



107



108

PARTIE VI
THÉORIE DE L'APPRENTISSAGE

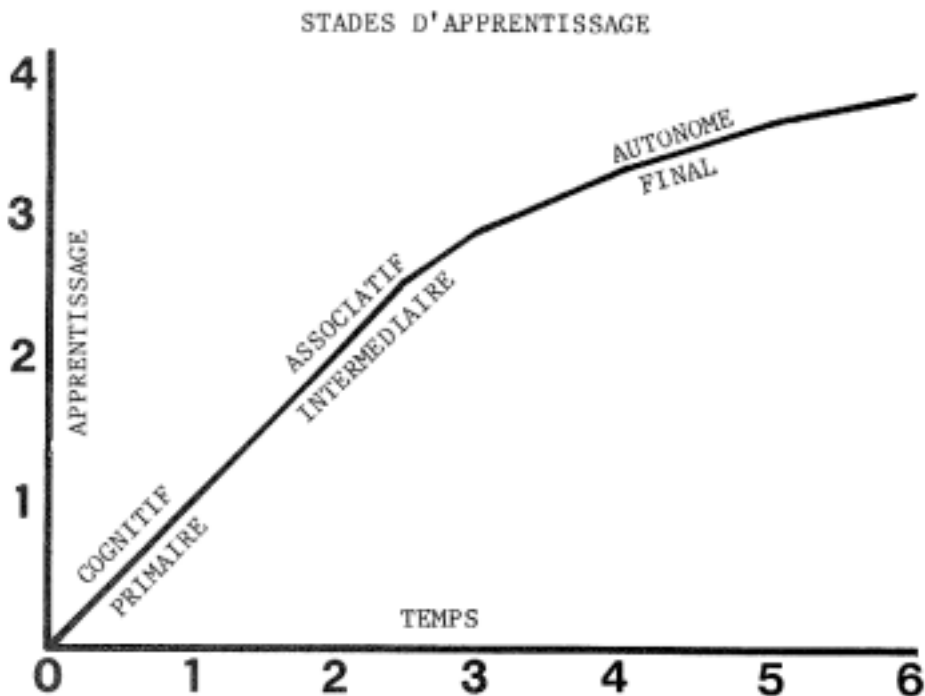
ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

Les études réalisées sur les théories de la performance humaine révèlent que l'être humain passe par divers stades lorsqu'il apprend. Ces stades d'apprentissage, cependant, ne sont pas clairement définis et il est même parfois impossible de dire à quel moment précis l'élève passe à un stade à l'autre. Néanmoins, lorsqu'un sujet s'entraîne de façon suivie pour perfectionner des habiletés perceptivo-motrices, un observateur est capable de constater le niveau d'apprentissage auquel se trouve ce dernier, même s'il n'arrive pas à déceler comment ni à quel moment exact s'effectue le passage entre les différents niveaux.

L'auteur considère que les stades d'apprentissage définis dans "Human Performance", Fitts et Posner 1969, sont ceux qui décrivent le mieux les différents stades que doit franchir le sujet qui apprend une habileté perceptivo-motrice telle que l'escrime.

Il y a trois stades (illustration 109):

1. Le stade primaire ou cognitif.
2. Le stade intermédiaire ou associatif.
3. Le stade final ou autonome.



109

Au stade cognitif, le débutant est totalement absorbé par l'effort qu'il doit produire pour essayer de comprendre la tâche à accomplir. La tâche en escrime consiste à disputer un combat contre un adversaire en un certain nombre de touches et à essayer de le remporter. Le sujet doit prêter énormément d'attention à ce stade à toute une série d'indices dont plus tard il n'aura plus à tenir compte. Il commet des erreurs grossières de technique et de coordination dans son désir d'atteindre le but visé: porter des touches contre son adversaire.

De nombreux indices visuels fournis par l'adversaire, qui jouent un rôle primordial dans l'application tactique convenable des habiletés techniques, passent totalement inaperçus, car la concentration du débutant est monopolisée presque totalement par sa performance. Généralement, cette performance consiste à essayer d'adapter d'anciens schèmes et habitudes à une nouvelle habileté.

Durant cette phase, l'enseignement et les démonstrations jouent un rôle particulièrement important mais doivent demeurer très généraux; le professeur doit accepter comme convenables des exécutions fragmentaires d'habiletés qui ne ressemblent que de loin à celles qui sont considérées comme correctes.

Au stade associatif, ces parties fragmentaires d'habiletés qui ont été apprises comme unités individuelles au stade cognitif sont travaillées et combinées entre elles de façon à former de nouvelles séquences. C'est le stade où on corrige, modifie et élimine graduellement les mauvaises habitudes et les réactions incorrectes.

L'apprentissage par la méthode fractionnée-globale apparaît comme le mieux adapté à l'apprentissage des habiletés d'escrime durant cette phase. C'est pourquoi la méthode d'entraînement habituellement suivie consiste à donner des leçons individuelles à l'escrimeur (partie fractionnée de l'entraînement), à les faire suivre de compétitions pour permettre à ce dernier de mettre en pratique les éléments appris (étape globale de l'apprentissage), puis à retourner aux leçons pour exploiter les rétroactions fournies par les compétitions, et ainsi de suite. Cette méthode est acceptée dans les milieux de l'escrime par les maîtres comme par les élèves.

Beaucoup d'habiletés techniques apprises au stade intermédiaire, où les unités d'apprentissage telles que les attaques simples sont combinées entre elles pour former des attaques composées et des parades et ripostes, sont jointes pour constituer des contre-ripostes. On peut apprendre et enseigner celles-ci dans le cadre d'un entraînement de groupe.

L'application nuancée de ces mouvements, variations de rythme, contrôle de la pointe et tactiques, se prête mieux, cependant, à un enseignement individuel entraîneur/élève. Ce n'est qu'ainsi que l'entraîneur peut transmettre convenablement et efficacement à l'élève ses connaissances les plus "fines". Le lecteur comprendra, sans qu'il soit besoin de s'attarder sur ce point, que l'entraînement de groupe est malheureusement limité du fait qu'il oblige le tireur à travailler avec quelqu'un qui est du même niveau technique.

Les entraînements de groupe, qui font l'objet d'explications détaillées dans le manuel de niveau I, doivent continuer à jouer un rôle important dans le programme de niveau II. Cette méthode est certainement la meilleure pour acquérir les mécanismes de l'escrime et doit être à la base de l'activité de club. Les entraîneurs adjoints se chargent des groupes intermédiaires, ce qui permet à l'entraîneur en chef de se consacrer aux escrimeurs plus avancés.

Bien entendu, il n'est pas toujours possible de constituer des groupes homogènes en raison d'inscriptions décalées au club. Dans ces cas-là, la seule méthode d'enseignement demeure la leçon individuelle.

Lorsque l'exécution des coups, la recherche de la distance, la mobilité, le synchronisme et l'à-propos commencent à devenir des automatismes, c'est-à-dire qu'ils exigent beaucoup moins d'effort de concentration, c'est que l'escrimeur est parvenu au stade final d'apprentissage, le stade autonome. A ce stade, les différentes composantes sont de plus en plus autonomes.

L'escrimeur a de moins en moins besoin d'appliquer son esprit à l'exécution de ces habiletés, ce qui libère son attention et lui permet de se consacrer à d'autres facteurs, essentiels en combat:

- Le choix du coup en fonction des indices visuels fournis par l'adversaire.
- Les solutions techniques/tactiques.
- La distance et le rythme.
- Poser des pièges à l'adversaire et éviter les siens.
- Tous ces facteurs occupent une place de plus en plus importante dans le processus de réflexion de l'escrimeur.

L'escrimeur chevronné se laisse moins distraire par les facteurs extérieurs qui ne sont pas directement liés à la tâche qu'il doit accomplir.

- Son attention sélective s'améliore constamment.
- Sa perception se raffine, ce qui lui permet de ne retenir que les indices les plus importants.

Au stade autonome, l'exécutant est capable de présélectionner ses mouvements et tactiques en fonction de son observation du jeu de l'adversaire, qualité essentielle pour pouvoir réussir en compétition.

APPRENTISSAGE PAR PROJET - OU RÉOLUTION DE PROBLÈMES

La plupart des situations d'apprentissage se composent essentiellement de deux éléments: l'entraîneur explique au groupe de débutants ce qu'il faut faire et ces derniers exécutent des exercices planifiés à l'avance par l'entraîneur.

Il existe une autre méthode, appelée apprentissage par projet, dans laquelle l'entraîneur indique au groupe un problème auquel ce dernier doit trouver une réponse. On peut donc décrire également cette méthode sous le nom de méthode de résolution de problèmes.

Comme tous les sports de combat, l'escrime se prête particulièrement bien à la méthode de résolution des problèmes. A partir du moment où l'escrimeur se met en garde, il commence à chercher en observant son adversaire des informations en fonction desquelles il pourra établir son plan d'action. L'escrime consiste essentiellement à trouver des solutions à des problèmes et à les présenter sous des formes qui puissent se traduire par l'exécution d'actions physiques efficaces.

Les responsabilités de l'entraîneur vis-à-vis de l'application de cette méthode sont de deux ordres:

1. Fournir au groupe suffisamment d'informations et de démonstrations pour que ses membres puissent arriver à des conclusions raisonnables dans un délai raisonnable.
2. Transformer ces conclusions en aptitudes et connaissances efficaces qui permettent au groupe de progresser dans le cadre des règles de l'escrime, de ses contraintes et de ses conventions et qui puissent être directement appliquées à l'arme choisie.

Une fois ces responsabilités de l'entraîneur bien comprises, ce dernier doit créer la situation d'apprentissage.

Pour cela, il doit avoir une expérience et une compréhension globales de la question afin de pouvoir tenir compte de toutes les solutions et de tous les problèmes techniques en escrime. Voici deux exemples simples permettant d'illustrer la méthode.

1. Comment attaquer

Informations requises - "Mettez-vous en garde vis-à-vis de votre partenaire, les pointes des deux armes l'une en face de l'autre. Vous allez constater que vous ne pouvez atteindre la surface valable en allongeant simplement le bras armé. A présent trouvez une solution pour vous atteindre en ne bougeant que le pied avant, puis en ne bougeant que le pied arrière."

Exercice d'entraînement - La classe parviendra inévitablement à des mouvements se rapprochant de la fente et à la flèche. Notez mentalement les défauts techniques que vous constatez, manque d'équilibre, bras armé raccourci, mauvais jeu de jambes, etc., afin de pouvoir les corriger ultérieurement.

A présent isolez certains problèmes de façon à guider le groupe vers la technique correcte.

Problème 1:

"La vitesse d'attaque est importante, déplacez-vous d'abord le bras armé ou le pied?"

Exercice.

Problème 2:

"En vous penchant en avant, quel mouvement pouvez-vous le mieux exécuter, la fente ou la flèche?"

Exercice.

Problème 3:

"Lorsque vous exécutez une fente vous constatez que le pied arrière pivote et traîne. En quoi cela influe-t-il sur votre distance et que pouvez-vous faire pour rectifier ce problème?"

Exercice.

Problème 4:

"Lorsque vous exécutez une fente, où le pied avant devrait-il se placer par rapport au genou pour vous permettre de retourner rapidement dans la position de garde?"

Exercice.

2. Comment éviter d'être touché

Information requise - "Le but de ce sport consiste à porter une touche à l'adversaire sans être touché soi-même. Un escrimeur va attaquer: l'autre s'efforcera de trouver de combien de façons il peut éviter d'être touché."

Exercice - Ne soyez pas surpris de voir quelques membres du groupe effectuer des pas de côté, plonger pour faire une esquive, faire un pas en arrière ou s'éloigner en courant. Il s'agit dans tous les cas de moyens d'éviter une touche autorisés par le règlement. Bien entendu vous devez canaliser leurs efforts vers la parade, de sorte qu'il vous faudra leur donner des indices supplémentaires en précisant: "A présent essayez de parer l'attaque avec votre arme".

Vous assisterez alors à toute une série de parades grossières, mais dès lors vous pourrez commencer à introduire les éléments nécessaires de contrôle technique:

Problème 1:

"De quelle partie de la lame vous servez-vous pour faire dévier l'attaque, compte tenu du fait que vous avez besoin d'exécuter une forte parade?" Exercice.

Problème 2:

"Sur quelle distance la lame doit-elle se déplacer pour protéger votre surface valable?"

Exercice.

Problème 3:

"De combien de façons pouvez-vous parer l'attaque?" Exercice.

Problème 4:

"Étant entendu que vous allez essayer de toucher l'adversaire après avoir réussi à parer l'attaque, de quelle distance la pointe doit-elle s'éloigner de la surface valable?"

Exercice.

- Si vous dressez la liste de tous les points techniques que vous enseigneriez dans une situation d'apprentissage fractionnée-globale et si vous les posez comme question à la classe, vous avez la réponse à l'apprentissage par projet.
- Avant la leçon suivante, dressez la liste des points techniques de la leçon et écrivez-les sous forme de questions.
- Rapidement vous serez capable de mélanger la méthode d'apprentissage fractionnée-globale et la résolution de problèmes, ce qui rendra vos leçons plus intéressantes.
- Vous constaterez également que certains mouvements d'escrime se prêtent mieux que d'autres à un apprentissage par projet et organiserez vos leçons en conséquence.

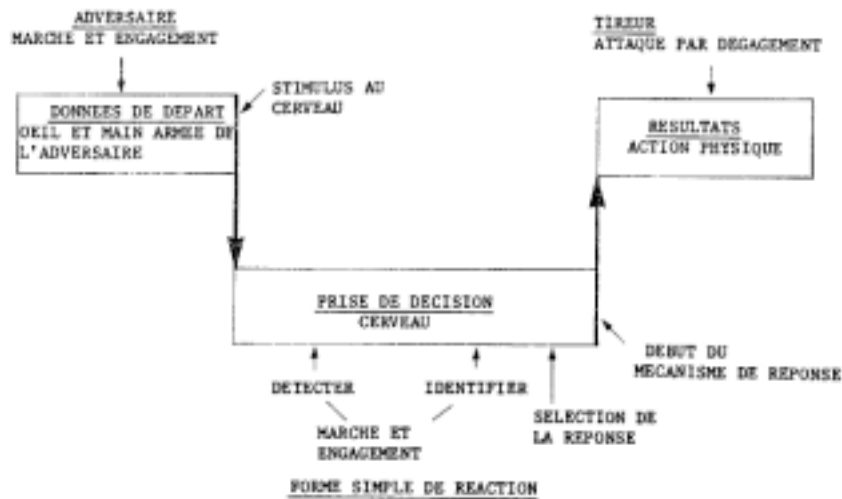
QU'EST-CE QUE LE TEMPS DE RÉACTION?

C'est le temps qu'il faut à chacun pour réagir à un stimulus donné. Il ne faut pas confondre le type de réponse conditionnée ou apprise qui intervient dans tous les mouvements d'escrime avec l'action réflexe inhérente à toutes les créatures vivantes que l'on appelle l'arc réflexe. Nous traitons, pour l'essentiel, de réactions qui exigent une forme quelconque de prises de décision dans le cortex. Le diagramme simple de la page schématise le processus en question.

Certaines informations fournies par l'observation des actions de l'adversaire créent un stimulus qui déclenche le processus de prise de décision, très complexe, consistant à détecter et à identifier les informations reçues, à choisir les informations convenables en fonction desquelles des actions devront être prises et à choisir le mouvement qui permettra de contrer les actions déclenchées par l'adversaire ou d'y réagir. Le résultat du processus ou réponse est l'acte physique qui constitue le mouvement de neutralisation des actions de l'adversaire. La réaction sous sa forme d'escrime la plus simple est une réponse arrêtée à l'avance ou préméditée dont chaque élément est connu au préalable. Le tireur, par exemple, a observé que son adversaire avait l'habitude de marcher et d'engager la lame en sixte. Il a décidé que la prochaine fois que cela se produirait il attaquerait en effectuant un dégagement sur cette préparation. Les événements se produisent tels que prévus, et le tireur compte une touche.

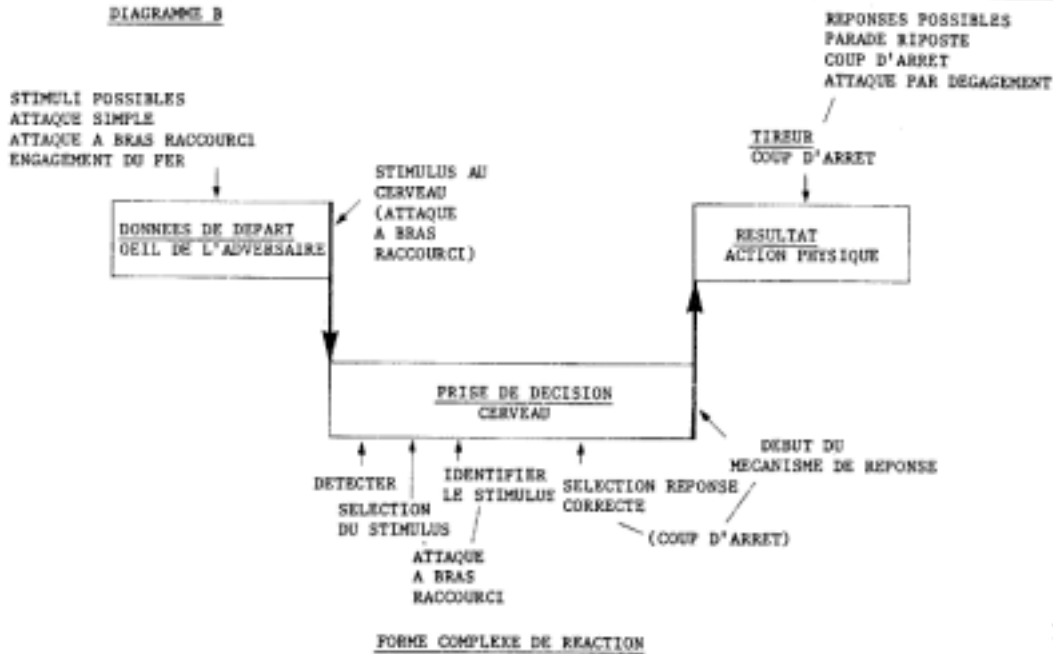
Toute l'action est conditionnée par des observations correctes de temps et de mouvement et par le choix d'un mouvement d'escrime (réponse). L'adversaire en exécutant le mouvement prévu, marcher et engager le fer, produit le stimulus. La prise de décision comprend deux étapes: la constatation du fait que l'action prévue se produit et la sélection d'une réponse motrice, l'attaque par dégagement. Le résultat est constitué par l'acte physique même de l'attaque par dégagement.

DIAGRAMME A



110

DIAGRAMME B



111

Sous sa forme complexe, la réaction est parfois appelée "à choix multiple", car plusieurs composantes de l'ensemble sont inconnues. En escrime, les possibilités sont infinies, car on se trouve rarement en combat dans une situation où on peut arriver à tout prévoir. La préparation du combat pour cette réaction à choix multiple s'effectue lorsque le tireur constate, en observant l'adversaire, que ce dernier peut effectuer plusieurs préparations et que celles-ci réclament toutes une réponse différente. Cette complication allonge la durée du processus de prise de décision, car le tireur doit, après constatation du déclenchement du stimulus, identifier la préparation finalement choisie par l'adversaire et sélectionner une réponse correcte à ce stimulus particulier.

Voici un exemple relativement peu compliqué:

- Si l'adversaire exécute une attaque simple, je pare et riposte;
- s'il avance avec le bras raccourci, j'exécute un coup d'arrêt;
- s'il engage mon fer, j'attaque.

Dans ce cas nous avons une combinaison de trois stimuli possibles et trois réponses correspondantes. Si l'on considère que la plupart des mouvements d'escrime durent moins d'une seconde, de la perception des informations de départ à la fin de la réponse, on comprend facilement que le temps consacré à la prise de décision, même très court, peut avoir un effet important sur la vitesse globale de l'escrimeur. Il est également intéressant de noter que la vitesse à laquelle les signaux se déplacent dans le système nerveux est d'environ 120 pi/sec.

On comprend donc à présent pourquoi la prise de décision et l'exécution du mouvement représentent la principale partie du temps de réaction. Les leçons et exercices d'escrime fournis par un bon entraîneur constituent le meilleur moyen de diminuer ces facteurs de temps; les exercices d'entraînement doivent exiger des prises de décision du type décrit ci-dessus et non porter sur des réactions simples, bien qu'il ne faille pas totalement négliger ces mouvements.

On peut également augmenter la vitesse technique des mouvements d'escrime de cette façon en améliorant l'équilibre et la coordination du tireur. On peut améliorer l'exécution des mouvements en renforçant de façon générale les muscles sollicités en escrime et en se dotant d'un bon tonus musculaire (voir Conditionnement physique adapté à l'escrime, page 130).

Durant un assaut, les deux tireurs sont constamment bombardés de stimuli, qui proviennent non seulement des mouvements de l'adversaire, mais également de l'environnement immédiat - spectateurs, lumières, son, etc.

Concentration

Pour être capable d'appliquer toute son énergie au combat, on doit apprendre à diriger son attention sur les indices importants. Les très bons tireurs sont capables de se concentrer sur ces indices à l'exclusion presque complète des autres. Ils arrivent à filtrer les informations inutiles et à ne retenir que les données qui peuvent leur servir à exécuter leur tâche.

Cette attention sélective améliore le temps de réaction, contribue au mécanisme de stimulus-réponse et libère le tireur qui peut ainsi réagir clairement et avec décision à n'importe quel stimulus donné.

On demande constamment à l'auteur quelle est la partie de l'adversaire qu'il faut constamment surveiller durant un assaut. On ne peut répondre que de façon générale à cette question, qui joue un rôle important sur le plan de la concentration, car elle est évidemment liée au type de mouvement que l'on va exécuter à un moment donné. Si le tireur synchronise son attaque, par exemple, sur l'engagement de l'adversaire, il doit concentrer son attention sur la lame et sur la main armée de l'adversaire. S'il ne prévoit d'attaquer que lorsque l'adversaire bondira en avant au moment de l'engagement, il doit prêter autant d'attention au pied avant qu'à la lame. Assez souvent, d'importants indices tels que ceux-ci passent inaperçus, car nous nous laissons accaparer par des détails accessoires ou étrangers à la tâche à accomplir ou continuons à songer à des actions antérieures.

Si l'on ne choisit pas un mouvement particulier, on doit de façon générale s'efforcer de conserver une vision globale de l'adversaire, afin de ne pas réagir lorsque c'est inutile. Le meilleur moyen d'y parvenir consiste à regarder à travers l'adversaire plutôt que de la fixer directement.

L'ENTRAÎNEUR ET LE DÉBUTANT

L'une des expériences les plus enrichissantes que puisse vivre un être humain est celle qui naît de l'interaction de deux personnalités - le débutant et son professeur. L'impression que se font l'un sur l'autre ces deux personnes au cours de leurs toutes premières rencontres peut modeler la suite de leurs relations, leur respect et leur compréhension réciproques et leur désir d'apprendre l'un de l'autre. Car, de fait, chacun doit apprendre au contact de l'autre pour qu'il y ait une relation véritable.

Bien entendu, il y a un ordre d'importance dans cette interaction. Le professeur/entraîneur est sûr de sa connaissance du sujet. Le débutant expérimente quelque chose de nouveau pour la première fois. En conséquence, le débutant n'est pas sûr de lui, se montre méfiant et appréhende cette première rencontre. Il va sans dire que c'est le professeur qui doit faire les premiers pas et chercher à mettre le débutant à l'aise afin de bâtir cette relation sur de bonnes bases. En tête de la liste des priorités figure la compréhension des problèmes expérimentés par le débutant face aux situations même apparemment les plus simples.

Cette compréhension, indispensable à l'établissement d'une ambiance heureuse et détendue au sein de laquelle le débutant pourra apprendre, portera ses fruits et fournira au débutant cette confiance en lui dont il a besoin pour donner sa pleine mesure.

Une autre qualité tout aussi importante que la compréhension et qui va de pair avec la précédente, c'est la patience. La patience de permettre au débutant de progresser à son propre rythme, de l'encourager sans attendre de lui des prouesses et de le féliciter pour des exécutions d'habiletés fort critiquables sans nul doute par un expert mais qui sont certainement le résultat d'énormément d'efforts et de concentration de la part du débutant.

Cette approche permettra très certainement de maintenir l'intérêt et le plaisir de pratiquer l'escrime chez le débutant et jouera un rôle déterminant pour conserver l'homogénéité d'un groupe de débutants.

Il n'y a que deux règles vraiment importantes dont il faut se souvenir:

Règle numéro 1: Pour que quelqu'un pratique un sport, il faut que celui-ci lui plaise et qu'il lui donne un sens d'accomplissement.

Règle numéro 2: Les entraîneurs ne peuvent changer la règle numéro 1, ils ne peuvent que contribuer à son application satisfaisante.

PROBLÈMES DE MOTIVATION LORSQU'ON ENSEIGNE A DES DÉBUTANTS

Généralement, un entraîneur d'escrime est confronté aux situations suivantes lorsqu'il enseigne à des enfants, à des adolescents et à des débutants adultes:

- Enseigner en utilisant la méthode d'instruction de groupe;
- Enseigner en utilisant la méthode de la leçon individuelle.

Entraînement des enfants et adolescents (9 - 14 ans) et des jeunes gens (15 - 20 ans)

Il n'est pas facile pour un entraîneur débutant d'enseigner à un groupe d'enfants et de jeunes, car ceux-ci abandonnent souvent au bout de quelque temps seulement. Ils s'arrêtent généralement au bout d'un mois ou deux d'entraînement pour diverses raisons telles que l'ennui, le découragement, une perte d'enthousiasme, etc. Les débutants renoncent à l'escrime avant même d'avoir réellement pu y goûter en raison d'une technique d'entraînement déficiente de l'entraîneur ou de son incapacité de communiquer avec eux. Donc, durant la première période de l'entraînement d'escrime, il est extrêmement important de structurer des séances d'entraînement d'une façon qui maintienne l'intérêt des élèves pendant suffisamment longtemps.

Au départ, l'entraîneur doit se renseigner sur les raisons (facteurs de motivation) qui ont poussé les jeunes escrimeurs en herbe à se joindre au club. Dans le cas des enfants et des adolescents, voici les principales raisons:

- L'escrime a séduit leur imagination; c'est un sport bien différent des autres, qui intègre des éléments de combat sous la forme d'un duel romantique dont on trouve des descriptions par exemple dans Les trois mousquetaires.
- L'escrime est l'une des façons de se donner du prestige aux yeux de ses camarades.
- Raisons sociales: le débutant pense rencontrer et se faire de nouveaux amis, ou certains de ses amis sont déjà inscrits au club.
- Le débutant est directement motivé par ses parents, des amis, une démonstration d'escrime à laquelle il a assisté, etc., et il s'attend à énormément s'amuser, à manier allègrement son épée dans un cliquetis de lames et à disputer de nombreux combats d'escrime dès la phase initiale de l'entraînement.

Quelles que soient les raisons, les enfants sont généralement très motivés au début et sont déterminés à devenir de bons combattants. A ce stade, le rôle de l'entraîneur consiste donc non seulement à enseigner et à améliorer les habiletés de ses élèves, mais également à faire en sorte que l'enthousiasme et les facteurs de motivation qui animent ces jeunes ne disparaissent pas.

L'entraîneur ne peut y parvenir qu'en modernisant les séances d'entraînement. Les trois à huit premiers mois sont cruciaux. C'est au cours de cette période que les escrimeurs en herbe décident si oui ou non ils continueront. Lorsqu'une personne s'inscrit dans un club, c'est qu'elle compte s'amuser grâce à l'activité qu'elle a choisie. Les escrimeurs d'un certain âge se rappelleront sans doute qu'au temps de leur formation il fallait suivre un entraînement du jeu de jambes très rigide, caractéristique des vieilles écoles d'escrime, et que les élèves devaient parfois attendre un an avant d'avoir le droit de toucher à un fleuret.

Plaçons l'entraîneur d'escrime dans une situation concrète. Supposons qu'il vient de terminer un stage de niveau II et qu'il a l'énergie et l'enthousiasme voulus pour constituer un groupe de jeunes auquel il apprendra l'escrime. Il organise une série de démonstrations de mini-épée, motive les enfants et, en conséquence, se retrouve dans son club à la tête d'un groupe dont les membres sont animés du désir de devenir des escrimeurs.

La méthode qu'il suivra probablement sera celle de l'enseignement en groupe, à condition bien entendu qu'il y ait suffisamment d'équipement d'escrime dans son club pour cela. Quelle que soit la méthode utilisée, les deux facteurs les plus importants seront la façon dont l'entraînement lui-même sera structuré et le nombre d'éléments constitutifs susceptibles de conserver intacts l'intérêt et l'enthousiasme du groupe. Le manuel de niveau I fournit un vaste choix de jeux et d'exercices liés à l'escrime dont peut se servir le professeur pour réaliser cet objectif: rendre l'entraînement intéressant. A ce stade, les techniques d'escrime ne sont pas une fin en soi. Grâce à divers jeux d'escrime et tournois de mini-épée, le professeur peut enseigner au groupe les éléments fondamentaux du jeu de jambes, les techniques d'escrime de base et les principes de synchronisme et d'à-propos, tout en augmentant constamment l'intérêt des élèves pour ce sport. Pour ce qui est des techniques, le professeur devrait s'en tenir au principe suivant: il vaut mieux que les élèves n'en connaissent que quelques-unes mais les exécutent correctement plutôt qu'ils en connaissent beaucoup mais les exécutent mal. Dans les groupes de très jeunes se trouvent sans doute nos futurs champions, de sorte qu'il est important de ne rien leur apprendre maintenant qu'il faille plus tard leur faire désapprendre.

Autres points importants dont il faut se souvenir à ce stade:

- le professeur doit faire sentir à chaque enfant qu'il le considère comme quelqu'un à part.
- le professeur doit être juste dans ses jugements, éviter de prendre parti et de favoriser les meilleurs escrimeurs (souvent les meilleurs exécutants bénéficient de plus d'attention et de plus de temps d'entraînement que ceux qui ont de moins bons résultats).
- chaque enfant doit sentir que le professeur apprécie ses efforts.
- il faut encourager les escrimeurs surtout lorsqu'ils perdent confiance en eux après avoir commis de nombreuses fautes.
- il faut corriger les erreurs de façon positive (bien souvent le professeur ne signale à l'élève que ce qu'il fait de mal; ce n'est que rarement qu'il souligne ce qu'il fait correctement dans les exercices).
- il faut maintenir une certaine discipline dans le groupe. Les enfants aiment savoir à quoi s'attendre et ils ont besoin de suivre les instructions de quelqu'un.
- il faut demander aux parents de ne pas trop "pousser" leurs enfants. Tous les enfants ne peuvent devenir des champions.

Le succès est une source certaine de motivation et de renforcement. Dans les mini-tournois organisés pour un groupe de débutants, certains vont gagner et d'autres perdre. Les vainqueurs ressentiront un sentiment d'accomplissement et se sentiront plus que jamais attirés par l'escrime; les perdants par contre ont tendance à se décourager et à perdre tout intérêt et entrain. Durant les premiers contacts d'un groupe de débutants avec l'escrime, il est donc important de trouver une autre forme d'encouragement afin de diminuer le taux d'abandon, en particulier parmi les élèves les plus faibles et les moins motivés. On pourrait songer par exemple à un plus grand nombre de mini-compétitions, à des encouragements verbaux et à l'identification d'autres aptitudes et capacités durant l'entraînement. On peut également redonner le moral aux jeunes escrimeurs en soulignant positivement ce qu'ils font de bien.

L'aspect social est également un facteur important de motivation chez les enfants. En mettant sur pied quelques événements sociaux tels que des voyages ou excursions, des réunions sociales et des rencontres amicales, on peut arriver à renforcer l'unité du groupe, à le faire travailler en véritable équipe et à aider le professeur à maintenir l'intérêt de ses membres pour l'escrime.

Le groupe d'adultes (20 à 60 ans)

Les adultes (20 à 60 ans) ont des motivations et des priorités différentes de celles des enfants lorsqu'ils commencent leur entraînement. Généralement ils se répartissent en deux groupes:

- 1) Le groupe qui pratique l'escrime comme forme de loisirs - il s'agit d'adultes qui désirent se familiariser avec un sport et continuer à le pratiquer une ou deux fois par semaine sans se lancer dans la compétition.
- 2) Le groupe intéressé par les compétitions (généralement les plus jeunes, de 18 à 40 ans) - on y trouve les adultes qui envisagent d'entamer une carrière de compétition.

Il semble qu'il soit un peu tard pour commencer à pratiquer l'escrime entre 20 et 40 ans; les personnes à cet âge deviennent rarement des escrimeurs de classe internationale, quoique ce ne soit pas impossible. L'auteur connaît de nombreux cas d'adultes qui ont commencé tard et qui sont malgré tout parvenus à de très bons résultats au niveau des championnats nationaux.

Trois grandes catégories de facteurs de motivation peuvent animer les adultes des deux sexes qui décident de commencer à s'entraîner à l'escrime:

- des raisons sociales: ces personnes désirent rencontrer d'autres personnes.
- une question de condition physique: l'activité physique est un besoin naturel chez l'homme.
- la réalisation d'un rêve romantique (le modèle des Trois Mousquetaires).

Dans certains cas, ces trois facteurs se combinent selon différentes priorités; dans d'autres un seul ou deux d'entre eux jouent un rôle de motivation.

Pour ce qui est de la vie sociale, de courtes réunions après l'entraînement, des repas occasionnels au restaurant ou chez l'un des membres du groupe peuvent cimenter les liens qui unissent les membres du groupe et permettre à celui-ci de conserver son homogénéité.

Il faut respecter avec les adultes les mêmes principes de conditionnement physique et d'amusement qu'avec les enfants et les adolescents, si ce n'est que l'on n'utilisera pas les mêmes jeux. Les séances d'entraînement doivent simplement être suffisamment dynamiques pour que tous les participants effectuent l'exercice physique qu'ils sont venus chercher dans le club soit au moyen d'échauffements et de tests de condition physique, soit par le biais des exercices de perfectionnement du jeu de jambes, soit enfin dans le cadre de leçons individuelles et de combats libres.

Un bon entraînement technique en groupe ou individuel permet au rêve des Trois Mousquetaires de se réaliser en particulier lorsque les élèves commencent à disputer des matchs d'entraînement libres et constatent les progrès accomplis. La qualité d'une leçon individuelle dépend naturellement de la valeur du professeur et du temps qu'il peut consacrer à chaque élève. Il est cependant un principe que chaque professeur devrait garder à l'esprit. Beaucoup d'élèves se découragent en constatant qu'une leçon individuelle donnée à d'autres élèves du même niveau dure beaucoup plus longtemps que dans leur cas. Ils interprètent généralement cela comme du favoritisme vis-à-vis de l'élève qui a bénéficié d'une leçon plus longue et ils en éprouvent inconsciemment de la jalousie ainsi qu'un sentiment d'infériorité.



PARTIE VII
LA PHILOSOPHIE DE L'ENTRAÎNEMENT

LA PHILOSOPHIE DE L'ENTRAÎNEMENT (suite du niveau I)

Dans le manuel technique d'initiation à l'escrime du niveau I, la philosophie de l'entraînement de l'A.C.É. décrivait dans le détail un certain nombre de facteurs importants relatifs à l'enseignement de l'escrime à des débutants. Ces facteurs, tels que la motivation, le plaisir, l'intérêt, l'enthousiasme, la façon dont les débutants apprennent individuellement et en groupe, sont plus importants au stade primaire, le stade cognitif, que les mécanismes du sport.

La philosophie de l'entraînement du niveau I cherche à détourner l'attention de l'entraîneur du processus technique d'enseignement des mouvements d'escrime et à l'amener à se concentrer sur des méthodes qui contribuent au maintien de l'intérêt et de l'enthousiasme des débutants tout en leur présentant le sport comme une activité "globale".

Ayant réussi à maintenir l'intérêt et l'enthousiasme de l'individu ou du groupe au cours de la période initiale - et c'est peut-être la tâche la plus difficile de l'entraîneur - nous arrivons au point où le débutant ou les débutants (dans le cas d'un groupe) sont "mordus" pour l'escrime. Le débutant a décidé que c'était l'activité sportive qui lui convenait, il devient membre du club, paye ses cotisations, participe à des compétitions de club: bref, il est devenu un véritable escrimeur. Du point de vue de l'entraînement, nous sommes parvenus au stade II et au niveau II technique. Nous avons affaire à présent à des personnes qui désirent apprendre les finesses de l'arme et de la compétition de façon qu'ils puissent mieux faire en combat. "Vouloir" devient le mot clé. Il doit y avoir un désir réel de la part de l'élève de progresser sinon il ne peut y avoir de situation d'apprentissage objective. Ajoutons à cela la faculté et le désir de l'entraîneur de transmettre ses connaissances et nous avons tous les éléments requis pour une situation d'apprentissage efficace. Certainement, si on suit cette philosophie, l'entraîneur conservera la majorité de ceux qui sont venus au club comme débutants. Bien entendu, quelques-uns passeront à d'autres sports, tout comme d'autres viendront à l'escrime après avoir goûté au préalable à d'autres activités. Il y a très peu de personnes qui trouvent exactement au départ le sport qui leur convient. La plupart s'essayent dans plusieurs disciplines avant de trouver celle qui les intéresse le plus, celle qui correspond à leurs caractéristiques psychologiques et physiologiques particulières.

Par ailleurs, l'entraîneur ne doit pas oublier que tous les débutants ne se transforment pas en escrimeurs grisés par les plaisirs de la compétition et de la victoire. Les motivations qui poussent les escrimeurs à progresser revêtent bien des aspects:

- pour certains, le succès consiste à remporter des assauts.
- pour d'autres, le succès c'est la satisfaction d'arriver à maîtriser une technique compliquée.
- pour d'autres enfin, le succès se trouve dans l'activité sociale du club.

Tous ces facteurs sont importants, et on doit veiller à donner satisfaction à tous les membres du groupe.

De la mini-épée au fleuret, au sabre ou à l'épée

Réponses à vos questions...

Durant le lancement du programme d'"Initiation à l'escrime", plusieurs questions ont été posées sur les difficultés que risquait d'éprouver le débutant pour passer du programme de mini-épée à l'enseignement des armes classiques de l'escrime moderne.

Les entraîneurs de niveau I se souviendront que le programme d'"Initiation à l'escrime" combine les règles et techniques des armes classiques. Par exemple:

- la surface valable est celle du sabre;
- les règles correspondent au règlement simplifié de l'épée;
- la mini-épée est constituée d'une lame de fleuret afin de la rendre légère, souple et facile à manier, etc.

Le Comité de certification des entraîneurs de l'A.C.E. ne s'attendait pas à ce que tous les entraîneurs adoptent facilement ou immédiatement ce changement radical d'attitude vis-à-vis de l'enseignement de l'escrime à des débutants qui constitue le programme d'"Initiation à l'escrime". Les vieilles traditions disparaissent difficilement, et beaucoup d'entraîneurs d'escrime n'abandonneront jamais les méthodes traditionnelles, quelle que soit la logique du raisonnement.

Traditionnellement, l'initiation à l'escrime commence par l'apprentissage du fleuret. Constituée d'une longue série d'heures d'entraînement mécanique du jeu de jambes suivi par l'apprentissage astreignant des mouvements de lame complexes de cette discipline, cette méthode est profondément ancrée dans notre sport, et exclut généralement tous les autres aspects qui font pourtant partie intégrante de l'escrime - rôle de président de jury, rôle de juge et, surtout, expérience immédiate du combat avec le sentiment de participation qu'il procure, l'excitation de la victoire et la déception de la défaite. Oui; même la déception - sensation pourtant négative - est une émotion fondamentale que doit éprouver le débutant, car elle joue un rôle important dans la motivation qui le forcera à apprendre davantage et à s'améliorer. PARTICIPATION, l'un des grands programmes sportifs du Canada a considérablement influencé le présent comité

et l'a poussé à faire du programme d'"Initiation à l'escrime", c'est-à-dire du programme de "mini-épée", son tout premier programme d'entraînement. Participation, voilà en un mot ce qu'est précisément le programme d'"Initiation à l'escrime".

Un psychologue du sport renommé a dit du sport que ce n'était pas simplement une forme de "récréation", mais davantage une "RE-crétion. Espérons que la notion de programme d'"Initiation à l'escrime" débouchera sur la REcrétion de l'escrime au Canada.

A ce stade de la discussion, il y a deux questions importantes auxquelles il faut répondre:

Question n° 1 - "Combien de temps un entraîneur devrait-il laisser un débutant dans le programme d'"Initiation à l'escrime" avant de le familiariser avec les armes classiques?"

Beaucoup d'entraîneurs ont posé cette question et ont obtenu des réponses bien diverses: un mois, trois mois, un trimestre, nous avons même entendu le commentaire suivant: "Servez-vous en simplement d'introduction le premier soir, puis mettez-les au fleuret!"

Il n'y a pas de réponse unique à cette question. L'objet du programme d'"Initiation à l'escrime" consiste à donner au débutant une présentation aussi vaste que possible de l'escrime en aussi peu de temps que possible et à l'encourager à participer de façon maximale à l'escrime dans son ensemble, afin qu'il puisse décider rapidement s'il désire continuer dans ce sport ou passer à un autre. L'un des avantages indirects de cette méthode, c'est que l'entraîneur ne perd plus de nombreuses heures d'un enseignement technique complexe pour former un élève qui abandonne au bout de quelque temps. Pourquoi ne pas laisser le débutant se distraire quelques heures, quelques semaines - voire quelques mois - au cours desquels il pourra "jouer" globalement à l'escrime et s'amuser avec son arme électrique?

La réponse à la question "Combien de temps?" est en fait une forme d'entente personnelle entre le débutant - ou la classe - et l'entraîneur. On aimerait que le passage de la mini-épée à l'une des armes classiques se fasse à la demande du débutant ou de la classe, par exemple de la façon suivante: "Dites-moi, monsieur, l'escrime nous plaît réellement. Et si vous nous donniez à présent des leçons de fleuret, de sabre ou d'épée?"

Le temps est venu. L'entraîneur sort les nouvelles armes, et le tour est joué. Depuis combien de temps les élèves ont-ils commencé? Faut-il qu'il y ait un temps déterminé, à partir du moment où la classe s'amuse? Qu'importe. Autre approche possible (l'entraîneur): "O.K. les gars ! Ça fait suffisamment de temps que vous utilisez la mini-épée: vous commencez à avoir une bonne idée de ce qu'est l'escrime. Ce soir nous allons examiner les trois autres armes et voir ce que vous en pensez."

Bien entendu, les choses peuvent très bien ne pas se passer aussi facilement. Le club peut n'avoir que des fleurets, et dans ce cas la transition initiale se fera forcément avec le fleuret seulement. Le sabre et l'épée ne viendront que plus tard.

Cette remarque entraîne une autre question, tout aussi importante:

Question n° 2 - "Le débutant devrait-il commencer l'entraînement aux armes classiques par le fleuret et ne passer que plus tard au sabre et à l'épée?"

Beaucoup d'entraîneurs croient encore en cette approche. Ce sont surtout des raisons sociales qui expliquent son maintien dans les clubs. Autrefois, le fleuret était la seule arme avec laquelle tiraient les hommes et les femmes. En conséquence, c'est l'escrime au fleuret qui a dominé la vie des clubs, provoquant l'exclusion du sabre et de l'épée. A présent les femmes utilisent de plus en plus les trois armes, mais il faudra encore de nombreuses années avant que ce nouveau mouvement prenne suffisamment d'ampleur pour qu'il modifie l'équilibre actuel des armes au niveau des clubs.

On pourrait gagner beaucoup d'heures en faisant commencer un débutant au sabre, par exemple, si c'est l'arme qu'il préfère. Il semble qu'il n'y ait aucun transfert possible de la technique d'estoc du fleuret à celle de taille du sabre. C'est beaucoup moins vrai dans le cas du fleuret et de l'épée. Cependant, le fleurettiste qui veut devenir épéiste se heurte à un obstacle considérable lorsqu'il doit oublier la "priorité" qui régit les parades et les ripostes au fleuret et s'habituer à l'utilisation du temps chronologique à l'épée qui donne la priorité à l'attaque renouvelée. Ce sont des différences qui exigent du fleurettiste un énorme "désapprentissage".

Pour ces raisons, de nombreux entraîneurs confirmés estiment que les débutants devraient commencer par l'arme de leur choix ou demander l'avis d'un entraîneur, qui choisirait en fonction de la morphologie, du temps de réaction, etc., de l'individu.

Question n° 3 - "Un débutant a-t-il du mal à passer du programme d'"initiation à l'escrime" à l'une des armes classiques?"

Très peu! Les divers éléments appris au cours du programme d'initiation à l'escrime ne représentent aucun obstacle à l'apprentissage ultérieur du fleuret ou de l'épée. Les différences entre les armes sont négligeables:

- une plus petite garde au fleuret, mais un équilibre comparable du fait que la mini-épée possède une lame de fleuret.
- une lame légèrement plus lourde et plus forte à l'épée qui exige un plus grand contrôle.
- une poignée comparable, car dans les deux cas on utilise une poignée-crosse.
- les techniques de base du fleuret et de l'épée ont déjà été enseignées.
- le jeu de jambes, la distance et l'équilibre sont fondamentalement les mêmes.

En raison de l'utilisation de la mini-épée comme modèle dans le programme, les débutants marquent une légère préférence pour l'épée. Sur le plan international, l'escrime à l'épée, avec ses règles simplifiées gagne rapidement du terrain et est en train de devenir l'arme la plus utilisée en escrime.

Le passage au sabre, par contre, peut se révéler un peu plus difficile. L'escrimeur doit apprendre à utiliser le tranchant davantage que la pointe, mais au moins il aura eu l'expérience de la surface valable du sabre et aura appris à protéger le bras armé. Il aura également expérimenté l'effet du jugement sur la décision du coup touchant la surface valable ou porté en dehors de celle-ci.

Plus on examine la question du transfert d'une arme à l'autre, plus on se convainc que la mini-épée est un tremplin optimal pour aborder l'une quelconque des trois autres armes.

En utilisant des informations et habiletés provenant des trois armes dans le programme d'"Initiation à l'escrime", un certain travail de préparation a déjà été effectué quelle que soit l'arme que choisira plus tard le débutant.

Ce que l'on trouve de plus important dans le programme d'"Initiation à l'escrime" se situe au niveau des principes d'apprentissage, la méthode globale-fractionnée-globale, et non à celui des habiletés techniques appliquées.



Éviter les controverses techniques

Le Canada est un pays non seulement bilingue, mais également multi-racial. Une enquête réalisée auprès des entraîneurs d'élite d'escrime au Canada révèle leurs origines très diverses: France, Belgique, Pologne, Hongrie, Russie, Angleterre, Roumanie, Thaïlande, etc. Beaucoup de ces entraîneurs ont une grande expérience, et leur compétence est reconnue dans leur pays d'origine tout comme au Canada. Le Comité national de certification des entraîneurs peut-il imposer à ces entraîneurs qui, après tout, sont ceux qui assureront le succès du programme de certification une technique commune qui divergera forcément de celle de la majorité d'entre eux et des méthodes qu'ils ont utilisées avec succès pendant tant d'années?

Le problème aurait été beaucoup moins grand il y a une vingtaine d'années, car à cette époque les escrimeurs et les entraîneurs d'un pays appartenaient à l'une des écoles classiques d'escrime, dont ils suivaient religieusement les règles. Ces écoles étaient très strictes et ne toléraient aucun écart par rapport à la méthode enseignée, ce qui permettait de déterminer facilement à quelle école tel escrimeur ou tel entraîneur appartenait sans avoir à connaître sa nationalité. Depuis, ces écoles se sont en partie fondues l'une dans l'autre à la suite d'une recherche commune de l'excellence au niveau international, la Russie apportant dans cette quête la plus grande contribution.

L'escrime est devenue moins esthétique et plus athlétique. On fait moins attention dans l'ensemble aux techniques astreignantes et très codifiées de parade, de fente, etc.; par contre, on cherche davantage à augmenter l'efficacité de ces mouvements en compétition. Le bastion des qualités esthétiques suprêmes, l'école française, a perdu lui-même de sa rigidité à la suite des interventions répétées de jeunes entraîneurs modernes.

Cette tendance récente dans l'évolution de l'escrime internationale a permis au Comité national de certification des entraîneurs de trancher son dilemme. Oui, il est possible de réaliser des manuels d'entraînement sans définir de technique commune. En tirant parti de l'expériences procurée par l'évolution de l'escrime internationale au cours des vingt dernières années, on peut parvenir à établir une méthode d'entraînement qui puisse être interprétée par n'importe quel entraîneur, russe, français, italien, etc.

Ces manuels établiront des buts, priorités et principes acceptables à tous, quelle que soit l'école dont on se réclame.

Par exemple, le manuel pourrait définir la parade de quarte comme suit: "La lame doit se déplacer devant le tireur à partir de la position de sixte, main à trois quarts en supination, pour dévier l'attaque de la surface valable dans la ligne haute. Dans la position finale, la main doit rester à trois quarts en supination, pointe au-dessus de l'épaule droite de l'adversaire, dans l'alignement des yeux de ce dernier. On dévie la lame de l'adversaire en opposant le fort de la lame au faible". Cette définition suppose - et impose - une technique qui rappelle fidèlement celle de l'école française d'après-guerre; elle déclencherait des cris de protestation chez tous les entraîneurs provenant d'autres écoles et même chez certains entraîneurs formés à l'école française moderne. Auraient-ils tort de protester? Bien sûr que non.

Que le bras armé se trouve à trois quarts en supination ou que la pointe termine sa trajectoire au-dessus de l'épaule droite de l'adversaire lorsque le tireur pare en quarte ou que la parade de quarte ne soit même pas du tout enseignée, il semble que cela n'ait aucune conséquence réelle sur la réussite du tireur en compétition. En d'autres termes, il y a des facteurs plus importants que celui-ci qui permettent de faire le lien entre les habiletés techniques et les habiletés de compétition.

Comment pourrions-nous donc définir des habiletés techniques sans déclencher de controverse? Nous proposons de définir pour chaque mouvement les principes de base qui, s'ils étaient appliqués, déboucheraient sur une technique économique et efficace enseignable par tous les entraîneurs du Canada, quelle que soit l'école à laquelle ils appartiennent. Voici par exemple les principes de base qu'on peut utiliser pour définir la parade de quarte:

1. L'attaquer doit opposer le fort de la lame au faible de l'attaquant.
2. Dans la position finale de la parade, la pointe de la lame de l'attaque doit se trouver dans une position qui lui permette d'exécuter une riposte précise et rapide.
3. La lame de l'attaque doit se déplacer devant le tireur de droite à gauche (de gauche à droite pour les gauchers) dans un mouvement latéral.
4. Le bras armé doit rester à la même hauteur durant toute la parade.
5. Si l'attaque effectue un retrait de la main armée vers sa surface valable durant la parade, sa riposte sera plus lente.
6. Si la main armée va trop loin en avant durant la parade, il ne sera plus possible d'opposer le premier principe de la défensive, qui consiste à opposer le fort de la lame au faible de la lame attaquante.

Nous sommes convaincus que ces principes de base de la parade défensive sont acceptables par tous les entraîneurs.

Ces principes bien entendu s'appliquent à toutes les parades de base expliquées dans le présent manuel. Donc, il ne reste plus qu'à définir la trajectoire que suit chaque parade.



PARTIE VIII
CONDITION PHYSIQUE

ÉCHAUFFEMENT

Il est évident qu'avant tout exercice intense le professeur doit organiser une séance d'échauffement de façon que les élèves puissent en échauffant tous leurs muscles éviter les risques de blessures... C'est pourquoi il est recommandé d'organiser une séance d'échauffement de groupe avant tout entraînement d'escrime. Cette séance devrait durer de 10 à 20 minutes environ selon le temps que l'on peut y consacrer, l'espace dont on dispose et le niveau du groupe. Avec des débutants, il est recommandé de procéder à un plus long échauffement, afin que leurs muscles soient bien préparés aux exercices particuliers de l'escrime.

Le professeur ne doit pas commencer une séance d'échauffement par des exercices de vitesse ou de force, en particulier ceux qui contiennent des éléments de compétition. C'est pourquoi il n'est pas recommandé de faire commencer un échauffement par des relais, des exercices de lutte ou des exercices au cours desquels les élèves portent un camarade. Par contre on peut sans danger commencer la séance par des exercices consistant à courir, sauter sur une jambe ou les deux ou exécuter des mouvements de gymnastique pendant 3 à 5 minutes avant de passer à la partie de l'échauffement plus intense. L'intensité de l'effort dépendra toujours du niveau général de préparation physique du groupe et de l'âge de ses membres. Avec un groupe d'adultes on peut suivre une forme plus stricte d'exercice, tandis qu'avec un groupe d'enfants il est conseillé d'intégrer davantage de jeux. Si le groupe est composé de membres d'âges et de niveaux différents, il faut diminuer l'intensité de façon que les moins avancés puissent suivre le rythme ou alors diviser le groupe tant que les moins avancés n'ont pas amélioré leur niveau de condition physique générale. De temps en temps on peut augmenter l'intensité ou le nombre de répétitions des exercices afin de parvenir à une amélioration de l'endurance et de la forme générale des participants.

Pour ce qui est du choix d'exercices provenant d'autres sports, nous aimerons en suggérer un certain nombre qui sont particulièrement utiles aux escrimeurs et indispensables pour accomplir des progrès en escrime.

Gymnastique: exercices d'étirement;

Athlétisme: saut en longueur, triple saut, saut en hauteur, lancers, sprints courts (60 m, 100 m), demi-fond (400 m, 1500 m), jogging, etc.;

Sports d'équipe: ce type d'exercice est particulièrement utile en escrime, car:

- a) dans les sports d'équipe il y a de nombreux changements de rythme et l'effort est intense;
- b) les mouvements et déplacements tout comme en escrime dépendent de la situation;
- c) ils permettent de perfectionner un certain nombre d'habiletés et de qualités telles qu'une orientation rapide, des réactions rapides, l'esprit de lutte, la volonté de gagner, l'esprit d'équipe;
- d) ils sont agréables et fournissent aux tireurs qui s'entraînent intensément une relaxation psychologique dont ils ont besoin entre deux exercices d'escrime astreignants.

Les sports d'équipe constituent l'un des meilleurs moyens de doter l'escrimeur d'une bonne endurance générale. Les sports qui se prêtent le mieux à la réalisation de cet objectif sont le basket-ball, le volley-ball, le soccer modifié (avec une petite balle - on peut utiliser une balle de tennis - en salle, sans gardiens, avec des buts très petits). Ces sports d'équipe peuvent faire partie du programme d'échauffement, mais ne devraient jamais remplacer complètement la séance d'échauffement proprement dite ni le travail du jeu de jambes.

Endurance propre à l'escrime

L'endurance propre à l'escrime est cette qualité qui permet au tireur, dans tous les matchs d'escrime de compétition auxquels il participe du premier tour au dernier, de se déplacer librement sur la piste dans n'importe quelle direction en utilisant diverses formes de jeu de jambes et des changements soudains de rythme qui le font passer de mouvements très lents à des mouvements exécutés à vitesse maximale. Il est clair que les longs tournois éprouvent les tireurs en particulier lorsqu'ils doivent livrer plusieurs combats difficiles contre des adversaires redoutables dans les derniers matchs. Pour être capables d'utiliser optimalisent toutes leurs habiletés techniques et tactiques, les tireurs doivent avoir cette endurance propre à l'escrime développée au plus haut degré.

On ne devrait pas commencer les exercices d'endurance d'escrime avec des débutants, qui ne possèdent pas encore la structure des déplacements. Seul le tireur bien entraîné au jeu de jambes de l'escrime (marche, fente, marche et fente, balestra) peuvent aborder un entraînement d'endurance d'escrime et de vitesse.

Voici quelques exemples d'exercices qui permettent de développer l'endurance propre à l'escrime:

- marcher dans la position de garde à pleine vitesse (relais, courses, etc.);
- fente, marche et fente et balestra et fente exécutées de façon répétée à pleine vitesse dans un temps donné ou sur une distance donnée;
- toutes sortes d'exercices de course dans la position de garde;
- des matchs successifs sans interruption contre 3 à 6 tireurs;
- des matchs en 10 ou 15 touches et plus.

On peut modifier la nature de ces exercices en augmentant leur intensité et le nombre de répétitions. Il est conseillé, après que les tireurs sont parvenus au niveau d'entraînement désiré, d'augmenter l'intensité, mais, bien entendu, le niveau de difficulté dépend de l'expérience du groupe ou du tireur individuel et doit au départ être bas.

La vitesse est l'un des éléments les plus importants auxquels on mesure les progrès d'un tireur; sans elle, il est impossible de réussir en compétition. Pour développer la vitesse, voici quelques exemples d'exercices que l'on recommande:

- course avec changement de rythme, accélération et décélération soudaines;
- courses lentes entrecoupées de flèches ou marche et flèches;
- courses et relais en position de garde, avec fentes et marche et fentes; . courses et relais avec saut sur une jambe ou les deux;
- attraper un gant d'escrime en exécutant une flèche à partir de différentes positions (position de départ basse - sprints, position d'escrime, assis par terre, allongé au sol, etc.);
- exercices avec une corde à sauter;
- sauts de côté par-dessus un fleuret sur une jambe ou sur les deux en exécutant le mouvement à vitesse maximale.

Pour développer la vitesse de la main (exercices avec arme), le professeur doit garder à l'esprit, en particulier s'il essaie de développer chez l'élève une vitesse maximale, que seul le tireur qui connaît la structure du mouvement peut bénéficier d'exercices d'accélération. Il **est, à** ce sujet, un principe important qu'il faut respecter: d'abord la précision, puis la vitesse. Lorsqu'on accélère trop tôt les mouvements d'escrime, on le fait au détriment de la précision et le tireur risque d'acquies de mauvaises habitudes (se traduisant automatiquement par des erreurs techniques).

Répéter un exercice à la plus grande vitesse possible en permet le perfectionnement, mais ce devrait être le seul moyen de développer la vitesse. Bien trop souvent les tireurs qui s'entraînent trop à vitesse maximale ne sont pas les plus rapides en compétition. La raison en est simple. Lorsqu'on répète certains mouvements toujours à la même vitesse (même très élevée), on finit par faire plafonner la vitesse à ce niveau. Pour perfectionner la vitesse en escrime, il faut faire travailler au tireur les mêmes exercices et mouvements de façons différentes à différentes vitesses et selon différents rythmes, en partant de mouvements très lents et contrôlés et en terminant par les accélérations les plus rapides.

Par ailleurs, il est très important de se rappeler que pour pouvoir utiliser toute sorte d'exercices de vitesse dans une leçon d'escrime l'élève doit exécuter ses exercices en relaxation maximale, de façon que les mouvements soient rapides mais non saccadés. Seule une main détendue peut contrôler sa vitesse et changer son rythme en fonction des exigences de la situation durant un combat, et limiter ses mouvements au strict minimum. Une vitesse saccadée entraîne des mouvements incontrôlés et imprécis, qui très souvent deviennent automatiques et empêchent l'escrimeur de progresser. L'allié le plus fidèle de la vitesse en escrime, c'est la relaxation musculaire; voilà une règle que ne devraient jamais oublier les professeurs.

Exemples d'échauffement de groupe et de travail de jambes comportant des éléments de conditionnement général, d'endurance et de vitesse

Exemple

1. Échauffement

- courir autour de la salle, deux par deux
- jouer à chat (tag) deux par deux
- courir deux par deux autour de la salle (tous dans la même direction) et changer de direction au signal de l'instructeur
- courir deux par deux autour de la salle lentement, sprinter au signal de l'instructeur, ralentir au signal suivant
- l'instructeur constitue deux équipes (ou plus) composées d'un nombre égal d'élèves; séries de relais (l'équipe gagnante obtient un point pour chaque relais victorieux)
 - relais de course en avant
 - relais de course à reculons
 - relais de marche en avant
 - relais de marche en arrière
 - relais de fentes, etc.
- flèches à partir de la position "basse" (les deux mains au sol - comme au départ d'un 100 m avec la jambe droite - pour les gauchers, la jambe gauche - légèrement avancée). Cet exercice s'exécute particulièrement bien avec un gant. L'instructeur conserve un gant d'escrime à la main. Il se tient en face de l'élève à environ 4 m. Lorsqu'il lève la main avec le gant, c'est le signal pour l'élève de déclencher une flèche avec la main droite (gauche) en essayant de prendre le gant de la main de l'instructeur.
- même exercice assis au sol: l'instructeur lance un gant en l'air, un élève doit se lever et attraper le gant en exécutant une flèche. - même exercice allongé au sol (sur le dos, sur le ventre, etc.).
- enfin, même exercice en position de garde. L'instructeur lance le gant à travers la pièce à quelqu'un placé en face de lui: l'élève qui effectue l'exercice doit intercepter le gant.

Jeu de jambes

- par deux: un élève exécute une fente, un autre lui appuie doucement sur les hanches de façon à les rapprocher du sol. Les deux partenaires changent de place au bout de 30 à 40 secondes.
- fente en luttant contre une résistance exercée par le partenaire. L'un des deux élèves se tient debout en garde; l'autre se place derrière lui et lui tient la main arrière. L'élève en garde essaye d'effectuer une fente, tandis que son partenaire exerce une résistance suffisante pour que la fente s'exécute très lentement. Attention: l'élève qui exécute la fente en luttant contre la résistance exercée par le partenaire doit garder le corps droit tout le temps et la jambe arrière doit être fléchie la plupart du temps sauf à la fin de la fente. Répéter l'exercice 8 à 10 fois, puis changer de place.

- se fendre individuellement chacun selon son propre rythme en prêtant une attention toute particulière à la propulsion de la jambe avant.
- se fendre au signal de l'instructeur.
- série de petits pas en avant et en arrière, au signal de l'instructeur. A son signal, marche et fente. Prêter particulièrement attention au changement de rythme de la marche et à l'accélération dans la fente.
- même exercice, plus balestra et fente. Les élèves se tiennent à distance de l'instructeur. A l'un de ses signaux (par exemple abaissement de la main gauche), ils exécutent une marche et fente; à un autre signal (par exemple abaissement des deux mains), une balestra et fente, etc.
- marche en avant et en arrière au propre rythme de l'élève; au signal de l'instructeur, flèche.
- course par deux en position de garde - marche en avant dans la salle. Chaque paire commence la course séparément au signal de l'instructeur. Répéter la course 5 à 6 fois. La même course peut être exécutée en marchant en arrière.
- courir lentement autour de la salle, au signal de l'instructeur, marche et flèche.

Exemple (pour les élèves plus avancés)

Échauffement 10 à 15 minutes

- courir autour de la salle, courir en levant les genoux, courir en sautant
 - courir en changeant de rythme (plus vite au signal de l'instructeur, plus lentement à un autre signal)
 - courir en allant dans la direction opposée au signal de l'instructeur.
- groupe en colonne ou en cercle: rotation du tronc et des mains dans des directions différentes.
- sauts dans la salle sur une jambe.
 - même chose sur l'autre jambe;
 - même chose sur les deux jambes;
 - sauts accroupis
 - même chose mais en position d'escrime;
 - par deux: un élève est assis au sol les jambes tendues, l'autre exécute 40 à 50 sauts latéraux par-dessus ses jambes à vitesse maximale.
- par deux: un élève tient les jambes du partenaire un peu au-dessus des genoux; l'autre exécute de 10 à 20 tractions.
- par deux: les deux partenaires sont assis au sol en face l'un de l'autre, pieds bloqués; simultanément ils exécutent de 15 à 20 redressements du tronc (travail des abdominaux).
- courir lentement autour de la salle.

Jeu de jambes de 10 à 20 minutes (selon le nombre de répétitions)

- marcher lentement en avant et en arrière au signal du professeur.
- fente lente, tenir la position de fente, descendre les hanches le plus bas possible
 - plusieurs fentes au rythme de chaque élève, en s'efforçant de soigner l'exécution;
 - plusieurs fentes au signal du professeur en allongeant au maximum (en prêtant particulièrement attention à la propulsion de la jambe avant);
 - plusieurs fentes au signal du professeur à vitesse et à longueur maximales;
 - par deux: un élève est le meneur, l'autre le suiveur. Le suiveur reste à distance d'escrime du meneur, qui se déplace en position d'escrime en avant et en arrière. De temps en temps le meneur exécute une fente, et le suiveur doit exécuter un pas en arrière à la même vitesse et riposter avec sa fente. Au bout d'une ou deux minutes, le meneur et le suiveur intervertissent leurs rôles.
- marche et fente au rythme de chaque élève et à différents moments de son jeu de jambes (après un marcher en arrière, en avant, etc.)
 - même exercice au signal du professeur avec accélération à la fin de la fente
 - par deux: même exercice avec un meneur et un suiveur mais en exécutant des marches et fentes au lieu de fentes.
- balestra et fente au rythme de chaque élève
 - même exercice, au signal du professeur augmenter la vitesse;
 - bond en avant et marche, au signal du professeur (par ex.: en tapant dans les mains), suivi d'une balestra et fente à un autre signal (par ex.: lever la main gauche);
 - par deux: le même exercice avec un meneur et un suiveur, mais en exécutant des balestras et fentes au lieu de fentes.

Le professeur mélange tous les éléments du jeu de jambes; par exemple:

- en abaissant le bras droit: une fente;
- en abaissant le bras gauche: marche et fente;
- en abaissant les deux bras: balestra et fente;
- en levant les deux bras: flèche, etc.

(Attention: le choix des signaux est bien entendu laissé à la discrétion du professeur, mais celui-ci devrait s'efforcer de conserver le même système de signaux durant la séance d'entraînement.)

- A la fin de la séance de travail du jeu de jambes, les élèves peuvent exécuter quelques exercices de décontraction; assis au sol, décontracter les muscles des jambes, courir lentement autour de la pièce, décontracter les bras, etc.

Remarque:

Il faut modifier le programme précédent en fonction du niveau des élèves, de leur préparation physique et de leurs progrès sur le plan du jeu de jambes.

PARTIE IX
ÉVALUATION

PRINCIPES D'EXAMEN DU NIVEAU II

Les entraîneurs qui assistent à ce cours feront l'objet d'une évaluation, qui décidera de leur réussite ou de leur échec. Cette évaluation comportera un examen en deux parties:

1. Examen écrit - étude préalable au cours. Note minimale pour réussir: 60 %.
2. Examen pratique - durant le cours. Note minimale pour réussir: 60 %. Remarque: les candidats doivent obtenir la note minimale aux deux parties de l'examen.
 1. Examen écrit:
 - 1.1 Dans les pages qui suivent se trouve l'énoncé d'un examen détachable que tous les candidats doivent effectuer avant d'assister au cours de certification.
 - 1.2 On a compté un minimum de cinq heures pour étudier le manuel avant le cours et pour effectuer cet examen écrit.
 - 1.3 L'examen doit être remis au directeur de stage le premier jour du cours de certification.
 - 1.4 L'examen sera évalué par le directeur de stage ou par un comité désigné par la province.
 - 1.5 Des copies de ces examens seront jointes à la documentation de cours envoyée au directeur technique au siège national de l'A.C.E.
 - 1.6 Les questions posées dans l'examen écrit sont fondées sur les objectifs de cours (théorie) énoncés au début du manuel et permettent d'évaluer dans quelle mesure l'entraîneur a réussi à assimiler ces objectifs.
 2. Examen pratique:
 - 2.1 Les dernières séances du dimanche après-midi (trois heures minimum) dans le cas d'un cours de fin de semaine ou les dernières séances d'un cours d'une même durée structuré autrement (vue d'ensemble - examen page 8) seront consacrées aux examens pratiques.
 - 2.2 La sélection en fonction de l'examen pratique sera effectuée par le directeur de stage durant le cours. Ce dernier se fondera pour cela sur les éléments suivants:
 - les connaissances et aptitudes antérieures de l'entraîneur,
 - la compréhension des principes d'entraînement,
 - la capacité d'organisation et de direction d'un groupe,
 - l'intérêt, l'enthousiasme et la personnalité.
 - 2.3 Seuls les entraîneurs qui, selon le directeur de stage, ont de bonnes chances de réussir seront acceptés comme candidats à l'examen.

- 2.4 L'examen pratique ne portera que sur la direction d'un entraînement de groupe (le groupe étant constitué par tous les autres entraîneurs).
3. Examineurs:
 - 3.1 Deux examinateurs seront désignés par la province. Ils ne seront pas membres du cours.
 - 3.2 Les examinateurs doivent déjà être certifiés (composante technique) pour le niveau de l'examen (niveau II).
 - 3.3 En cas d'indécision, c'est le directeur de stage qui en donnant une évaluation du comportement de l'entraîneur durant le cours décidera de la réussite ou de l'échec du candidat.

Procédure d'examen

1. Les candidats tirent une fiche sur laquelle est inscrit l'un des quatre groupes fondamentaux d'habiletés techniques
 - garde - équilibre - mobilité - distance
 - principes fondamentaux de l'offensive
 - principes fondamentaux de la défensive
 - principes fondamentaux de la contre-offensive.
2. La leçon du candidat sera limitée aux habiletés techniques mentionnées sur la fiche et liées à l'arme choisie.
3. L'ordre des leçons sera alors agencé par les examinateurs, d'abord par arme, puis par progression de leçons dans l'ordre fourni ci-dessus.
4. Cet ordre déterminera donc celui dans lequel les candidats se présenteront à l'évaluation.
5. Tous les candidats auront la possibilité au préalable de voir le groupe tirer afin de pouvoir planifier sa leçon.
6. Si le nombre de candidats excède le nombre de fiches, les candidats ayant tiré la même fiche pourront continuer sur le thème de la leçon précédente ou passer à un autre dans le même domaine d'habiletés techniques.
7. La durée de la leçon de groupe sera d'environ 15 minutes.
8. La note minimale exigée pour réussir est de 60 %.

Notes relatives à l'examen

1. La séance d'entraînement de groupe se déroulera sur le modèle suivant:
Avant la leçon:
 - observer - regardez le groupe
 - déduire - décidez en quoi consistera votre leçon
 - appliquer - construisez votre leçon.

Durant l'examen:

- introduction - indiquez au groupe la nature de la leçon et les raisons de votre choix (fractionnée-globale ou par projet).
- démonstration - montrez le mouvement ou le problème.
- explication - répétez la démonstration et expliquez comment - pourquoi - quand.
- activité - faites travailler le groupe.
- rétroaction - observez le travail et posez des questions.
- réévaluez - modifiez l'activité ou passez à une progression.

Remarque: la partie finale de l'activité doit toujours consister en un exercice global, au cours duquel le mouvement appris est mis à l'épreuve dans des conditions de compétition. Tous ces principes sont expliqués en des termes légèrement différents dans le manuel de niveau I, pages 38 et 39. Lisez également "Autres considérations", page 41.

2. Tous les candidats doivent parfaitement connaître tous les éléments fondamentaux de la technique de l'arme choisie, p. ex.: garde, équilibre - mobilité - distance, principes fondamentaux de l'offensive, principes fondamentaux de la défensive et principes fondamentaux de la contre-offensive.
3. Il faut tenir compte des points suivants lorsqu'on observe le groupe et qu'on planifie une leçon:
 - technique - les mouvements sont-ils exécutés efficacement et avec une économie de gestes? Observez: l'équilibre, la mobilité, le maniement de l'arme, les fentes et les flèches.
 - distance - le tireur maintient-il une distance correcte conformément à l'habileté et à la force de l'adversaire?
 - à-propos - les trompements et les esquives sont-ils exécutés au bon moment? La vitesse est-elle utilisée correctement ou les tireurs tirent-ils trop vite ou trop lentement?
 - tactique - les escrimeurs choisissent-ils des réponses correctes au jeu de l'adversaire. Attaquer ou riposter lorsque l'adversaire ne peut battre en retraite, porter des coups d'arrêt sur les attaques bras fléchis, utiliser le contre-temps contre les escrimeurs qui utilisent systématiquement les coups d'arrêt.

TECHNIQUE NIVÉAU II

EXAMEN ÉCRIT

NOM	PROVINCE
DATE	CLUB
ARME	DIRECTEUR DE STAGE
NOTE MAXIMALE 100	NOTE POUR RÉUSSIR 60

Vous devez répondre à toutes les questions

Question n° 1

(Histoire de l'escrime canadienne)

Note max.

Décrivez brièvement à votre façon ce que vous savez de l'histoire de l'escrime canadienne du XX siècle; mentionnez trois faits saillants.

5

Question n° 2 (Équipement) 5

Énumérez l'équipement dont a besoin un tireur pour participer à un tournoi provincial dans votre arme.

Question n° 3 (Arme) 5

Désignez les éléments constitutifs de l'arme de votre choix dans l'ordre dans lequel ils sont montés sur la lame.

TECHNIQUE

Choix multiple (cochez les réponses correctes).

Question n° 4 (Attaques simples) 5
Quelles sont parmi les techniques suivantes celles qui constituent des attaques simples :

dégagement avec battement
coupé
doublé
contre-dégagement
coup de taille à la poitrine

Question n° 5 (Attaques composées) 5
Quelles sont parmi les techniques suivantes celles qui constituent des attaques composées:

doublé
contre-attaque
battement direct
coupé - dégagement
tête-flanc

Question n° 6 (Contre-offensives) 5
Quelles sont parmi les techniques suivantes celles qui constituent des contre-offensives:

contre-riposte
coup d'arrêt
contre-temps
coup d'arrêt par opposition
attaque en modifiant l'angle de la main

Question n° 7 (Terminologie) 5
Définissez les mouvements suivants dans l'arme de votre choix.
FLEURET - Contre-ripostes

SABRÉ - coups d'arrêt - parade et riposte

ÉPÉE - attaques avec modification de l'angle de la main

- Question n° 8 (Surface valable) 5
Définissez la surface valable dans l'arme de votre choix.
- Question n° 9 (Garde - équilibre - mobilité) 5
Décrivez les éléments les plus importants des domaines suivants:
A. La garde

B. Équilibre et mobilité
- Question n° 10 (Temps de réaction) 10
Décrivez à votre façon la différence entre un temps de réaction simple et un temps de réaction avec choix.

Question n° 11 (Méthode d'enseignement) 15
Indiquez de quelle façon vous formuleriez une leçon de groupe sur le contre-temps dans l'arme de votre choix.

Question n° 12 (Arbitrage et direction de compétitions) 5
Indiquez la formule qui permet de trouver le nombre de matchs dans une épreuve par équipes et dans une épreuve par poules individuelles.

Individuelle:

Équipe:

Vrai ou faux (entourez V ou F)

- Question n° 13 5
- V ou F A. La durée d'un match en 5 touches est de 5 minutes.
- V ou F B. Le chronométrateur crie "halte" une minute avant la fin du temps réglementaire.
- V ou F C. Le chronométrateur crie "halte" à la fin du temps réglementaire.
- V ou F D. Le chronométrateur inscrit comme durée du match le temps écoulé entre les commandements "allez'." et "halte! .
- V ou F E. Le nombre total de matchs dans une poule individuelle de 6 tireurs est de 25.
-
- Question n° 14 10
- (Organisation provinciale)
- Tracez l'organigramme simplifié de votre association provinciale d'escrime.
-
- Question n° 15 10
- (Condition physique)
- Décrivez une brève séance d'échauffement pour un groupe de débutants.

FEUILLES DE RELEVÉ D'HEURES - COMPOSANTE PRATIQUE

Vous trouverez dans les pages qui suivent des feuilles de relevé d'heures qui vous serviront pour la troisième composante du programme de certification de l'A.C.E.

Cette période pratique devrait commencer immédiatement après que vous avez réussi au niveau 2 (technique).

Vous noterez que chaque inscription doit être signée par un dirigeant de club. Lorsque vous aurez accumulé le nombre voulu d'heures, vous ferez signer ces feuilles par l'entraîneur/officiel de votre province habilité à le faire.

Le nombre total d'heures d'expérience pratique comme entraîneur au niveau 2 est fixé à 50.

Le nombre total d'heures indiqué dans le manuel de niveau I est cumulatif.

Une fois la composante pratique terminée, ces relevés d'heures doivent être envoyés au siège social à l'attention du directeur technique de l'A.C.E., de façon que ce dernier puisse entrer les données dans l'ordinateur de l'A.C.E.

Remarque: L'entraîneur doit réussir aux trois composantes du programme, théorie, technique et pratique, avant d'obtenir sa certification complète du niveau 2.

PROGRAMME DE CERTIFICATION DE L'A.C.E.

RELEVÉ D'HEURES - COMPOSANTE PRATIQUE DU PROGRAMME

Nom _____ Niveau _____ Total d'heures requis _____

Date commencé _____ Date terminé _____ Province _____

Entraîneur/officiel chargé du contrôle _____

Signature _____

ENDROIT/CLUB	DATE	HEURÉS	NOMBRE D'HEURES	HEURES ACCUMULÉES	CERTIFIÉ PAR

