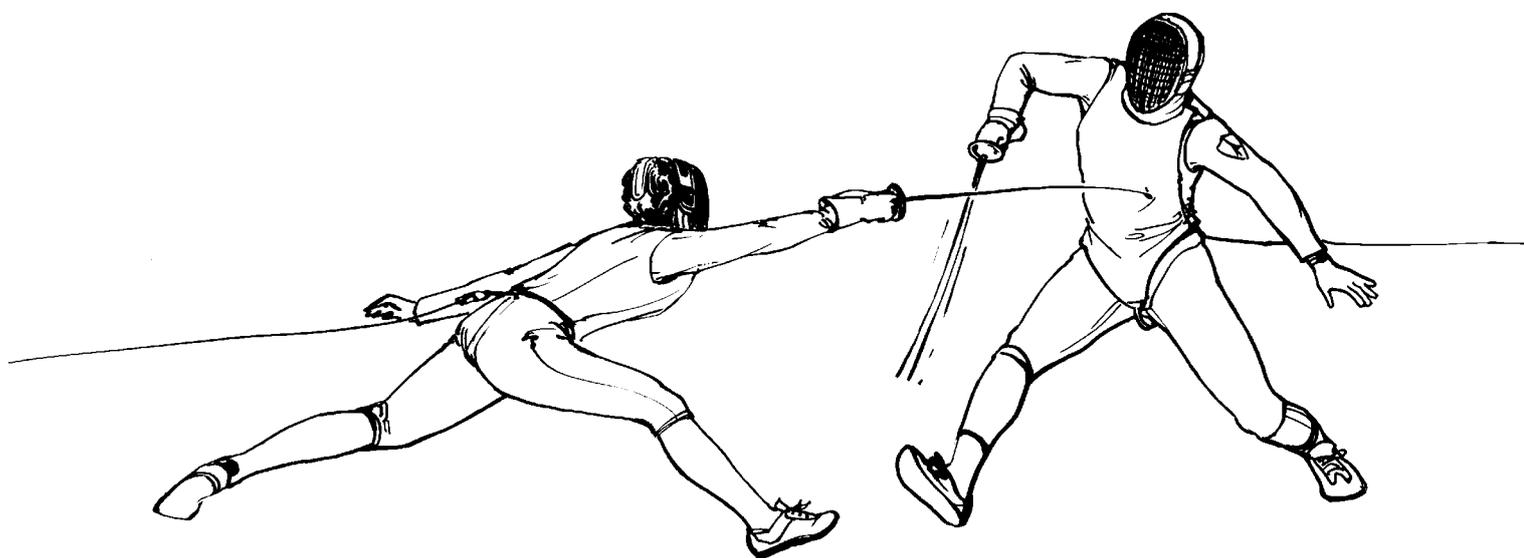


FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME



BLASON LAME ROUGE

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 qui est la version simplifiée de la précédente.

Les blasons s'obtiennent en deux ans par une participation régulière.

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

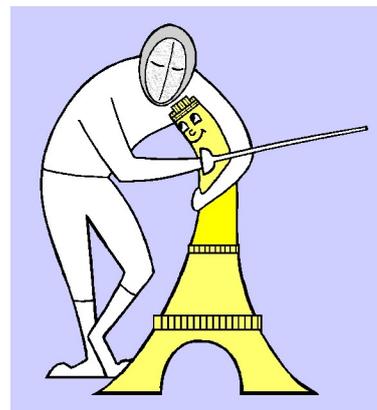
- l'évolution de leur comportement de jeune sportif
- l'acquisition de connaissances liées à leur pratique
- la maîtrise de techniques simples et efficaces.

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 ROUGE

Sommaire



— Présentation	page 2
— Identité du tireur	page 3
— Comportement	page 5
— Les positions	page 6
— Les autres positions, les lignes.....	page 7
— Les engagements, les battements	page 8
— Les attaques simples : le coup droit, le dégagement, le coupé	page 9
— La distance, les feintes d'attaque	page 10
— Les préparations d'attaque	page 11
— La parade.....	page 12
— La riposte, la contre-riposte	page 13
— L'arbitre	page 14
— Les assesseurs	page 15
— Les fautes du 1er groupe	page 16
— Exercices à deux tireurs	page 17

Catégories : M11

COMPORTEMENT

Mon comportement sera évalué par mon Maître d'Armes lors d'une rencontre au sein du club.

- Je connais le règlement intérieur du club et je m'y conforme.
- Je ne crie pas dans la salle.
- Je range mon matériel et celui du club.
- Je salue mes coéquipiers, je les aide, je les encourage.
- Je ne refuse pas un assaut.
- Quand je perds, je dois analyser le match et ne pas être de mauvaise humeur.
- La courtoisie veut que j'annonce les touches reçues et que je remette la touche en cas de litige.
- Je salue mon adversaire et l'arbitre au début de l'assaut.
- J'accepte les décisions de l'arbitre.
- J'arbitre quand cela est nécessaire.
- Je n'utilise pas mon bras non armé en assaut, je ne cache pas la surface valable, je reste toujours en équilibre.
- Je ne provoque pas de corps à corps et de bousculade en assaut.
- Je ne tourne jamais le dos à mon adversaire et je ne retire jamais mon masque sans autorisation.
- Quel que soit le résultat, je serre la main de mon adversaire en le remerciant.

LES POSITIONS

Les positions sont les places que peut prendre la main du tireur dans l'espace.

Voici les quatre positions que vous devez connaître (sur les huit qui existent) :

POSITIONS HAUTES : la pointe du fleuret est plus haute que la main.

— **sixte** : cette position protège la ligne du dessus.

— **quarte** : cette position protège la ligne du dedans.

POSITIONS BASSES : la pointe du fleuret est plus basse que la main.

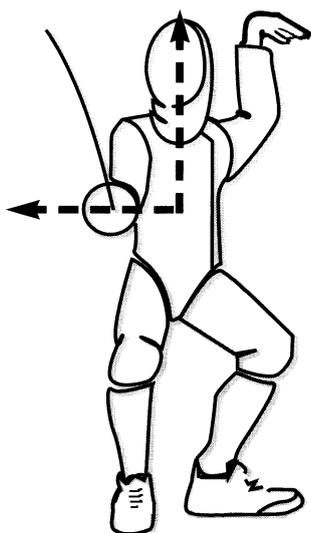
— **octave** : cette position protège la ligne du dehors.

— **septime** : cette position protège la ligne du dessous.

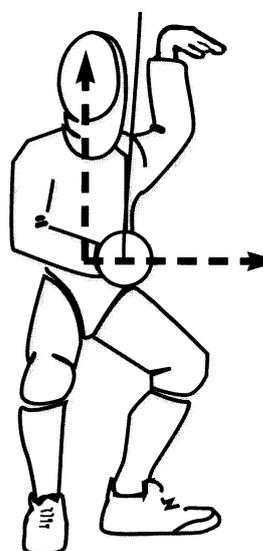
Ces positions sont prises en supination (par opposition à celles prises en pronation).

Supination : position de la main tenant la poignée avec les ongles (majeur, annulaire, auriculaire) dirigés vers le haut.

Pronation : position de la main tenant la poignée avec les ongles dirigés vers le bas.



Position de



Position de

LES AUTRES POSITIONS

Les positions en pronation :

— **prime**

— **seconde**

— **tierce**

— **quinte**

LES LIGNES

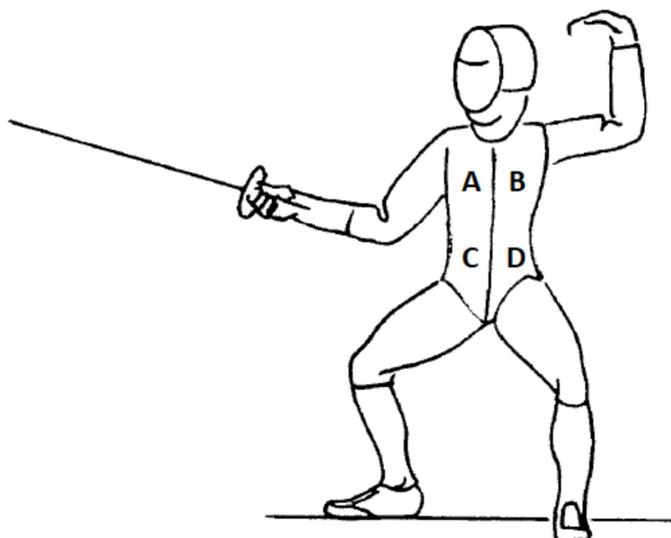
Les lignes sont les portions de la cible considérées par rapport à la lame du tireur.
Nous utiliserons pour cela les quatre lignes avec la main en supination : sixte, quarte, octave, septime.

Lorsque je prends l'engagement de sixte, je ferme **ma ligne du dessus**.

Lorsque je prends l'engagement de quarte, je ferme **ma ligne du dedans**.

Lorsque je prends l'engagement d'octave, je protège **ma ligne du dehors**.

Lorsque je fais la parade de septime, je protège **ma ligne du dessous**.



Je nomme les différentes lignes
(pour un droitier) :

A :

B :

C :

D :

LES ENGAGEMENTS

L'engagement est **la situation des deux lames en contact**. Celui-ci est correct quand on est bien protégé.

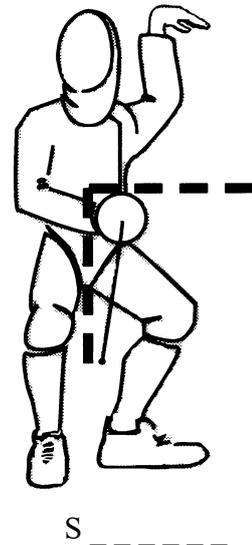
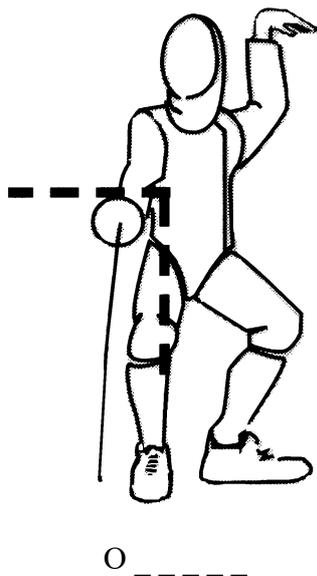
L'engagement rend plus facile les actions que je veux effectuer sur la lame de mon adversaire.

Prendre l'engagement consiste à prendre contact sans brusquerie avec la lame de l'adversaire : engagement de 6, 4, 8 ou 7.

Lorsque je prends **l'engagement de sixte**, je ferme ma ligne du dessus.

Lorsque je prends **l'engagement de quarte**, je ferme ma ligne du dedans.

Changements d'engagement : de 6 en 4, ou de 4 en 6,
de 8 en 7, ou de 7 en 8, etc.



LES BATTEMENTS

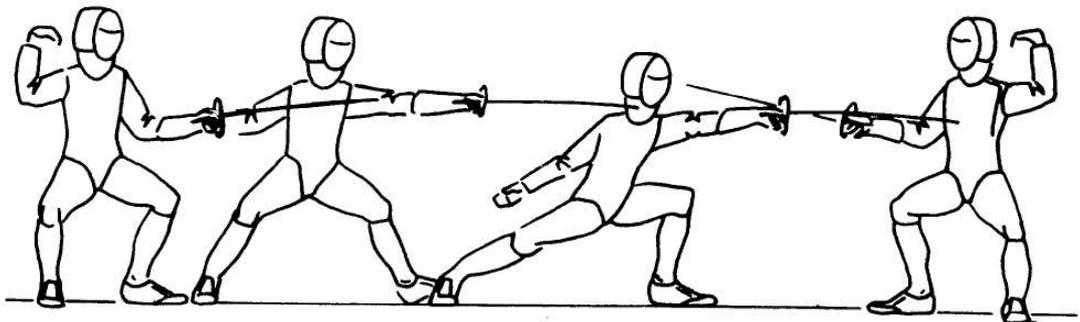
Action de frapper la lame adverse grâce au travail des doigts (et du poignet) :

- battement très fort pour éloigner la lame
- battement moyen pour faire réagir l'adversaire
- battements légers pour fixer la main de l'adversaire.

LES TROIS ATTAQUES SIMPLES

Actions offensives **initiales** exécutées **en un seul temps**, en **tendant le bras**, la **pointe menaçant la surface** valable, et portées avec un mouvement progressif des jambes (marche, bond, fente, flèche). Il en existe trois :

- 1) LE COUP DROIT : attaque simple portée **directement** dans la portion de l'espace où se trouvait déjà la pointe.



Le coup droit

- 2) LE DÉGAGEMENT (en ligne haute) : attaque simple portée **indirectement** en passant sa lame sous celle de l'adversaire.
- 3) LE COUPÉ (en ligne haute) : attaque simple portée **indirectement** en passant sa lame au-dessus de la lame adverse.

Les attaques simples en se fendant avec le pied arrière ferme permettent d'acquérir de l'équilibre, de la vitesse, de la précision et une bonne notion de la distance.

Les quatre points essentiels que je retiens absolument sont :

- **Action initiale** : "Je suis le premier à attaquer".
- **Bras tendu** : "Mon bras est tendu, c'est le signe que j'ai l'intention de toucher".
- **Pointe menaçant une surface valable** : "Je veux toucher la surface valable".
- **L'allongement du bras est suivi par la fente** : "La fente me permet de porter la touche". C'est un *moyen* pour gagner la distance, mais c'est l'allongement du bras qui est le signe le plus important dans l'attaque.

LA DISTANCE

La distance est l'intervalle qui sépare les deux tireurs.

Ordinairement, on distingue trois distances :

- la petite distance : on touche avec l'allongement du bras.
- la distance de fente : la mesure est la distance la plus grande qui permet de toucher son adversaire en se fendant (la lame doit être légèrement pliée).
- la grande distance est celle où l'on effectue un déplacement (marche ou bond) avant de se fendre.

L'escrime de compétition oblige un jeu de jambes sans faille pour jouer sur la distance. Celle-ci permet de varier les actions et de s'adapter aux différents adversaires (la tactique). Un bon jeu de jambes permet des changements de rythmes efficaces.

Trouvez cinq exercices sur le travail de la distance et notez-les :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

LES FEINTES D'ATTAQUE

Simulacres d'attaques : j'allonge le bras très rapidement pour que l'adversaire réagisse par une parade. Ensuite je **TROMPE** la parade.

Exemples :

- la feinte du coup droit
- la feinte du dégagement
- la feinte du coupé
- la feinte dessous
- la combinaison de plusieurs de ces feintes.

Tromper la parade adverse au dernier moment pendant la fente permet plus d'efficacité, mais cela demande du doigté, de la vitesse et de l'à-propos.

LES PRÉPARATIONS D'ATTAQUE

Mouvements de la lame ou du corps qui précèdent l'attaque.

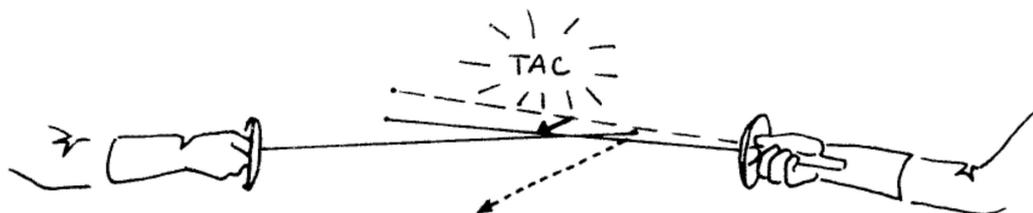
Exemples :

- les déplacements ;
- les engagements ;
- les feintes d'attaque.

Nous avons aussi :

1) Les **ATTAQUES AU FER** au nombre de trois :

- le battement : action de frapper la lame adverse.
- la pression : poussée latérale exécutée sur la lame adverse après le contact avec celle-ci.
- le froissement : pression prolongée brusque et puissante exécutée en glissant sa lame vers la partie forte de la lame adverse.



Le battement de quarte

2) Les **ATTAQUES PAR PRISE DE FER** sont les actions où l'on s'empare de la lame adverse en la maîtrisant. Elles sont au nombre de quatre (brassard vert et brassard bleu) :

- l'opposition
- le croisé
- le liement
- l'enveloppement.

Les attaques par prise de fer s'utilisent sur un bras allongé ou qui s'allonge, et qui menace la surface valable.

LA PARADE

C'est l'action de se protéger d'un coup offensif en détournant, avec son arme, le fer de l'adversaire. **Ma parade en faisant échec à l'attaque me redonne la priorité.**

La parade se fera avec le bras fléchi, afin d'avoir de l'autorité.

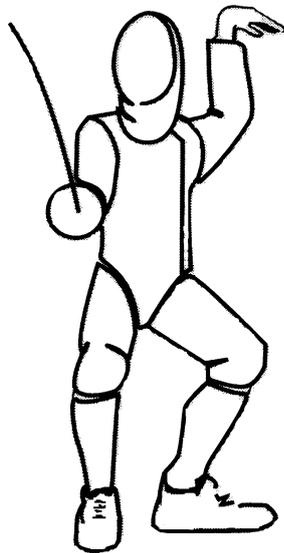
Les parades portent le nom des positions où elles sont prises : quarte, sixte, octave, septime...

Les parades de **sixte**, **quarte**, **septime** et **octave** se font en **supination**, la pointe de l'arme toujours orientée vers l'adversaire.

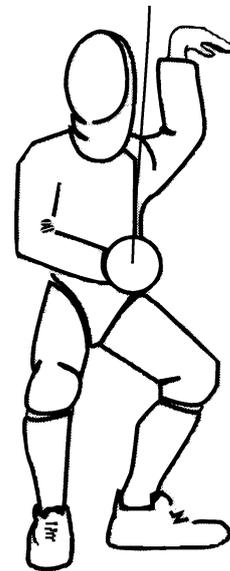
La parade, main en position de quarte, me permet de protéger l'épaule de mon bras arrière.

La parade, main en position de sixte, me permet de protéger l'épaule de mon bras qui tient l'arme.

LA PARADE DU TAC : c'est écarter la lame en terminant l'action par un battement, ce qui permet de rebondir et d'avoir une riposte rapide et nette.



Sixte



Quarte

Il existe d'autres types de parades, que nous verrons dans le blason lame bleu :

- la parade circulaire
- la parade semi-circulaire

LA RIPOSTE

C'est l'action offensive portée après la parade, elle doit être immédiate (car la riposte à temps perdu perd sa priorité).

Elle peut s'exécuter par coup droit, dégagement, coupé, etc... sans fente, avec fente, en marchant etc...

La riposte sur le fer glisse sur la lame de l'adversaire.

Après une parade haute, bien baisser la pointe pour ne pas toucher le masque avec la riposte et sortir la main vers l'extérieur pour ne pas plaquer.

LA CONTRE-RIPOSTE

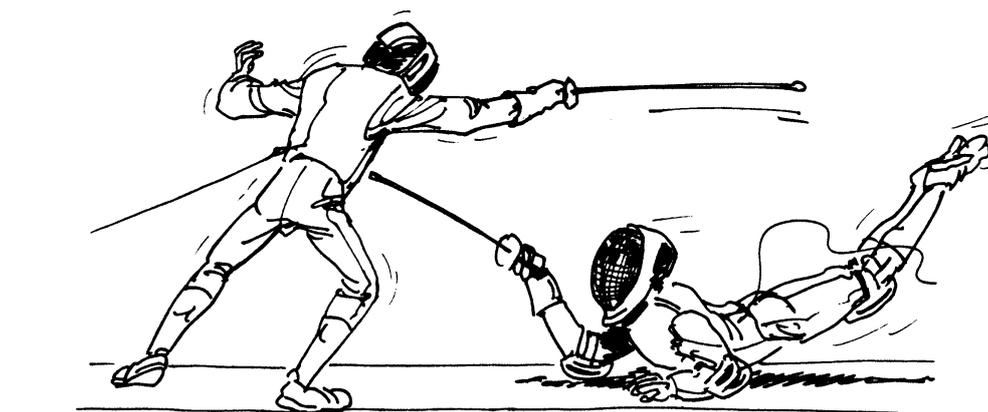
C'est l'action offensive portée après avoir paré la riposte de l'adversaire.

- la 1^{ère} contre-riposte vient de l'attaquant.

- la 2^{ème} contre-riposte vient du défenseur.

Question : quel est celui qui fait la 6^{ème} contre-riposte ?
celui qui attaque le premier ou l'autre ?

Réponse : celui qui



Acte violent, dangereux

L'arbitre doit sanctionner (page suivante)

L'ARBITRE

- Vérifie le **MATÉRIEL** (vestes bien accrochées, sous cuirasse 350 N ou 800 N, masques, gant, bride pour la prise de garde, chaussettes remontées...).
- Donne les **COMMANDEMENTS** : "**en garde**", "**prêts**" ("prêtes") ; les tireurs répondent "**prêt**" ("prête") ; "**allez**" et "**halte**". Il doit exécuter les gestes accompagnant.
- Veille à ce que les tireurs restent sur la piste.
- **SE DÉPLACE** avec les tireurs pour bien voir et **ANALYSE** oralement (voix forte) la phrase d'armes (la succession des actions) **avec les gestes correspondants**.
Exemple : - l'attaque vient de droite, elle est parée, riposte, une autre parade et contre riposte...
- attaque de gauche parée, parade, pas de riposte, remise d'attaque
- **INTERROGE** les assesseurs et les **SURVEILLE** (placement, etc.).
Exemple : - est-ce-que l'attaque touche ?
- est-ce-que la riposte touche ?
- est-ce-que la remise d'attaque touche ?
- **COMPTE** les touches et annonce le **SCORE pour chaque touche** (exemple : 2-1 en faveur de Christophe).
- Donne les **SANCTIONS** (carton jaune, carton rouge, carton noir).
- S'il n'a pas d'assistant, il tient la feuille de poule et chronomètre la durée du combat.
- L'arbitre connaît les règles de l'assaut.

Il doit savoir qui est prioritaire en cas de **COUP DOUBLE** : les tireurs se touchent en même temps, mais l'un des deux a tort.

En cas d'**ATTAQUES SIMULTANÉES**, quand les tireurs touchent tous les deux, l'arbitre remet en garde sans départager.

LES ASSESSEURS

Ce sont les quatre juges qui aident l'arbitre.

L'assesseur observe le tireur le plus éloigné, et dès qu'il voit que celui-ci est touché (valable ou non-valable), **IL LÈVE IMMÉDIATEMENT LE BRAS**.

Alors, l'arbitre analyse la phrase d'armes, l'interroge et l'assesseur répond : "**OUI**" ou "**NON VALABLE**".

Les autres réponses de l'assesseur peuvent être :

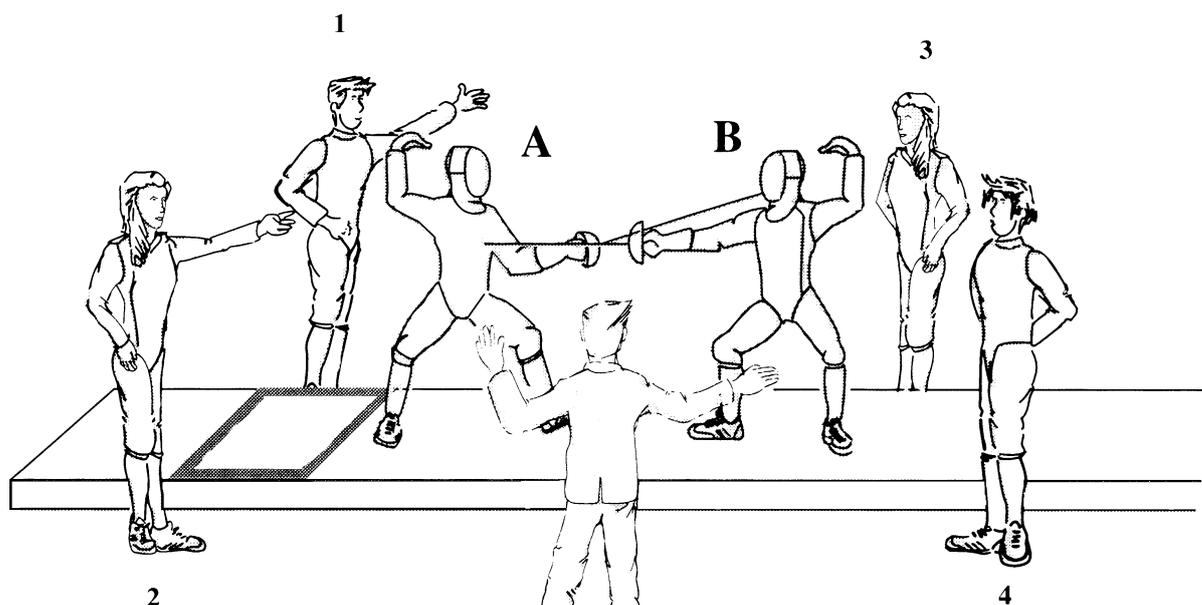
- "**NON**", si l'action ne touche pas (passe, trop courte, trop faible ou plaque).
- "**ABSTENTION**", s'il ne sait pas.

La voix de l'assesseur vaut **un point**, celle de l'arbitre vaut **un point et demi**, l'abstention vaut **zéro point**.

L'arbitre comptabilise les points pour pouvoir accorder la touche.

Le placement des assesseurs

Sur les côtés, à l'arrière des tireurs. Pourquoi ? ...



LES FAUTES DU 1^{er} GROUPE

Les sanctions ne sont valables que pour le match en cours.
Des fautes différentes entraînent des sanctions cumulables.

SANCTIONS : - **première fois** : CARTON JAUNE (avertissement)

- **deuxième fois** : CARTON ROUGE (une touche de pénalité)

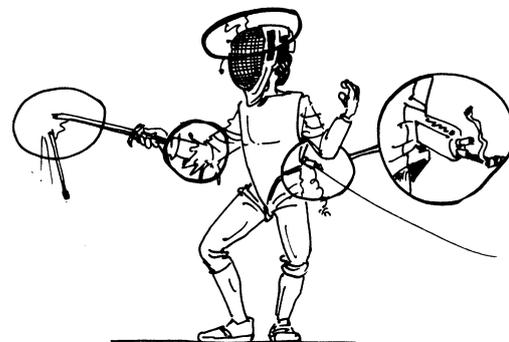
- **ensuite** : CARTON ROUGE.

Annulation de la touche portée par le tireur fautif selon les fautes (*).

Principales fautes donnant lieu à un carton jaune

(je cherche les autres fautes dans le tableau des fautes et sanctions, t.170)

- matériel et tenue non conforme
absence d'une arme ou d'un fil de corps de rechange
- abandon de la piste sans autorisation
- réclamation injustifiée : mettre en doute une décision « en fait » de l'arbitre.



EXERCICES À DEUX TIREURS

- Déplacements avec travail de la distance (distance de riposte, de fente, de marche et fente). Le changement de rythme permet de se rapprocher de l'assaut.
- Un tireur attaque, l'autre non, il se défend et riposte (et vice versa).
- Travail des battements (dans les quatre positions).
- On s'interdit de faire des coups droits (seulement des dégagements et des coupés).
- Attaques de pied ferme (sans marches, ni bonds avant).
- Attaques en marche et fente, en bond avant et fente.
- Ripostes de pied ferme, en se fendant, par dégagement ou coupé.
- À petite distance (distance de riposte) ; ripostes et contre-ripostes sans s'arrêter (parades petites et main bien placée).
- Jeu : feintes suivies de l'attaque, l'autre se défend (convenir des points).
- On donne la leçon à un plus jeune, à un partenaire de même force.
- Tactique : travail en bout de piste.
- Travail du rythme (alterner le lent et le rapide).

Je note ci-dessous les exercices nouveaux pour ne pas les oublier.

—

—

—

—

—

—

—