

L'ASSOCIATION CANADIENNE D'ESCRIME

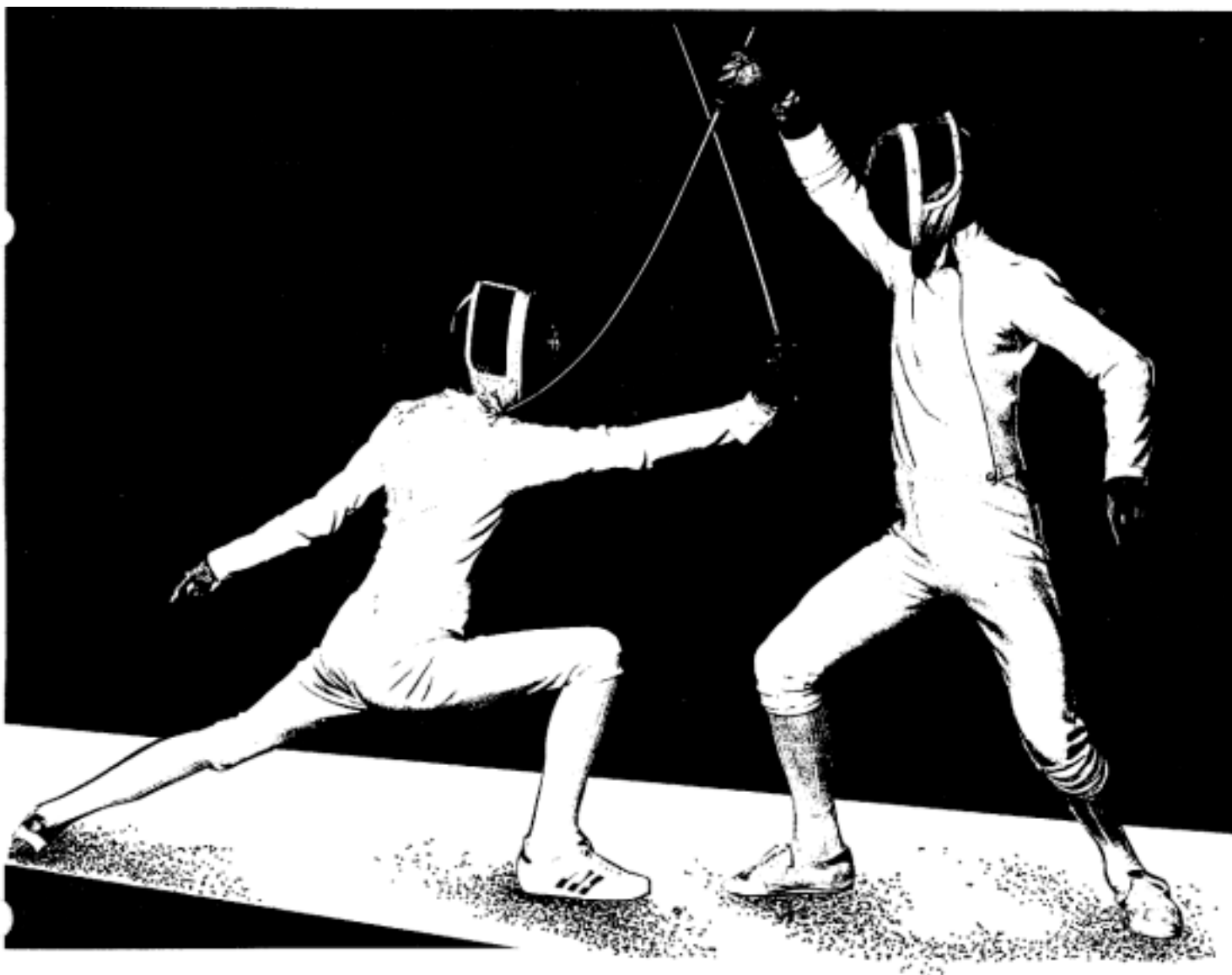


Niveau 3 Manuel technique



3

Programme
national de
certification
des entraîneurs



Graphics/Art graphique
Printed by/Imprimé par
National Sport and Recreation Centre, Inc.
Centre national du sport et de la récréation

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 1983.
Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut
être reproduite sous une forme quelconque sans
l'autorisation écrite expresse 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 cinq niveaux dont chacun comprend trois parties, soit technique, théorique et pratique.

	THEORIE	TECHNIQUE	PRATIQUE	CERTIFIE
Niveau un				
Niveau deux				
Niveau trois	✓	✓	✓	C
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 habilités, 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.

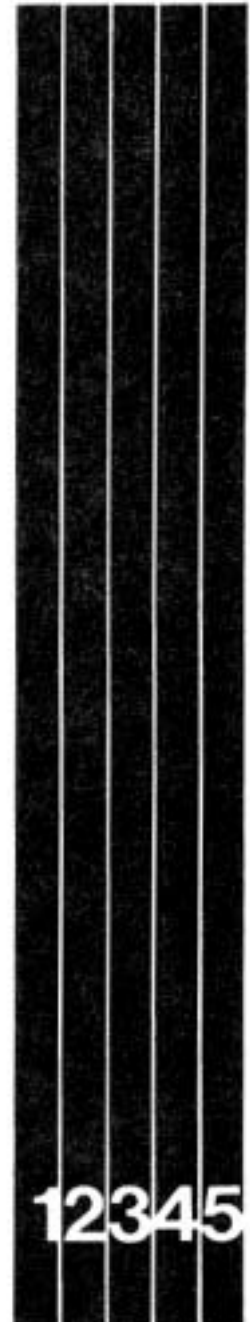
Ce manuel a été réalisé grâce à la collaboration et à l'aide financière de l'Association canadienne des entraîneurs et de Condition physique et Sport Amateur, Gouvernement du Canada.

La version française de ce manuel fut rendue possible grâce à l'aide financière accordée par la Direction générale 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





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

REMERCIEMENTS

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

Photographies techniques:

- Greg Teckles
- Service de l'audio-visuel, C.N.S.R.

Dessins techniques et graphisme:

- Berger Graphics, Ottawa

Conception et mise en page définitives:

- Service du graphisme, C.N.S.R.

Impression:

- Service de la reproduction, C.N.S.R.

Conception et mise en page initiales pour tous les manuels des entraîneurs de l'A.C.E.:

- Bob Anderson

Auteurs:

- Bob Anderson, objectifs, généralités, théorie de l'entraînement et condition physique
- Manuel Guittet, fleuret
- Andrzej Wojcikiewicz, sabre
- Guy Boulanger, épée

Traduction:

- Fleuret - Andrzej Wojcikiewicz

Lecture d'épreuves de tous les manuels de l'A.C.E.:

- John Mitchell - anglais
- Marie-France Dufour - français

Le Comité national de certification des entraîneurs de l'A.C.E. désire transmettre ses plus sincères remerciements à la Fédération d'escrime du Québec, qui lui a permis d'utiliser ses objectifs de cours.



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

Familiarisez-vous avec le
COMITÉ NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS DE L'A.C.E.
PRÉSIDENT DU CONSEIL



Bob Anderson
Directeur technique de l'A.C.E.

MEMBRES



John Mitchell Vice-
président technique



Manuel Guittet
Secrétaire de
l'A.A.C.



Carl Schwende
Président de l'A.C.E.



Bob Foxcroft
A.C.E.

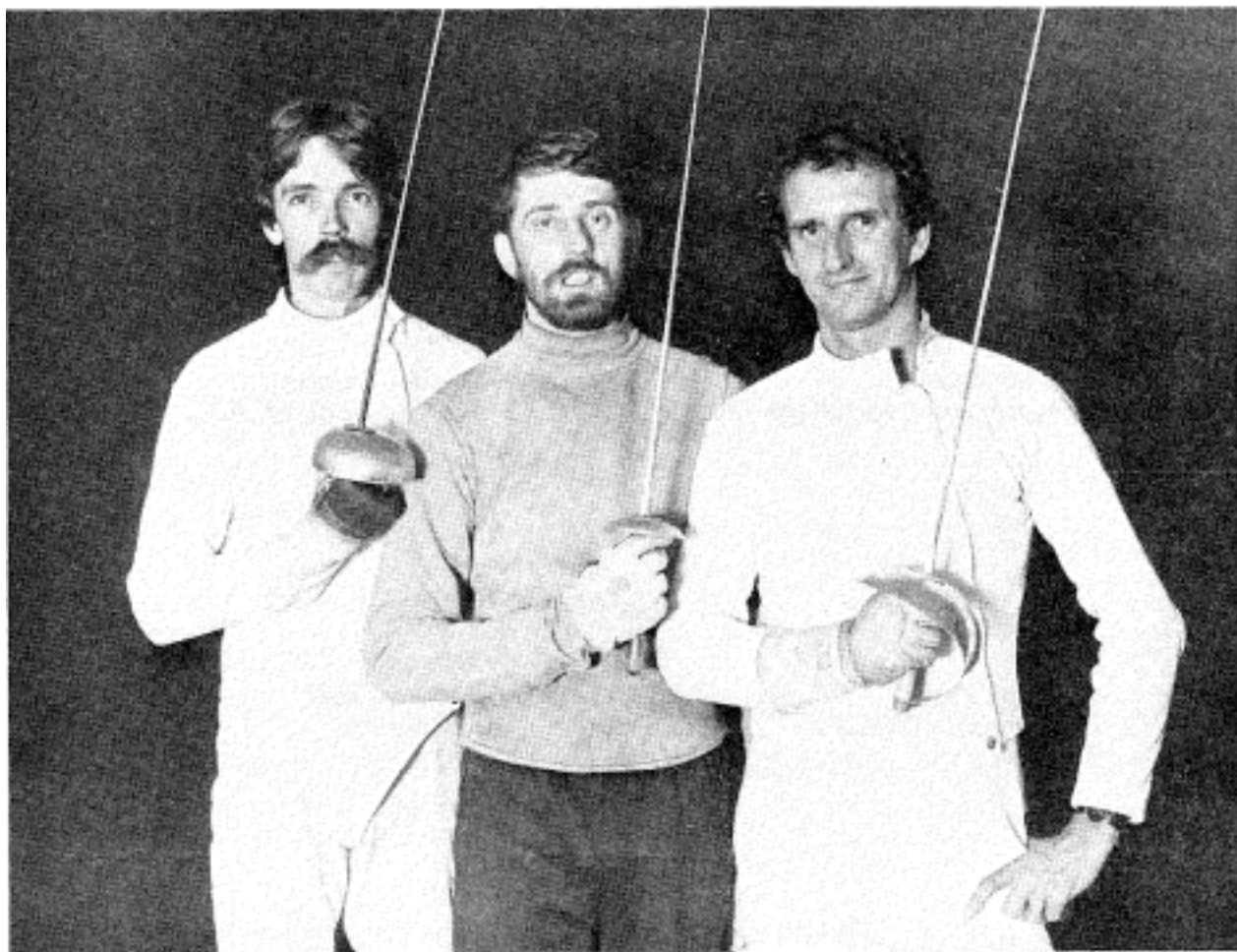


Guy Boulanger
Président de l'A.A.C.



Andrzej Wojcikiewicz
A.A.C.

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



DÉMONSTRATEURS

Guy Boulanger

Andrzej Wojcikiewicz

Manuel Guittet

NIVEAU 3 MANUEL TECHNIQUE

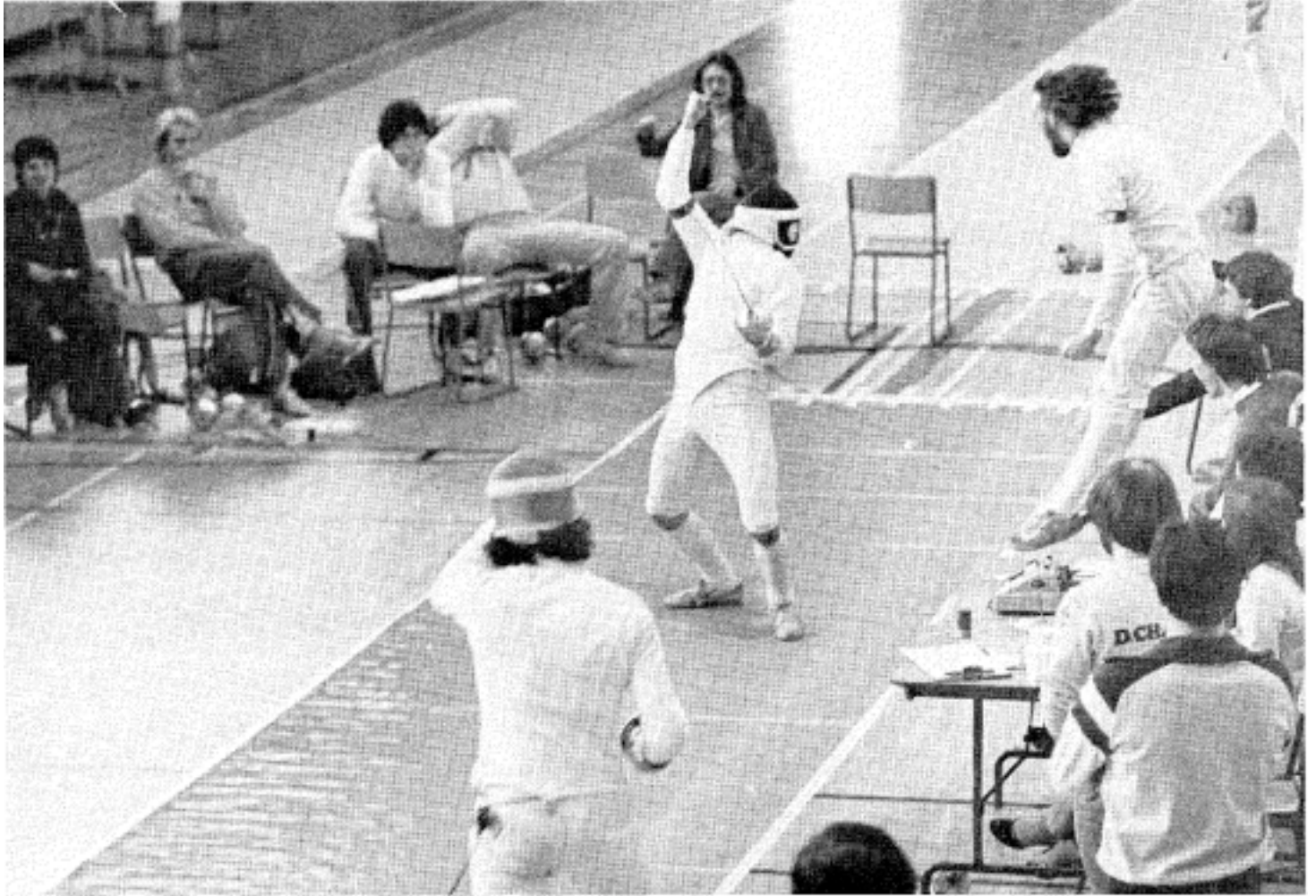


TABLE DE MATIÈRES

		Page
PARTIE I	OBJECTIFS	1
	Introduction	2
	Profil	4
	Objectifs du cours	6
	Leçon individuelle	7
	Nécessaire dû connaître	11
PARTIE II	FLEURET	12
	Objectifs	13
	Table des matières	14
	Évaluation	71
PARTIE III	SABRE	75
	Objectifs	76
	Table des matières	77
	Évaluation	123
PARTIE IV	ÉPÉE	127
	Objectifs	128
	Table des matières	129
	Évaluation	164
PARTIE V	THÉORIE DE L'ENTRAÎNEMENT	169
	Méthode fractionnée-globale	170
	Synchronisme	172
	Vitesse et précision	174
PARTIE VI	GÉNÉRALITES	177
	Jugement des touches	178
	Entretien du matériel électrique	180
PARTIE VII	CONDITION PHYSIQUE	184
	Plan dû conditionnement physique	185
	Circuit J'entraînement	188
	Circuit	190
PARTIE VIII	FEUILLES DE RELEVÉ D'HEURES - COMPOSANTE PRATIQUE	194



PARTIE I

OBJECTIFS

Introduction

Profil

Objectifs du cours

Leçon individuelle

INTRODUCTION

Le niveau 3 est la seconde partie d'un programme technique couvrant les trois armes. Leurs techniques de base sont décrites dans le niveau 2. Il paraît adéquat que l'introduction à ce manuel se limite à des commentaires sur les relations entre les mouvements de base et la manière dont ils sont associés pour former des solutions techniques/tactiques pour des adversaires intermédiaires et avancés.

Deux exemples simples de ce processus peuvent être trouvés dans le niveau 2:

1. Contre-ripostes: combinaison de parades et de ripostes pour former la phrase d'armes.
2. Contre-temps: continuation d'une phrase d'arme commencée par une contre-attaque ou arrêt.

À chaque arme, cette combinaison de mouvements de base continuera au niveau 3 dans la catégorie nommée "Variétés d'actions offensives" qui inclut remise, reprise et redoublement. D'autres mouvements nouveaux seront aussi étudiés comme:

- **les attaques au fer:** battement, pression, froissement;
- **les prises de fer:** opposition, liement, croisé, enveloppement.

En raison de la complexité des mouvements de lame en escrime, de nombreuses combinaisons de mouvements sont possibles en offensive, défensive et contre-offensive.

C'est pourquoi deux ou plusieurs solutions peuvent être trouvées pour chaque problème. Par exemple, votre adversaire pare quatre et riposte par une-deux. Les deux réponses sont:

1. parer la riposte composée et contre-riposter,
-ou-
2. remiser sur la riposte composée en s'assurant de toucher sur son premier mouvement.

Le choix de la bonne réponse dépend des habitudes de l'adversaire. S'il y a la moindre chance qu'il riposte directement, il faudra choisir la contre-riposte. S'il a tendance à faire des ripostes compliquées ou tardives, la remise sera bien sûr le meilleur choix.

Cette utilisation tactique des mouvements d'escrime dépend aussi de l'arme. Par exemple, à l'épée, on choisira plutôt une remise ou une reprise qu'une contre-riposte à cause de la priorité chronologique et non conventionnelle. Mais, si un tel choix peut amener un "coup double", la solution la plus sûre sera de parer la riposte et contre-riposter, particulièrement sur une touche décisive.

On appelle préparations doubles ou composées les combinaisons de préparations d'attaque, en particulier celles qui consistent en déplacements des pieds et en mouvements de la main armée.

- PRÉPARATIONS (main et pieds):

Composées	Lorsqu'un déplacement de pied et le mouvement de la lame ont lieu simultanément.
Exemple	Marche avec engagement ou battement (simultanément).
Doubles	Lorsqu'un déplacement de pied précède le mouvement de la lame.
Exemple	Marche d'abord, puis engagement ou battement (séparés).

Nota: Le lecteur constatera que ce manuel traite également de combinaisons de certains mouvements nouveaux, tels que les prises de fer.

- Prises de fer

Double:	Quand deux prises de fer sont faites sans quitter le fer adverse (dans le même sens).
Exemple:	Un tireur tend le bras et l'autre enveloppe et lie en une seule action.
Composée:	Quand deux prises de fer sont effectuées, mais que la lame est perdue après la première et reprise à la seconde.
Exemple:	Sur le bras tendu, le tireur enveloppe et à la perte de la lame, la reprend par liement.

Dans le cas d'une prise de fer double (enveloppé-lié) commençant en sixte, la lame sera amenée en septime avant le début de l'attaque.

Dans le cas d'une prise de fer composée (enveloppé-lié) commençant en sixte, la lame sera amenée en octave avant le début de l'attaque. La différence de ligne finale dans la préparation est due à la perte de la lame entre la première et la seconde action dans la prise de fer composée.

Le moment où la lame agit par rapport aux jambes dans une préparation est d'une importance vitale pour le succès de l'action. Par exemple, lors d'une marche avec battement, celui-ci peut être effectué sur le pied avant ou le pied arrière. Si l'attaque doit éviter la réaction au battement, le seul moment logique pour effectuer le battement est à la fin de la marche, quand le pied arrière se repose au sol. Seulement à ce moment l'attaque peut se déclencher avec la fente. Si le battement est fait sur le pied avant, il y a un retard dû à l'achèvement de la marche avant que la fente ne puisse être exécutée.

Cette attaque indirecte préparée par un battement et une marche serait exécutée comme suit:

- commencer à bouger le pied avant pour la marche;
- avancer d'autant et battre quand il se repose au sol;
- continuer immédiatement par l'attaque indirecte en fente pendant que l'adversaire réagit en essayant de couvrir la ligne ouverte par le battement.

Variétés d'actions offensives

Il y a des controverses entre les diverses écoles sur la définition de ces actions.

Le Comité national des entraîneurs a décidé de conserver la définition la plus courante dans les ouvrages d'escrime, pour faciliter aux entraîneurs leur travail. En français, les définitions adoptées sont celles de l'école française, alors qu'en anglais elles sont conformes à celles données dans le règlement international de la F.I.E.

1. Remise:

"Action offensive simple immédiate qui suit une première action, sans retrait de bras, après une parade ou une retraite de l'adversaire, soit que celui-ci ait abandonné le fer sans riposter, soit qu'il riposte tardivement, ou indirectement ou en composant". (Article 13a)

Nota: On devrait ajouter à cette définition que la remise ne sera considérée comme valable lorsqu'elle est effectuée sur une riposte que si elle précède cette riposte d'un temps.

2. Redoublement:

"Une nouvelle action, simple ou composée, sur un adversaire qui a paré sans riposter, ou qui a simplement évité la première action par une retraite ou esquive." (Art. 13 b).

3. Reprise d'attaque:

"Nouvelle attaque exécutée immédiatement après retour en garde." (Art. 13 c)

Nota: Le retour en garde après l'attaque initiale peut s'effectuer soit en avant soit en arrière.

PROFIL

- Le manuel de niveau 3 comprend la deuxième moitié de la technique de chacune des trois armes. Après avoir complété les niveaux 2 et 3 à une arme, l'entraîneur est qualifié au niveau provincial (fleuret, épée ou sabre). Voir le schéma à la page 9 du manuel de niveau 2,
- Après avoir appris la pratique de groupe et la méthode globale-fractionnée-globale au niveau 2, l'entraîneur peut maintenant assimiler la méthode fractionnée-globale sous la forme de la leçon individuelle au niveau 3.
- Les techniques de base du niveau 2 sont combinées pour former des mouvements techniques et tactiques comme les variétés d'actions offensives, prises de fer, etc.
- Les niveaux 3, 4 et 5 seront des programmes de certification communs à l'A.C.E. et l'A.A.C.
- En 1984, le Comité national de certification des entraîneurs révisera les niveaux 1, 2 et 3. Notre souci de respecter les principes de conception de programme pourra nous amener à y apporter des modifications.
- Les niveaux 4 et 5 sont à venir en collaboration avec l'A.A.C. et l'A.E.C.

- Le niveau 4 sortira en 1986.
- Dans ce manuel, chaque partie contient sa propre évaluation à remplir par les candidats-entraîneurs de niveau 3 et à remettre au début du cours.
- La procédure d'évaluation du niveau 3 sera la même qu'au niveau 2 (voir niveau 2 pages 137-140) en utilisant le contenu technique du niveau 3. L'examen pratique portera sur la leçon individuelle, plutôt que sur la leçon de groupe comme au niveau 2.

OBJECTIFS DU COURS COGNITIF (THÉORIE)

Objectif final

Le candidat doit acquérir les connaissances théoriques nécessaires pour enseigner les habiletés de l'arme choisie (fleuret, sabre ou épée) au niveau intermédiaire d'après les objectifs intermédiaires suivants:

1. Intermédiaire (technique/tactique):
Apprendre les concepts techniques/tactiques expliqués dans le manuel applicables à l'arme choisie.
2. Intermédiaire (terminologie):
Apprendre le vocabulaire approprié pour donner une leçon individuelle à un tireur intermédiaire.
3. Intermédiaire (stratégie):
Apprendre les méthodes d'enseignement et les stratégies applicables à la leçon individuelle à l'arme choisie.
4. Intermédiaire (compétition):
Apprendre les règles et la méthode pour organiser une compétition de club à l'arme choisie.
5. Intermédiaire (condition physique):
Apprendre la théorie de l'entraînement en circuit ou par intervalles telle qu'expliquée dans ce manuel.

APPRENTISSAGE MOTEUR (PRATIQUE)

Objectif final

Le candidat doit pouvoir appliquer les fonctions motrices nécessaires à l'enseignement de la leçon individuelle, du maintien de l'équipement personnel et d'un programme de conditionnement physique, à l'arme choisie (fleuret, sabre ou épée).

1. Intermédiaire (équipement):
Être capable d'assurer l'entretien et la réparation de l'équipement personnel d'un tireur (épée et fleuret électriques, page 180).
2. Intermédiaire (démonstration):
Être capable de faire la démonstration des mouvements de l'arme choisie.
3. Intermédiaire (enseignement):
Être capable de diriger une leçon individuelle dans l'arme choisie.
4. Intermédiaire (condition physique):
Être capable de participer à un programme de conditionnement physique et de le diriger conformément aux explications du présent manuel.

SOCIAL (INTERACTIONS DE GROUPE)

Objectif final

Le candidat doit être capable d'acquérir la personnalité et l'enthousiasme nécessaires pour enseigner l'escrime à des tireurs intermédiaires dans l'arme choisie (fleuret, sabre ou épée).

1. Intermédiaire (sécurité):
Respecter et faire respecter les règles de sécurité en escrime décrites dans le manuel de niveau 1 (pages 64-65).

2. Intermédiaire (éthique):
Adopter un code d'éthique dans toutes les situations d'enseignement et de combat en:
 - observant les règlements de la F.I.E.;
 - ayant une attitude courtoise à la salle et aux compétitions; et
 - respectant l'adversaire et les décisions des officiels.

Nota:

Le candidat doit bien connaître le règlement de la F.I.E. à son arme pour pouvoir transmettre cette connaissance à ses élèves, l'appliquer en situation de combat et analyser correctement la phrase d'arme (fleuret et sabre). Le niveau minimum acceptable est Président de Jury catégorie D.

LEÇON INDIVIDUELLE

Généralités

Les niveaux 1 et 2 se sont principalement concentrés sur les leçons de groupe données par l'entraîneur. La plupart des mouvements élémentaires en escrime peuvent sans aucun doute être appris en groupe avec un entraîneur, les débutants travaillant entre eux. Malgré tout, cette méthode produira un certain niveau d'aptitude mécanique et de compréhension. Une fois ce niveau atteint, le tireur doit passer à la leçon individuelle pour obtenir une connaissance et une aptitude plus grandes dans les domaines de la distance, la tactique, la synchronisme, la mobilité et la vitesse. Ce sont les facteurs qui transformeront la technique mécanique en technique efficace de combat.

La leçon individuelle est un rapport personne à personne entre l'entraîneur et l'élève. L'entraîneur transmet ses connaissances et aptitudes par une répétition constante des mouvements:

- effectués à distance correcte;
- en utilisant différents synchronismes;
- faits dans différentes conditions tactiques;
- etc..., augmentant la prise de conscience du tireur des diverses conditions de l'assaut et des différents types d'adversaires rencontrés lors d'une compétition.

L'influence de l'entraîneur sur l'élève lors des premières périodes de leçons individuelles est considérable. L'escrimeur agit virtuellement comme une marionnette actionnée par l'entraîneur. Très progressivement, l'entraîneur s'efforce de réduire la situation de dépendance en encourageant le tireur à prendre des décisions et des initiatives. Éventuellement, si l'entraîneur voit sa tâche couronnée de succès, la leçon devra être une situation d'apprentissage dominée par l'élève. Le tireur et l'entraîneur décidant tous les deux du contenu de la leçon. Prise de décisions (exercices à plusieurs intentions) et initiatives du tireur augmentées (il commence l'action et crée le contexte pour l'exécution de l'action) joueront un rôle plus important. Au lieu de contribuer à la plus grande part du contenu mental et physique de la leçon, l'entraîneur jouera un rôle secondaire, donnant à l'élève les éléments nécessaires pour conduire à bien les tâches de la leçon. Malgré tous, des facteurs pédagogiques tels que corrections, encouragements, explications, etc... existeront toujours et continueront à développer le potentiel et la prise de conscience du tireur. Ce processus ne devrait s'arrêter que lorsque l'entraîneur ne peut donner plus. Cette situation peut arriver et il est souhaitable que l'entraîneur s'en aperçoive et qu'il soit assez intelligent pour reconnaître qu'il est temps de confier l'élève à un entraîneur plus compétent. Le vieillissement est le plus grave problème. Les élèves sont toujours jeunes alors que l'entraîneur s'aperçoit peu à peu qu'il ne peut plus aller à la bonne vitesse, ni réagir en temps utile ou qu'il manque de mobilité face à des tireurs avancés. Heureusement, l'expérience vient avec l'âge et cela permet à l'entraîneur de continuer à exercer même longtemps après qu'il ne soit plus capable de tirer en compétition.

Des instructions détaillées sur la leçon individuelle seront données dans chaque partie, par arme. Ici, il est seulement nécessaire d'expliquer la composition générale d'une leçon individuelle.

Durée d'une leçon individuelle

La leçon peut durer de 10 minutes à une demi-heure dépendant du type de leçon.

Une leçon de 10 minutes peut servir à:

- échauffer un tireur avant une compétition;
- travailler une action en particulier;
- traiter un problème de synchronisme ou de distance; et,
- donner un certain nombre de leçons à des débutants en un temps donné.

Suivant le niveau et l'aptitude de l'élève, les leçons individuelles pourront alors augmenter en durée et en difficulté jusqu'à atteindre une demi-heure. Cette leçon plus longue se présentera habituellement comme suit:

- échauffement général - 5 minutes
- partie principale de la leçon - 20 minutes
- retour au calme et relâchement - 5 minutes

Échauffement

L'échauffement devra contenir:

- des actions faciles bien comprises par le tireur, ne nécessitant ni corrections, ni enseignement;
- des actions d'étirement faciles comme des demi-fentes;
- une mobilité de plus en plus grande sans se concentrer sur la vitesse; et,
- de fréquentes périodes de repos et de relâchement.

Partie principale de la leçon

La partie principale devrait se concentrer sur les principes suivants:

- les fautes tactiques ou techniques particulières commises en assaut;
- les problèmes de distance et de synchronisation;
- les fautes de déplacements ou de mobilité; et,
- des actions pour développer l'endurance sous pression.

Relâchement et retour au calme

Devrait se concentrer sur:

- des mouvements lents et faciles demandant plus de concentration que d'effort; et,
- des déplacements faciles en évitant les fentes.

Principes généraux de la leçon

On devra se souvenir des points suivants en donnant une leçon individuelle:

- Garder une distance correcte tout le temps pour les attaques et les ripostes.
- Faire les bonnes ouvertures pour les attaques et prendre les bonnes parades si l'attaque est composée.
- Quand l'élève doit parer, s'assurer que l'attaque ou la riposte menace la cible et n'est pas à l'extérieur en prévision de la parade. Puisque l'entraîneur est d'habitude debout sur ses jambes et donc plus haut que l'élève, son bras armé doit être tendu au-dessous de l'épaule pour que l'élève puisse opposer son fort au faible lors de la parade.
- Si vous voulez remettre l'élève dans une position de garde particulière avec votre arme, faites le doucement et en rythme avec le retour en garde. Il n'y a rien de pire qu'un entraîneur qui frappe la lame durement chaque fois qu'il/elle veut un retour en garde rapide.
- Développer la mobilité de l'élève comme une réaction automatique à vos mouvements avant et arrière. Il ne devrait plus être nécessaire de donner des commandements après les premières leçons.
- Quand vous donnez des commandements, qu'ils soient le plus clair et le plus concis possible.
- Les commandements devraient être donnés avant le départ de l'action, pas en même temps. Quelquefois, un commandement exige un travail mental avant de commencer l'action.
- Généralement, les mouvements de l'entraîneur devraient être précis et contrôlés. Les actions de la lame et des jambes devraient être sans à-coups et rythmiques, produisant une réponse similaire chez l'élève.
- Des signaux divers pour les actions à plusieurs intentions doivent être bien assimilés et pratiqués lentement d'abord. Une fois que toutes les conditions sont claires, on peut augmenter la vitesse.
- Des actions saccadées de la part de l'entraîneur produiront des contractions ou des réactions raides de l'élève.
- La synchronisation, la vitesse et le rythme devraient varier pendant toutes les leçons. Tirer au même rythme donnera un tempo fixe et régulier à l'élève. Montrez lui comment accélérer ou ralentir et comment utiliser ce changement de rythme à son avantage.
- Les mouvements de lame peuvent être faits en rythme avec les déplacements, mais les deux peuvent être dissociés. Exemple: attaque composée avec marche et fente, et attaque composée précédée d'une marche. Dans le premier cas, la feinte est faite pendant la marche et le trompement avec la fente. Dans le second cas, la marche est effectuée d'abord en restant en garde, puis les deux mouvements de lame sont effectués pendant la fente.

- Quand l'élève attaque ou riposte par prise de fer, le bras de l'entraîneur doit être tendu, pointe en ligne, assez fermement pour qu'on puisse prendre la lame.
- Si la prise de fer doit finir en ligne haute, le bras de l'entraîneur doit être bas; si elle finit en ligne basse, il doit être haut. Il n'est pas nécessaire d'exagérer ces mouvements, la position du bras doit laisser juste assez de place pour toucher.
- Si l'entraîneur se concentre sur le rythme et le synchronisme lors de contre-ripostes, il peut être nécessaire de rester à distance de riposte. Toutefois les contre-ripostes doivent être travaillées de deux manières; 1) en revenant en garde, 2) en restant fendu. L'application de cette distance correcte est essentielle lors du développement de contre-ripostes compétitives.
- Les variétés d'actions offensives, particulièrement la remise et le redoublement, sont habituellement développées comme des actions préméditées. Il n'est donc pas réaliste de les inclure dans des exercices à plusieurs intentions. Le faire créerait de la confusion et de la frustration chez l'élève. Par exemple, mettre à la fois une remise et une contre-riposte dans un exercice à plusieurs intentions est une tâche impossible.
- Une très bonne appréciation de la distance est demandée de l'entraîneur lorsqu'il traite les attaques ou les ripostes en flèche. Il doit reculer pendant l'attaque de l'élève, ne lui permettant de toucher que grâce à une pleine extension de la flèche. Si l'entraîneur bouge trop lentement ou trop tard, la distance diminuera rapidement, ce qui pourra engendrer la cassure de la lame. S'il bouge trop tôt, l'élève se retrouve en l'air, avec une action beaucoup trop courte.

La leçon individuelle

Ce qui suit est un sommaire des actions qui peuvent être utilisées lors d'une leçon individuelle générale. Elles sont regroupées par chapitres, certains comportent trois ou quatre mouvements différents, certains ne concernent que le sabre. Ils sont classés par ordre de progression et avec une alternance entre l'offensive et la défensive.

Attaques simples

Parades et ripostes

Attaques composées

Contre-ripostes

Attaques précédées de préparations

Parades et ripostes successives

Attaques au fer

Contre-attaques

Contre-temps

Prises de fer

Parades d'opposition et en cédant et ripostes

Contre-attaques; parades; ripostes

Variétés d'actions offensives

Dérochement

Généralités

- Donner de fréquentes périodes de repos;
- alterner attaques et ripostes pour reposer les jambes;
- donner les commandements avant l'ouverture, pas en même temps;
- les commandements doivent être clairs et concis;
- il n'est pas nécessaire de prévenir pour les marches et retraites;
- faire les ouvertures de manière facile et contrôlée; et,
- commencer et finir la leçon par un salut.

NÉCESSAIRE DE CONNAÎTRE

Les parties II, III et IV couvrant la partie technique du fleuret, sabre et épée doivent être connues pour passer avec succès le cours de niveau 3, examen écrit et pratique.

Chaque partie comporte la technique, de l'information sur la leçon individuelle et sa propre évaluation (feuilles roses).

Cette évaluation constitue l'étude avant le cours et doit être remplie et remise au directeur de stage au début du cours.