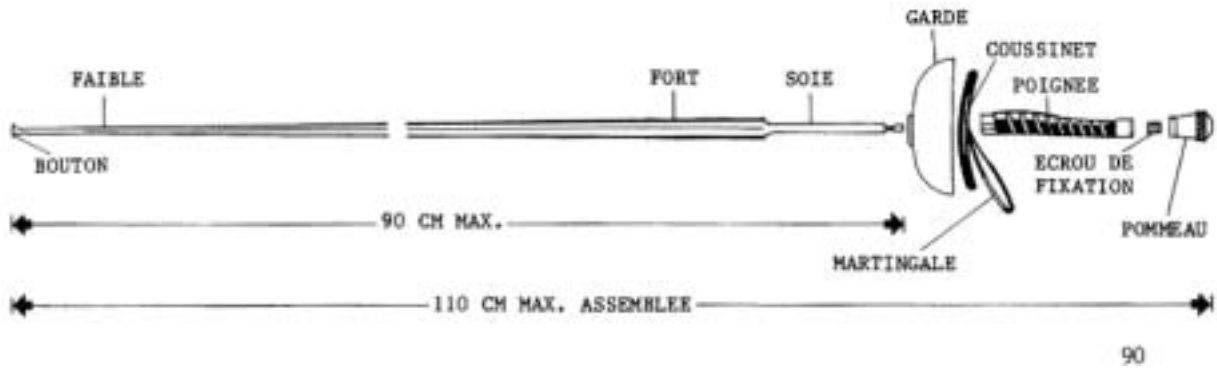


PARTIE V
ÉPÉE



L'ÉPÉE

Article 306 F.I.E. - Poids

Le poids total de l'épée prête à être utilisée est inférieur à 770 grammes.

Article 307 F.I.E. - Longueur

La longueur totale maximum de l'épée est de 110 cm.

Article 308 F.I.E. - La lame

La lame est en acier, sa section est triangulaire sans bords coupants. Elle est aussi droite que possible; elle est montée la gorge en dessus. La flèche est en tout cas inférieure à 1 cm; elle n'est admise que dans le sens vertical. La longueur maximum de la lame est de 90 cm. La largeur maximum de l'une quelconque des trois faces de la lame est de 24 mm.

Article 309 F.I.E. - Martingale

Quand l'épée n'est pas reliée à la main du tireur par un système d'attache ou par le fil de corps, le port d'une martingale est obligatoire.

Article 310 F.I.E. - La coquille

La coquille, dont le bord doit être circulaire, doit passer à travers un cylindre de 13,5 cm de diamètre sur 15 cm de longueur (gabarit), la lame étant parallèle à l'axe du cylindre. L'excentration (distance entre le centre de la coquille et le point où la lame passe à travers celle-ci) est autorisée si elle n'est pas supérieure à 3,5 cm.



SURFACE VALABLE A L'ÉPÉE

Article 317 F.I.E.:

A l'épée, la surface valable comprend tout le corps du tireur, y compris ses vêtements et son équipement. Ainsi, toute touche arrivée compte, quelle que soit la partie du corps (tronc, membres ou tête), du vêtement ou de l'équipement, atteinte (illustration 91).

Article 318 F.I.E. - Corps à corps

A l'épée, le combattant qui, soit par flèche, soit en se portant résolument en avant, occasionne, même plusieurs fois de suite, le corps à corps (sans brutalité ni violence) ne transgresse point les conventions fondamentales de l'escrime et ne commet aucune irrégularité.

Article 319 F.I.E. - Nombre de touches et durée du combat

Les matchs à l'épée ont lieu en cinq touches, avec une durée de six minutes par match; en élimination directe, un match unique de dix touches, avec une durée de match de dix minutes.

Article 320 F.I.E. - Coups doubles

Si, par suite d'un coup double, les deux tireurs arrivent au nombre de touches prévu, ils doivent disputer une ou plusieurs touches supplémentaires, jusqu'à la limite du temps prévu. Tout nouveau coup double sera annulé (et les tireurs seront donc laissés à leur place). Le résultat dans ce cas sera toujours marqué du maximum de touches pour chaque tireur (par exemple, en cinq touches, le résultat marqué à la feuille de poule sera D-5 et v⁵).

Article 321 F.I.E. - Fin du temps

Si la fin du temps arrive avant que le match soit terminé:

- a. en une touche, les adversaires sont déclarés touchés tous les deux et chacun a une défaite;
- b. en plusieurs touches:
 - si l'un des adversaires a reçu plus de touches que l'autre, on lui ajoute le nombre de touches nécessaire pour arriver au maximum et on ajoute le même nombre de touches à l'autre tireur;
 - si les adversaires ont le même nombre de touches (ou pas de touches), ils sont supposés avoir reçu chacun le maximum de touches et reçoivent une défaite chacun, sauf en élimination directe où il y aura prolongation, sans limitation de temps, jusqu'à résultat acquis.

MANIÈRE DE PORTER LES TOUCHES

Généralités

L'épée est une arme d'estoc seulement. L'action offensive de cette arme s'exerce donc par la pointe, et par la pointe seule.

Il est très facile de définir la manière dont sont portées les touches à l'épée du fait qu'à cette arme il n'y a aucune convention ni limite de surface valable. N'importe quel coup porté avec la pointe de l'arme, se déplaçant vers l'avant, sur n'importe quelle partie de l'adversaire (tronc, membres ou tête) compte comme une touche en compétition. Bien entendu, l'appareil électrique de signalisation des touches est utilisé de façon pratiquement universelle dans les épreuves d'épée et les touches sont fidèlement enregistrées par cet appareil. L'appareil électrique fera l'objet d'explications détaillées dans le manuel de niveau III; pour l'instant, il suffit de préciser les deux importantes caractéristiques suivantes de l'épée électrique:

1. Le contact électrique ne se fait que lorsqu'une pression d'au moins 750 grammes est exercée sur la tête de pointe à ressort.
2. La pointe n'enregistre pas les coups qui arrivent à plat.

Ces deux facteurs permettent de s'assurer que les tireurs ne donnent pas de touches par simple contact de la cible avec la pointe de l'arme. L'action doit bel et bien avoir un effet de pénétration. Comme il s'agit d'une arme d'estoc, il est également normal que les coups qui arrivent à plat ou qui glissent ne comptent pas comme touche.

COUPS DOUBLES

L'escrime à l'épée présente une grande différence par rapport aux autres armes. On n'y applique pas du tout la même règle de priorité que celle qui départage les coups qui arrivent en même temps au fleuret et au sabre.

A l'épée, tous les coups qui arrivent simultanément sont appelés coups doubles et chacun compte comme une touche. La priorité qui est accordée à la riposte et à la contre-riposte au fleuret et au sabre n'existe pas à l'épée; on se sert simplement de la notion de temps chronologique. Cette importance accordée à la différence de temps chronologique fixée dans l'appareil d'enregistrement entre 1/25 et 1/20 de seconde modifie complètement la conception globale de tactique, car elle met l'accent sur l'importance des contre-attaques au bras armé et des attaques et ripostes droites décrites dans la suite de la présente section.

Entraînement

Comme un certain nombre de points d'entraînement pour l'épée ont déjà été couverts dans le manuel de niveau I, la présente section portera essentiellement sur deux techniques de l'épée:

1. Les attaques au bras armé en cavant.
2. Les attaques droites au tronc et aux jambes.

ATTAQUÈS

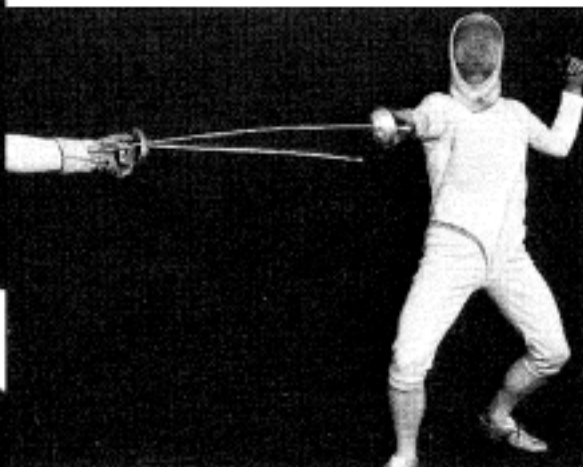
Attaques au bras armé

- Par paires, s'entraîner à toucher en contournant la coquille adverse en modifiant l'angle de la main.
- Se tenir à distance de riposte et modifier l'angle de l'arme de façon que la pointe touche le poignet ou l'avant-bras adverse.
- Les attaques en modifiant l'angle de la main peuvent être portées à l'intérieur, au-dessus et au-dessous de la coquille adverse.
- On peut exécuter une attaque en modifiant l'angle de la main à l'extérieur de la coquille adverse, mais il faut comprendre que ce faisant on expose son propre bras armé de sorte que cette attaque doit être utilisée avec discernement et en jouant sur l'effet de surprise.
- Une fois que le groupe a acquis suffisamment de précision, on peut augmenter la distance jusqu'à ce que ces attaques puissent être portées avec fente.
- A la distance de fente, toutes les attaques avec modification de l'angle de la main rendent l'attaquant vulnérable à des contre-attaques possibles au bras armé, qui au mieux entraînent des coups doubles.
- C'est pourquoi l'attaquant doit allonger le bras armé en le couvrant convenablement par la coquille et ne doit en modifier l'angle qu'au tout
- dernier moment, afin de laisser le moins de temps possible à l'adversaire pour voir la manoeuvre et pour y réagir.



92A

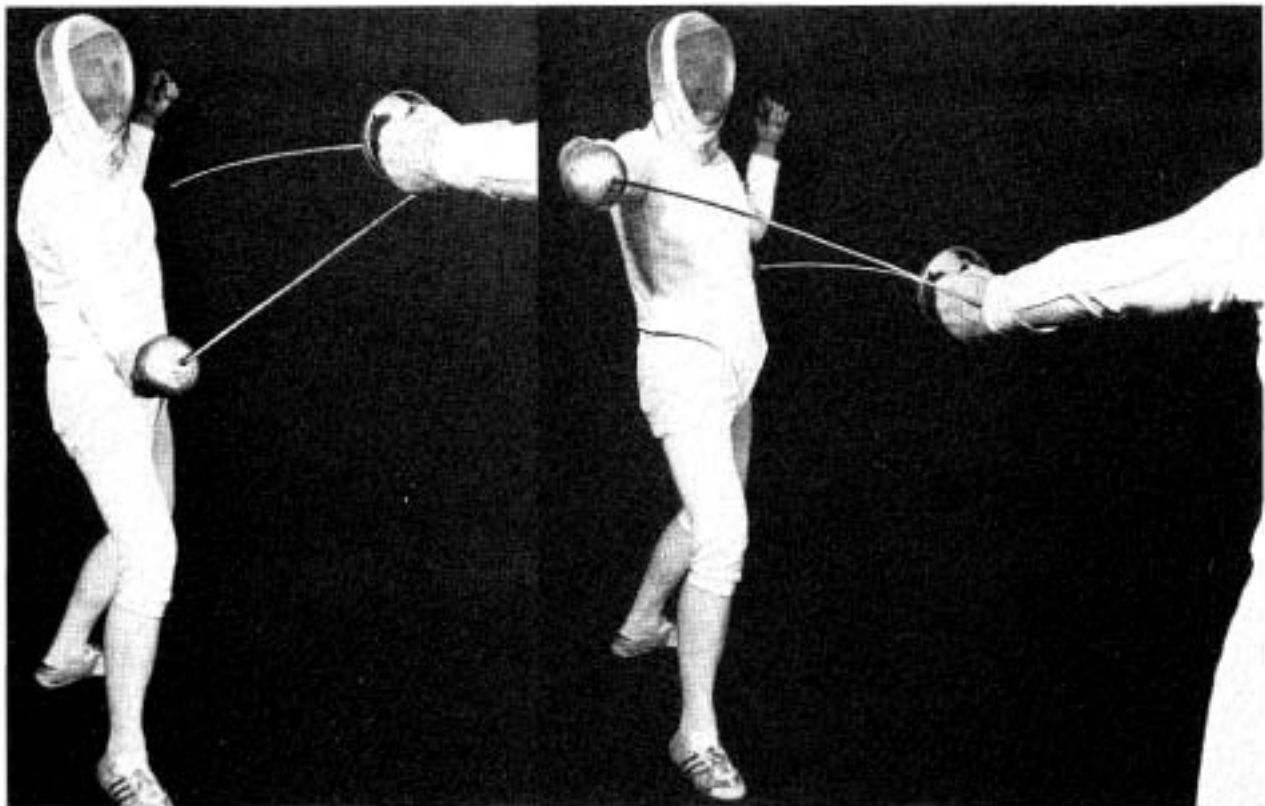
Par dessus



92B

A l'intérieur

Modification de l'angle de la main



93

94

En dessous

A l'extérieur

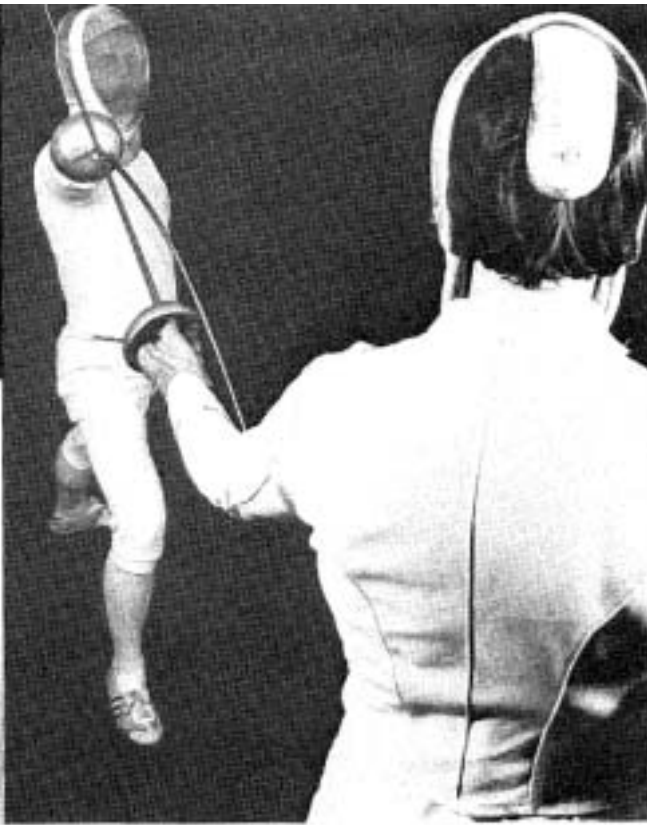
Modification de l'angle de la main

Attaques droites au tronc

- . En raison de l'éloignement de la cible à l'épée, les attaques au tronc ou à la jambe avant peuvent facilement faire l'objet de contre-attaques au bras armé portées à temps pour compter.
- Il faut donc que ces attaques, dans la mesure du possible, soient exécutées lorsque l'attaquant maîtrise la lame adverse.
- Exécuter une attaque droite signifie que l'attaque doit être exécutée en bien se couvrant dans la ligne de l'arme adverse, et en la faisant dévier tout au long de l'attaque de façon à ne pas se faire toucher.
- La meilleure ligne d'attaque droite au tronc est celle de sixte. Cette ligne chasse le fer à l'extérieur du bras armé, ce qui diminue les risques de glissement de la lame.
- La meilleure ligne d'attaque à la partie basse de la cible ou à la jambe se trouve en octave, car elle conserve la lame de l'adversaire à l'extérieur de la jambe de fente.
- Les attaques droites peuvent s'exécuter en quarte et en septime mais on risque de laisser glisser la lame de l'adversaire et de se faire toucher au bras armé.



95



96

Un allongement en sixte - fente au bras armé



97



98

Un allongement en octave - fente au corps

- Répartir le groupe par paires à distance de riposte, le bras armé de l'attaque légèrement allongé et en contact avec le fer de l'attaquant en sixte.
- L'attaquant s'entraîne à toucher le tronc en conservant une position couverte en sixte et en maintenant le contact avec le fer de l'adversaire.
- L'attaqué doit avoir une main légèrement basse de façon que la ligne haute d'attaque puisse arriver.
- Effectuer à présent le même exercice mais en octave et toucher le bas de la cible ou le haut de la jambe.
- L'opposition est maintenue en octave.
- Dans cet exercice, la main de l'attaque est légèrement haute afin de permettre au coup d'arriver.
- Une fois la technique acquise, on peut augmenter la distance en incluant la fente et la flèche.
- Pour la fente et la flèche l'attaque doit rompre en reculant après le début de l'action.
- Le meilleur moment pour porter une attaque droite c'est lorsque l'attaque marche en allongeant le bras armé.
- Un très bon exercice de réaction avec choix consiste à demander à l'attaque d'avancer tout en allongeant le bras armé haut ou bas. L'attaquant a le choix entre attaquer haut en sixte sur une main basse ou en octave sur une main haute.

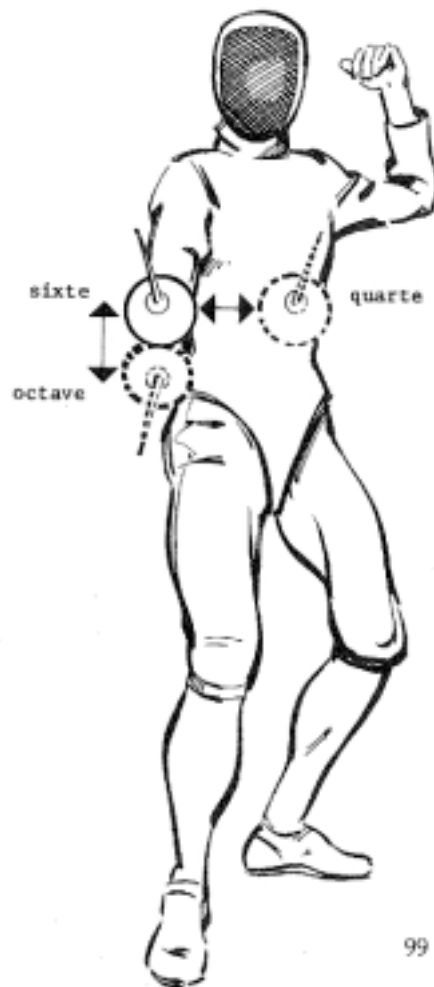
Enfin, demandez au groupe de s'entraîner à faire précéder l'attaque droite d'un engagement ou d'un changement d'engagement accompagné d'un pas en avant. C'est un excellent moyen d'acquérir le contrôle initial de la lame adverse, en déguisant l'intention de l'attaque et en gagnant la distance.

Attaques composées

Comme les attaques composées ont été traitées en détail dans la section consacrée au fleuret, on ne fera pas pour l'épée. La technique et la théorie de base sont les mêmes aux deux armes à part les modifications suivantes:

- Si l'on trompe l'une des parades de base, la finale de l'attaque peut être dirigée au bras armé, au tronc ou à la jambe avant.
- On doit faire particulièrement attention à la protection assurée par la coquille de l'épée, qui doit être maximale.
- Cela signifie que le bras armé doit être allongé en droite ligne durant la feinte de sorte que l'avant-bras soit derrière la coquille.
- Les trompements ne devraient être faits qu'avec la pointe. Tout mouvement du bras et de l'épaule expose l'attaquant à une contre-attaque possible.

- La finale de l'attaque doit être bien couverte et si possible en opposition du fer adverse.
- La plus grande variation des cibles à l'épée signifie que l'attaquant peut tirer parti de l'élément de surprise. Une feinte au tronc, un trompement de la parade et une attaque au pied constituent une tactique souvent couronnée de succès.
- La feinte basse et l'attaque au masque constituent également une bonne tactique à l'épée, mais elle expose l'attaquant à une contre-attaque sur le dessus du bras armé.
- Si cette contre-attaque peut être prévue, ce sera l'occasion idéale pour attaquer en contre-temps, en utilisant une opposition en sixte plutôt qu'une parade de sixte.
- On doit s'entraîner à exécuter toutes les attaques à l'épée avec la flèche tout comme avec la feinte.



DÉFENSIVE ET RIPOSTES

Généralités

Les principes généraux de la défensive s'appliquent à l'épée, c'est-à-dire l'opposition du fort au faible pour faire dévier le fer de l'attaquant de la cible. Comme l'intégralité du tireur est considérée comme surface valable et que l'on n'obtient pas de priorité en réussissant une parade, la défensive à l'épée doit être positive et sûre. Une fois que l'on a gagné le contrôle du fer adverse par une parade, on doit maintenir ce contrôle et cette domination jusqu'à la fin de la riposte droite.

Il n'est pas toujours nécessaire d'exécuter une défensive en opposition, mais c'est la méthode la plus sûre de parer et de riposter, en particulier sur les attaques très avancées au tronc. Libérer le fer adverse après une parade réussie, en particulier lorsque la pointe n'est qu'à quelques pouces du tronc ou du bras armé, c'est l'inviter à réussir une touche avant que la riposte puisse être exécutée.

Cependant, sur les attaques courtes à l'avant-bras, il est parfois possible d'utiliser avec succès une parade et une riposte rapides sans se servir de l'opposition. Dans ces conditions, il faut utiliser la parade de battement ou du tac pour faire dévier considérablement la pointe adverse et gagner de la vitesse sur la riposte.

La défensive à l'épée couvre dans le manuel de niveau II deux aspects de la défensive élémentaire:

1. L'utilisation de la coquille et de l'épée comme moyen de défense contre les attaques courtes au poignet ou à l'avant-bras.
2. Les parades de sixte et d'octave du côté du bras armé comme moyen de défense contre les attaques profondes et pénétrantes au tronc ou à la jambe avant.

Utilisation de la coquille

Contre les attaques courtes au poignet, il est impossible d'effectuer une parade convenable car la pointe n'est pas suffisamment engagée pour qu'on puisse la faire dévier. La meilleure forme de défensive consiste à se servir de la coquille pour faire dévier la pointe par un léger mouvement, vers le haut, vers le bas ou de côté.

Si on compare la taille de la coquille de l'épée à celle du fleuret, on constate qu'elle est considérablement plus grande (diamètre de 13,5 cm maximum par rapport à 12 cm pour la coquille du fleuret). Cette plus grande coquille assure une protection convenable à la plus grande partie de la cible si on l'utilise correctement.

Parfois l'utilisation de la coquille permet de bloquer l'attaque plutôt que de la dévier. Bien que ce soit une sensation inhabituelle pour l'épéiste débutant, il s'habitue rapidement à l'action de blocage et apprend à la contrôler.

Considérations techniques

- Le déplacement de la coquille, exécuté dans la direction de l'attaque, doit demeurer minimal; il doit à peine suffire à faire dévier l'attaque.
- Ce déplacement s'effectue en fléchissant légèrement le poignet plutôt que le coude.
- La pointe de la lame de l'attaque doit demeurer basse et en ligne avec le bras armé de l'adversaire.
- Le tireur peut ainsi effectuer une riposte rapide et précise.
- Une fois que l'attaque est déviée, le tireur doit faire suivre immédiatement la riposte en s'assurant qu'il demeure couvert tout le temps.

Entraînement

- Pour faire acquérir aux élèves cette sensation du déplacement de la coquille dans les quatre directions, latéralement, vers le haut ou vers le bas, sans déplacer la pointe, répartissez les élèves en deux rangées et demandez à chaque élève d'une rangée de tenir la pointe de l'épée de son partenaire; tandis que celui-ci déplace sa coquille légèrement dans les quatre directions.
- Se concentrer sur la réalisation du mouvement qui doit s'effectuer avec le poignet plutôt qu'avec le bras.
- A présent les élèves se reculent à une distance de riposte et les attaquants exécutent des attaques par l'intérieur, par l'extérieur, par-dessus et par-dessous la coquille, tandis que les attaqués essaient de parer. A vitesse moyenne d'abord, jusqu'à ce que la technique soit maîtrisée.
- En raison du changement de vitesse d'exécution, certaines de ces attaques seront bloquées, tandis que d'autres seront déviées.
- Augmentez graduellement la distance jusqu'à ce que les attaques puissent être exécutées avec mobilité et en effectuant une fente. L'attaqué doit se défendre avec la coquille et exécuter une riposte courte et rapide en visant le bras armé de l'attaquant.

Parades de sixte et d'octave

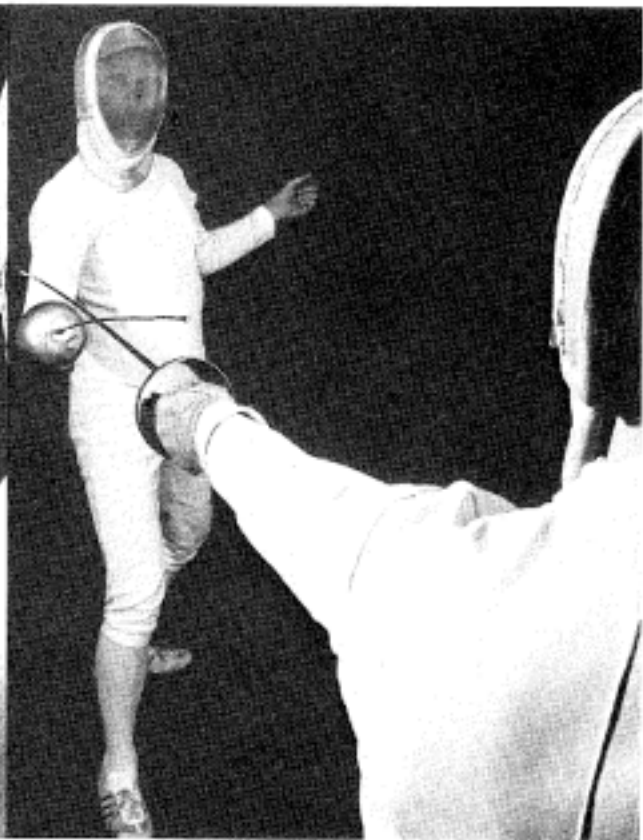
Ces parades ont été choisies pour l'épée, car elles sont exécutées du côté du bras armé, ce qui permet de n'exposer qu'au minimum celui-ci. Comme au fleuret, ces parades peuvent être latérales, semi-circulaires ou circulaires dans les combinaisons suivantes:

Position de départ	Attaque	Parade	Mouvement
Sixte découverte -	extérieur haut du bras -	sixte -	latéral
Sixte couverte -	intérieur tronc -	contre sixte -	circulaire
Sixte couverte -	cuisse -	octave -	semi-circulaire



100

Sixte découvert



101

Sixte paré



102

Octave découvert



103

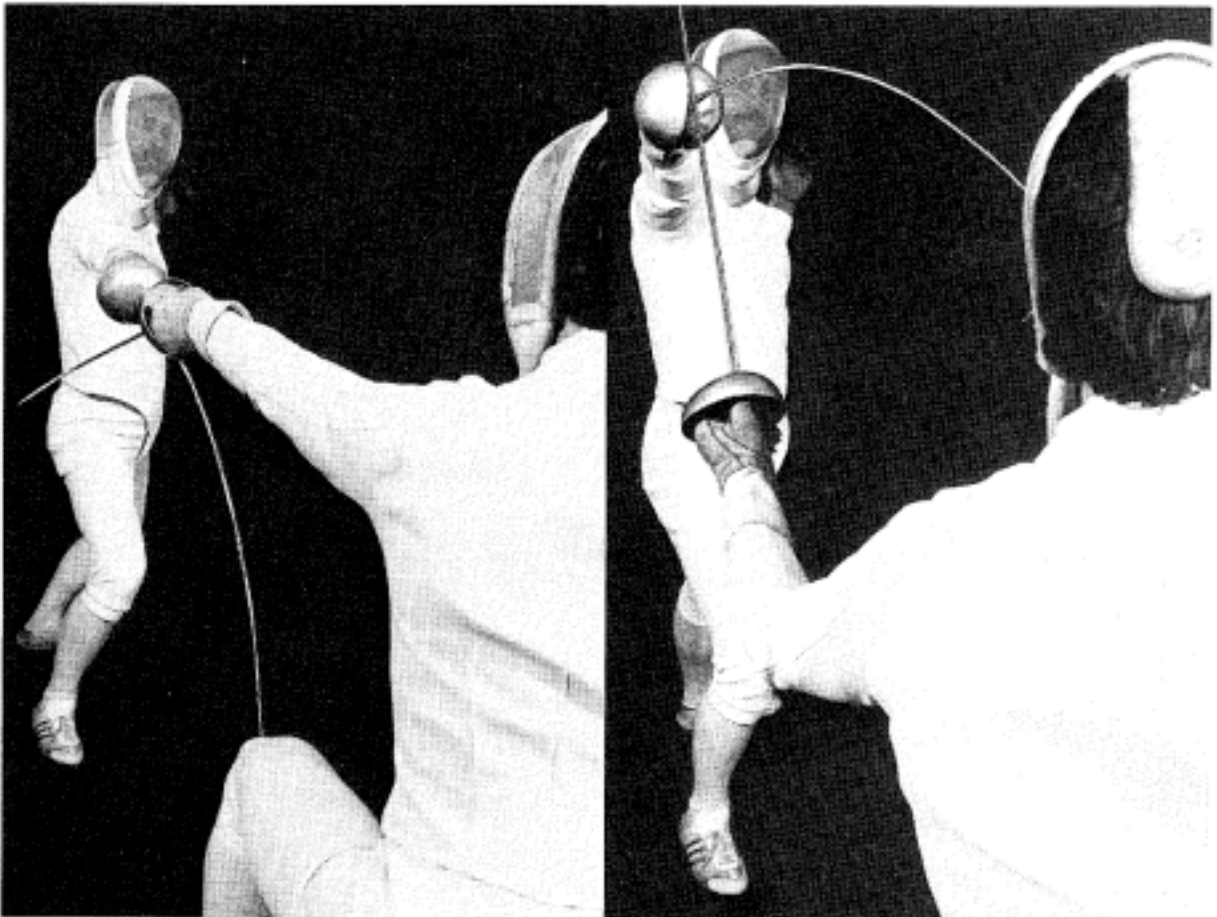
Octave paré

Considérations techniques

- La parade doit être exécutée au moment où la pointe de l'attaquant passe la coquille.
- Le mouvement de parade doit être aussi bref et ferme que possible, et faire juste dévier l'attaque à l'extérieur du bras ou de la jambe.
- Le tireur doit réduire au minimum le mouvement de la pointe afin de pouvoir effectuer une riposte rapide et précise.
- L'avant-bras doit, dans la mesure du possible, demeurer derrière la coquille afin d'être protégé.
- Contre les attaques larges il est parfois nécessaire de soulever un peu la pointe afin de ne pas perdre la lame adverse.
- Le bras doit demeurer bien en avant pour toutes les parades. Le tireur peut ainsi minimiser l'ampleur de la parade et conserver la pointe près de la cible adverse.

Entraînement

- On peut adopter pour ces parades le même modèle d'entraînement que celui qui est utilisé pour les parades avec la coquille.
- Dans les derniers stades, on peut introduire pour ces parades l'attaque en flèche avec mobilité.
- Sur les attaques profondes, pénétrantes, l'attaque doit tenir le fer dans la parade et exécuter une riposte droite.
- Une autre méthode consiste à tenir la parade jusqu'à ce que l'attaque ait dépassé le tronc, puis à libérer le fer et à exécuter la riposte sur la partie offerte de la cible.



104

Riposte au genou

105

Riposte au masque

CONTRE-ATTAQUES ET CONTRETEMPS

Généralités

Puisque, tout comme au sabre, le bras armé fait partie de la cible à l'épée, il faut savoir gagner du temps sur l'adversaire. On y utilise fréquemment les contre-attaques exécutées par coup d'arrêt ou par coup d'arrêt par opposition portés au bras armé, qui font courir un risque constant à l'attaquant. Comme on l'a signalé précédemment au sabre, cette fréquence des coups d'arrêt donne à l'attaquant de nombreuses occasions d'attaquer en contre-temps.

L'appareil électrique de signalisation des touches est réglé de façon à ne distinguer que les touches qui arrivent à plus de 1/20 à 1/25 de seconde d'intervalle. Lorsque les touches sont séparées de moins de 1/20 à 1/25 de seconde, l'appareil les enregistre toutes les deux et les considère comme des coups doubles.

Bien que ce laps de temps soit très court, il est suffisant pour permettre à un spécialiste du coup d'arrêt qui a un œil sûr et de très grands réflexes d'exécuter un coup d'arrêt à l'intérieur de la coquille de l'attaquant et de rompre hors de distance avant que l'attaque puisse arriver au tronc.

Il y a deux grands types de coups d'arrêt:

1. Les coups d'arrêt au poignet et à l'avant-bras, qui permettent de gagner du temps sur l'attaque.
2. Les coups d'arrêt par opposition au haut du bras et au tronc, qui éloignent en même temps la lame de l'attaquant.

Voici les points dont il faut se souvenir à propos du premier type de coup d'arrêt:

- La plupart des bons épéistes se couvrent bien au poignet et à l'avant-bras avec la coquille de l'épée, de sorte que les coups d'arrêt doivent être exécutés en modifiant l'angle de la lame pour avoir une chance de succès (voir attaques au bras armé - page 93).
- La préméditation et l'à-propos sont deux facteurs très importants du succès du coup d'arrêt.
- Surveiller le déclenchement des attaques préférées de l'adversaire et la partie de l'avant-bras qui reste à découvert puis essayer de prévoir la prochaine attaque de ce type.
- Il est généralement nécessaire d'exécuter le coup d'arrêt aussitôt que l'attaque commence: il faut que le coup d'arrêt arrive avant que l'attaque ait commencé à se développer en direction du tronc.
- Toujours maintenir une distance convenable lorsqu'on contre-attaque à l'avant-bras.
- Cette distance est celle qui doit juste permettre à l'attaque d'atteindre par son coup d'arrêt l'avant-bras de l'adversaire en allongeant complètement le bras armé.

- N'utiliser que des coups d'arrêt avec modification de l'angle de la lame sur les attaques au tronc ou au haut du bras.
- Face à des attaquants qui font précéder leur attaque de préparations au fer telles que des engagements ou changements d'engagement, exécuter des coups d'arrêt en trompant la préparation (dégagements ou contre-dégagements), car ils permettent ainsi de gagner davantage de temps sur l'attaque.
- Toujours conserver la pointe de l'épée bien en ligne avec le bras armé de l'adversaire de façon que l'action nécessaire pour exécuter le coup d'arrêt ou le trompement puisse être aussi petite et rapide que possible.
- La jambe avant et le pied avant sont toujours exposés aux attaques; c'est pourquoi une bonne tactique à l'épée consiste à exécuter un coup d'arrêt et reculer le pied avant derrière le pied arrière: c'est ce que l'on appelle l'arrêt en rassemblant.
- En raison de la hauteur supplémentaire fournie par la posture très droite, la meilleure façon de porter un coup d'arrêt consiste à modifier l'angle de la main de façon à faire passer la lame par-dessus la coquille de l'attaquant.

Coup d'arrêt par opposition

Généralement il s'agit de coups portés sur des attaques courtes à l'avant-bras, qu'il est possible de parer car elles ne sont pas suffisamment profondes, ou sur des attaques profondes lorsque l'attaque peut prévoir leur direction et ne désire pas prendre le risque de parer et de riposter.

Un coup d'arrêt par opposition consiste en fait en une parade et en une riposte exécutées en une seule action. Le tireur exécute la contre-attaque en même temps qu'il ferme la ligne d'attaque, déviant l'attaque pendant que la contre-attaque arrive.

L'avantage supplémentaire de ce mouvement est qu'il permet de porter une touche en même temps que l'attaque est déviée. S'il est exécuté avec à-propos, il y a très peu de chances que l'attaquant puisse s'y opposer.

Voici quelques points techniques concernant ce coup d'arrêt:

- Au lieu de modifier l'angle, allonger le bras en couvrant avec la coquille pour dévier l'attaque.
- Si l'attaque est portée à l'extérieur, allonger en sixte.
- Si elle est portée à l'intérieur, allonger en quarte.
- Si elle est basse, allonger bas en octave.
- Si elle est haute, allonger haut en sixte.
- S'il y a la moindre possibilité que l'attaque parvienne au tronc, la forme de défense la plus sûre consiste à parer, en particulier dans le cas d'attaques qui sont dirigées vers des lignes intérieures ou basses.

Contre-temps

Comme dans les autres armes, le contre-temps dans sa forme classique est une action offensive exécutée après avoir réussi à parer le coup d'arrêt de l'adversaire.

C'est un coup presque toujours prémédité, qui est exécuté en marchant ou avec une fente ou une flèche selon la distance au moment de l'exécution.

Il faut arriver à prévoir le coup d'arrêt et l'endroit où il sera porté et effectuer la préparation voulue pour l'attirer. On peut alors y faire face de l'une des trois façons suivantes:

1. En bloquant avec la coquille s'il s'agit d'un coup d'arrêt court au poignet.
2. En parant au moyen de l'une des trois parades si le coup est suffisamment profond pour que la lame puisse être prise.
3. En exécutant un coup d'arrêt au poignet. Ce coup d'arrêt sur le coup d'arrêt s'appelle coup d'arrêt en contre-temps.

Lorsque le coup d'arrêt est paré, la riposte doit être exécutée droite en se couvrant.

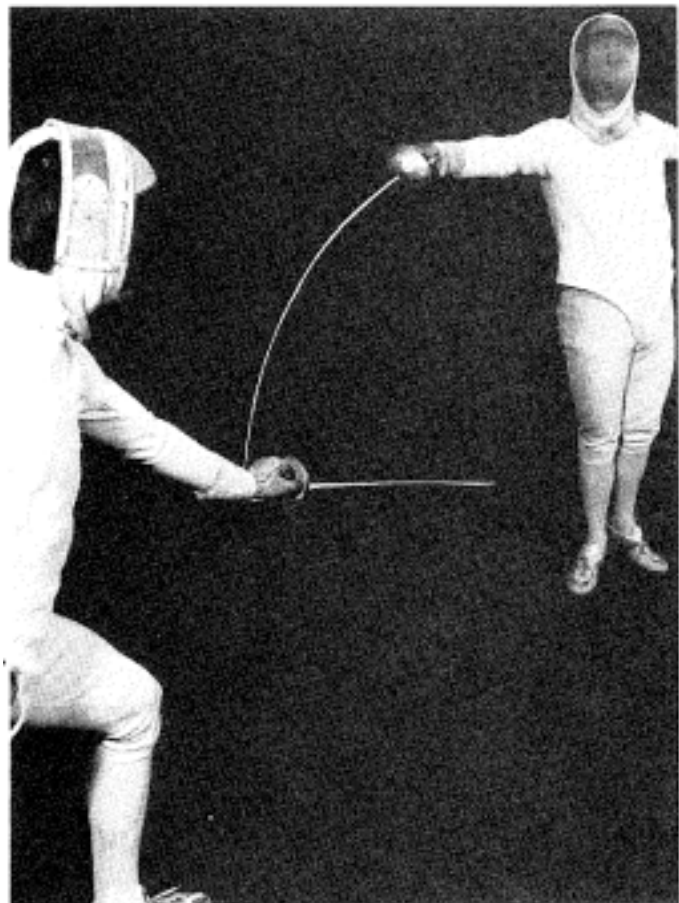
Entraînement

- L'entraînement initial aux coups d'arrêt est semblable à l'apprentissage des attaques avec modification d'angle (voir attaques au bras armé - page 93); l'acquisition d'une précision suffisante demande beaucoup de temps.
- Lorsqu'on augmente la distance, c'est l'attaquant qui se fend tandis que l'attaque exécute le coup d'arrêt en modifiant l'angle de l'arme. N'oubliez pas que l'attaque doit être portée au tronc.
- Lorsque l'attaque exécute des coups d'arrêt à distance de fente, il doit rapidement faire un pas arrière après avoir exécuté son coup d'arrêt.
- Les tireurs essaient à présent le coup d'arrêt en rassemblant, en se rappelant de bien se tenir droit et de modifier l'angle de façon à faire passer la lame par-dessus la coquille de l'attaquant.
- Cette contre-attaque est particulièrement efficace sur les attaques au genou avant.
- Après avoir exécuté des exercices d'entraînement pour les différents types de coups d'arrêt, passer au travail de coup d'arrêt par opposition, en commençant près, puis en augmentant graduellement la distance jusqu'à la distance de fente.
- Les derniers exercices d'entraînement doivent s'exécuter avec mobilité et l'attaque doit être portée avec une flèche, l'attaque reculant rapidement après avoir exécuté son coup d'arrêt.
- Les élèves doivent aborder tous les nouveaux exercices assez lentement de façon qu'ils puissent acquérir le contrôle et, la précision voulus. Ce n'est qu'ensuite que l'entraîneur leur demande de les exécuter de plus en plus vite et ajoute l'élément mobilité.

Contre-temps

- Des exercices d'entraînement pour le contre-temps doivent être inclus dans la leçon consacrée aux coups d'arrêt.
- Attirer d'abord le coup d'arrêt de l'attaque et essayer de bloquer ou de parer, sans riposter.
- On doit consacrer un certain temps à ces exercices pour acquérir la sensation d'exécuter une préparation énergique, pour apprendre à conserver un bon équilibre après le bond en avant et pour régler la distance de façon à ne pas se retrouver trop près.
- Une fois que l'on a acquis ces éléments, on ajoute la riposte droite.
- Travailler d'abord le mouvement au complet avec fente; le tireur qui exécute le coup d'arrêt doit demeurer à portée.
- Puis travailler le mouvement au complet avec flèche; le tireur qui exécute le coup d'arrêt essaye de se reculer rapidement hors de portée.
- Les derniers exercices peuvent consister en exercices de réaction avec choix, pour lesquels l'attaquant doit évaluer convenablement le mouvement en fonction de la distance.

- Cet exercice est contrôlé par l'attaque qui décidera s'il doit rester à portée, et dans ce cas l'attaquant doit se fendre, ou essayer de se retirer hors de portée, auquel cas l'attaquant devra exécuter une flèche.
- Il faut également insister tout au long de la leçon sur l'importance du rythme du contre-temps.
- Comme on peut supposer que le coup d'arrêt sera exécuté rapidement, le rythme devra être 1-2 - 3.
- Les 1 et 2 correspondent à la préparation, au coup d'arrêt et à la parade; le 3, à la riposte.



Coup d'arrêt en rassemblant