*Ci-dessous la piste pour les enfants (longueur =)
(largeur =)*



LES DIFFÉRENTES PARTIES DU FLEURET

le pommeau - la poignée - le coussinet - la coquille - la lame - la mouche

ATTENTION ! ordinairement, la section de la lame est rectangulaire, il en est de même pour la poignée. La lame doit se tordre toujours dans le même sens.

Je ne tiens pas le fleuret n'importe comment (voir page suivante).

A l'épée et au sabre, la coquille est plus importante pour protéger la main et le bras qui font partie de la surface valable.

Pour les enfants, il existe des mini-fleurets, des mini-épées et des mini-sabres. Ils sont plus légers.

Les lames sont plus ou moins grandes en fonction de l'âge :

- Pour les **M7** et **M9**, LAMES 0.
- Pour les **M11**, LAMES 0 ou LAMES 2 (fleuret électrique).
- Pour les **M13**, LAMES 2 (fleuret électrique).
- À partir des **M15**, LAMES 5 (fleuret électrique).

Je prends un fleuret en fonction de mon âge, droitier ou gaucher.

Je dessine ci-dessous un fleuret et je précise les différentes parties en les nommant :

LES FONDAMENTAUX (11 éléments)

JE TIENS CORRECTEMENT MON FLEURET

Je **pince** les deux côtés les plus larges de la poignée avec les extrémités du pouce et de l'index (placées près de la coquille).

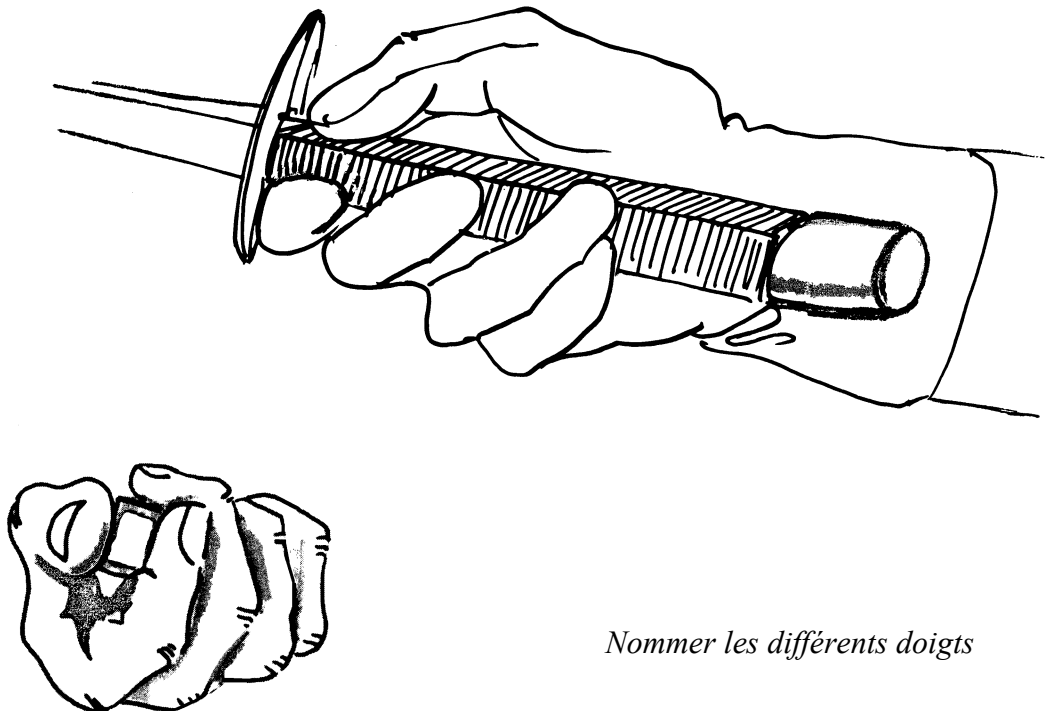
Ma lame doit être tordue dans le bon sens : la mouche dirigée un peu - vers la gauche pour les droitiers, - vers la droite pour les gauchers.

Mes trois autres doigts sont sur la poignée : **les ongles dessus** et le pommeau au-dessus de mon avant-bras.

Je tiens mon arme fermement mais sans me crisper. Elle est le prolongement de mon bras.

Le Maître LAFAUGÈRE dit :

"Tenez votre fleuret comme vous tiendriez un oiseau ; pas trop fort pour ne pas l'étouffer ; assez fort tout de même pour ne pas le laisser s'échapper."



Nommer les différents doigts

LE SALUT

Geste de civilité, il montre le respect que l'on porte à son adversaire, à l'arbitre et aux spectateurs. **Il est obligatoire au début et à la fin de chaque assaut, match et leçon.**

Il doit être dynamique et correctement exécuté. De plus, **on serre la main non armée** et on remercie son adversaire après le match, ou le maître d'armes après la leçon.

(trouver le mot : chaque tiret correspond à une lettre)

LE SALUT EN TROIS TEMPS :

- **je rassemble le pied avant** sur le pieds arrière, pieds É Q _ _ _ _ _ , pointe du pied avant vers la personne que l'on salue, les jambes et les bras sont **très** D R _ _ _ _ , le bras arrière le long du tronc, le bras armé vers le haut et sur le côté extérieur à _ _ degrés.
- ensuite coquille sur le M E _ _ _ _ , la lame verticale, la mouche vers le H _ _ _ _ , le pommeau caché derrière son avant-bras pour que celui que l'on salue ne le voit pas.
- pour terminer, le bras armé vers le bas sur le côté extérieur à 45 degrés, la poignée visible par la personne saluée.

LA GARDE

La garde est la meilleure position pour attaquer et se défendre :

- buste D _ _ _ _ , de profil.
- coude avant P _ _ _ .
- bras arrière E _ L' _ _ _ .
- lame presque H O _ _ _ _ _ _ _ _ , la pointe menaçante.
- jambes F L _ _ _ _ _ .
- pointe du pied avant vers l' A D _ _ _ _ _ .
- pied arrière = un angle D R _ _ _ .
- la distance entre les deux pieds est de :pied(s).

LA GARDE (suite)

**JE SAIS pourquoi on se met en garde d'une telle manière :
(cinq arguments)**

1er argument :

2ème argument :

3ème argument :

4ème argument :

5ème argument :

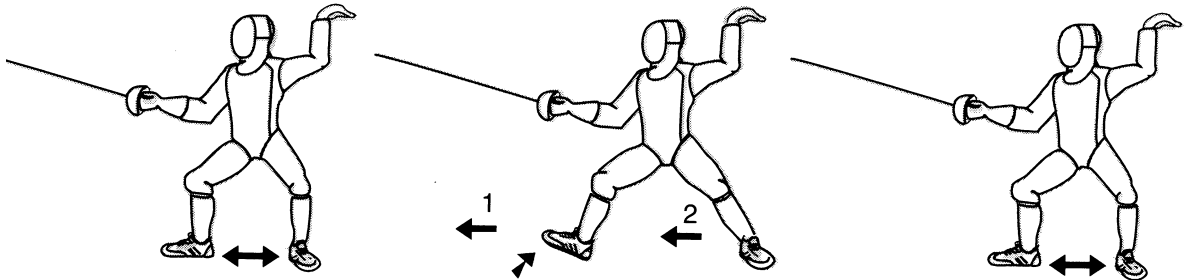
----- *Je dessine un fleurettiste bien en garde avec la surface valable coloriée* -----

LES DÉPLACEMENTS

I) la MARCHÉ = marchez :

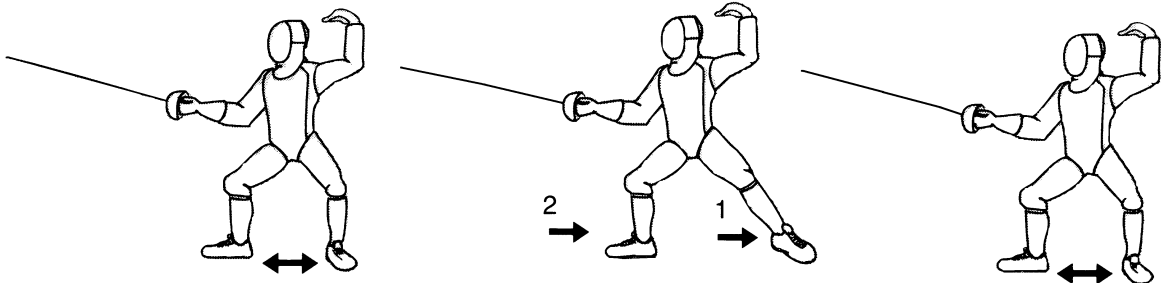
- 1^{er} temps : avancer le pied avant avec le talon rasant le sol (**poussée de la jambe arrière**).
- 2^{ème} temps : ramener le pied arrière vers l'avant afin de retrouver la position de garde.

On ne traîne pas les pieds, toujours un pied après l'autre, et ne pas rapprocher les pieds.



la RETRAITE = rompez :

- 1^{er} temps : reculer la jambe arrière (**poussée de la jambe avant**).
- 2^{ème} temps : ramener la jambe avant vers l'arrière, afin de retrouver la position de garde.



II) les BONDS avant et arrière (les deux pieds simultanément). Les bonds sont petits sans rapprocher les pieds (ni saut en longueur, ni saut en hauteur).

L'ALLONGEMENT DU BRAS

On allonge le bras sans bouger le reste du corps : le buste reste immobile, en équilibre sur les jambes pliées pour pouvoir se déplacer ou se fendre.

Le pommeau reste dessus ainsi que les ongles du majeur, de l'annulaire et de l'auriculaire. La lame est orientée du bon côté.

Le raccourcissement du bras doit, aussi, être correctement exécuté.

LA FENTE (en quatre étapes)

Mouvement des jambes et du bras arrière :

Au départ le bras avant est allongé (convention du fleuret), la jambe arrière bien pliée (elle travaille comme un ressort car elle doit pousser le corps vers l'avant).

Le pied arrière doit rester tout le temps à plat sur le sol (*pied ferme*).

- 1) Je lève la pointe du pied avant.
- 2) Je soulève le talon et j'étends la jambe avant **BIEN DROITE, BLOCAGE DU GENOU** (voir le dessin sur le fleuret à la page 10).
- 3) Je **POUSSE** sur la jambe arrière (qui devient droite, genou bloqué), le bras arrière est jeté très rapidement parallèle à la jambe. Le talon rase le sol.
- 4) Je pose le **TALON AVANT**. Je fléchis le genou et je pose tout le pied. Le bassin descend, et je reste en **ÉQUILIBRE, je me contrôle**. La cuisse avant, la jambe arrière doivent former une ligne droite entre le genou avant et le pied arrière (le genou avant est au dessus du talon).
Les épaules ne doivent pas tomber en avant ou sur le côté car je manquerais d'équilibre.

Je dessine la fente :

LE DÉVELOPPEMENT

Action d'allonger le bras et de se fendre.

LE RETOUR EN GARDE

- **FLEXION DE LA JAMBE ARRIÈRE**
- poussée de la jambe avant
- bras arrière en l'air.

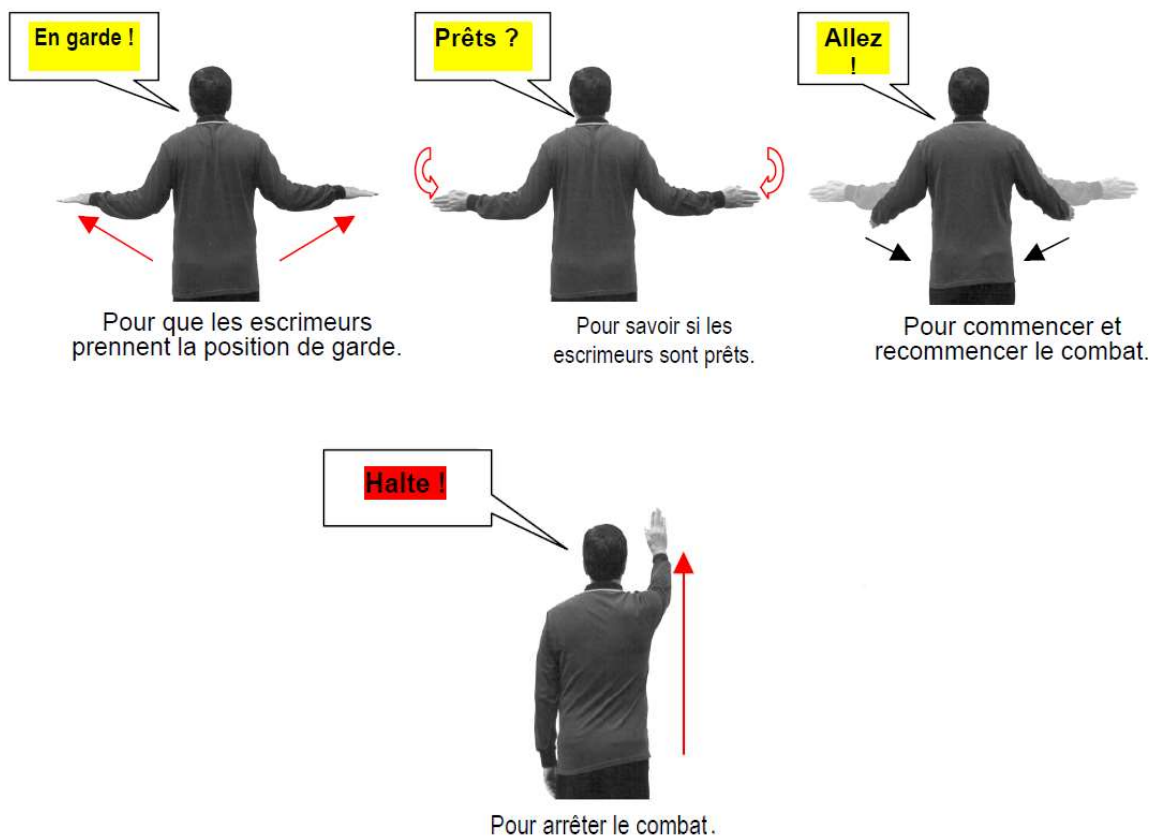
Je me remets en garde en un seul mouvement les genoux fléchis avec une distance d'un pied et demi entre les deux talons.

L'ARBITRAGE

Les rôles de l'arbitre

- Il est le GARANT du bon déroulement du match.
- Il doit VÉRIFIER le matériel de SÉCURITÉ nécessaire pour pratiquer. C'est-à-dire qu'il regarde si chaque tireur est bien équipé :
 - Mes tireurs ont-ils bien chacun une sous-cuirasse ?
 - Ont-ils bien remontés leurs chaussettes ?
 - La veste est-elle bien fermée au niveau du col ?
 - Le scratch du masque est-il bien mis ?
- Il fait appliquer les règles de COURTOISIE :
 - Les adversaires se SALUENT en début et en fin de match.
 - Ils se serrent la main à la fin du match.
 - ARRÊTER le combat si l'un des adversaires est désarmé.
- Il doit parler FORT :
 - Les deux tireurs doivent pouvoir l'entendre.
 - Il annonce le score après chaque touche.

Les commandements de l'arbitre



LA CONVENTION AU FLEURET (le règlement des priorités)

L'ATTAQUE a priorité quand elle est exécutée correctement, c'est-à-dire **bras allongé, pointe menaçante**.

Elle doit être parée. La **PARADE** qui éloigne la pointe menaçante est suivie (sans temps d'arrêt) de la **RIPOSTE** qui prend alors la priorité.

L'attaquant initial doit alors faire une nouvelle parade, ensuite la première contre-riposte, et ainsi de suite.

Ces différentes actions composent **UNE PHRASE D'ARMES** que **l'arbitre doit analyser**. Il s'agit donc d'une succession de mouvements.

Si les deux tireurs attaquent correctement et en même temps, on dit que les attaques sont **SIMULTANÉES**.

S'ils touchent tous les deux, les touches sont annulées (même s'il y a valable d'un côté et non-valable de l'autre). L'arbitre ne peut pas les départager.

La **CONTRE-ATTAQUE** est l'action d'allonger le bras sur une attaque (elle peut s'exécuter de pieds fermes, en marchant, en rompant, avec esquive, en demi-fente).

Je ne peux pas attaquer sur un bras allongé, sauf si j'éloigne suffisamment la pointe qui menace ma surface valable (par une attaque au fer ou par prise de fer).

LA MANIÈRE DE PORTER UNE TOUCHE

- Une touche **valable** : j'arrête l'action.
- Une touche **non-valable** : j'arrête l'action.
- Une touche **plaquée**, une touche qui **passe** : je continue l'action.

EXERCICES POUR L'ESCRIME

(tout seul, à plusieurs ou avec un parent)

- Sautillements, puis en garde. Petits bonds sur place, bonds de droite à gauche.
- Les deux sortes de déplacements, l'allongement du bras, la fente, le retour en garde (devant une glace, on peut se corriger plus facilement).
- La fente, on s'assied sur la jambe arrière, on revient fendu, etc.
- Demi-tour en restant en garde et en équilibre (dans les deux sens).
- Entrechat, puis en garde.
- Mêmes exercices : mains sur la tête, les yeux fermés (essayez toujours de garder l'équilibre).
- Le professeur corrige son élève (on change les rôles).
- Jeu d'observation avec les bras comme signaux.
- Idem, mais avec des sons comme signaux.
- Le jeu de l'ombre.
- "Maître a dit" (comme "Jacques a dit").
- Le jeu du cow-boy : en allongeant le bras, en se fendant.
- Attraper un gant en se fendant.
- Toucher une cible en allongeant le bras, en marchant, en se fendant, en marche et fente.
- Les fractionnés : trente secondes de travail, trente secondes de repos, et ainsi de suite. Selon son âge, son entraînement, augmenter le temps de travail et diminuer les repos. On peut aussi varier le rythme de chaque exercice (intensité plus grande).
- La tenue du fleuret, le travail des doigts (écrire les lettres de l'alphabet, les battements, les pressions...).

Si je trouve d'autres exercices, je les note :

—
—