

ASSOCIATION CANADIENNE D'ESCRIME

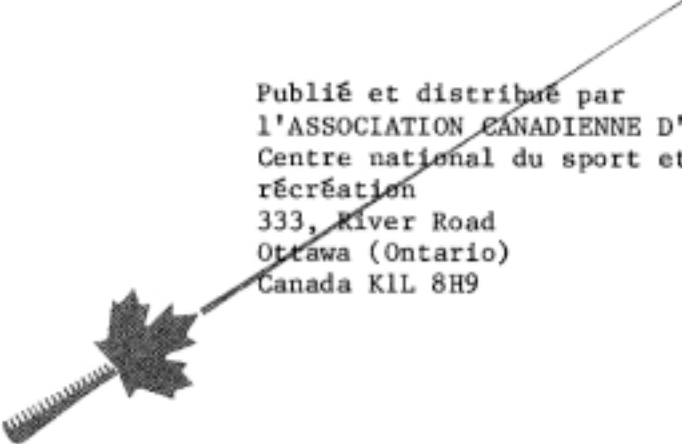


Manuel technique du niveau 2



Programme
national de
certification
des entraîneurs





Publié et distribué par
l'ASSOCIATION CANADIENNE D'ESCRIME
Centre national du sport et de la
récréation
333, River Road
Ottawa (Ontario)
Canada K1L 8H9

Copyright (c) Association canadienne d'escrime 1981.
Tous droits réservés. Toute reproduction intégrale ou partielle est
interdite sans le consentement écrit de l'éditeur.

Vue d'ensemble

Le programme national de certification des entraîneurs a été mis sur pied afin de répondre aux besoins de tous les entraîneurs actifs, masculins et féminins, débutants ou chevronnés. Il est échelonné sur 5 niveaux dont chacun comprend trois parties, soit technique, théorique et pratique.

	THÉORIE	TECHNIQUE	PRATIQUE	CERTIFIÉ
Niveau un				
Niveau deux	✓	✓	✓	C
Niveau trois				
Niveau quatre				
Niveau cinq				

Tout entraîneur devrait suivre ce programme qui l'aidera à développer pleinement toutes ses capacités. Les cours théoriques sont parrainés par les gouvernements provinciaux et territoriaux. Ils offrent de l'information détaillée sur le leadership, la motivation, et les diverses méthodes d'entraînement et d'enseignement etc. applicables à tous les sports. La partie technique est offerte par les associations sportives nationales, provinciales ou territoriales. On y présente en progression logique les habiletés, les tactiques et les exercices spécifiques aux divers sports. Pour ce qui est de la partie pratique du programme, elle consiste en une série de séances d'entraînement sur le terrain où l'entraîneur applique avec ses athlètes les principes théoriques et techniques étudiés. Quand l'entraîneur a terminé avec satisfaction chacune des parties d'un niveau, il est officiellement certifié et reçoit un passeport (ou livret) national.

Le programme national de certification des entraîneurs est donc destiné à tout entraîneur désireux de se familiariser avec les aspects théorique, technique et pratique de l'entraînement.

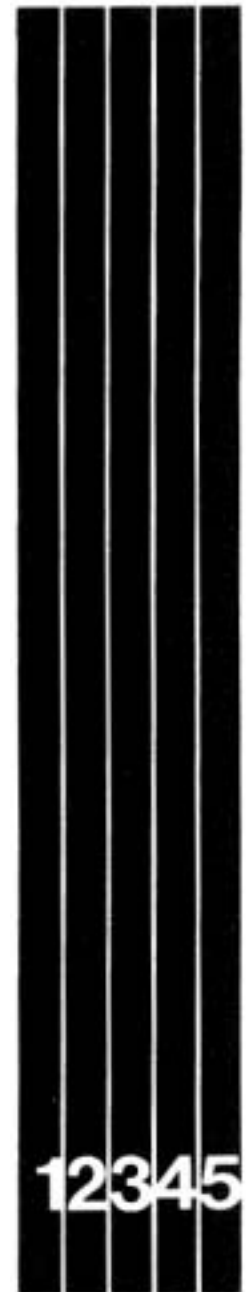
Ce manuel a été réalisé grâce à la collaboration et à l'aide financière de l'Association canadienne des entraîneurs et de Condition physique et Sport Amateur, Gouvernement du Canada.

La version française de ce manuel fut rendue possible grâce à l'aide financière accordée par la Direction générale de la Santé et du Sport amateur et la Direction générale des programmes de langues du Secrétariat d'État.

Le programme national de certification des entraîneurs est élaboré et mis en oeuvre grâce aux efforts combinés des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, des organismes directeurs des sports sur le plan national, provincial et territorial et de l'Association canadienne des entraîneurs.



Programme
national de
certification
des entraîneurs



Le manuel a été produit grâce à la collaboration et à l'aide financière de l'Association canadienne des entraîneurs et de la Direction générale de la condition physique et du sport amateur Canada.

Le Programme national de certification des entraîneurs a été mis au point et implanté grâce aux efforts concertés des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, des dirigeants des associations sportives nationales et provinciales et de l'Association canadienne des entraîneurs.



Responsabilités de l'A.C.E. vis-à-vis de l'Association canadienne des entraîneurs

Le Comité national de certification des entraîneurs de l'A.C.E. remercie vivement l'Association canadienne des entraîneurs pour son soutien financier et son aide sans lesquels le Programme de certification de l'A.C.E. n'aurait pu se réaliser.

Ce comité désire recommander à ses organismes provinciaux des entraîneurs de faire tout ce qui est en leur pouvoir pour encourager les intéressés à terminer les composantes théorique, technique et pratique de chaque niveau du Programme de certification.

REMÈRCIEMENTS

Le Comité national de certification des entraîneurs de l'Association canadienne d'escrime tient à remercier sincèrement tous les organismes et personnes qui ont participé à l'élaboration du présent manuel:

Photographies techniques:

- Wolfgang Grambart

Graphismes et dessins techniques:

- Stephen Hutchings

Impression des photographies d'action:

- Service audio-visuel, Centre national du sport et de la récréation

Conception et mise en page définitives:

- Service du graphisme, Centre national du sport et de la récréation

Impression:

- K.G. Campbell Corporation

Conception et mise en page initiales, photos d'action et relecture

d'épreuves:

- Marie-France Dufour

Traduction:

La version française fut rendue possible grâce à l'aide financière accordée par la Direction générale des programmes de langues et Condition physique et Sport amateur Canada.

Un exemplaire a été remis au Centre de documentation pour le sport (CDS)

333, River Road, Vanier, Ontario, K1L 8H9.

Le Comité national de certification des entraîneurs de l'A.C.E. souhaite exprimer ses plus sincères remerciements à la Fédération d'escrime du Québec qui lui a permis d'utiliser ses objectifs de cours, manuel de niveau II, décembre 1978.

Bob Anderson
Président, Comité national de
certification des entraîneurs
Directeur technique de l'A.C.E.



Voici les membres du
Comité national de certification des entraîneurs de l'A.C.E.

PRESIDENT



Bob Anderson
Directeur technique
A.C.E.

MEMBRES



Imre Nagy
Vice-président technique



Manuel Guittet
Secrétaire de l'A.A.C.



Carl Schwende
Président de l'A.C.E.



Ken Wood
de l'A.A.C.



Gérald Hubert
Directeur technique de
la F.E.Q.



Andrzej Wojcikiewicz
de l'A.A.C.



Guy Boulanger
Président de l'A.A.C.

Comme le Comité national de certification des entraîneurs subit de temps en temps des modifications, il a été décidé d'indiquer, pour chaque manuel des entraîneurs, le comité en place à la date de parution du manuel en question.

DÉMONSTRATEURS

FLEURET

CAROLINE
MITCHELL



CAROLEANN
WISHART

SABRE

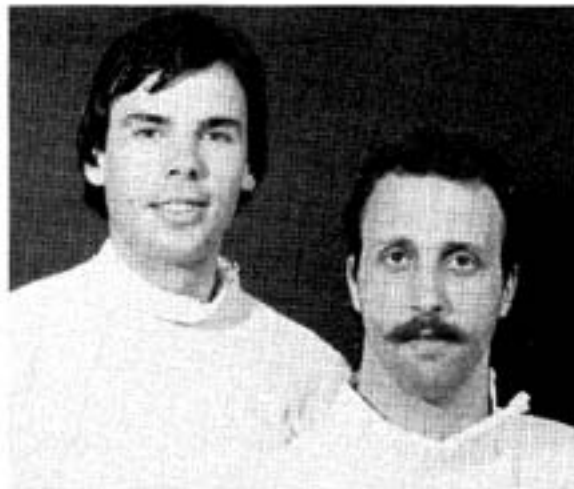
FRANK
NADASDY



TIM FEKETE

ÉPÉE

MIKE ELLIOT



MICHEL
DESSUREAULT

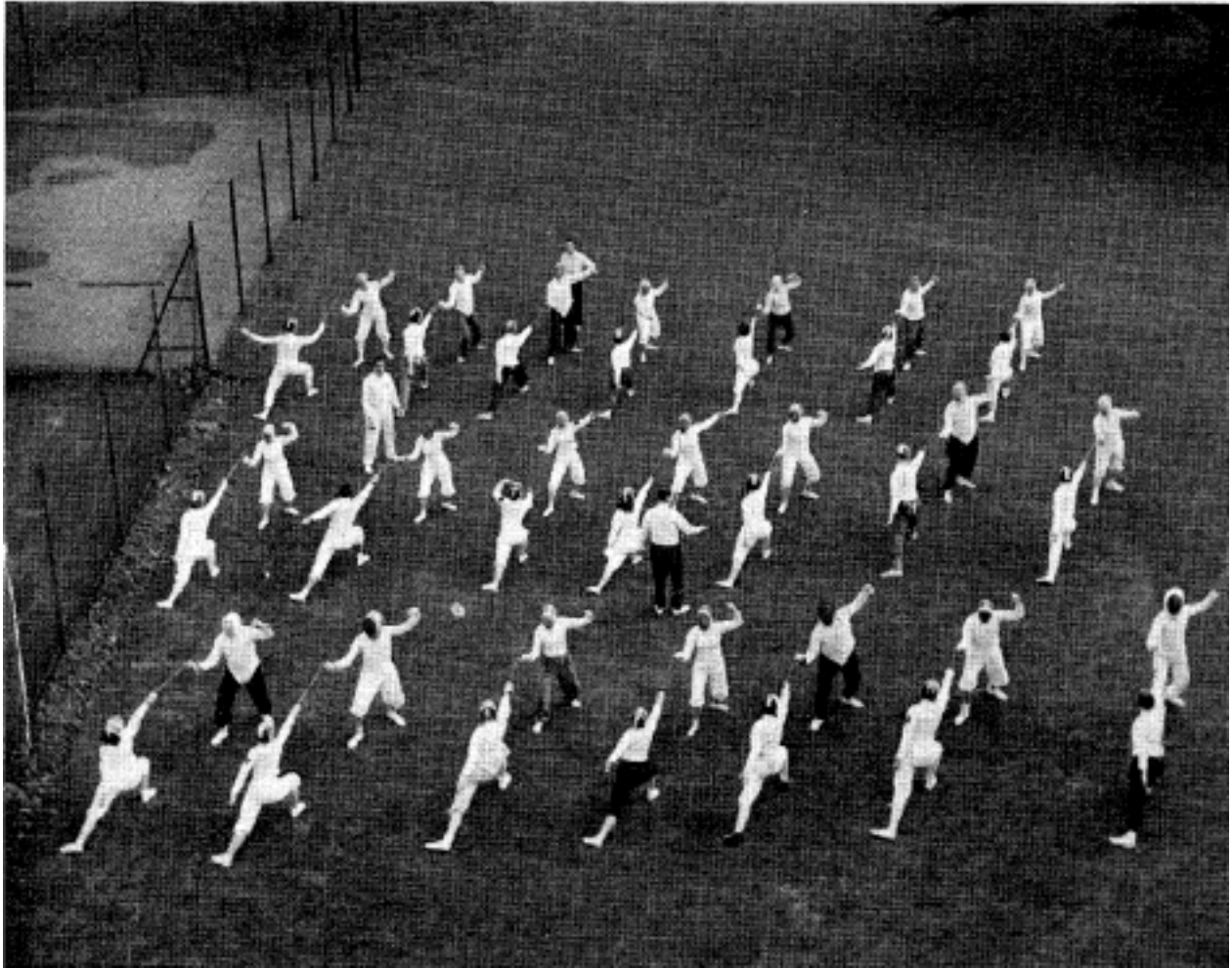
MANUEL TECHNIQUE DU NIVEAU II

TABLE DES MATIÈRES

	PAGE
PARTIE I	
OBJECTIFS	1
Manuel	2
Cours	4
Vue d'ensemble	8
Tableaux de progression	9
PARTIE II	
PISTE-TOUCHES-EQUIPEMENT	11
Piste - trois armes	12
Résultats - épreuves individuelles et par équipes	15
Chronométrage	21
Équipement	22
Les armes	25
Manière de tenir l'arme	25
La garde	28
Équilibre - mobilité - distance	32
PARTIE III	
LE FLEURET	35
Le fleuret	36
La surface valable	39
Manière de porter les touches	40
Éngagements	41
Attaques simples	43
Défensive et ripostes	48
Parades successives	54
Attaques composées	55
Contre-offensive	59
Contre-temps	62
PARTIE IV	
LE SABRE	65
Le sabre	66
La surface valable	67
Manière de porter les touches	68
Principes fondamentaux de l'offensive	70
Attaques simples	70
Défensives et ripostes	75
Attaques composées	81
Coups d'arrêt - parade et riposte	84
Contre-temps	86
PARTIE V	
L'ÉPÉE	89
L'epée	90
La surface valable	91
Manière de porter les touches	92
Attaques au bras armé	93
Attaques droites	94
Attaques composées	96
Défensive et ripostes	98
Utilisation de la coquille	98
Contre-attaques	102
Contre-temps	104

PARTIE VI	THÉORIE DE L'APPRENTISSAGE	107
	Stades d'apprentissage	108
	Apprentissage par projet ou résolution de problèmes	110
	Qu'est-ce que le temps de réaction?	113
	L'entraîneur et le débutant	116
	Problèmes de motivation	116
PARTIE VII	LA PHILOSOPHIE DE L'ENTRAÎNEMENT	121
	De la mini-épée au fleuret, au sabre ou à l'épée	123
	Éviter les controverses techniques	127
PARTIE VIII	CONDITION PHYSIQUE	129
	Échauffement	130
	Endurance propre à l'escrime	131
	Exercices	131
PARTIE IX	ÉVALUATION	137
	Principes d'examen et notes	138
	Examen écrit	141
	Composante pratique	153
	Feuilles de relevé d'heures	155





PARTIE I
OBJECTIFS



MANUÉL TECHNIQUE DU NIVEAU II

Après avoir exposé au niveau I une méthode qui permettait d'initier les débutants à l'escrime par le biais de la mini-épée, on s'est efforcé dans le manuel de niveau II d'atteindre les objectifs suivants:

1. **Entraînement**
Définir plus complètement les principes d'apprentissage de la méthode globale-fractionnée-globale, déjà présentés au niveau I et introduire pour la première fois la notion d'apprentissage par projet.
2. **Technique**
Exposer et définir clairement les théories, techniques, tactiques et termes fondamentaux des trois armes de compétition - fleuret, sabre et épée.
3. **Perfectionnement ultérieur**
Préparer les entraîneurs de l'A.C.E. au niveau III en établissant une base technique solide à partir de laquelle il sera possible d'aborder des théories, des techniques et des tactiques plus complexes.
4. **Continuer à communiquer aux entraîneurs d'escrime canadiens la philosophie dynamique d'entraînement de l'A.C.E.**
5. **Condition physique**
Expliquer les principes des échauffements et du conditionnement physique appliqués à l'escrime.

LES NIVEAUX II ET III FONT PARTIE DU MÊME PROGRAMME TECHNIQUE

Le niveau II traite de la structure de base - attaque, défensive et contre-attaque - utilisée dans chaque arme.

Le niveau III traitera d'habiletés techniques plus complexes, combinaisons d'éléments de la structures de base, le préparera à assimiler les mouvements plus compliqués du niveau III.

La certification au niveau II, en permettant à l'élève-entraîneur de comprendre parfaitement les structures de base, le préparera à assimiler les mouvements plus compliqués du niveau III.

Les divers niveaux de certification autorisent l'entraîneur à utiliser les titres correspondants (voir tableau du niveau I). La liste des entraîneurs certifiés apparaîtra annuellement dans le magazine de l'A.C.E. accompagnée de l'indication du niveau de certification le plus élevé et du titre A.C.E. de chacun.

Le niveau III sera prêt en 1983.

Les niveaux IV et V suivront, réalisés en collaboration avec l'Association canadienne des entraîneurs et l'Académie d'armes du Canada.

Les Niveau III, IV et V constitueront des programmes communs de certification pour l'A.C.E. et l'A.A.C.

Au dos du présent manuel se trouve un examen détachable (sur papier rose). Les entraîneurs assistant au cours de certification du niveau II devront effectuer cet examen avant le cours et le remettre au directeur de stage au début du stage.

Il y aura un examen de certification de niveau II. Cet examen comportera deux parties:

1. Un examen écrit - correspondant à une étude préalable du cours.
2. Un examen d'entraînement pratique (groupe) - durant le cours.

Le déroulement de l'examen pratique est expliqué en détail aux pages 138.

Au niveau II, la pratique de l'enseignement est limitée aux groupes. Par contre, le niveau III traitera à fond de la leçon individuelle.

On rappelle au entraîneurs que la notion de "méthode globale" s'applique à ce niveau. Toutes les techniques mentionnées dans le manuel doivent être mises en pratique dans des situations de combat à la fin de chaque leçon. Les élèves doivent avoir systématiquement l'occasion d'adapter les habiletés apprises lors de l'entraînement fractionné de façon qu'elles puissent leur être réellement utiles durant un assaut.

OBJECTIFS DU COURS

Cognitifs (théorie)

1. Objectif final:
Le candidat doit acquérir les connaissances théoriques nécessaires pour enseigner les bases de l'arme choisie (fleuret, sabre ou épée) et pour structurer l'entraînement d'un groupe de débutants.
- 1.1. Intermédiaire (historique):
Le candidat doit apprendre les principaux événements marquants de l'histoire de l'escrime et de son développement au Canada (niveau 1, page 170).
 - 1.1.1. Immédiat:
Retenir ces événements et s'en souvenir.
- 1.2. Intermédiaire (identifier l'équipement):
Apprendre à identifier les divers éléments de l'équipement d'escrime nécessaires à la pratique de l'arme choisie.
 - 1.2.1. Immédiat:
Identifier verbalement ou par écrit ces éléments, tels qu'ils sont indiqués dans le manuel (page 36, 66, 90) et expliqués, démonstration à l'appui, par le directeur de stage durant le cours.
- 1.3. Intermédiaire (notions fondamentales):
Acquérir les connaissances de base des notions techniques relatives à l'arme choisie.
 - 1.3.1. Immédiat:
Comprendre et retenir les notions décrites dans le manuel (chapitres 3, 4 et 5) après une explication convenable du directeur de stage durant le cours.
- 1.4. Intermédiaire (terminologie):
Faire l'acquisition du vocabulaire correct nécessaire pour enseigner à un débutant ou à un groupe dans l'arme choisie et pour s'occuper de leur entraînement.
 - 1.4.1. Immédiat
Être capable d'utiliser et de définir oralement ou par écrit la terminologie utilisée pour décrire les mouvements d'escrime expliqués par le directeur de cours et mentionnés dans le présent manuel.
- 1.5. Intermédiaire (méthodes d'enseignement):
Connaître ou apprendre les méthodes et stratégies d'enseignement dont on se sert pour former un débutant ou un groupe et structurer leur entraînement.

- 1.5.1 Immédiat:
Être capable de définir et d'expliquer, oralement ou par écrit, ces méthodes observées durant le cours et expliquées durant des exposés de cours et dans le présent manuel (page 110).
- 1.6. Intermédiaire (arbitrage):
Acquérir la terminologie et apprendre les règlements qui régissent les matchs et les poules dans l'arme choisie.
 - 1.6.1. Immédiat (matchs):
Être capable d'expliquer, oralement ou par écrit, les principales phrases observées dans un match durant le cours et expliquées par le directeur de stage.
 - 1.6.2. Immédiat:
Retenir et comprendre la fonction du système de poule tel qu'expliqué dans le présent manuel (page 15) concernant le comptage, le chronométrage et le passage aux tours suivants.
- 1.7 Intermédiaire (organisation provinciale):
Comprendre la structure et la fonction de l'organisation provinciale.
 - 1.7.1. Immédiat:
Retenir et utiliser cette connaissance après consultation d'un organisateur provincial et étude des statuts provinciaux.
- 1.8. Intermédiaire (échauffement):
Apprendre les principes de base de l'échauffement.
 - 1.8.1. Immédiat:
Apprendre, comprendre et retenir ces principes tels qu'expliqués dans le présent manuel (page 130) et après explications et démonstrations du directeur de stage.

APPRENTISSAGE MOTEUR (PRATIQUE)

2. Objectif final:
Le candidat devrait être capable d'appliquer les fonctions motrices nécessaires à l'enseignement de l'arme choisie (fleuret, sabre ou épée) et à la direction d'un groupe de débutants.
 - 2.1. Intermédiaire (matériel de réparation):
Être capable d'effectuer des réparations simples sur l'arme choisie et sur l'équipement connexe.
 - 2.1.1. Immédiat:
Être capable de redresser une lame sans la casser après avoir assisté aux démonstrations et aux explications du directeur de stage et avoir lu les indications du manuel (page 39).
 - 2.1.2. Immédiat:
Monter et démonter l'arme choisie conformément à la démonstration et aux explications du directeur de stage et aux indications du manuel (page 38),
 - 2.2. Intermédiaire (démonstration et enseignement):
Être capable d'exécuter en démonstration et d'enseigner les mouvements de l'arme choisie dans le cadre d'exercices d'entraînement et dans celui de matchs.
 - 2.2.1. Immédiat:
Être capable de reproduire précisément les mouvements expliqués et exécutés par le directeur de stage.
 - 2.2.2. Immédiat:
Être capable de diriger des débutants, de structurer leur entraînement et de les corriger de façon telle qu'ils arrivent à reproduire ces mouvements, en respectant les notions fondamentales.
 - 2.2.3. Immédiat:
Être capable d'observer, d'analyser et de corriger les débutants effectuant des exercices d'entraînement ou disputant un match, en tenant toujours compte des notions fondamentales de l'escrime.
 - 2.3 Intermédiaire (échauffement):
Être capable de participer à une séance d'échauffement et/(ou) de la diriger.

ASPÉCT SOCIAL (INTERACTION DE GROUPE)

3. Objectif final:

Le candidat doit arriver à acquérir la personnalité et l'enthousiasme voulus pour enseigner les bases de l'escrime dans l'arme choisie (fleuret, sabre ou épée) et structurer l'entraînement d'un groupe ou d'un débutant.

3.1. Intermédiaire (ponctualité):

Le candidat doit veiller au respect de la ponctualité durant le stage.

3.1.1. Immédiat:

Respecter parfaitement l'horaire du cours.

3.2. Intermédiaire (sécurité):

Respecter les mesures de sécurité utilisées en escrime et en exiger le respect.

3.2.1. Immédiat:

Respecter en tout temps les mesures de sécurité décrites dans le manuel de niveau I (pages 64 et 65) et expliquées, démonstration à l'appui, par le directeur de stage.

3.3. Intermédiaire (interaction de groupe):

Réagir positivement à la fois comme participant et comme responsable de groupe.

3.3.1. Immédiat:

Se conformer durant le stage à toutes les situations d'apprentissage définies par le directeur de stage.

3.3.2. Immédiat:

S'entraîner avec dynamisme et spontanéité en qualité d'élève durant le stage.

3.3.3. Immédiat:

Exposer ses vues personnelles et accepter celles des autres durant le stage de façon positive et constructive.

3.4. Intermédiaire (éthique):

Adopter un code d'éthique et le respecter tout le temps dans des situations d'entraînement ou de combat.

3.4.1. Immédiat:

1. Observation du règlement de la F.I.E.
2. Attitude courtoise dans la salle d'armes et lors des compétitions.
3. Respect des sentiments de l'adversaire.
4. Respect des décisions prises par les officiels.

VUE D'ENSEMBLE

Cours

Le programme technique du niveau II de l'A.C.E., d'une durée minimale de 21 heures, est conçu comme suit:

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| 1. Étude préalable du cours | 5 heures |
| 2. Cours de certification et examen | 16 heures |

Les directeurs de stage doivent faire des demandes de manuels de niveau II longtemps avant le début du stage. Les élèves-entraîneurs devraient recevoir si possible leurs manuels un ou deux mois avant le stage de façon à pouvoir l'étudier convenablement à l'avance et effectuer l'examen écrit avant le stage.

Le stage peut être organisé durant une fin de semaine de deux jours de huit heures de cours chacun. Ou on peut le répartir sur un certain nombre de séances en soirée correspondant au nombre d'heures fixées.

Examens

L'examen pratique étant intégré dans la partie finale du cours de fin de semaine, il est conseillé de n'organiser les stages que pour un petit nombre d'élèves-entraîneurs. On voit mal comment le directeur de stage pourrait convenablement s'occuper de plus de six ou huit élèves durant la même fin de semaine.

Il est donc conseillé d'organiser dans chaque province plusieurs cours pour ce nombre approximatif d'élèves. Idéalement, ce nombre d'élèves pourrait correspondre aux besoins d'un club et le cours serait organisé à l'occasion d'un certain nombre de séances en soirée dans le club. Dans ce cas, le directeur de cours pourrait décider d'organiser l'examen à la fin du nombre d'heures requis, ce qui lui donnerait plus de temps pour le cours lui-même.

Directeurs de stage

Les cours techniques de niveau II ne peuvent être dirigés que par des directeurs de stage approuvés, choisis sur une liste d'entraîneurs certifiés établie et tenue à jour par le Comité national de certification des entraîneurs.

Certificats

Les candidats qui réussiront au cours recevront un certificat en bonne et due forme stipulant le niveau de leur titre d'entraîneur de l'A.C.E. (voir tableau du manuel du niveau I).

Droits d'inscription

Les droits d'inscription seront de 15 \$ pour le niveau II
de 15 \$ pour le niveau III

payables à l'Association canadienne d'escrime au moment de l'inscription. Ces droits seront révisés à l'occasion. Ils couvrent les coûts du classeur rouge, du manuel des entraîneurs pour le niveau correspondant et du certificat en cas de réussite.

On peut se procurer auprès du siège national, moyennant des frais supplémentaires, les manuels de l'Association canadienne des entraîneurs du niveau II théorie, des manuels techniques supplémentaires de niveau II, le Règlement pour les épreuves de la F.I.E., le détail des cours de l'Association canadienne des entraîneurs et de l'A.C.E. On peut obtenir sur demande une liste des prix de ces documents et d'autres ressources ainsi qu'une description sommaire de leur contenu.

Exemptions

Le Comité national de certification des entraîneurs peut exempter un candidat du cours technique du niveau II sur étude d'une demande écrite produite à cet effet, à laquelle l'intéressé aura joint tous documents pertinents tels que diplômes, titres et qualités d'entraîneur, documents attestant de son expérience d'entraîneur, etc.

Liaison

Le représentant provincial a la responsabilité d'assurer les communications et la liaison pour tous les projets relatifs à l'entraînement et tous les cours de certification.

Le représentant provincial communiquera tous les détails et les résultats du cours de certification au conseiller provincial de l'Association canadienne des entraîneurs, en se servant des formules d'inscription officielles, dont une copie doit être envoyée au directeur technique de l'A.C.E.

Le niveau I Initiation à l'escrime est une condition préalable à l'inscription à tout programme de certification des entraîneurs, quelle que soit la combinaison de certification d'entraîneurs ou d'armes que le candidat a décidé de suivre. Le niveau I est la première étape. Une fois que le candidat a obtenu sa certification du niveau I, voici quels sont les choix qui s'offrent à lui:

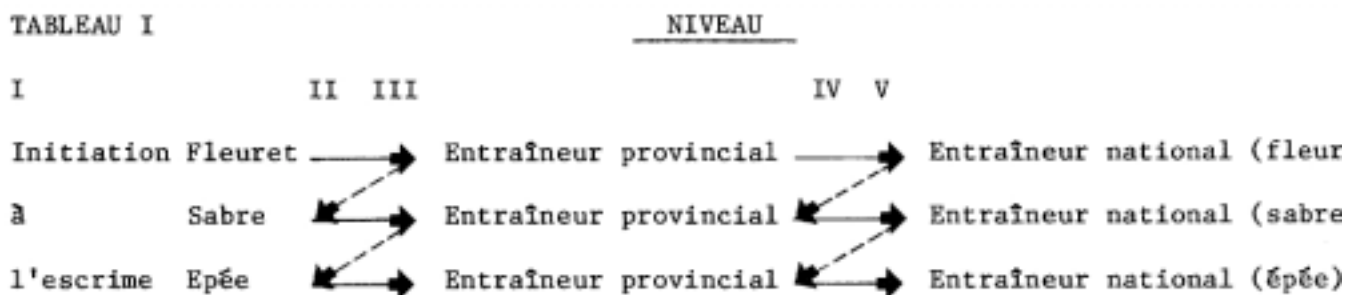


Tableau 1

L'entraîneur "A" décide de commencer avec une arme. Il commence dans celle-ci au niveau II et termine le programme après avoir obtenu sa certification pour le niveau III (entraîneur provincial, technique et pratique). Il décide ensuite d'obtenir sa certification pour une autre arme et termine les niveaux II et III pour celle-ci. Il peut répéter ce processus jusqu'à ce qu'il ait obtenu sa certification de niveau III (technique et pratique) pour les trois armes.

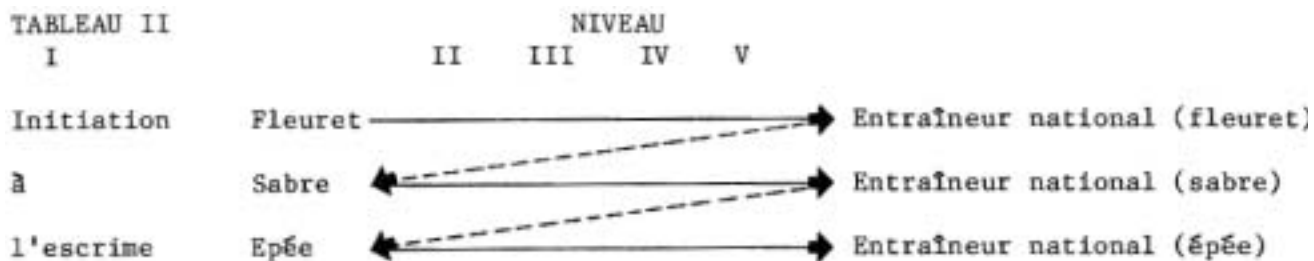


Tableau II

L'entraîneur "B" décide de se spécialiser complètement dans une arme, avant de passer à une autre. Ayant terminé le niveau I (initiation à l'escrime), l'entraîneur franchit tous les niveaux de certification, technique et pratique, jusqu'à ce qu'il soit certifié pour toutes les composantes au niveau V (entraîneur national). Il peut alors décider de recommencer pour l'une des deux autres armes ou pour les deux, au niveau II.

- Remarque:
1. L'entraîneur, bien entendu, ne sera tenu d'obtenir sa certification pour la composante théorie de l'Association canadienne des entraîneurs qu'une fois pour chaque niveau.
 2. Il est possible de commencer au niveau II dans n'importe quel ordre. Il n'y a aucun ordre de choix d'arme prédéterminé.

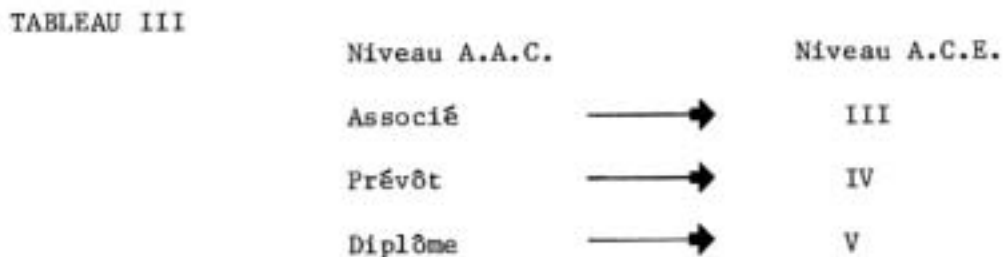
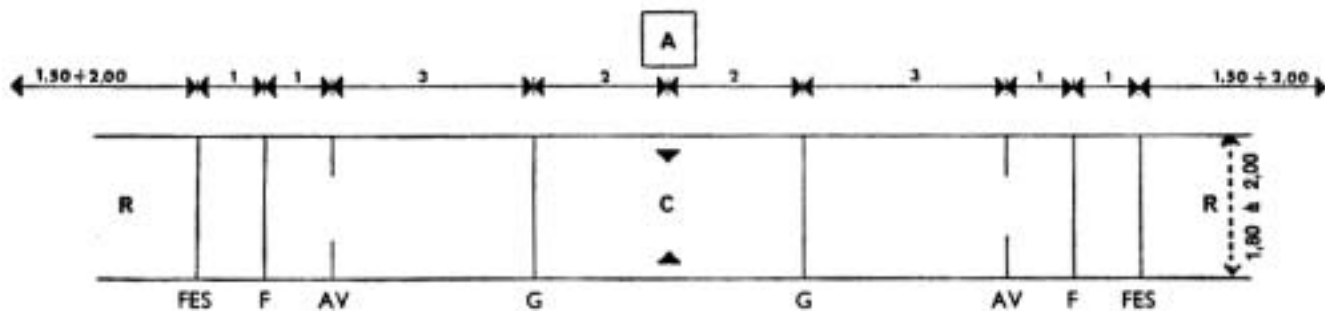


Tableau III

3. En accord avec l'Académie d'armes du Canada, les niveaux III, IV et V correspondront aux équivalents présentés ci-dessus des niveaux d'entraîneurs de l'A.A.C.
4. On fournira un titre et un diplôme spéciaux de l'A.C.E. aux personnes qui obtiendront la certification d'"entraîneur national" dans les trois armes.

PARTIE II
PISTE - TOUCHES - ÉQUIPEMENT

TRACE DES PISTES NORMALES AUX TROIS ARMES



A = Table pour appareil

C = Ligne médiane

G = Lignes de mise en garde

Avt = Lignes d'avertissement (épée et sabre)

AF = Ligne d'avertissement fleuret

FES = Limite arrière (toutes les armes)

R = Recul (prolongement)

Pour le fleuret et l'épée électriques, le tapis métallique doit recouvrir toute la largeur de la piste et toute sa longueur y compris les prolongements.

Nota: Toutes les dimensions sont fournies en mètres.

QUELQUES RÈGLES

- Le terrain doit représenter une surface plane et être faites de bois, de linoléum, de liège, de caoutchouc, de plastique, de treillis métallique, de métal ou d'une matière à base métallique.
- Bien que des compétitions puissent être organisées en plein air, toutes les compétitions officielles doivent avoir lieu en salle.

- Les tireurs ne doivent jamais quitter la piste durant un match.
- On considère qu'un tireur a quitté la piste lorsque ses deux pieds ont franchi l'une des lignes latérales ou arrière.
- Les cas fortuits, une bousculade par exemple, qui provoquent la sortie de piste du tireur ne sont pas des cas de violation du règlement et n'entraînent aucune pénalisation.
- Un tireur qui franchit des deux pieds une des limites latérales de la piste dans des conditions normales d'escrime sera pénalisé de la perte de un mètre de distance (fleuret) et de deux mètres (sabre et épée).
- Cette sanction est appliquée par le président, qui fera avancer le tireur resté sur la piste de la distance fixée et qui fera reculer l'autre tireur à une distance égale à la mesure.
- Le franchissement des limites latérales avec un seul pied n'entraîne aucune pénalisation. Cependant, le président peut interrompre le match et faire remettre les tireurs en garde au centre de la piste.
- Lorsque le tireur franchit les limites latérales de la piste, le combat est arrêté. Aucune touche ne sera accordée au tireur qui a quitté la piste si elle se produit après qu'il a quitté la piste des deux pieds.
- Cependant, le tireur qui a quitté la piste peut être touché, même après qu'il a quitté la piste, à condition que le mouvement ait commencé au cours de l'action de sortie de piste.
- Si la perte de distance pour avoir franchi les limites latérales place le tireur pénalisé en garde derrière la ligne d'avertissement sans qu'il ait été averti au préalable, celui-ci sera placé en garde sur la ligne d'avertissement et averti.
- Lorsqu'un tireur recule jusqu'à la ligne d'avertissement, le combat doit être arrêté lorsque son pied arrière touche la ligne d'avertissement (fleuret) ou la ligne arrière (sabre et épée).
- On doit avertir le tireur en lui signalant qu'il lui reste un mètre (fleuret) ou deux mètres (sabre ou épée) pour reculer avant la ligne arrière de la piste.
- Pour avoir droit à un nouvel avertissement, le tireur doit avoir avancé suffisamment pour que son pied avant touche la ligne médiane.
- S'il n'a pas réussi à regagner ce terrain et qu'il franchisse la ligne arrière des deux pieds, il sera pénalisé d'une touche.
- A part les cas précédemment mentionnés, les tireurs ne sont jamais avisés de leur position sur la piste.
- Si un tireur franchit la ligne arrière sans avoir été averti au préalable, on le place de nouveau en garde sur la ligne d'avertissement.

- Si, après avoir été averti à la ligne d'avertissement, le tireur franchit les limites latérales de la piste des deux pieds et que la pénalisation de distance le place les deux pieds derrière la ligne arrière, il sera pénalisé d'une touche.
- Un tireur qui franchit volontairement les limites de la piste des deux pieds afin d'éviter une touche sera, après un premier avertissement donné au cours du même match, pénalisé d'une touche.

COMPTAGE DES POINTS

Il est indispensable au niveau II que les entraîneurs apprennent les principes élémentaires de l'inscription des résultats relatifs à une compétition par équipes ou individuelle par poules. Ces informations devraient être communiquées aux débutants au début de leur programme d'apprentissage de façon qu'ils aient des connaissances de base en matière d'arbitrage et d'inscription des résultats et soient capables de mettre sur pied leurs propres compétitions de débutants. Voici quelques principes de base:

EXEMPLE ASSOCIATION CANADIENNE D'ESCRIME

TOURNOI: CHAMPIONNAT NATIONAL SECTION: ONTARIO
 EPREUVE: EPEE ENDROIT: OTTAWA DATE: JANVIER
 POULE: _____

CLASSEMENT	CLUB	TIREUR	TIREURS										MATCHS			TOUCHES			CLASSEMENT						
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	VICTOIRES	MATCHS	INDICES	REÇUS	DONNEES	INDICES							
	MEUS	CROTEAU	1																						
	RA.	DORION	2																						
	EDM	FORTIN	3																						
	SCA	BEAUCHENE	4																						
	ALT	FAUBERT	5																						
	T.F.C.	LABONTÉ	6																						
			7																						
			8																						
			9																						
			10																						
			TOUCHES DONNEES																						
			11 22 18 24 21 13																						

AVERTISSEMENTS AU VERSO

ORDRE DES MATCHS	5:	1352512434 2413435152	Equipes de 4:	3412685713245678 8675314265871234	Equipes de 3:	123564123 456123645
	6:		9:	123412876198763957325874568456914329 987659745234512486149613297132785678		
	7:	123752654653473122614 456143711271625643528	8:	2176135845864873256342314871 3548746712372156841786576523		

PRESIDENT: Cheryl Hassen
 MARQUEUR: Sharon Malton

Épreuve individuelle par poules

Voici la formule qui permet d'établir le nombre de matchs dans une poule:

Si X égale le nombre total de matchs et Y le nombre de tireurs dans une poule, $X = Y \times (Y - 1) / 2$.

Dans une poule de six concurrents:

nombre total de matchs = $6 \times (5) / 2 = 15$ matchs.

L'ordre des matchs est imprimé au bas de la feuille de poule.

- Pour trouver les carrés correspondant à un match particulier, il faut toujours partir des chiffres situés à gauche de la feuille.
- Exemple - 1-4, cherchez la ligne du numéro un (1) et suivez-la, puis inscrivez un point au centre du carré situé au-dessous du numéro quatre (4). A présent prenez la ligne quatre (4), allez jusqu'au carré situé sous le numéro un (1) et inscrivez un point.
- Ce sont ces deux carrés dans lesquels seront inscrits les résultats de ce match.
- N'oubliez pas que les touches sont inscrites sur la feuille de poule contre le tireur qui les reçoit, donc le perdant sera celui qui aura cinq (5) coches dans son carré, en partant toujours de la gauche.
- Après avoir appelé les numéros du match qui va se disputer, barrez les deux numéros dans la case de l'ordre des matchs.
- Examinez la feuille de poule remplie (illustration 10): vous constaterez que le n° 1 (Jones) a perdu contre le n° 4 (Morarash) 5 touches à 0.
- Les zéros inscrits sur les feuilles de résultats sont barrés. On évite ainsi de confondre le zéro avec le D de défaite.
- Pour cocher les touches dans un carré, cochez-les jusqu'à ce qu'il y en ait quatre (4) d'inscrites contre le tireur et, pour inscrire la cinquième, barrez les quatre coches précédentes, ce qui indique la fin du match.
- Dans le carré du vainqueur, écrivez le nombre de touches portées contre lui.
- Certains marqueurs étant particulièrement brouillons, cette méthode d'inscription du nombre de touches contre le vainqueur plutôt que d'un V pour victoire simplifie considérablement la tâche des organisateurs.
- Vous constaterez que la feuille de poule choisie comme exemple correspond à une inscription d'épée; on y trouve l'illustration de la façon d'indiquer une double défaite (article F.I.E. 320).
- Vérifiez les matchs 3-5 et 3-6. Vous constaterez que cinq touches ont été marquées contre les deux tireurs dans les deux matchs. Cela signifie que dans chaque match les deux tireurs ont reçu tous les deux cinq (5) touches en raison de coups doubles (qui comptent à l'épée mais non au fleuret ou au sabre) avant la fin du combat.
- Si une touche décisive n'a pas été marquée avant la fin du match, on inscrit une double défaite 5-5 comme résultat du match.
- Regardez à présent les résultats du match 2-5. Vous pouvez constater que le n° 2 (Delparte) dans le carré de la colonne n° 5 (Packer) a cinq touches d'inscrites contre lui mais on a inscrit le chiffre 5 au lieu d'un D pour défaite dans son carré. Pourtant dans le carré correspondant dans la ligne du n° 5 colonne n° 2, il y a le D de défaite.

- Cela indique aux organisateurs que les deux tireurs ont été touché cinq (5) fois avant la fin du temps réglementaire mais que le n° 2 a compté une touche gagnante avant la fin du match.
- Cette touche gagnante n'est pas inscrite sur la feuille de poule, car les deux tireurs ont reçu le nombre maximal de touches possibles. Le n 2 bénéficiera des avantages d'une victoire mais non d'une différence de touches positive puisqu'on aura inscrit 5-5 (règlement F.I.E. 320).
- Au moins 50 % des tireurs d'une poule doivent passer au tour suivant. Dans une poule de six (6), cela signifie généralement que trois (3) ou quatre (4) tireurs passent au tour suivant.

EXEMPLE
ASSOCIATION CANADIENNE D'ESCRIMÉ

Section: ONTARIO

Date: JULIET 16 1981

TOURNOI: CHAMPIONNAT NATIONAL

EPREUVE: FOL ENDROIT: OTTAWA

FOULE: 1

		EQUIPE A				EQUIPE B				VICTOIRAS		TOUCHES RECUES	
		CROTEAU	DORION	FORTIN	BEAUCHENE	FAUBERT	LABONTÉ	MIGNAULT	SOUCY	INDIVIDUELLE	EQUIPE	INDIVIDUELLE	EQUIPE
TIREUR		1	2	3	4	5	6	7	8				
EQUIPE A	CROTEAU	X	X	X	X	D	D	D	11	1		17	
	DORION	X	X	X	X	Ø	D	3	Ø	3		8	
	FORTIN	X	X	X	X	D	D	3	D	1	7	18	57
	BEAUCHENE	X	X	X	X	D	2	D	2	2		14	
EQUIPE B	FAUBERT	Ø	D	3	Ø	X	X	X	X	3		8	
	LABONTÉ	1	2	4	D	X	X	X	X	3		12	
	MIGNAULT	1	D	D	4	X	X	X	X	2	9	15	53
	SOUCY	D	D	3	D	X	X	X	X	1		18	

EQUIPE A: POINTES

EQUIPE B: CAVALIERS

ORDRE DES MATCHS	EQUIPES DE 4:	
------------------	---------------	--

PRESIDENT: Cheryl Hassen
MARQUEUR: Walker Mallon

Compétition par équipes

L'inscription des résultats s'effectue de la même façon pour les compétitions par équipes que pour les compétitions individuelles aux exceptions suivantes:

- La formule qui permet de calculer le nombre de matchs dans une compétition par équipes est la suivante: multipliez le nombre de tireurs d'une équipe par le nombre de tireurs de l'autre.
- Dans un match entre deux équipes de quatre (4) tireurs, le nombre total de matchs = $4 \times 4 = 16$ matchs.
- L'ordre des matchs est imprimé au bas de la feuille de poule (illustration 11).
- Chaque tireur doit tirer contre tous les membres de l'équipe adverse.
- Le même principe s'applique pour la recherche des carrés correspondant aux tireurs: partez de la gauche et inscrivez un point dans les deux carrés.
- Les carrés barrés (illustration 11) traduisent le fait évident qu'un tireur ne peut tirer contre un membre de son équipe.
- Il ne peut y avoir de double défaite au fleuret ou au sabre, car les attaques simultanées sont annulées et ne sont pas inscrites sur la feuille de poule.
- La compétition est remportée par une équipe lorsque celle-ci a gagné plus de la moitié du nombre total des matchs. Dans un match entre deux équipes de quatre (4) concurrents, neuf (9) victoires sont suffisantes pour remporter la compétition. Celle-ci prend fin lorsqu'une équipe a remporté la victoire.
- En cas de résultat nul 8-8, l'équipe gagnante est celle qui a reçu le moins de touches. Si le nombre de touches est égal, chaque équipe doit désigner l'un de ses membres pour disputer un match décisif en cinq touches.

Indice

L'indice TD-TR permet de départager les tireurs qui ont un nombre égal de victoires. Il est nécessaire pour déterminer le passage au tour suivant ou pour classer les têtes de série dans les compétitions par poules et par élimination directe.

- Les touches données donnent un avantage pour les touches reçues. On calcule donc l'indice pour un tireur donné au moyen de la formule suivante;

Touches données - touches reçues

- Les résultats du n° 2 (Delparte) et du n° 4 (Moraresh) (illustration 11) indiquent qu'ils sont à égalité au nombre de victoires, mais leur indice respectif est:

$$n^{\circ} 2 - 22 \text{ touches données} - 17 \text{ touches reçues} = + 5$$

$$n^{\circ} 4 - 24 \text{ touches données} - 8 \text{ touches reçues} = + 16$$

- Donc le n° 4 prend la première place ayant un indice positif supérieur à celui du n° 2 qui prend la deuxième place.
- Si trois tireurs de cette poule passent au tour suivant, on constate que c'est le no 5 (Packer) qui échappera à l'élimination en raison de son indice positif; le no 1 (Jones) a un indice négatif et sera classé quatrième.
- Lorsque l'indice est négatif, cela signifie que le tireur a reçu plus de touches qu'il n'en a données.
- Exemple n° 1 - 3 et 6.



Chronométrage

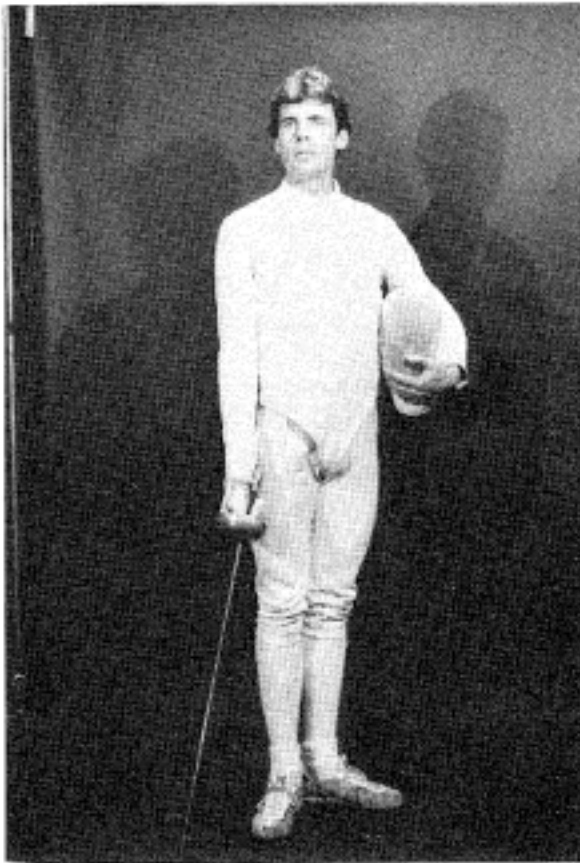
- Le marqueur et le chronométreur disposent généralement d'une table, et celle-ci est placée au centre de la piste à au moins un mètre de celle-ci.
- Le chronométreur s'assied à côté du marqueur et inscrit exactement le temps écoulé entre les ordres "Allez" et "Halte!" du président. On déduit donc le temps correspondant aux délibérations du jury et aux autres arrêts en cours de match.
- La durée du combat effectif est la suivante:
à l'épée en une touche - 5 minutes
en 5 touches - 6 minutes (fleuret, épée, sabre)
en 8 touches - 8 minutes (fleuret féminin/E.1)
en 10 touches - 10 minutes (fleuret masculin/E.1)
E.1 signifie que les matchs sont disputés selon le système de l'élimination directe.
- Le chronométreur avertit le président une minute avant la fin du match.
- Il le fait en se levant et en disant "Minute". Le chronométreur ne doit pas dire "Halte!"
- A la fin du temps réglementaire, le chronométreur doit dire "Halte!" ou se servir d'un signal sonore.
- Si aucun tireur n'est parvenu à la victoire avant la fin du temps réglementaire, on ajoute aux deux tireurs le nombre de touches qui permet à l'un d'entre eux de gagner. Exemple: à la fin du temps prévu, la marque est de 3-2. Deux (2) touches sont ajoutées à chacun, ce qui donne comme résultat final sur la feuille de poule 5-4.
- **Si** les tireurs ont le même nombre de touches à la fin du temps réglementaire, au fleuret et au sabre, on ajoute le nombre de touches nécessaires pour parvenir à 4-4. Les tireurs doivent alors reprendre le match jusqu'à ce que l'un d'entre eux marque une touche supplémentaire dans une certaine limite de temps. Exemple: à la fin du temps réglementaire, les tireurs sont 2-2. Deux (2) touches sont ajoutées à chacun, ce qui porte le nombre de touches à 4-4, puis les deux tireurs reprennent le combat de façon que l'un d'entre eux donne la touche décisive. A l'épée, on porte le nombre de touches à 5-5 et on inscrit une double défaite.

ÉQUIPEMENT

Généralités

Pour commencer à faire de l'escrime il suffit d'avoir une veste (avec un sous-vêtement protecteur), un masque, un gant et une arme (illustration 1313A). Le débutant doit posséder ces quatre éléments de l'équipement de l'escrimeur conformément aux règles de sécurité de l'escrime et personne ne devrait pratiquer l'escrime sans en être équipé. La plupart des clubs d'escrime fournissent cet équipement de base aux débutants. Mais, aussitôt qu'une personne décide de pratiquer régulièrement ce sport, il lui est conseillé d'acheter son propre équipement.

Les vestes sont généralement faites sur mesure. La plupart des fournisseurs d'équipement ont des formules d'automesurage, mais si on est une taille courante on peut acheter des vestes toutes prêtes. La veste doit se fermer au moyen de boutons ou d'une fermeture éclair situés du côté opposé à celui du bras armé. Il est important que les gauchers ne portent pas de vestes pour droitiers.



13A



13

Les masques et les gants existent en trois tailles, petite, moyenne et grande. Les armes se vendent avec différents types de poignées et différentes longueurs de lame, qui répondent à tous les besoins, depuis ceux de l'écolier à ceux de l'adulte, gauchers ou droitiers.

Un pantalon de survêtement et des chaussures de gymnastique ordinaires conviennent parfaitement au débutant; il est entendu que plus tard, lorsqu'il sera parvenu au stade des compétitions officielles, il devra se procurer une culotte et des chaussettes réglementaires d'escrime. Des fournisseurs fabriquent également une chaussure d'escrime spéciale dont la semelle du pied arrière est renforcée afin d'éviter une usure excessive lorsque le pied pivote durant la fente.

Examinons cet équipement plus en détail.

Vestes

Fleuret et sabre

Depuis l'introduction du fleuret électrique, les fleurettistes portent fréquemment la même demi-veste qu'utilisent les sabreurs. Cette veste s'arrête juste au-dessous des hanches, recouvrant ainsi la culotte sur la longueur réglementaire minimale, qui est fixée à 10 cm (4 po). La veste est faite soit d'une toile de chanvre légère soit de nylon et doit consister en deux épaisseurs sur le devant ainsi que sur la manche du bras armé.

Plastron

Lors des compétitions officielles, il est obligatoire de porter un plastron consistant en une double épaisseur de toile de chanvre ou de nylon et comportant une manche jusqu'à la saignée du bras pour le bras armé, sans couture ni ouverture à l'aisselle. Ce plastron augmente la protection du tireur en cas de bris de lame.

Remarque: Actuellement les escrimeurs doivent être vêtus de blanc, bien que de plus en plus de personnes désirent faire modifier ce règlement afin d'autoriser les couleurs pastel. L'électrification généralisée des armes rend en effet cette règle désuète.

Épée

La veste doit être faite du même matériau que celle du sabre ou du fleuret et satisfaire aux mêmes règles de sécurité. En outre, la veste doit complètement recouvrir l'aine du tireur et être maintenue en place par une sangle passant entre les jambes de l'escrimeur.

Masque

Les fournisseurs fabriquent des masques qui satisfont à des règles de sécurité rigides, dont les plus importantes consistent bien entendu à imposer un grillage suffisamment solide pour résister à l'impact de la pointe de l'arme. Il doit être de dimensions convenables pour l'escrimeur et bien ajusté. Le rabat situé derrière le masque doit être plié en fonction de chaque escrimeur et on doit vérifier soigneusement qu'il n'est pas en partie dessoudé: dans ce cas, en effet, l'escrimeur risquerait de perdre son masque à la suite d'un mouvement brusque.

La bavette doit être en bon état et solidement cousue au masque. Au fleuret, la bavette ne peut descendre au-dessous du col de plus de 2 cm (13/16 po) et en aucun cas au-dessous de la pointe des clavicules. La raison en est simple: la bavette est hors cible en fleuret et ne doit donc pas couvrir une trop grande surface de la cible.

Comme l'appareil électrique de signalisation de touches est utilisé à présent dans toutes les compétitions de fleuret, on conseille vivement au débutant d'acheter un masque isolé, qui lui servira à l'entraînement et en compétition.

Gants

Les gants de fleuret sont généralement en chamois doux.

Les gants de sabre comportent un crispin en toile et sont généralement rembourrés sur le dos de la main afin de protéger l'escrimeur des coups de taille.

Les gants d'épée sont généralement faits d'une toile de chanvre plus résistante.

Tous les gants doivent avoir des crispins suffisamment longs pour recouvrir la moitié de l'avant-bras. En d'autres termes, ils doivent largement recouvrir le poignet de la manche. Les crispins ne doivent pas être faits d'un matériau dur et brillant, car dans ce cas la pointe de l'arme de l'adversaire pourrait glisser.

Culottes et bas

On fabrique des culottes spéciales pour l'escrime. Elles sont très ajustées, quoique confortables et s'arrêtant au-dessous du genou. Comme pour la veste, la culotte doit s'ouvrir du côté opposé à celui du bras armé de l'escrimeur lorsqu'il est en garde. L'escrimeur doit porter des bas blancs. Ils doivent être bien ajustés et se glisser sous les attaches de la culotte au genou afin de ne pas tomber.



14

LES ARMES

Généralités

L'escrime moderne se pratique avec trois armes - le fleuret, le sabre et l'épée.

Autrefois il était traditionnel d'apprendre l'escrime en commençant par le fleuret. De fait, le fleuret a fait son apparition comme arme d'entraînement dans les salles d'armes, tandis que le sabre et l'épée sont nés de combats réels.

Bien que certaines techniques soient communes aux trois armes, il n'y a aucune raison pratique pour laquelle une personne ne pourrait commencer par l'arme de son choix. Le fleuret a le même poids que le sabre, et pèse moins de 500 grammes tandis que l'épée pèse moins de 770 grammes. C'est probablement la raison pour laquelle la plupart des débutants commencent par le fleuret. Le fleuret demeure la seule arme utilisée par les femmes en compétition, bien que le sabre et l'épée féminins commencent à se répandre. Le fleuret est donc plus acceptable socialement pour les débutants qui font partie de clubs et simplifie la tâche d'organisation de classes mixtes.



L'escrimeur à droite porte ses bas correctement

15

Manière de tenir l'arme

L'école française classique d'avant la dernière guerre enseignait à tenir l'arme à pleine main au fleuret et à l'épée (illustrations 21-22), tandis que l'école italienne recommandait de tenir l'arme comme on tient un stylo avec le bout des doigts (illustrations 18-20). La différence essentielle se situait donc au niveau de la position de la poignée, qui reposait soit sur la première soit sur la seconde phalange de l'index.

Bien entendu, les deux écoles préconisaient le maniement de l'arme avec les doigts et plus précisément avec les manipulateurs - le pouce et l'index. Les illustrations indiquent dans les deux cas la façon de tenir le fleuret et l'épée. Les Français insistaient sur le fait que pour pouvoir tenir de façon ferme et décontractée la poignée, ce qui simplifiait le doigté et la transmission des mouvements latéraux, circulaires et semi-circulaires à la lame, il fallait que la poignée appuie sur la deuxième phalange de l'index, le pouce étant placé à plat de façon qu'il n'y ait pas d'espace entre le pouce et l'index. Dans cette position, en effet, le muscle situé entre le pouce et l'index, le premier muscle interosseux dorsal, est relâché alors qu'il est contracté dans l'autre cas. Ce muscle se fatigue rapidement et l'escrimeur perd vite la fermeté de sa prise.

La prise du bout des doigts fut mise au point par l'école italienne lorsque la poignée à barre transversale fit son apparition. Cette barre transversale augmentait la puissance de la prise sur l'arme. Tous les entraîneurs savent que les seules poignées dont on se sert actuellement sont la poignée droite française et diverses poignées orthopédiques généralement appelées poignées-crosses.



La poignée - crosse

17

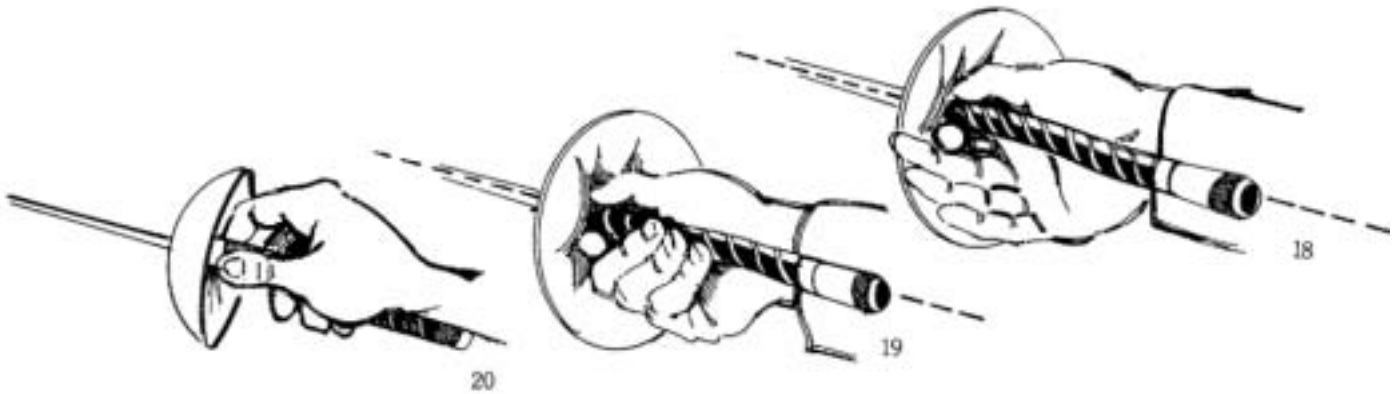


16

Comme la plupart des tireurs utilisent actuellement la poignée-crosse, ces débats n'ont plus aucune portée pratique. Cependant, il existe encore un grand nombre de poignées françaises droites dont ont à se servir les débutants au Canada, de sorte qu'il est bon que l'entraîneur ait connaissance du contexte de la controverse.

Les partisans de la prise du bout des doigts insistent sur le fait que l'on obtient davantage le sentiment du fer en tenant la poignée entre les bouts de l'index et du pouce.

Le Comité de certification a préféré éviter cette controverse: il accepte toutes les méthodes de tenir l'arme, y compris avec poignées-crosses, à condition que le tireur respecte les principes définis dans le présent manuel.



La prise du bout des doigts

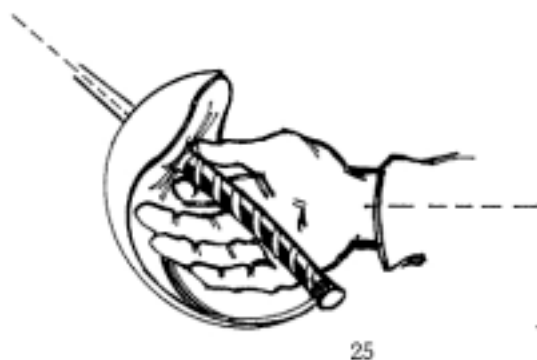


à pleine main

Il semble que la façon de tenir le sabre ne fasse pas l'objet de nombreuses traverses. Le bout arrondi de la poignée semble bien s'ajuster entre les 1^{ère} et 2^e phalanges de l'index, le pouce étant placé sur la partie aplatie dessus de la poignée (illustrations 24-25).

Principes de la prise

1. Doit aider le maniement de l'arme avec le pouce et l'index (les manipulateurs).
2. Les trois autres doigts doivent tenir fermement mais sans contraction la poignée (les aides).
3. La poignée doit être tenue de telle façon que l'arme devienne le prolongement du bras armé: c.-à-d. l'arme et le bras doivent former une ligne droite lorsque le bras est tendu (fleuret et épée).
4. Au sabre, le bras et l'arme doivent former un certain angle pour faciliter les coups de taille.
5. Aucune méthode de tenue de l'arme ne doit causer de fatigue rapide de la main.
6. Le pouce doit être placé sur la section la plus large de la poignée (dessus de la lame).
7. Au sabre, le pouce doit être placé du côté opposé au tranchant de la lame.
8. Si des accessoires sont utilisés (poignée-crosse, etc.), le pouce, en pleine extension, doit arriver à 2 cm (13/16 po) de la surface intérieure de la coquille.



25

La prise du sabre



24

LA GARDE

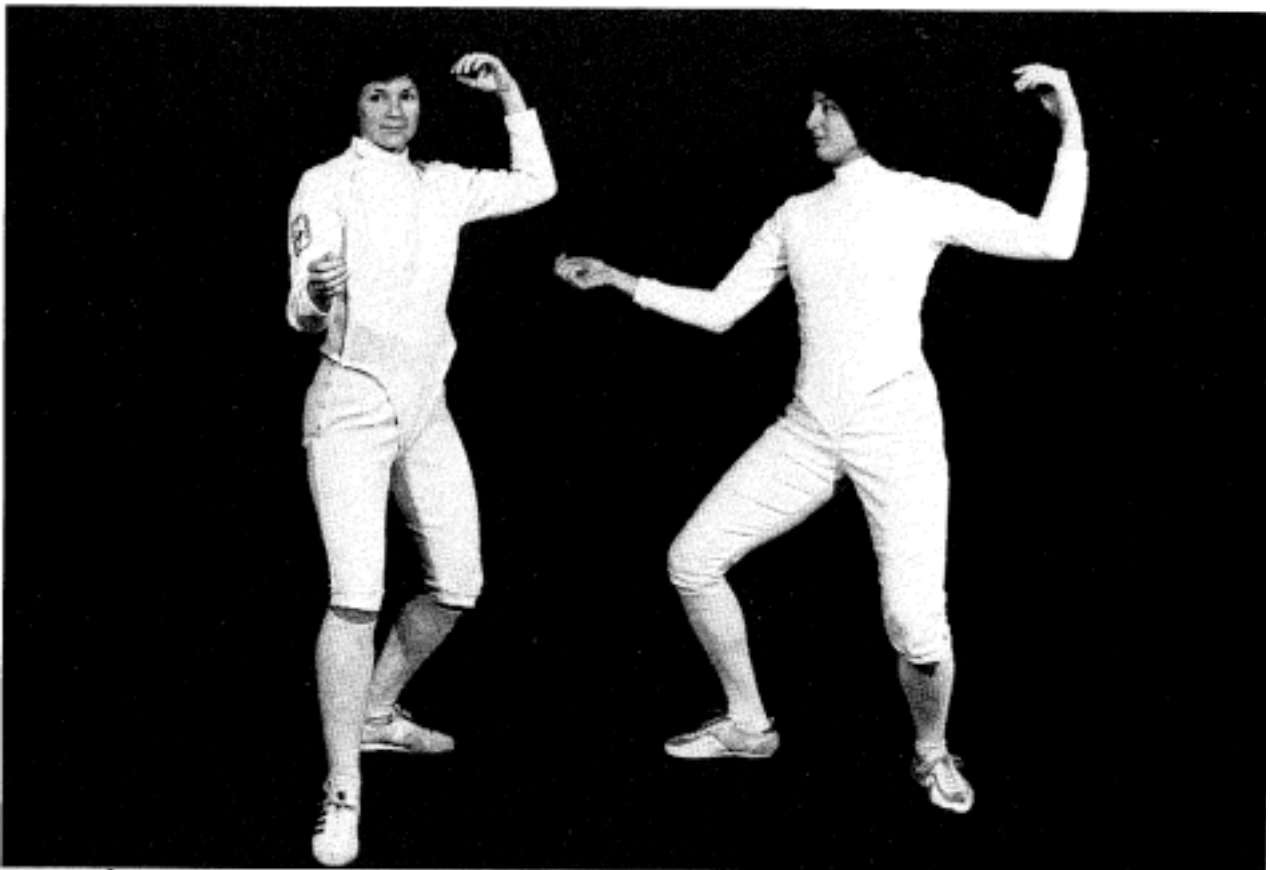
Définition théorique

C'est la position à partir de laquelle le tireur peut le plus facilement maintenir la bonne distance, attaquer ou défendre. Elle consiste en une certaine position des jambes, du corps, des bras et de la tête.

Observations générales

La position doit permettre de maintenir une bonne attitude et de conserver un bon équilibre. Voici quelques remarques importantes à ce sujet:

- Les pieds à l'équerre et les talons alignés.
- Le pied avant (pied droit pour les droitiers, pied gauche pour les gauchers) doit être pointé vers l'adversaire.
- Les genoux sont fléchis au-dessus des pieds. (Les débutants ont tendance à fléchir les genoux vers l'intérieur).
- Les hanches doivent adopter l'angle naturel créé par la position des pieds et des jambes. Cet angle est généralement de 45° par rapport à la ligne d'escrime (une ligne imaginaire passant par les deux tireurs).
- Le haut du corps se place dans une position naturelle par rapport à la ligne des hanches.
- Le bras armé est fléchi, la pointe de l'arme à la hauteur de l'épaule face à la cible, prête à attaquer ou à défendre, tandis que le bras arrière est levé, coude à la hauteur de l'épaule, main fléchie sur l'avant-bras.
- La tête se trouve dans une position naturelle, face à l'adversaire; les yeux sont fixés sur celui-ci.



Entraînement

Les illustrations de la page 30 correspondent à une approche assez classique de la position de garde au fleuret, à l'épée, au sabre. Selon l'auteur, ces positions classiques découlent d'une analyse scientifique des besoins de la position de garde de chaque arme. Ce sont donc les positions les plus efficaces sur le plan de l'équilibre, de la mobilité, de la distance, de l'offensive et de la défensive.

Bien entendu ces positions classiques ne tiennent pas compte des différences de morphologie et d'attitude mentale entre les escrimeurs ni même bien souvent des différences individuelles entre les armes.

L'entraîneur ne doit pas chercher à former tous les débutants en se servant du même moule. Il doit s'efforcer au contraire d'évaluer les capacités physiologiques des tireurs du groupe et autoriser des variations par rapport à sa propre position idéale en encourageant cependant les élèves à s'améliorer constamment. Il ne doit pas tolérer d'attitude désinvolte ou négligée vis-à-vis de la garde. C'est après tout la position de base; le contrôle et l'efficacité de la mobilité du tireur et de tous les mouvements d'attaque et de défensive reposent sur celle-ci. Par ailleurs, pour pouvoir exécuter une action dans une fraction de seconde, il faut avoir une garde bien équilibrée et efficace.

L'écart entre les pieds et l'ampleur de la flexion aux genoux sont fonction des qualités physiques de l'exécutant. Les escrimeurs grands aux jambes longues doivent écarter les pieds davantage que les petits trapus. Les grands tireurs ont tendance à perdre l'équilibre sur un pied ou sur l'autre lorsqu'ils se déplacent vite. Pour arriver à contrebalancer ce désavantage, il leur faut écarter davantage les pieds.

Cette remarque vaut surtout pour le fleuret où le tireur a besoin d'un contrôle très raffiné de la distance et n'est pas tenu de couvrir autant de terrain qu'à l'épée ou au sabre.

Les fleurettistes peuvent se déplacer sur 14 mètres, contre 18 mètres à l'épée et au sabre. L'entraîneur de sabre ou d'épée doit faire adopter à ses élèves une garde plus décontractée, les pieds davantage rapprochés et les genoux moins fléchis. La méthode orthodoxe consistant à avancer et à reculer pas à pas et à attaquer au moyen de fentes, qui domine au fleuret, est remplacée à l'épée et au sabre par des courses, des passes et des attaques en flèche. Ces actions exigent toutes un mouvement de déséquilibre rapide sur le pied avant ou le pied arrière.

Le bras arrière

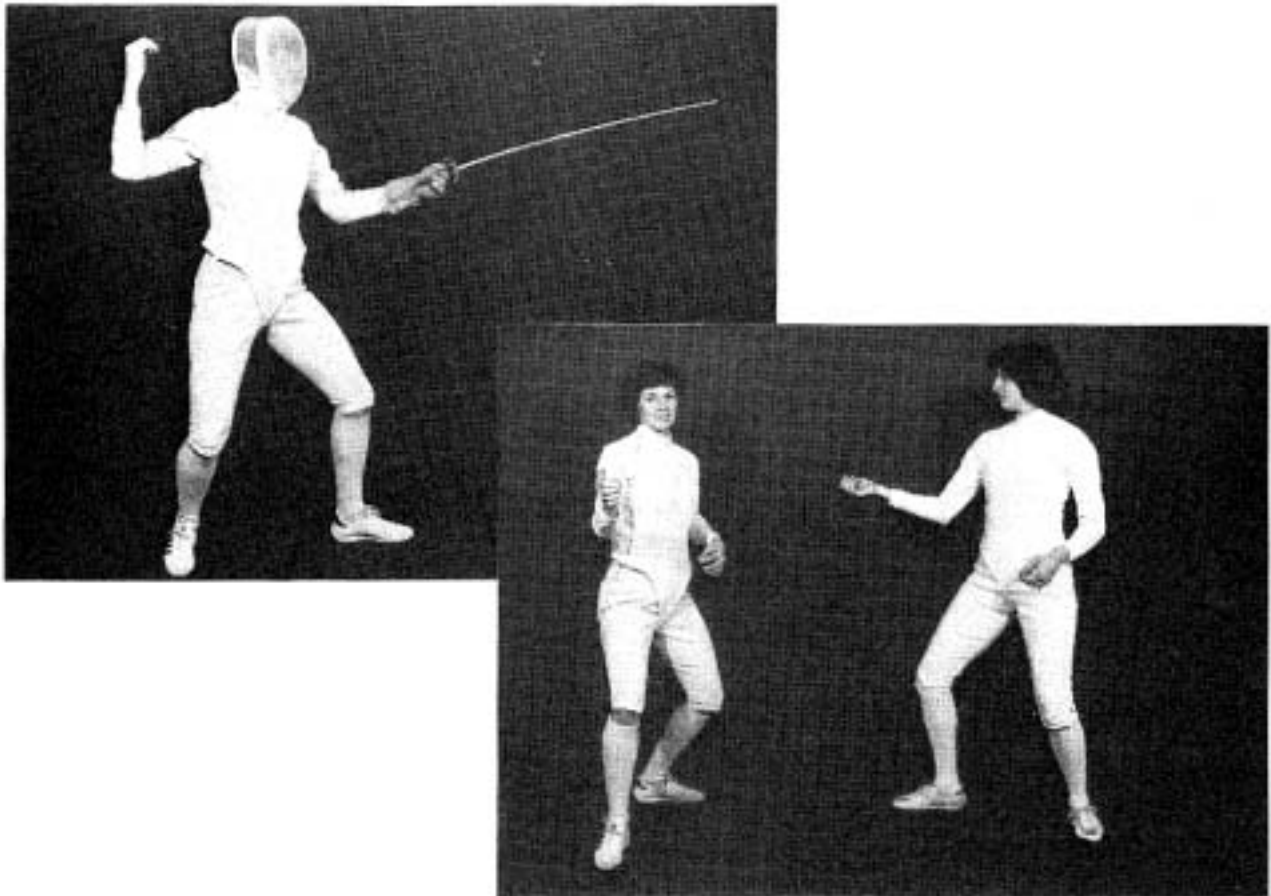
La position classique du bras arrière en escrime reproduite sur l'illustration 27 est celle que l'on trouve dans tous les livres d'escrime au fleuret. Dans le manuel de niveau I, Initiation à l'escrime, on s'interrogeait sur l'intérêt d'enseigner aux débutants cette position classique, car la majorité des tireurs utilisent une position plus décontractée du bras arrière qui ressemble davantage à celle que l'on voit sur l'illustration 28. La question est loin d'être réglée entre les entraîneurs, mais il semble que la

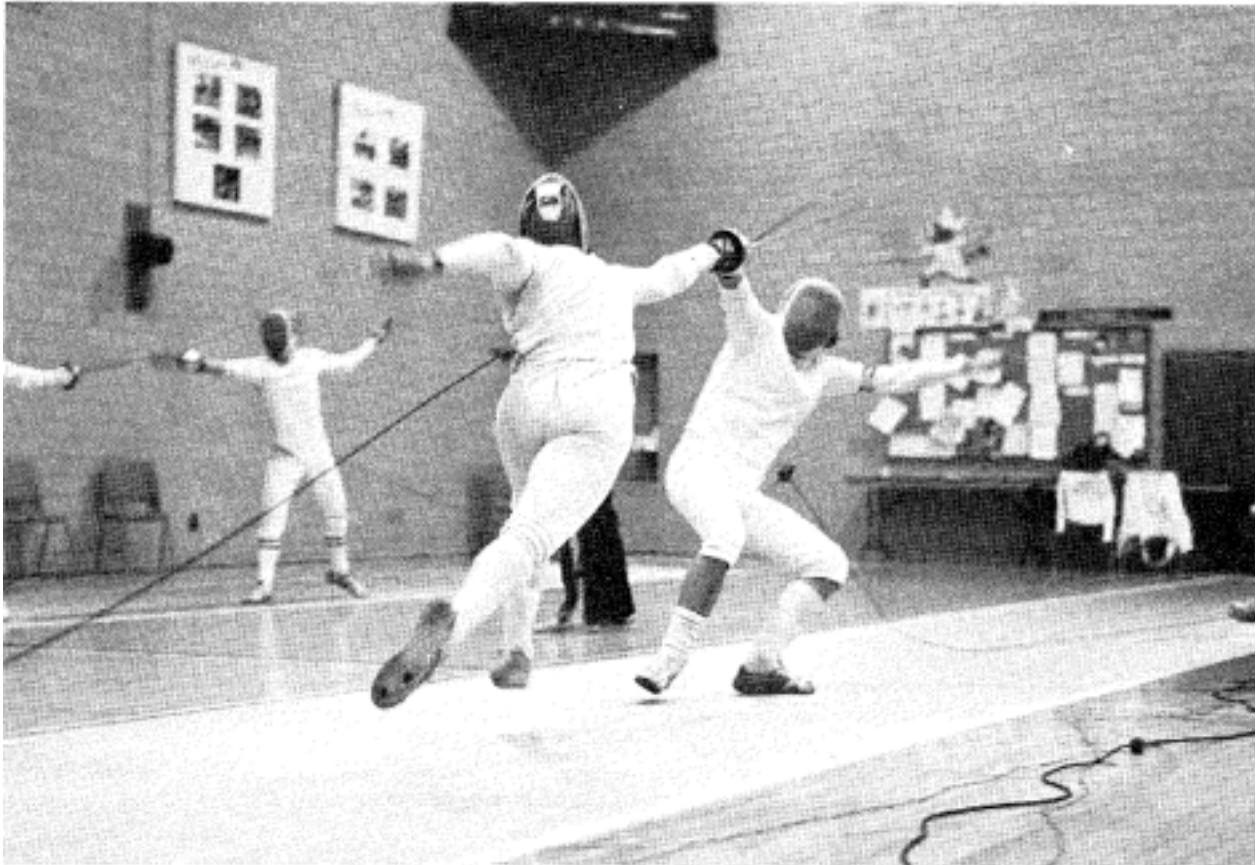
majorité d'entre eux, en particulier ceux qui font partie du Comité national de certification des entraîneurs, considèrent indispensable d'enseigner aux débutants la position classique, et de ne les autoriser que par la suite, s'ils le désirent, à modifier cette position.

- Au fleuret le débutant a tendance à couvrir la surface valable de sa main non armée si on l'autorise à la placer comme sur l'illustration 28 (article 222).
- En plaçant le bras arrière dans la position classique, le tireur a l'avantage d'ouvrir sa cage thoracique, ce qui l'aide à respirer. Cette position du bras arrière permet de contrebalancer le bras armé.
- Elle facilite également l'exécution de l'action avant et arrière de la fente et aide à revenir en garde.

Jusqu'à présent, on manque d'études qui permettent de se faire une opinion définitive sur la question. En attendant ces preuves, le Comité national de certification des entraîneurs prône l'enseignement de la position classique pour le bras arrière chez les débutants et un relâchement de cette attitude lorsque le tireur a acquis de l'expérience.

Toutes ces remarques s'appliquent aux armes d'estoc, le fleuret et l'épée. Au sabre, où un coup de taille sur le bras non armé peut faire extrêmement mal, il est conseillé de conserver la main arrière sur la hanche arrière (illustration 62, sabre).





ÉQUILIBRE, MOBILITÉ ET DISTANCE

Analyse

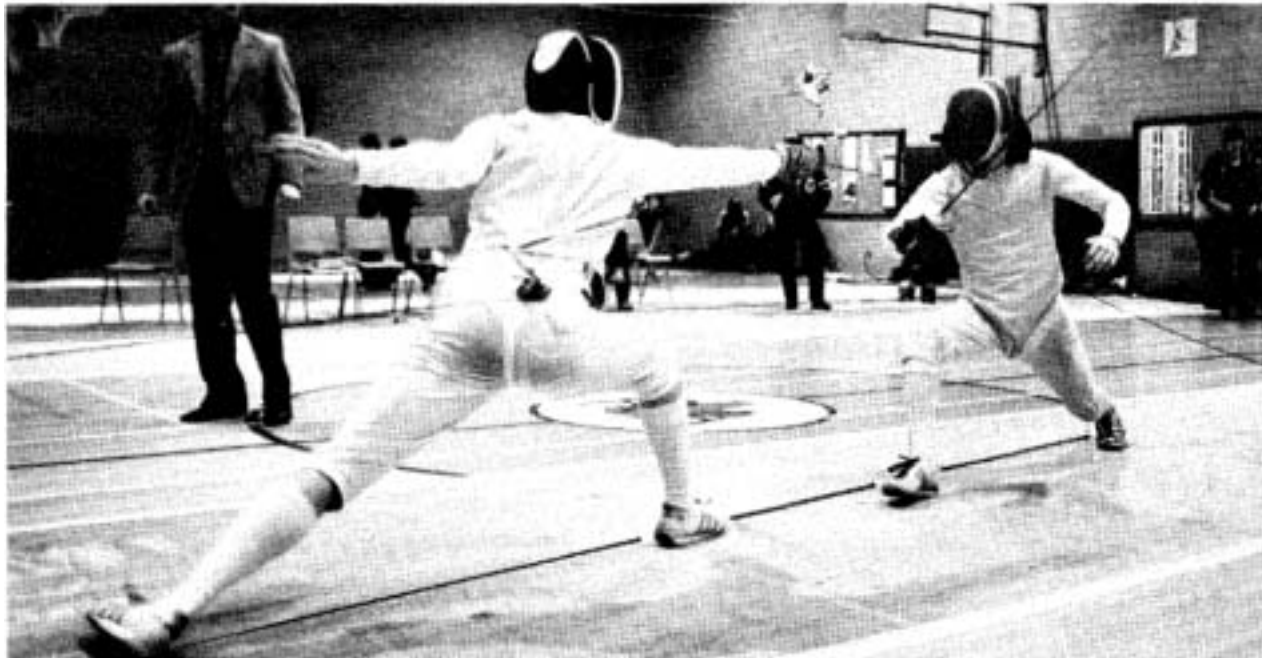
La mobilité en escrime nécessite un bon équilibre et une répartition convenable du poids sur les pieds. Elle requiert, par ailleurs, une bonne forme physique générale et des jambes fortes et souples.

L'analyse de l'effet de la répartition du poids sur des mouvements d'escrime spécifiques révèle que l'on peut retirer certains avantages d'un transfert imperceptible du poids du corps d'un pied sur l'autre en préparation de l'action planifiée.

- Si l'on désire attaquer en flèche, par exemple, il faut qu'il y ait perte d'équilibre sur le pied avant.
- Au contraire, si l'on prévoit d'être attaqué en flèche et que l'on désire rompre rapidement, il faut exécuter une passe arrière, et pour cela il faut qu'il y ait perte d'équilibre sur le pied arrière.
- Dans chaque cas, le tireur peut augmenter la vitesse et l'efficacité de ses mouvements en transférant son poids dans la direction voulue avant le début de l'action.

Ces principes ont bien entendu des inconvénients évidents.

- Une fois le poids transféré sur un pied ou sur l'autre, il devient beaucoup plus difficile de procéder à un changement soudain d'intention.
- Il est difficile d'avancer si le poids se trouve sur le pied avant et de reculer si le poids se trouve sur le pied arrière.
- La mobilité générale en escrime exige une répartition égale du poids du corps de façon que le tireur puisse se déplacer dans les deux directions.
- Au fleuret, où les tireurs utilisent souvent la fente, les pieds sont légèrement plus écartés et les genoux légèrement plus fléchis que dans les deux autres armes.
- Le terrain devant et derrière est couvert grâce à un jeu de jambes plus orthodoxe, une marche rapide, qui permet de maintenir la bonne distance avec une marge d'erreurs assez faible.
- La cible étant constituée par le tronc, il est nécessaire que les tireurs restent assez près l'un de l'autre pour avoir une chance de toucher.
- Au sabre et à l'épée, les tireurs couvrent plus de terrain, et les distances varient en conséquence. En particulier au sabre, les tireurs ont un jeu de jambes plus mobile, qui consiste en particulier à exécuter des passes et à attaquer constamment en flèche.
- Le fait que le bras armé constitue la cible à ces deux armes influe bien évidemment sur la distance et sur la mobilité.
- Pour parvenir à cette plus grande mobilité, les pieds du sabreur et de l'épéiste sont un peu plus rapprochés et les genoux moins fléchis.



- Pour toutes les armes, il est important de conserver la ligne convenable d'escrime. En général, la ligne d'escrime est la ligne imaginaire qui passe entre les pieds des deux tireurs, idéalement à travers le pied avant et le talon arrière du tireur.
- Si les pieds du tireur sont trop écartés ou croisés latéralement, la ligne d'escrime ne pourra être maintenue et le tireur se déplacera en diagonale sur la piste, en particulier lorsqu'il devra se reculer rapidement.
- Il aura donc tendance à franchir constamment les lignes latérales, ce qui lui fera perdre du terrain à la suite de pénalisations. Ce défaut pourra même lui valoir de perdre des touches, si elles arrivent lorsqu'il est hors piste.

Distance

On dit que les tireurs se trouvent à la distance convenable lorsqu'ils peuvent s'atteindre en se fendant à fond. Cependant, durant le combat les tireurs se retrouvent également à d'autres distances, qui sont définies comme suit:

- Combats rapprochés - lorsque deux tireurs sont placés à très courte distance l'un de l'autre, leurs coquilles peuvent se toucher, mais ils sont capables d'utiliser leur arme correctement.
- Petite distance (distance de riposte) - lorsque les tireurs sont proches l'un de l'autre et peuvent s'atteindre par seul allongement du bras armé.
- Moyenne distance (distance d'attaque) - lorsque les tireurs doivent se fendre pour atteindre la cible. C'est la distance normale, que l'on appelle également la mesure d'escrime.
- Grande distance - lorsque la cible ne peut être atteinte qu'en marchant et en se fendant ou encore en flèche.

Il faut se rendre compte que ces distances varient selon l'arme utilisée. Au fleuret la distance est calculée de tronc à tronc, tandis qu'au sabre et à l'épée la distance est calculée de bras armé à bras armé. Cela signifie que dans ce dernier cas, les distances sont légèrement plus grandes, d'où la nécessité d'attaquer en flèche lorsqu'on veut atteindre l'adversaire au corps.

Lorsque la distance diminue rapidement et que les deux tireurs se retrouvent "en contact", on dit qu'il y a corps à corps et le combat est arrêté. Il est interdit de causer volontairement un corps à corps au fleuret et au sabre; par contre, cette tactique est autorisée à l'épée.