

# 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.

\* 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.

## 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 :

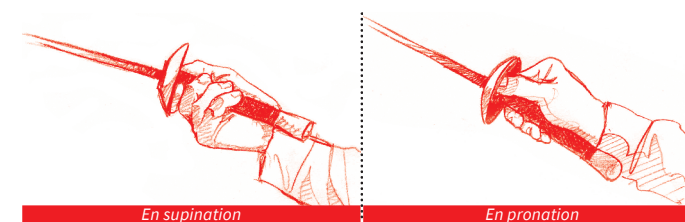
Tierce, quarte, quinte, seconde et prime.

### 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 :



## À L'ÉPÉE ET AU FLEURET

En supination :



Septime

En pronation :



Prime



Quarte



Quinte



Sixte



Tierce



Octave



Seconde

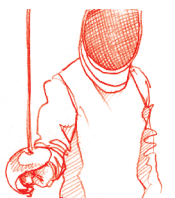
## AU SABRE

1<sup>er</sup> système :

Quarte

2<sup>e</sup> système :

Prime



Tierce



Seconde



Quinte

## SAVOIR S'ÉCHAUFFER

## ■ Savoir comment s'échauffer

## # TECHNIQUES &amp; SAVOIR-FAIRE

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

## ■ Avec les déplacements :

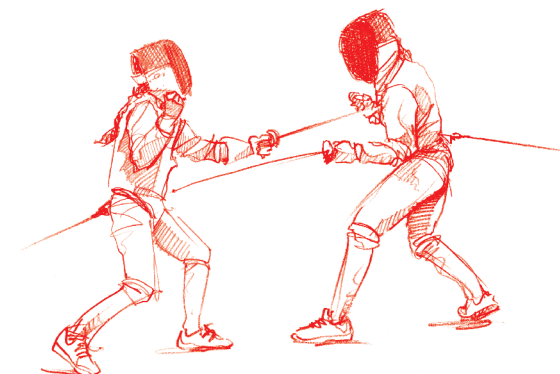
- Varier les déplacements.
- Changer de rythme.
- Combiner les déplacements et la fente.
- Revenir en garde avec efficacité.

## ■ 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.



## Points de repère technique

Les attaques au fer :

Actions exécutées sur la lame adverse. Elles comprennent : le battement, le froissement, la pression.

Le coupé :

De ligne haute à ligne haute, c'est une action offensive simple, portée en passant par-dessus la pointe adverse. Elle s'exécute soit en glissant sur la lame adverse, jusqu'à la pointe, par un mouvement rétrograde (ancien coupé « à la mouche »), soit sans glisser la pointe adverse sur la lame. De ligne basse, il s'exécute en passant par-dessous.

L'opposition :

Prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse en la maîtrisant progressivement dans la même ligne jusqu'à la finale de l'offensive.

Parade latérale :

Parade exécutée sans détour d'une ligne haute vers l'autre ligne haute, ou d'une ligne basse vers l'autre ligne basse.

Parade semi-circulaire :

Parade prise d'une ligne haute dans la ligne basse correspondante, ou vice versa.

Parade du tac :

Parade effectuée en écartant la pointe adverse en effectuant un battement

Arrêt :

Action contre-offensive simple, classé dans le groupe des contre-attaques

\* 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)

\* ☐

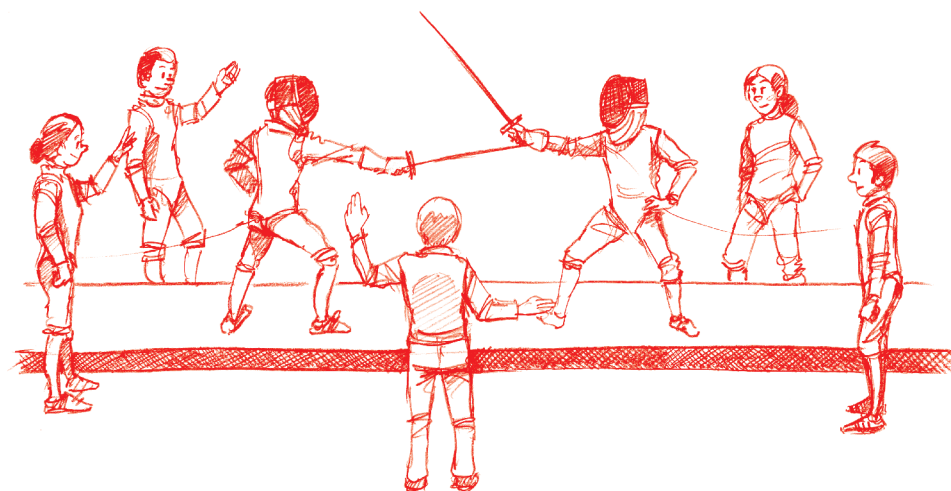
### Le conseil du maître :

*Vous devez savoir que :*

- La voix de l'arbitre vaut 1,5 ; celle de l'assesseur vaut 1.
- Les deux assesseurs doivent être d'accord pour l'emporter sur la voix de l'arbitre.

### ■ 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.