

Mon

Blason jaune

de sabre

Le comportement

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



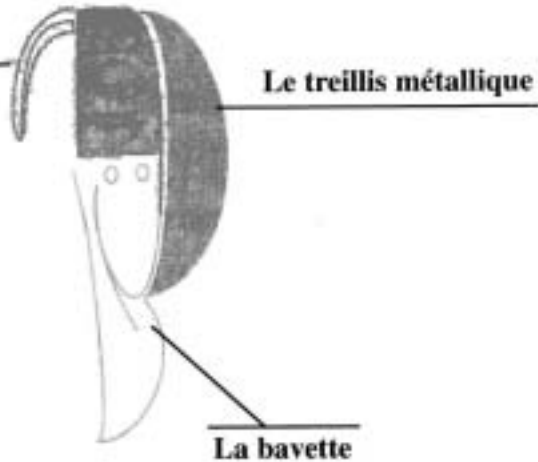
Je découvre les valeurs de l'escrime

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



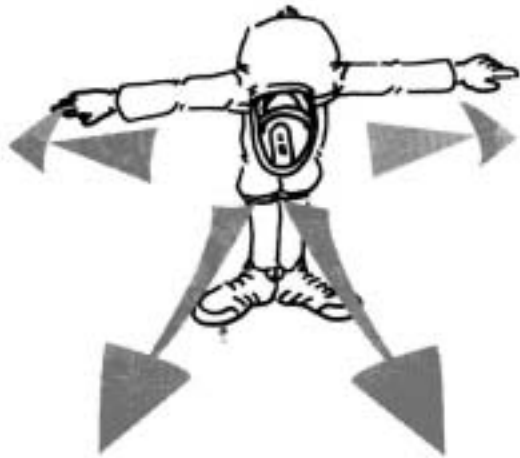
Le masque

La languette
de maintien arrière



1- Mettre le masque.

2- Incliner la tête vers le sol.



3- Bouger la tête latéralement,
le masque ne doit pas tomber.

1 - Je connais les règles de sécurité

Je sais m'habiller pour être protégé

La veste d'escrime que j'utilise doit être **réglementaire**, et je dois veiller à ce qu'elle soit bien fermée et que son col soit relevé afin de bien protéger mon cou. Je veillerais à ce que **le gant que je porte recouvre la manche** de ma veste d'escrime.

Je sais choisir mon masque

Le masque que j'utilise ne doit pas avoir **une bavette déchirée ou décousue**.

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 connaissance

2 - Je sais reconnaître les trois armes et je sais tenir mon arme

LES TROIS ARMES

Mon fleuret

Description de l'arme

Longueur : 110 cm

Poids : 500 g

Manière de toucher : avec la pointe



Pour les jeunes :

Lame N°0 = 97 cm

Lame N°2 = 105 cm

Mon épée

Description de l'arme

Longueur : 1,10 m

Poids : 750 g

Manière de toucher : avec la pointe



Pour les jeunes :

Lame N°0 = 97 cm

Lame N°2 = 105 cm

Mon sabre

Description de l'arme

Longueur : 1,05 m

Poids : 500 g

Manière de toucher :

Avec le tranchant et la pointe de la lame.



Pour les jeunes :

Lame N°0 = 95 cm

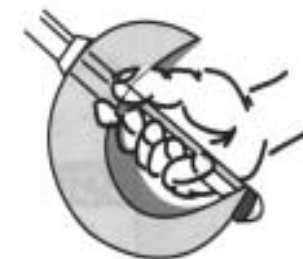
Lame N°2 = 100 cm

Tenir mon arme

Pourquoi ?

Si je tiens bien mon arme, elle est le **prolongement de mon bras**.

Je pourrais donc diriger mon tranchant avec précision pour toucher ou placer ma lame correctement pour bloquer le coup adverse.



Comment ?

Je forme une **“pince”** entre le pouce allongeant le pouce le long de **la poignée**.

Les autres doigts se referment autour de la poignée.

Il faut tenir son arme fermement mais sans crisper.

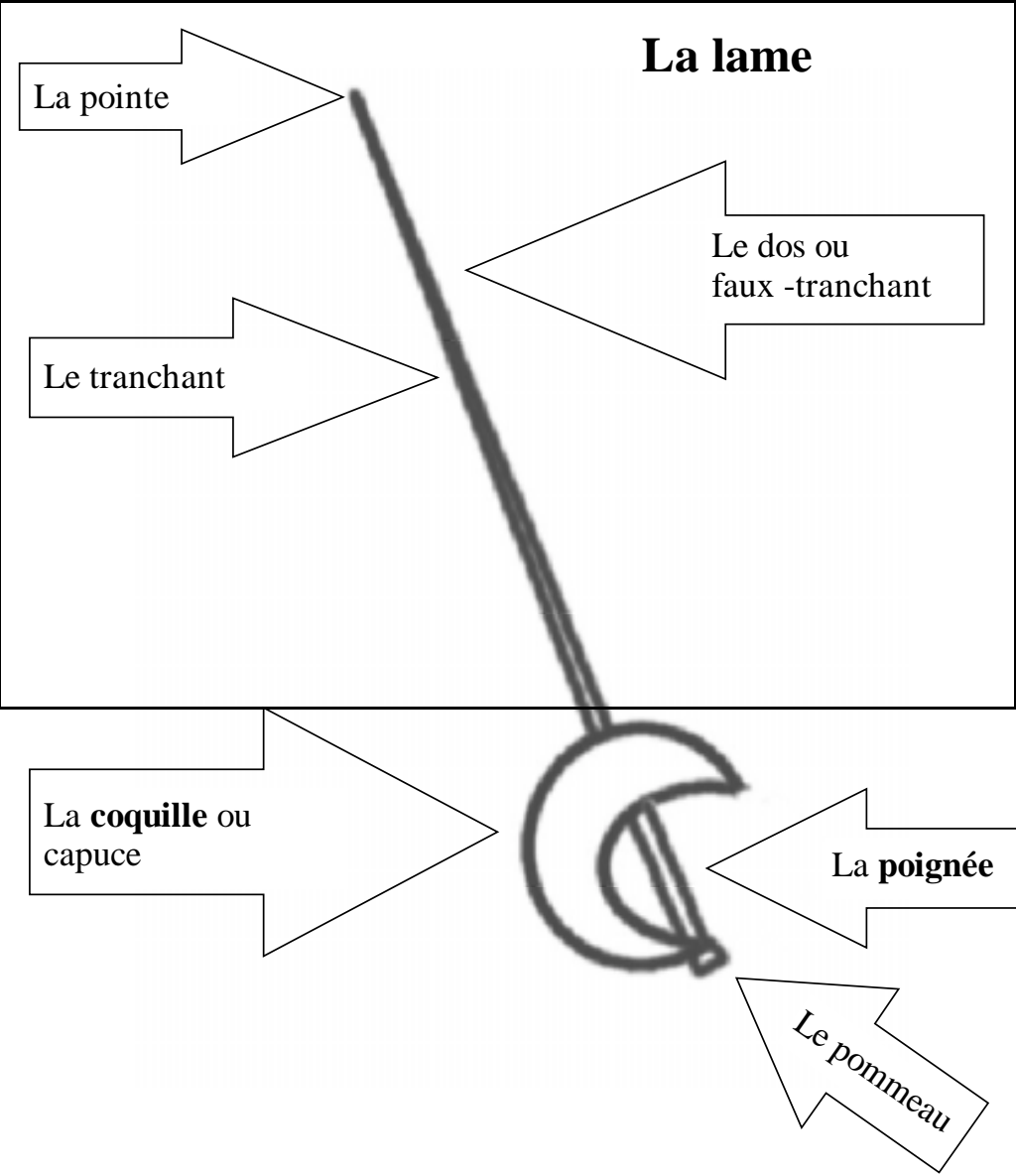
Le Maître LAFAUGERE dit :

“Tenez votre arme 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.”

Pour mon blason jaune, je touche mon adversaire avec le tranchant de la lame. Le coup de pointe sera déclaré nul.

Mon sabre

Je connais les parties qui composent mon sabre



Position de départ : l'arme est dirigée vers le sol



1er temps : le sabre est dirigé
vers le ciel

2ème temps : la coquille vient
sous le menton



3ème temps : le sabre re-
tourne vers le sol



3 - Je sais saluer en trois temps

Le salut fait partie de l'escrime.

Il est **obligatoire** au début et à la fin de chaque assaut.
C'est la marque de respect que je porte à mon adversaire,
à l'arbitre et, si il y en a, au public.

Je sais que

- Je dois diriger la pointe de l'arme **vers le bas** dès qu'il y a interruption du combat.
- Je dois vérifier que les pointes de mes camarades sont au sol avant d'enlever mon masque.

4 - Je connais la surface valable

A l'épée tout le corps de mon adversaire est considéré comme une surface valable.

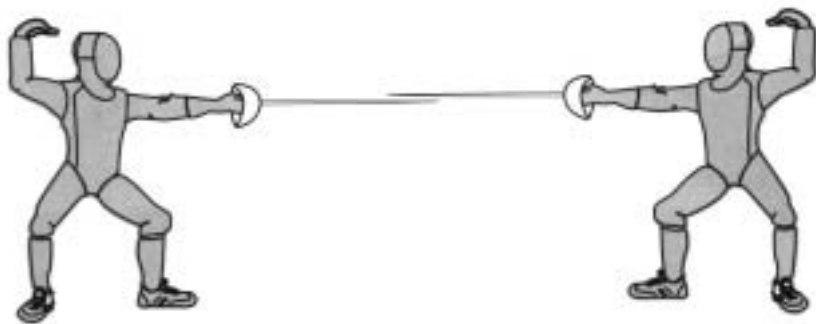
Au sabre et au fleuret il y a des surfaces valables et des surfaces non valable.

Pour marquer le point je dois toucher la surface valable et suivre les règles de priorité.

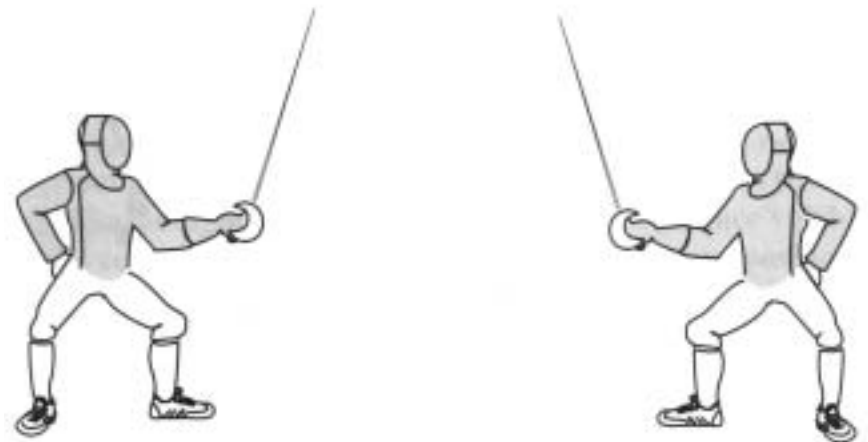
Surface valable au fleuret



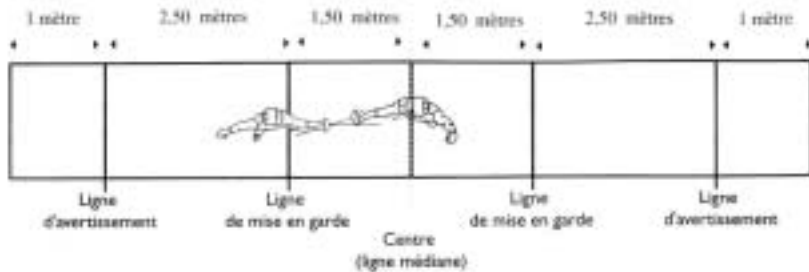
Surface valable à l'épée



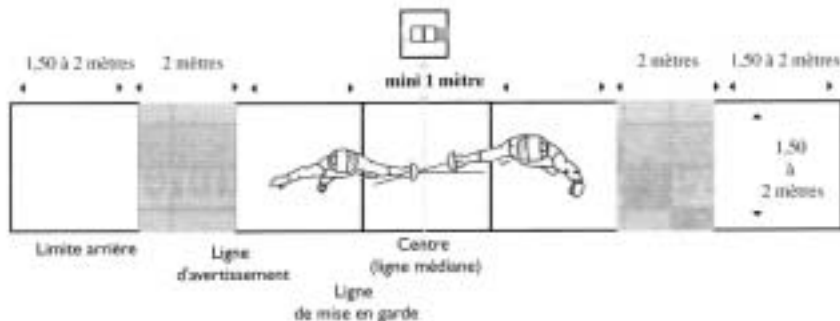
Surface valable au sabre



Piste de 10 mètres pour les jeunes.



Piste de 14 mètres réglementaire.



5 - Je connais la piste d'escrime

La piste d'escrime est un couloir limité sur les côtés et à l'arrière

Si je dépasse d'un pied les limites latérales, le combat est arrêté et je dois me remettre sur la piste

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

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

Ainsi chaque fois que je sors des deux pieds en dehors de la piste, je suis sanctionné. (Perte de terrain ou point pour mon adversaire)

Les lignes tracées sur la piste me permettent de me repérer :

Au début de chaque match ou après chaque touche valable accordée, je me met en garde derrière ma ligne de "mise en garde".

La ligne d'avertissement me prévient que j'arrive à proximité de la limite arrière.

6 - L'attaque

Je connais la définition de l'attaque :

Je sais qu'elle est prioritaire

et qu'il faut l'esquiver complètement ou la parer pour reprendre la priorité d'action.

L'attaque est l'action offensive initiale, qui s'effectue en allongeant le bras, le tranchant menaçant la surface valable, suivi par un marché-fente.

Les quatre points que je retiens sont :

Action initiale

“Je suis le premier à attaquer”

Bras allongé

“L'allongement du bras est le signe que je veux toucher”

Tranchant menaçant la surface valable

“Je veux toucher la surface valable”

L'allongement du bras est suivi de marche-fente

“Le marché-fente me permet de porter la touche”

C'est un moyen pour gagner la distance, mais c'est

l'allongement du bras qui marque le début de mon attaque.

L'attaque

est une action prioritaire. Pour regagner la priorité sur une attaque, il faut l'esquiver ou la parer.

L'esquive

est une défense ou j'évite le coup de l'adversaire en le faisant tomber dans le vide. L'esquive réussie me donne le droit d'attaquer à mon tour.

La parade

c'est une défense où je bloque le coup de mon adversaire avec ma lame. En empêchant mon adversaire de me toucher grâce à la parade, je gagne le droit d'aller le toucher : c'est la riposte.

La riposte

C'est rendre le coup à son adversaire après une parade. Pour que je sois prioritaire, il faut que ma parade et ma riposte s'enchaînent sans temps d'arrêt.

7 - Durant l'assaut

Je cherche à gagner **l'initiative** (le droit d'attaquer), soit en attaquant avant mon adversaire, soit en regagnant la priorité par une esquive ou une parade.

Je sais que si nous attaquons en même temps, les deux attaques sont **simultanées** et que personne ne marque de point.

Je sais que **lorsque mon adversaire a l'initiative**, je dois esquiver ou parer son attaque pour avoir le droit de toucher.

La technique

1 - La position de garde

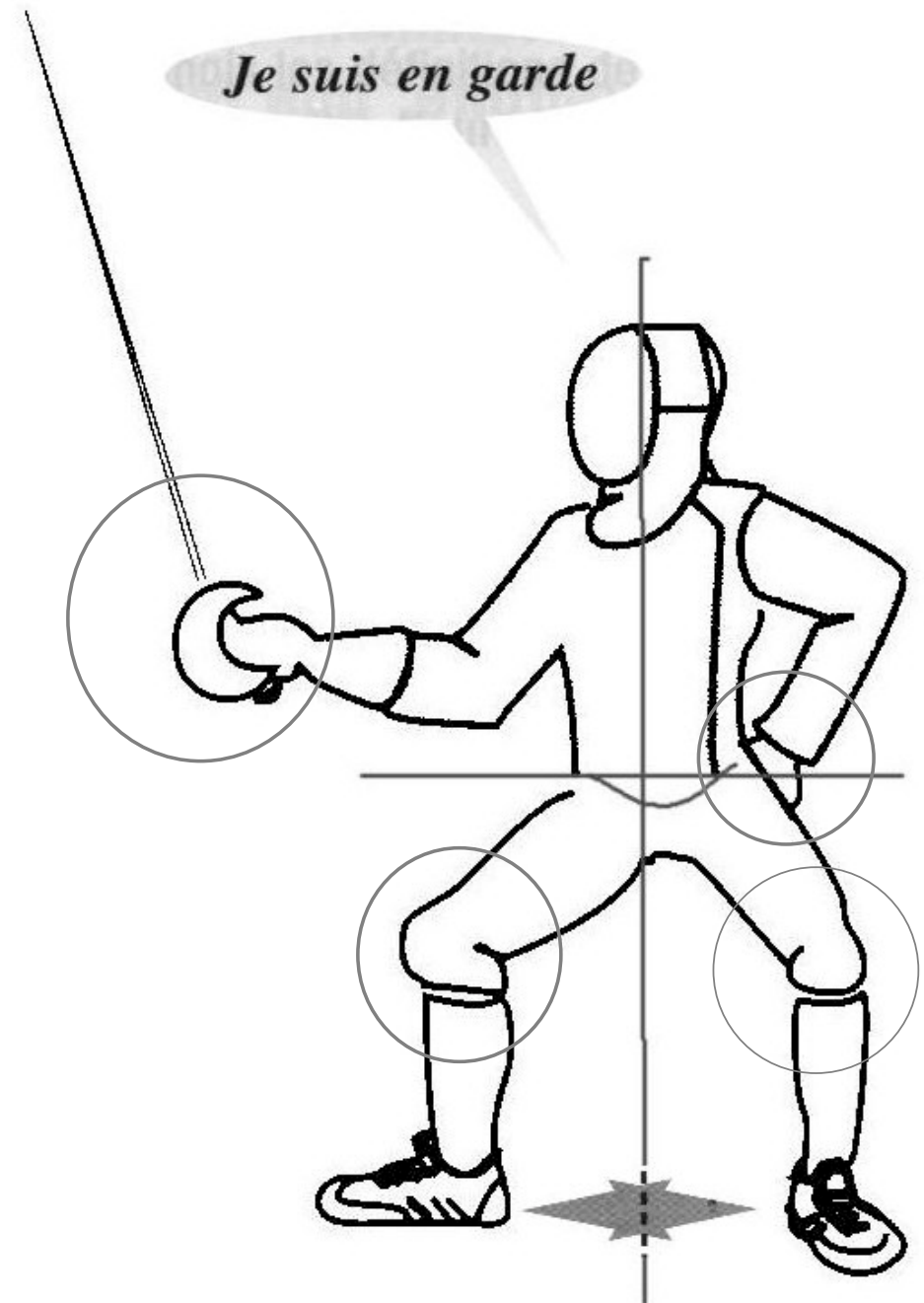
Pourquoi ?

C'est la seule position qui me permet d'être prêt pour attaquer ou pour me défendre

- ✓ **Le buste de profil** : Permet d'offrir le moins de surface valable possible à mon adversaire.
- ✓ **Le bras qui tient l'arme** : dirigé vers mon adversaire, le sabre dressé pour être prêt à toucher du tranchant
- ✓ **La main arrière cachée** : Pour effacer le buste et éviter un coup sur la main non armée.
- ✓ **L'écart entre mes talons et la flexion sur mes jambes** : me permettent d'être toujours en équilibre et d'être prêt pour aller vite en avant ou en arrière

Comment ?

- ✓ Mon buste est droit, les épaules effacées.
- ✓ Ma main arrière est cachée.
- ✓ Mon bras armé est fléchi, mon sabre est dressé tranchant vers l'adversaire pour le menacer.
- ✓ Mes jambes sont fléchies.
- ✓ L'écart entre mes talons est à peu près de la largeur de mes épaules.



La technique

2 - Je sais pourquoi et comment effectuer une marche, une retraite, une fente

Pourquoi ?

La marche est le moyen de me rapprocher de mon adversaire pour l'attaquer.

La fente me permet après avoir allongé mon bras de toucher mon adversaire.

La retraite est le moyen de me déplacer en arrière pour éviter de me faire toucher.

Comment ?

La marche

1er temps : avancer le pied avant en rasant le sol avec le talon et en poussant avec la jambe arrière.



2ème temps : ramener le pied arrière vers l'avant afin de retrouver la position de garde.

La fente appelée aussi développement



1er temps : allonger le bras.



2ème temps : mon pied avant se sou- lève et rase le sol.

C'est la poussée de ma jambe arrière qui me propulse vers l'avant.



3ème temps : je retrouve mon équilibre jambe arrière tendue, le genou avant au dessus de ma cheville, le bras arrière parallèle à ma jambe arrière.

Je sais que pour attaquer au sabre ma fente devra être précédée d'une marche pour gagner la distance.

La retraite

1er temps : déplacer la jambe arrière

2ème temps : ramener la jambe avant afin de retrouver la position de garde.



3 - Je sais pourquoi et comment attaquer à la tête.

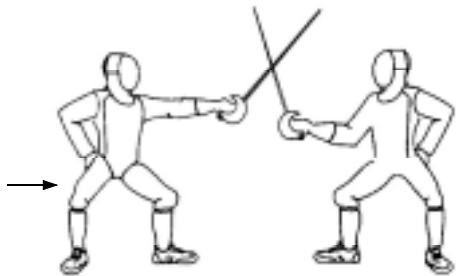
Pourquoi ?

C'est l'attaque simple la plus directe au sabre.

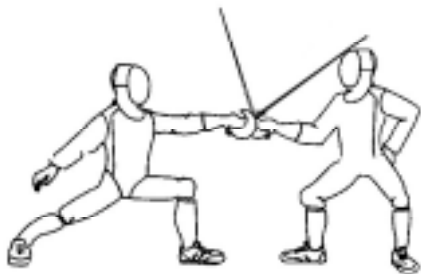
Comment ?



1-Je tourne ma coquille vers mon adversaire pour orienter mon tranchant vers la cible



2-J'allonge le bras (marque de l'attaque) en marchant pour gagner la distance.



3-Je me fend pour toucher avec le tiers supérieur de ma lame en donnant le coup par une contraction des doigts.

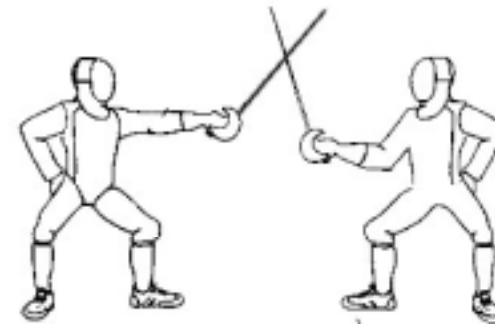
4 - Je sais pourquoi et comment esquiver l'attaque.

Pourquoi ?

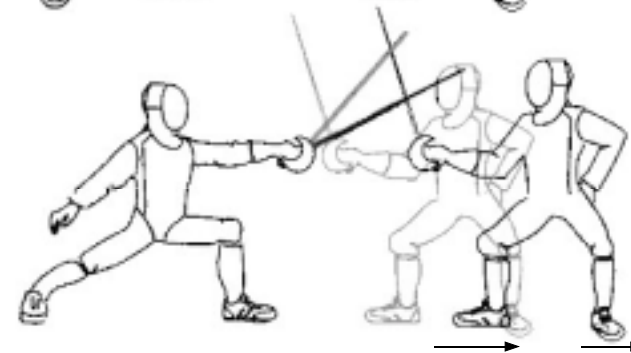
L'**esquive** me permet d'éviter d'être touché par l'attaque de mon adversaire.

L'**esquive réussie** me permet d'attaquer à mon tour.

Comment ?



Mon adversaire allonge le bras, c'est signe qu'il **attaque**.



Au moment où il se fend, je fais très vite une **retraite** pour le laisser tomber dans le vide.

5 - Je connais les cibles tête, flanc et ventre

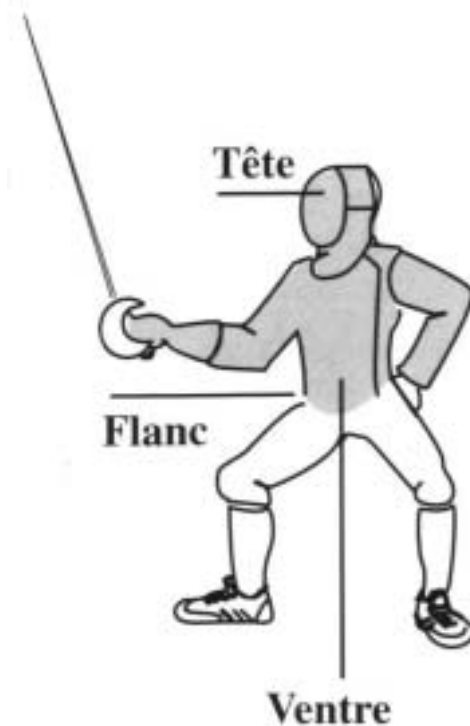
Ce sont les cibles que je vais chercher à atteindre sur mon adversaire, avec le tranchant de mon sabre.

Je peux atteindre ces cibles en exécutant une attaque où une riposte.

La cible **tête** est située au sommet du masque.

Le **flanc** est situé sous le bras armé.

Le **ventre** est situé du côté opposé au bras armé.



6 - Je sais parer tierce, quarte et quinte

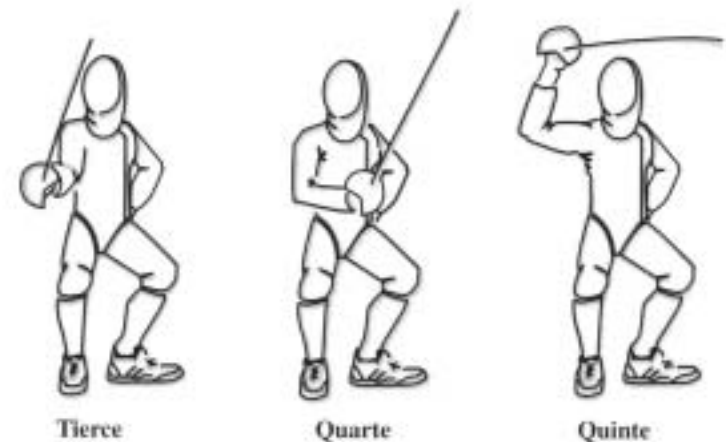
Pourquoi ?

Les parades servent à bloquer le coup de l'adversaire pour l'empêcher de toucher. Chaque parade permet de protéger une cible :

- la tierce protège le Flanc
- la quarte protège le ventre
- la quinte protège la tête

Comment ?

Je place ma lame entre la lame de l'adversaire et la cible qu'il cherche à toucher.



7 - Je sais pourquoi et comment riposter.

Pourquoi ?

La parade me permet d'empêcher mon adversaire de toucher mais ne me donne pas de point. En revanche, elle me redonne la priorité, c'est à dire le droit d'aller toucher.

Pour marquer le point il faut qu'après la parade, sans perdre de temps je porte un coup à l'attaquant :

ce coup est la riposte.

Comment ?

Immédiatement après la parade, j'allonge le bras en cherchant à toucher une cible avec le tranchant de mon sabre.

Même si mon adversaire me touche pendant que je riposte je marque le point : **j'ai la priorité.**