

LES LAMES ET LES ARMES

LAME ROUGE

COMPRENDRE ET AGIR

VALEURS
CONNAISSANCES
SAVOIR-FAIRE
ARBITRAGE



DATE À LAQUELLE
LA LAME A ÉTÉ OBTENUE :

/ /



VALEURS &
SAVOIR ÊTRE

RESPECTER LE RÈGLEMENT SPORTIF

- Appliquer les règles du combat (ne pas utiliser le bras non armé, ne pas cacher la surface valable, ne pas provoquer de bousculade, ne pas tourner le dos).
- Appliquer les règles de sécurité.

MAÎTRISER SES ÉMOTIONS DURANT LES COMBATS

- S'engager loyalement dans un assaut, un match ou une rencontre.
- Rester digne dans la victoire comme dans la défaite.
- Quel que soit le résultat, serrer la main de l'adversaire.
- Se conduire honnêtement.
- Annoncer les touches reçues.

COOPÉRER

- Accepter les différentes formes de travail en opposition et en coopération.
- Accepter d'assesser.
- S'entraider en toutes circonstances.
- Accepter de travailler avec tous ses camarades.
- Prendre en compte les remarques faites par le maître.
- Accepter toujours une invitation pour un assaut.

CONNAÎTRE LES ARMES DE L'ESCRIME ET LEURS PARTICULARITÉS

■ Reconnaître une arme de droitier et une arme de gaucher.

CONNAÎTRE LES RÈGLES DU JEU

■ Comprendre les définitions :

ASSAUT :

situation fondamentale de l'escrime où 2 tireurs se combattent en confrontant leur technique, leur jugement et leur caractère. L'assaut peut être « libre » ou « à thème ».

MATCH :

Combat où l'on tient compte du résultat.

LA PARADE :

La parade des coups de pointe est l'action de se garantir d'un coup porté en détournant avec son arme le fer de l'adversaire. La parade des coups de tranchant est l'action de bloquer avec son arme le fer de l'adversaire. La parade porte le nom de la position où elle est prise. On peut parer du tac, d'opposition, ou en cédant.

LA RIPOSTE

Action offensive portée après la parade. Elle peut être immédiate ou à temps perdu, simple ou composée, par prise de fer exécutée de pied ferme ou coordonnée avec un déplacement.

L'ENGAGEMENT :

Situation de deux lames en contact. Prendre l'engagement consiste à prendre contact avec la lame de l'adversaire. Le double engagement est la succession de deux engagements ou de deux changements d'engagement.

LE COUP DOUBLE :

Se produit lorsque les deux tireurs se touchent ensemble. Au fleuret et au sabre, ils sont départagés par l'application des conventions. A l'épée, ils sont tous les deux déclarés « touchés ».



L'ATTaque SIMPLE

L'attaque est simple lorsqu'elle est exécutée en un seul temps.

- Directe, elle est exécutée avec un mouvement rectiligne de la pointe vers la cible adverse.

- Indirecte, elle est exécutée avec un mouvement de la pointe qui contourne la lame adverse.

COUP DROIT

attaque simple portée directement par un mouvement rectiligne de la pointe.

DÉGAGEMENT

attaque simple indirecte portée avec un mouvement progressif de la pointe qui contourne la lame adverse sans passer devant la pointe.

COUPÉ

attaque simple indirecte portée avec un mouvement de la pointe qui contourne la lame adverse en passant devant la pointe.

LES POSITIONS DE MAIN

(F.E.) Place que peut prendre la main du tireur dans 4 lignes. Ces positions sont au nombre de 8.

On considère que :

- Quatre sont en supination :

quarte, sixte, septime, octave.

- Quatre sont en pronation :

prime, seconde, tierce, quinte.

Elles ont donné leurs noms aux parades.

(S.) Au sabre, elles sont au nombre de cinq :
Tierce, quarte, quinte, seconde et prime.

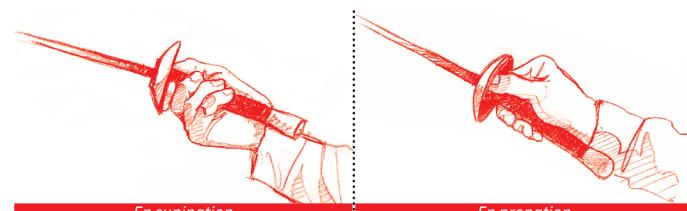
LES LIGNES

Par rapport à la lame, on distingue les lignes :

- du dessus et du dessous,

- du dedans et du dehors.

Les positions de main sont destinées à fermer les lignes :



SAVOIR S'ÉCHAUFFER

■ Savoir comment s'échauffer

À L'ÉPÉE ET AU FLEURET

En supination :



Septime

En pronation :



Prime



Quarte



Quinte



Sixte



Tierce



Octave



Seconde

AU SABRE

1^{er} système :



Quarte

2^è système :



Prime



Tierce



Seconde



Quinte

TECHNIQUES & SAVOIR-FAIRE

ÊTRE CAPABLE D'ATTAQUER PUIS SE DÉFENDRE ET PASSER DE NOUVEAU À L'OFFENSIVE



■ Avec les déplacements :

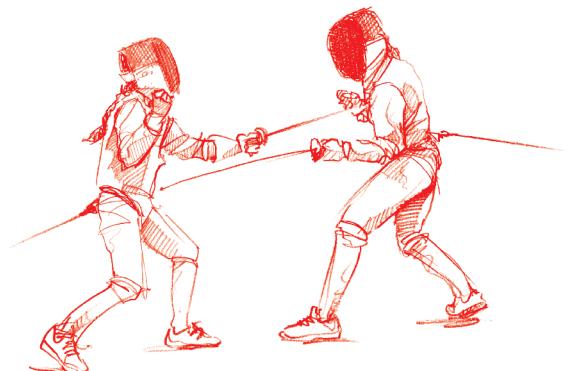
- Varier les déplacements.
- Changer de rythme.
- Combiner les déplacements et la fente.
- Revenir en garde avec efficacité.

■ Avec l'arme :

- Préparer ses actions de touche : avec le fer, réaliser des engagements, des changements d'engagement, des battements, des pressions.
- Toucher au fleuret : les surfaces valables.
- Toucher à l'épée : le corps.
- Toucher au sabre : la tête, le ventre, et le flanc.
- Réaliser des parades : latérales, semi-circulaires et circulaires suivies d'une riposte.
- Réaliser des parades du Tac ou d'opposition en fonction de mon arme et des situations.

■ Au cours des assauts :

- Se mettre à bonne distance pour placer des attaques directes et indirectes.
- Attaquer puis se défendre en restant fendu ou en revenant en garde.
- Savoir attaquer sur le retour en garde.
- Réaliser des contre-attaques à l'épée.



* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

VÉRIFIER AVANT LE DÉBUT DU COMBAT LE BON ÉTAT DU MATÉRIEL DES TIREURS POUR LEUR SÉCURITÉ

*

SAVOIR S'AUTO-ARBITRER EN ASSAUT

*

- Annonce des touches reçues, échanges, analyse partagée.

ARBITRER SEUL OU AVEC L'AIDE DE 2 ASSESSEURS

*

- Savoir se déplacer en suivant l'évolution de l'échange sur la piste, parler audiblement.

APPLIQUER LES RÈGLES DE TERRAIN :

- Mise en garde, sortie latérale, fond de piste.

ANALYSER LA PHRASE D'ARMES EN UTILISANT LES TERMES APPROPRIÉS*

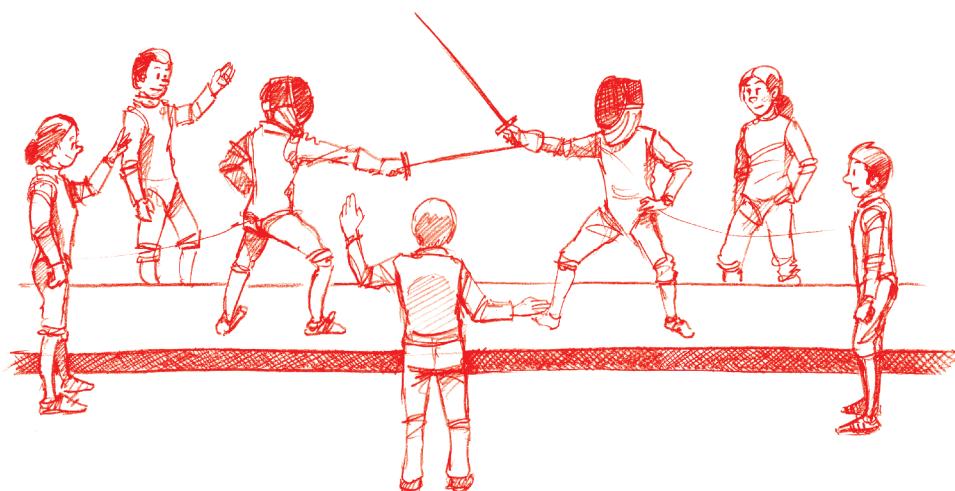
- Distinguer les actions offensives, les actions défensives et préciser la validité de la touche. Appliquer les premières règles de priorité.

CONNAÎTRE LE RÔLE D'ASSESEUR DANS UN JURY POUR UN MATCH À L'ARME ORDINAIRE (NON ÉLECTRIQUE)

*

■ Savoir répondre aux questions de l'arbitre en utilisant les termes appropriés :

Oui, Non, Oui-Non-valable, Abstention.



* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.