

CYCLE ESCRIME

Ce cycle s'adresse essentiellement à des débutants, il peut-être complexifié pour un niveau supérieur.

BUT DE L'ESCRIME : Toucher sans se faire toucher.

Règle régissant le fleuret et le sabre : armes conventionnelles

La convention : Toute attaque correctement exécutée doit être parée ou totalement esquivée, est la phrase d'arme doit être suivie

Séance N° 1

Présentation du matériel : coquilles, masques, fleurets, gants, sous cuirasses, vestes....

SECURITE :

- Attention aux yeux, ne jamais se mettre face à un adversaire sans masque !
- Tenir son fleuret pointe vers le bas prise marteau pour se déplacer.
- Vérifier si sa tenue est bien fermée.
- Vérifier si la mouche du fleuret est bien enfoncée.
- Avant de commencer un assaut, poser son fleuret au sol et mettre son masque, ensuite reprendre son fleuret et saluer son adversaire.

Objectif : Entrer dans l'activité.

- Echauffement généralisé : course, sautilllements, pas chassés, épaules, bras....
- Etirements : passage en fente avant puis latérale, fessier, quadriceps-ischios....

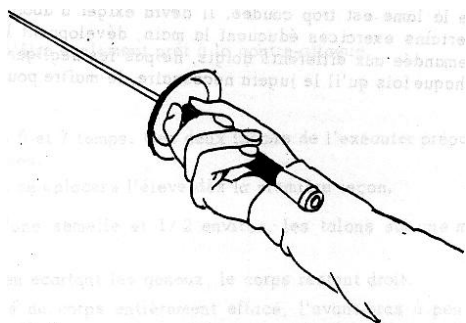
A chaque séance il y aura un échauffement généralisé qui deviendra de plus en plus spécifique.

Après la présentation du matériel, la sécurité et l'échauffement, présenter la tenue de l'arme et donner un fleuret aux élèves.

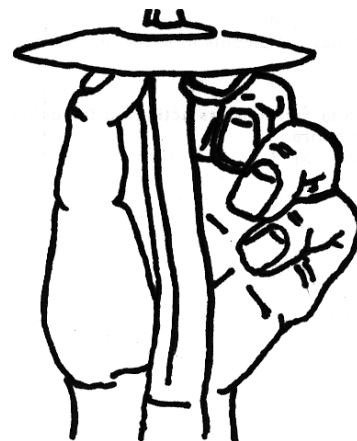
La tenue de l'arme : un des fondamentaux de l'escrime,

La poignée doit reposer sur la deuxième phalange de l'index, celui-ci contre le coussinet, et le pouce au-dessus également contre le coussinet. Ces deux doigts ayant le rôle de pince.

Puis le pommeau doit passer entre les deux éminences de la main et doit reposer sur l'avant bras.

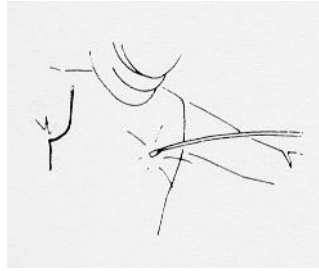


LA TENUE DE L'ARME



Exo n°1 : Essais de touche.

La surface valable, au fleuret, est le tronc ainsi que les plis de l'aine, sous les bras et le dos. Le masque, les bras et les jambes sont non valables.



Description : Par 2 faces à face, allonger son bras pour toucher l'adversaire avec la pointe.

CR : On doit toucher avec la mouche et la lame doit se fléchir légèrement. Au final de l'action, la main doit se placer en haut à droite pour les droitiers et en haut à gauche pour les gauchers.

Les élèves réalisent 10 essais chacun et passent à l'exercice n°2.

Exo n° 2 : Toucher l'adversaire dans la zone.

Description : Par 2 faces à face, une zone de 4 mètres entre les 2 tireurs. Je dois toucher l'adversaire uniquement dans la zone centrale, et je peux revenir dans ma maison pour me protéger. L'adversaire ne peut me toucher quand mes 2 pieds sont derrière ma ligne de mise en garde.

But : toucher l'adversaire le plus possible et en prendre moins possible.

Consignes : faire un match de 3 touches, puis changement d'adversaire.

CR : avoir mis des touches et/ou gain du match.

N.B : l'enseignant constate quelques gardes inversées, pour résoudre ce problème, il suffit de rappeler la notion de surface valable, la présenter le moins possible à l'adversaire, donc mettre main droite pied droit devant et effacer les épaules en mettant son bras non armé vers l'arrière.

Exo n° 3 : Le salut.

Fin de séance, réaliser des matches avec un arbitre qui ordonne le salut, en garde, êtes-vous, aller, halte dès qu'il y a une touche valable ou non valable.

Consignes : écouter l'arbitre, faire un match de 3 touches

Séance N° 2 :

Objectif d'enseignement :

La garde équilibrée et l'équilibre dans les déplacements.

Echauffement :

- Généralisé, laissé libre aux élèves, puis étirements des membres inférieurs.
- Spécifique : Sur la largeur du gymnase, se mettre en garde faces à face avec un fleuret, au signal poser son fleuret en fléchissant les jambes et courir du côté opposé pour prendre le fleuret du coéquipier et se mettre en garde correctement. Le 1^{er} immobile a un point.

Exo n° 1 :

Terrain d'environ 5 mètres.

But : faire le pressing sur l'adversaire.

Consignes : un attaquant et un défenseur. L'attaquant doit aller toucher l'adversaire ou le faire sortir des 2 pieds de son terrain pour marquer un point.

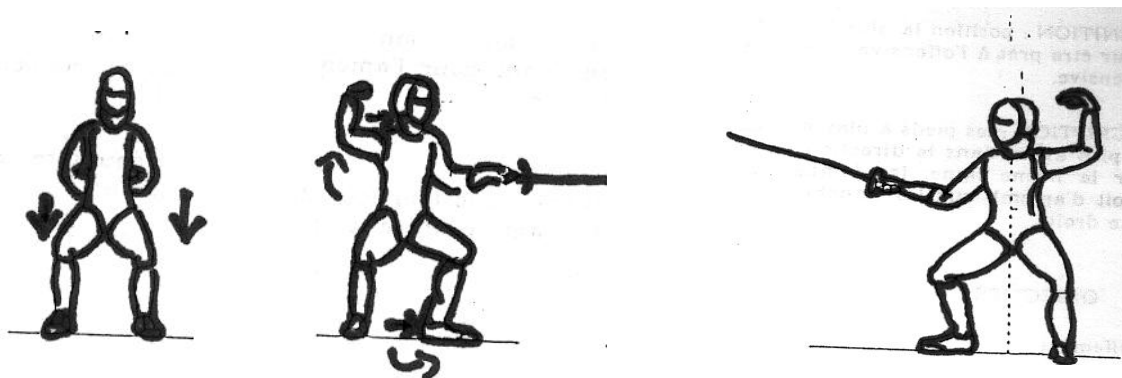
Le défenseur, pour se défendre, a le droit d'attaquer sur la marche adverse.

Faire 3 touches puis changement de rôle.

La finalité de cet exercice est de changer les représentations des élèves, c'est à dire que l'on a le droit de reculer pour mieux attaquer, cela oblige une certaine tonicité des jambes (être fléchis).

CR : Etre en équilibre sur ses jambes pour être tonique et pouvoir attaquer à la suite d'un déplacement vers l'arrière.

Ensuite même exercice mais maintenant, l'élève qui défend peut utiliser une parade, c'est à dire écarter le fer adverse pour éviter la touche et reprendre la priorité en allongeant son bras sur la riposte afin de toucher son adversaire.



LA GARDE

Exo n° 2 : Notion de distance d'attaque.

But : connaître sa distance d'attaque qui est propre à chaque élève, travail de l'équilibre sur ses jambes (la garde) et travail du départ du bras avant les jambes.

Consignes : Se mettre devant une ligne, l'adversaire prend sa distance d'attaque en faisant une fente (allongement du bras puis la fente), se repositionner derrière cette même ligne et faire une marche une retraite par-dessus cette ligne. L'adversaire qui a pris sa distance d'attaque doit essayer de toucher en faisant une fente.

CR : Pour celui qui fait la fente, le critère de réussite est qu'il faut être équilibré sur ses jambes, poids du corps au milieu, être fléchis, savoir partir au bon moment et allonger son bras avant les jambes.

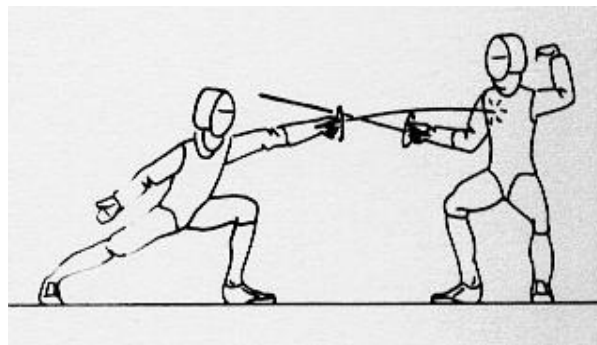
Puis, même exercice, mais en faisant attention au départ du pied de celui qui avance et qui recule.

Exo n° 3 : Finir par des matches de 3 touches, par groupes de 3, avec un arbitre.

Règles de l'arbitrage :

- Celui qui attaque à raison. (convention)
- Le premier qui touche à raison dans le cas d'une attaque simultanée.
- Si les 2 attaquent et qu'ils touchent en même temps, on remet en garde. (simultané)
- Si l'attaque est parée suivie d'une riposte et d'une continuation d'attaque, la riposte à raison.
- Commandements : le salut, en garde, êtes-vous prêt, aller, halte.
- Ne pas oublier de serrer la main de son adversaire à la fin de chaque match.

LE DEVELOPPEMENT



Séance N° 3 :

Objectif de la séance :

La convention. Règle d'or de l'escrime.

Echauffement général : course, sautilllements, quelques gammes....

Echauffement spécifique : Passage en fente, travail du développement, travail du départ du pied avant avec le talon, marche retraite fente....

Exo n°1 : La Convention

Tout d'abord match libre.

Puis rappel :

- Une attaque c'est l'allongement du bras suivit de la fente.
- Pour se défendre, deux solutions, la retraite ou la parade suivit de la riposte.

Consignes : **Assaut silence**, pour se défendre, je dois donc utiliser la retraite et attaquer sur le retour en garde de mon adversaire.

Puis petit match

Et enfin, une attaque deux défenses : assaut, en attaque, je dois faire un coup droit, et pour me défendre, je peux utiliser la retraite ou la parade.

Exo n°2 : TAPE TOUCHE

But : je dois taper le fleuret de mon adversaire avant de marquer la touche.

En attaque : battement, en défense parade.

Disposition : piste de 9 mètres.

Dans cet exercice on amène progressivement la **notion** de **contre riposte**, il est nécessaire de faire des points d'éclaircissement par rapport à la convention et celui qui a le point.

Règle d'OR : Le dernier qui tape à raison.

Séance N° 4 :

Objectif de la séance :

Coup droit et garde équilibrée.

Contenus d'enseignement :

Le développement allongement de bras suivi de la fente.

Equilibre sur les deux jambes avec une croix parfaite entre les talons et les genoux.

Echauffement général + spécifique.

Ici nous allons insister sur un travail en mouvement et exiger un arrêt en position de garde pour a la fois automatiser cette garde et trouver son équilibre le plus rapidement possible.

Course $\frac{1}{2}$ tour, $\frac{1}{4}$ de tour, sautilllements....

Dispositif : piste de 9 m ligne de mise en garde et ligne de fond.

Exo N°1 :

Un attaquant, un défenseur.

A = attaquant, doit allonger son bras et se fendre, il n'a pas le droit d'avancer.

B = le défenseur, doit aller chercher l'attaquant afin de lui faire déclencher son attaque puis se défendre par ses jambes

Match de 5 pts, 1 pt quand A touche, 1 pt quand B arrive à faire tomber dans le vide

Changement de rôle.

Exo N° 2 :

Match libre

Exo N° 3 : Travail du développement.

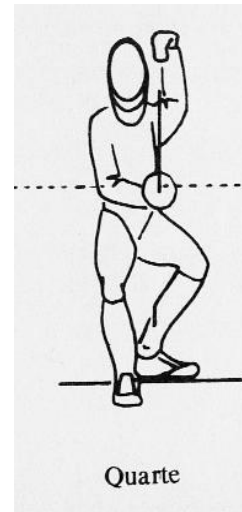
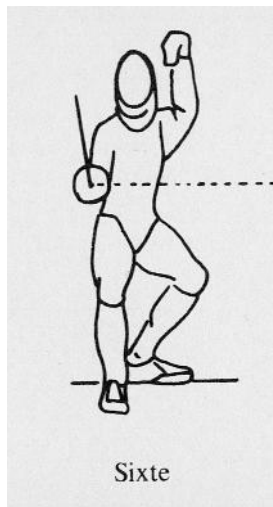
Par deux, A qui se fend et prend sa distance, B qui tient un fleuret pointe vers le sol.

Quand B lâche le fleuret, A doit se fendre pour ne pas laisser tomber le fleuret.

CR : 7/10, importance d'être attentif et en équilibre sur ses jambes, la jambe arrière doit être fléchie et prête à se détendre le plus rapidement possible.

Exo N°4 : Travail de la parade riposte.

A et B a distance de fente, A doit attaquer en coup droit(4 ou 6 ligne haute) au bon moment et B doit se défendre par une parade puis riposter, d'abord en 4 puis en 6.



Exo N° 5 : le tape touche.

D'abord sous forme d'assaut, règle : une frappe une attaque.

Exo N°6 :travail de la parade riposte et attaque simple

A = attaquant doit aller toucher son adversaire en coup droit, battu-tiré droit, ou encore faire sortir son adversaire des deux pieds de la ligne de fond.

B = le défenseur a le droit de reculer mais pour marquer une touche il est obligé de parer.
Donc une seule défense la parade.

Match de 5 pts puis changement de rôle.

Séance N° 5:

Objectif de la séance :

Battement et prise d'information sur l'adversaire.

Ceci en situation d'assaut pour entretenir la motivation chez l'élève.

Contenus d'enseignement :

En attaque :

Le coup droit : allongement du bras puis fente a distance d'attaque, Batté tiré sur la préparation

En défense :

Parade riposte en 6 et en 4.

Echauffement généré + spé : course saut étirement, déplacement marche retraite fente.

Assaut libre d'échauffement en trois touches.

Exo N°1 : en situation match a thème

A et B.

A doit toucher B mais est obligé de toucher son fer avant.

B ne doit pas toucher le fer de A.

Ici nous recherchons, les attaques sur préparation de B sur A, et aussi les attaques par coupés, dégagement, et les feintes.

Exo N°2 : travail du dégagement.

A et B, lame en contact, puis B lame au sol et doit venir taper le fleuret de A. A doit éviter la frappe en dégageant.

Attention pour faciliter cet exercice la première fois, B doit annoncer de quel côté il va venir de façon a ce que A est le moins d'incertitude possible.

Cptces spé : notion de dextérité et passage de pointe sous la coquille de B.

Puis assaut avec comme consigne : petits battement et petit dégagement.

Exo N°3 : travail de la parade riposte.

A et B,

A att en coup droit soit en 4 soit en 6, B doit effectuer une parade riposte.

Variante, A a le droit de revenir à la contre riposte

Match en 5 pts et si A touche directement, sa touche compte 2 pts.

Exo N°4 :

A et B

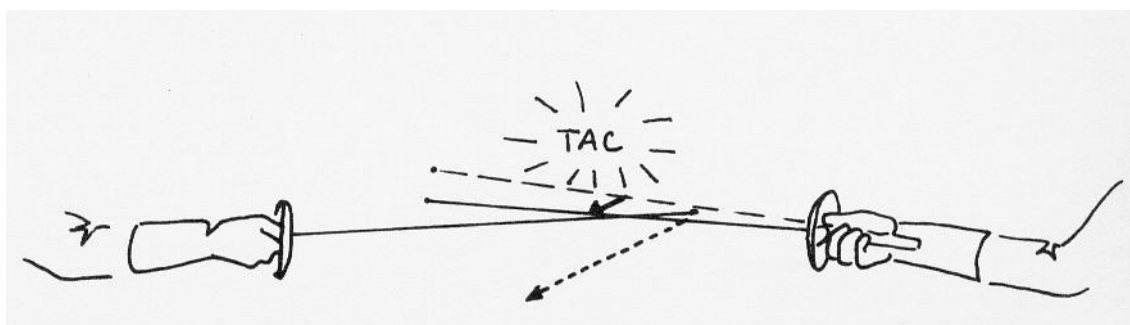
A att en coup droit, B doit faire un battu tiré sur la présentation de la lame adverse, A doit dégager ou revenir à la parade.

NB : si cet exercice est trop complexe au départ il est possible de le décomposé pour revenir à des choses avec moins d'incertitude.

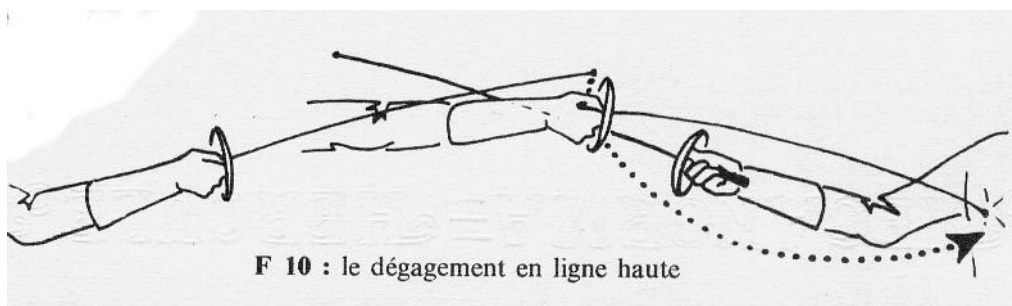
Fin de séance : Matches + arbitrage.

Groupe de 5 élèves, poule unique, un arbitre chef et deux assesseurs

LE BATTEMENT



LE DEGAGEMENT



Séance N° 6:

Objectif de la séance :

Les déplacements, le coup droit et la parade riposte

Contenus d'enseignement :

En attaque :

Le coup droit : allongement du bras puis fente a distance d'attaque,

En défense :

Parade riposte en 6 et en 4.

Garde équilibrée fléchi sur les jambes.

Echauffement général + spécifique : 5' de course, assouplissements, passages en fente, séance de déplacements (marche retraite fente équilibre des appuis et de la garde)

Séance spéciale fondamentaux :

- Face à face, en garde, au signal courir, prendre le fleuret adverse et se mettre en garde, le premier bien équilibré marque 1pt.
- Face à face, A et B , à distance de fente, A prend sa distance et B suit les déplacements, A s'arrête quand il veut pour toucher B qui se laisse touché.
- Face à face, même chose, mais B dirige les déplacements et A doit suivre, quand B baisse la pointe, A doit être a distance de fente et toucher B.
- Travail du départ du pied par le talon sur la marche et la fente, pour cela on dispose un gant sur le pied avant et au signal, le gant doit partir vers l'avant.

Exo N°1 :

Matches,

Puis, 1 att et 1 déf, à distance de fente, l'attaquant dirige les déplacements et quand il veut il déclenche son attaque par coup droit, le défenseur doit reculer pour le faire tomber dans le vide.

C'est donc un travail de déplacement en situation de combat, les élèves travaillent à la fois leur attaque correctement exécutée et leur déplacement.

Puis, en défense on rajoute la parade riposte.

Exo N°2 : Travail de la parade riposte

A attaque en coup droit dans la quarte de B, B doit parer et riposter : ici il n'y a pas d'incertitude.

Puis reprise de l'exo n°1, le déf peut a la fois faire une retraite ou parer.

Puis assaut silence, A et B n'ont pas le droit au contact du fer adverse.

Puis tape touche : A et B doivent toucher le fer avant de toucher, sinon -1pt a celui qui commet la faute.

Matches

Et enfin, les élèves doivent rechercher la ou les solutions pour éviter la parade adverse.

Séance N° 7:

Objectif de la séance :

Perfectionnement du coup droit et notion de contact du fer.

Contenus d'enseignement :

En attaque :

Le coup droit : allongement du bras puis fente a distance d'attaque, travail du sentiment du fer par le battement, engagement, coupé, dégagement.

En défense :

Parade riposte, contre riposte.

Echauffement général + spécifique : 5' de course, assouplissements, passages en fente, séance de déplacements (marche retraite fente équilibre des appuis et de la garde)

Puis assaut d'échauffement

Exo N° 1 :

En situation de combat, A doit obligatoirement taper le fer de son adversaire avant de pouvoir toucher, B ne doit pas toucher le fer de son adversaire pour toucher.

A : doit utiliser le battement, l'engagement et la parade-riposte

B : doit utiliser des feintes le coupé et le dégagement en attaque ainsi que la retraite en défense.

Cl : ici on recherche le dégagement, le coupé et la feinte.

Exo N° 2 : Travail du dégagement.

A et B lame en contact, puis B vient mettre sa lame au sol et doit ensuite venir taper le fleuret de A. A doit éviter le battement de B en faisant un dégagement.

Attention pour une question de simplicité de l'exercice, B doit annoncer de quel côté il va frapper la lame de A. Puis en cas de facilité de la part des tireurs, augmenter l'incertitude sans prévenir à l'avance où B va frapper.

Cet exercice se fait à distance d'allongement du bras de façon à ce que les deux lames puissent être en contact.

Exo N° 3 : Assaut

Les tireurs ont comme consigne d'essayer de faire des petites frappes et des petits dégagements..... Notion de dextérité.

Exo N° 4 : Travail de la parade riposte.

A et B : distance de fente

A doit attaquer en coup droit, soit en quarte ou en sixte.
B doit effectuer une parade riposte.

Variante :

A a le droit de revenir à la contre riposte.
Si A touche directement, il marque 2pts.

Exo N° 5 : Travail de l'attaque par dégagement

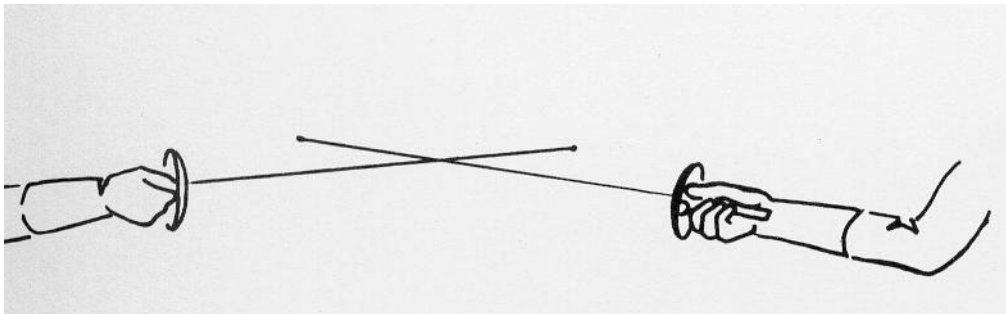
A et B a distance de fente

A doit attaque en coup droit et B doit essayer de réaliser un battement sur la présentation de la lame de A, pour éviter le battement, A doit réaliser pendant son attaque en coup droit, un dégagement ou revenir à la parade.

Fin de séance :

Matches + arbitrage.

L'ENGAGEMENT DE SIXTE



Séance N° 8:

Objectif de la séance :

Notion de sentiment du fer.

Contenus d'enseignement :

En attaque :

Le coup droit : allongement du bras puis fente a distance d'attaque, travail du sentiment du fer par le battement, engagement, coupé, dégagement.

En défense :

Parade riposte, contre riposte.

Echauffement général + spécifique : 5' de course, assouplissements, passages en fente, séance de déplacements (marche retraite fente équilibre des appuis et de la garde)

Puis assaut d'échauffement 1*1 match 3 touches

Exo N° 1 : Travail de la fente.

A distance d'allongement du bras + fente, A doit se fendre pour rattraper le fleuret que B lâche devant lui.

Exo N° 2 : Le tape touche

Le principe est simple, les tireurs doivent obligatoirement taper le fleuret de l'adversaire avant de toucher.

La règle d'or de cet exercice : le dernier qui tape a raison.

Exo N°3 : Evolution du tape touche.

1 Att et 1 Déf.

L'attaquant doit presser son adversaire pour le toucher en tape touche ou le faire sortir du terrain.

Le défenseur, a l'interdiction d'attaquer, sauf quand il a refermé le passage avant. Si le défenseur a paré, il doit attaquer immédiatement et l'attaquant doit se défendre.

Cet exercice est fait dans un but de valoriser l'échange et d'arriver à des attaques par dégagement.

Exo N°4 : Travail du battement.

Je parle avec mes battements et tu y réponds.

1, 2, ou 3 battements très rapides, l'autre doit répondre la même chose.

Ici , travail du doigté.

Puis :

Battement et touche.

Si le travail est bien fait, les élèves commencent à avoir mal aux doigts et au poignet, si il est mal fait les élèves ont mal à l'épaule.

Puis

Matches libres, mais les grands battements sont interdits, nous demandons u travail petit de la main.

Exo N°5 :

A et B

A doit attaquer ou se défendre en tapant le fer, B n'a pas le droit à la frappe sur la lame adverse.

Si il y a une erreur, le point va à l'adversaire.

Ici, nous attendons des dégagements et des coupés.

Pour dégager les élèves passent leur lame par dessous et pour coupés ils la passent par dessus.

L'utilité :

En att : feinter l'adversaire, faire croire qu'on va dedans et on va dehors, ceci afin de provoquer une parade.

Éviter le battement adverse pu la parade.

Séance N° 9:

Objectif de la séance :

Attaque composées et parade 4/6 en ligne haute.

Contenus d'enseignement :

En attaque : feinte de coup droit dégagé en 4 et en 6, et 1/2.

En défense : Parade 4 et de 6, parade en ligne haute, main placée

Echauffement géné + spé : idem

Exo N°1 :

A distance de fente

Travail de la parade de 4 : A coup droit en 4, B parade blocage et riposte, A se laisse toucher

Travail de la parade de 6 : A suite a une pression de 4 dégage en 6, B parade de 6 droit.

En situation de déplacement

Distance de fente au départ puis A dirige les déplacements, le défenseur suit et même exo que précédemment. Ici c'est A qui commence.

Puis match en 5 touches libre.

Exo N°2 : travail du une et deux

A distance de fente, A est en engagement de 4 sur la lame de B, A fait une feinte de 1 dans la 6 et 2 dans la 4. B doit réagir à la feinte de A en parade de 6.

Puis même chose dans l'autre sens , A part d'un engagement de 6, feinte de 1 dans la 4 et 2 dans la 6.

Exo N°3 : Même chose avec incertitude.

Le défenseur part la pointe basse puis monte pour prendre 4 ou 6, A fait un dégagement pour éviter la lame du D, puis le D doit prendre la parade, donc A doit refaire un dégagement....1/2.

Ici il y a de l'incertitude pour A, le D n'est pas en incertitude car c'est lui qui choisi.
Le D se laisse toucher sur le 2 mais pas sur le 1.

Puis :

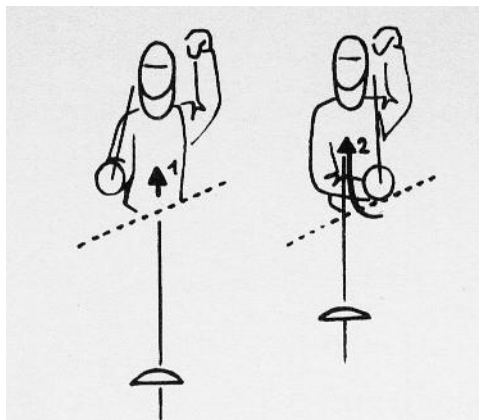
De plus en plus dur, le D se laisse toucher sur le 1, A doit donc continuer son action et s'arrêter sur sa 1ere feinte.

Si le D revient à la parade, A doit faire le 2.

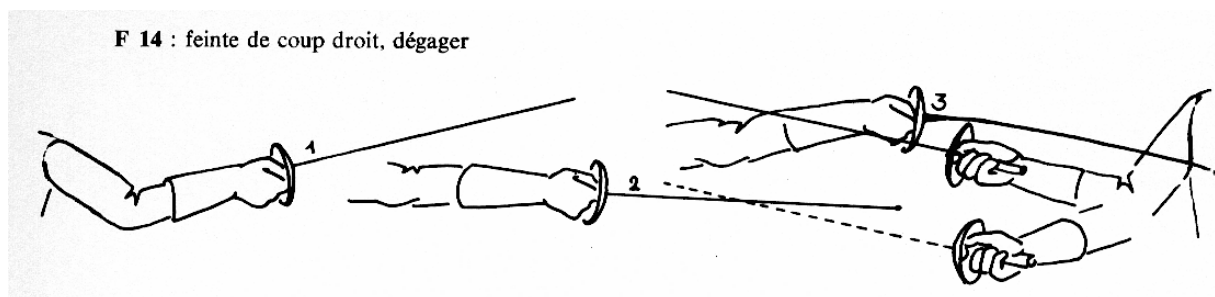
Donc soit dégagement simple pour A ou 1/2 suivant ce que fait D si il se laisse toucher ou pas.

- D'abord une action sur 2 pour la D, comme ça A sait quand il doit dégager ou faire un 1 /2
- Ensuite avec une totale incertitude.

LE UNE DEUX



FEINTE DE COUP DROIT DEGAGER



NB : 4 = quarte ; 6 = sixte