

PARTIE III
SABRE

Objectifs
Tables des matières
Technique et Entraînement
Évaluation

OBJECTIFS AU SABRE

1. Pendant le cours de niveau 3, l'entraîneur complétera ses connaissances d'enseignement et de pratique de:
 - la leçon individuelle;
 - la terminologie du sabre.
2. Après avoir lu, assimilé et pratiqué le contenu de cette partie de sabre l'entraîneur aura:
 - révisé les attaques simples et composées du niveau 2 et couvert le sujet plus complètement;
 - révisé les parades-ripostes du niveau 2 et appris le second triangle en défensive avec les ripostes appropriées;
 - révisé les contre-attaques et les contre-temps du niveau 2 et approfondi le sujet; et,
 - révisé la distance du sabre et la classification des attaques.
3. L'entraîneur apprend de nouvelles actions pour compléter sa connaissance technique du sabre.

Elles sont regroupées comme suit:

- attaques "les yeux ouverts";
- variétés d'actions offensives;
- attaques sur la préparation; et,
- la ligne et le dérochement.

TABLE DES MATIÈRES - SABRE

| | Page |
|---------------------------------|------|
| Généralités | 78 |
| Termes de distance | 78 |
| Leçon individuelle | 78 |
| OFFENSIVE | 79 |
| Classification des attaques | 79 |
| Attaques composées | 81 |
| En deux mouvements | 81 |
| En trois mouvements | 83 |
| Attaques "LES YEUX OUVERTS" | 86 |
| VARIÉTÉS D' ACTIONS OFFENSIVES | 89 |
| Remise | 89 |
| Redoublement et reprise | 90 |
| PRÉPARATIONS D' ATTAQUE | 92 |
| Classification | 92 |
| Leçon Individuelle | 97 |
| Entraînement | 98 |
| DÉFENSIVE | 99 |
| Seconde et prime | 100 |
| Ripostes | 102 |
| Parades circulaires | 106 |
| CONTRE- ATTAQUES | 108 |
| Classification | 108 |
| CONTRE OFFENSIVE | 113 |
| Contretemps | 113 |
| Entraînement | 114 |
| Leçon Individuelle | 115 |
| Deuxième intention en défensive | 115 |
| LA LIGNE | 118 |
| Le déroberment | 118 |
| LA LEÇON D'ÉCHAUFFEMENT | 121 |
| L'ÉVALUATION | 123 |

Explication des termes de distance utilisés dans cette section

Tous les termes sont définis à partir de la situation dans laquelle l'instructeur est immobile.

Petite distance:

il est possible à l'élève de toucher la tête de l'entraîneur sans pencher le corps vers l'avant.

Petite-moyenne distance:

quand l'élève peut toucher à la tête en marchant ou à l'avant-bras sur place.

Moyenne distance:

quand l'élève peut toucher à la tête en fente ou à l'avant-bras en marchant.

Moyenne-grande distance:

quand l'élève peut toucher à la tête en flèche ou à l'avant-bras en demi-fente.

Grande distance:

quand l'élève peut toucher en marche et fente à la tête ou en fente à l'avant-bras.

Très grande distance:

quand l'élève doit au moins effectuer un marche-et-flèche pour toucher à la tête ou un marche-et-fente pour toucher à l'avant-bras.

Généralités sur la leçon individuelle au sabre

- Les exercices et exemples dans cette section sont donnés pour deux tireurs droitiers.
- Le nombre de répétitions de chaque exercice dépend du niveau de l'élève (débutant ou avancé) et le but de la leçon (enseigner de nouvelles actions, répéter des actions déjà apprises, améliorer la tactique, le synchronisme, etc.). Le choix des répétitions dépend donc complètement de l'entraîneur et de ce qu'il veut faire. Généralement, des élèves moins avancés ont besoin d'un nombre plus élevé de répétitions, dans des conditions faciles. Les plus avancés pourront passer plus vite d'un exercice à l'autre et dans des conditions changeantes. Pour tous les niveaux, le nombre minimum recommandé est de six ou sept répétitions par exercice.
- Le principe de chaque leçon individuelle devrait être:
 1. précision d'abord, puis vitesse;
 2. de facile à plus difficile;
 3. de lentement à rapidement; et,
 4. de simple à composé.

OFFENSIVE

Classification des attaques

Toutes les actions offensives peuvent être classées selon la manière dont elles sont exécutées et l'intention tactique qu'elles servent, de la manière suivante:

A. D'après le nombre de mouvements:

- attaques simples,
- attaques composées.

Nota: Ces deux types sont déjà décrits dans le niveau 2.

B. D'après le concept tactique:

- attaques réelles, fausses attaques.

Nota: Les attaques réelles sont toutes celles (simples ou composées) commencées avec l'intention de toucher l'adversaire en finale.

Les fausses attaques sont celles faites pour reconnaître les réactions de l'adversaire et ses intentions, pour préparer et trouver le synchronisme pour une attaque réelle, pour gagner du terrain, pour provoquer une réaction réflexe prévue de l'adversaire ou pour atteindre tout autre but tactique.

C. D'après la manière dont l'attaque est exécutée:

- première intention, seconde intention.

Nota: Les attaques de première intention sont celles où l'attaquant essaye de toucher l'adversaire avec une action prévue, réelle, simple ou composée.

Les attaques de seconde intention sont celles qui commencent par une fausse-attaque pour forcer l'adversaire à réagir d'une manière prévue pour le toucher au moyen d'une contre-réaction préméditée.

Les attaques de seconde intention peuvent se terminer par:

- parade et contre-riposte, quand il est prévu une parade-riposte directe de l'adversaire,
- remise ou reprise d'attaque, quand il est prévu une parade et riposte composée de l'adversaire,
- parade-riposte en contre-temps, quand il est prévu une contre-attaque directe ou un arrêt de l'adversaire.

D. D'après la finale de l'attaque:

- avec une finale prévue,
- attaque "les yeux ouverts".

Nota: Les attaques avec une finale prévue sont celles qui sont exécutées du début à la fin d'après l'idée originale de l'attaquant, sans tenir compte de la réaction, prévue ou non, du défenseur.

Les attaques "les yeux ouverts" sont celles où l'attaquant ne sait pas comment il va terminer son action. Le mouvement final est fait en fonction de la réaction adverse.

- E. D'après le changement de décision pendant l'attaque: avec changement de décision, sans changement de décision.

Nota: Les attaques sans changement de décision sont celles qui, étant préméditées, sont exécutées du début à la fin d'après le plan original sans tenir compte de la réaction, désirée ou non, de l'adversaire.

Les attaques avec un changement de décision sont celles où l'attaquant part avec une idée préconçue et réagit automatiquement (changement d'idée) à la réaction imprévue et non désirée de l'adversaire. Un exemple typique d'une telle action est quand l'attaquant commence une attaque préméditée flanc-tête-flanc - attaque réelle, prévoyant que l'adversaire essaiera de parer la finale en quinte. L'adversaire réagit au contraire par une contre-attaque à la manchette pendant la première feinte. L'attaquant change automatiquement son plan original et réagit en effectuant un contre-temps par tierce-riposte.

ATTAQUES COMPOSÉES

La définition des attaques composées a déjà été donnée dans le niveau 2. Pour mémoire: toute attaque comprenant deux ou plus mouvements de lame ou bien deux ou plus temps d'escrime est appelée attaque composée. En d'autres mots, une attaque composée devrait inclure une ou plusieurs feintes. Nous pouvons diviser les attaques composées en:

- attaques en deux mouvements;
- attaques en trois mouvements; et,
- attaques avec de nombreux mouvements.

Attaques en deux mouvements

Ces attaques consistent en deux mouvements de la lame, le premier est une feinte destinée à provoquer une réaction défensive de l'adversaire, le second est le trompement - déroboement - de cette action défensive. Quatre de ces actions sont décrites au niveau 2:

- feinte tête-flanc
- feinte tête-tête
- feinte figure-banderolle
- feinte flanc- tête

Pour compléter la liste de ces attaques, nous décrirons les combinaisons possibles suivantes:

- feinte tête - banderole;
- feinte banderole -flanc;
- feinte banderole - tête.

Positions de main

Feinte à la tête:

Le bras et la lame sont en extension, le tranchant dirigé vers la tête. La main est en demi-supination vers l'extérieur à hauteur de l'épaule ou un peu au-dessous. La pointe est dirigée vers la tête jusqu'à environ 10 cm au-dessus du masque.

Feinte au flanc:

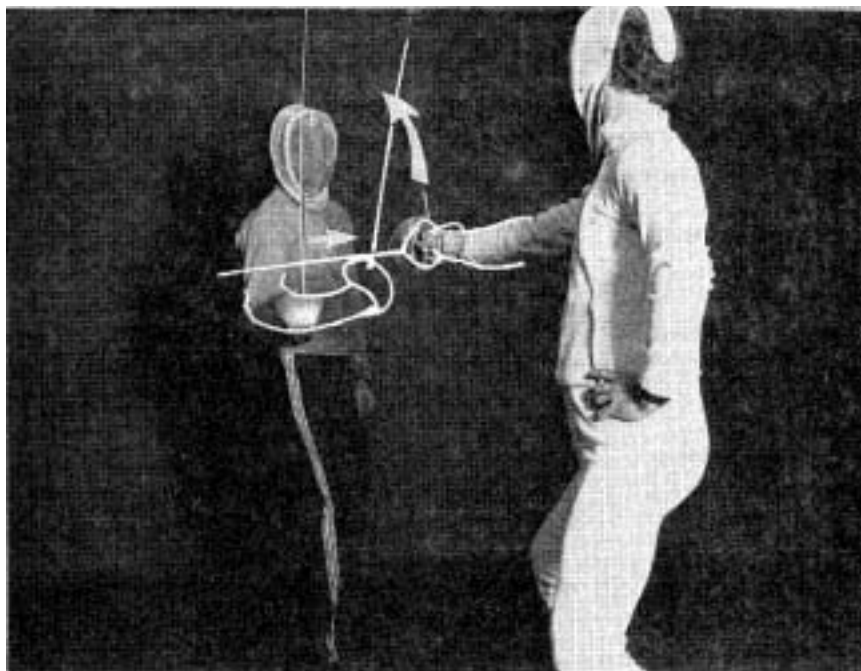
Le bras et la lame sont en extension, le tranchant dirigé vers le flanc. La lame en position horizontale, la main en pronation (ongles vers le bas), vers l'extérieur, sous l'épaule armée. La pointe est dirigée vers le flanc ou le bras jusqu'à environ 10 à 15 cm au-dessus de la cible.

Feinte à la banderole:

Le bras et la lame sont en extension, le tranchant dirigé vers la banderole. La lame en position horizontale, la main en supination (ongles vers le haut), au niveau de l'épaule ou un peu au-dessous. La pointe est dirigée vers la banderole jusqu'à 10-15 cm au-dessus de la cible.

Feinte tête-banderole

Cette action commence par une extension du bras armé qui exécute une feinte à la tête. L'adversaire entame un mouvement vers le haut du bras armé et de la lame pour effectuer une parade pendant que la lame de l'attaquant pivote autour de la parade et exécute un coup de tranchant à la banderole.



Attaque composée banderole-flanc (voir (b) ci-dessous)

Feinte banderole - flanc

Il y a deux manières d'exécuter cette action:

- a) La lame de l'attaquant est dirigée avec l'extension du bras vers la poitrine découverte de l'adversaire - en raison de sa position de tierce. Il prend quarte et en même temps, la lame de l'attaquant effectue une rotation SOUS la garde adverse et le coup est porté au flanc ou au bras adverse.
- b) L'action commence de la même manière que ci-dessus, mais pendant la parade de quarte, la lame de l'attaquant effectue sa rotation AU-DESSUS de la lame adverse et le coup est porté au flanc.

Nota: Les attaques composées sont décrites en présumant que le défenseur prend les parades de tierce, quarte ou quinte. S'il prend seconde ou prime, l'exécution pourra être différente. Ainsi la rotation sous la garde adverse est possible si le défenseur pare quarte et impossible s'il prend prime.

Feinte banderole - tête

La feinte banderole est exécutée de la même manière que ci-dessus pour provoquer la parade de quarte. Dans le trompement final, la lame de l'attaquant effectue une rotation dessus pour donner le coup à la tête découverte.

ATTAQUES EN TROIS MOUVEMENTS

Les attaques en trois mouvements, comme celles en deux mouvements, sont enseignées en tant qu'attaques réelles, de première intention et préconçues. À la leçon, le tireur doit savoir avant de commencer l'action où il doit finir l'attaque et comment l'entraîneur va réagir. Il est important de ne pas rajouter de mouvements ou de parades "surprises" pendant la première période d'apprentissage, quand l'élève n'est pas encore familier à 100 % avec la structure de l'attaque et qu'il ne "sent" pas précisément la position de sa main pendant l'exécution de l'action. Jusqu'à ce que ce soit le cas, une méthode de répétition dans des conditions aisées et de forme stricte devrait être utilisée.

La progression recommandée est:

marche
fente
marche et fente
flèche
marche et flèche
balestra-fente
balestra-flèche

Tous ces stades peuvent être travaillés:

1. De l'immobilité: quand l'élève et l'entraîneur ne bougent pas avant le commencement de l'action;
2. Mobilité: quand l'élève garde sa distance et part au signal de l'entraîneur;
3. Mobilité avec initiative de l'élève: il décide lui-même quand commencer l'attaque, sans signal de l'entraîneur.

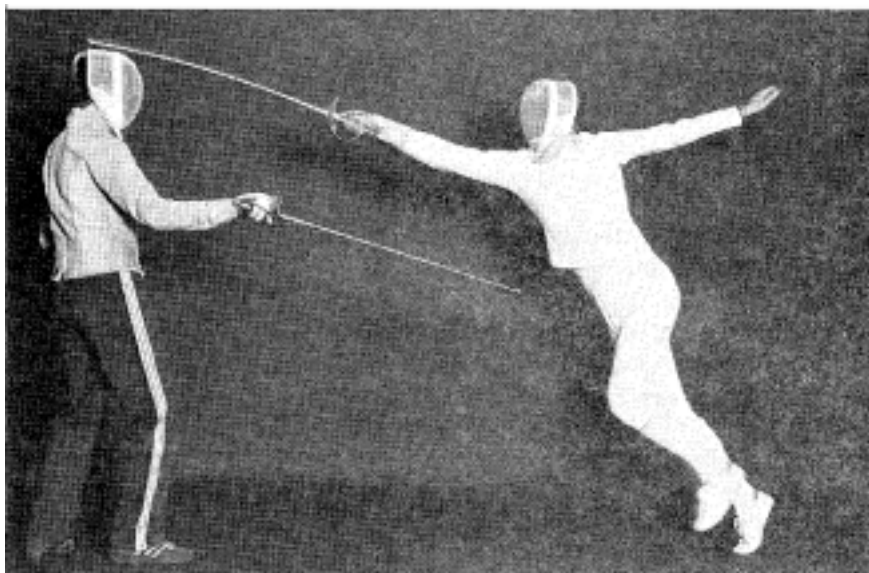
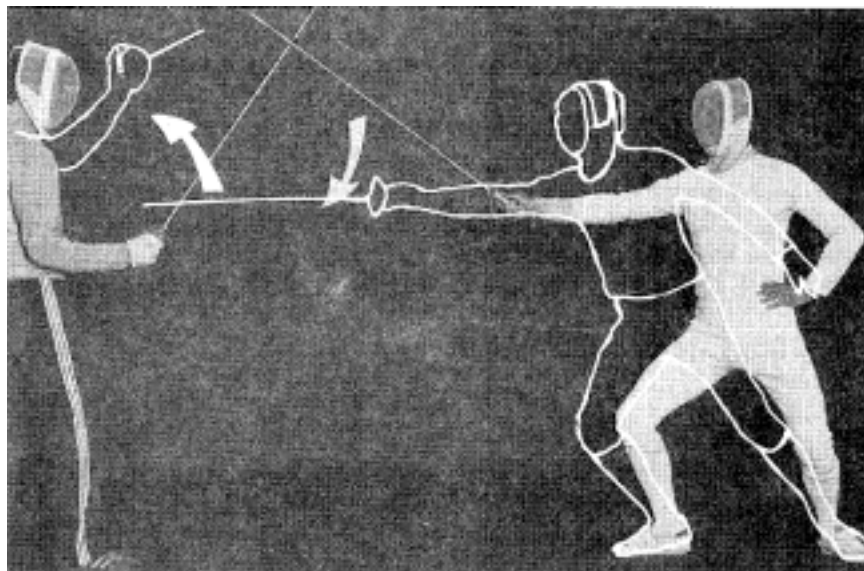
Cette dernière manière est la plus difficile et la plus développée des actions offensives pour l'entraîneur. Avant d'arriver à ce stade, l'élève doit être très confiant dans sa structure technique et à l'aise dans ses déplacements.

Les attaques en trois mouvements suivantes sont décrites ci-dessous:

1. Tête - flanc - tête
Tête - flanc - banderole
Tête - banderole - flanc
Tête - banderole - tête
2. Flanc - tête - flanc
Flanc - tête - banderole
Flanc - banderole - flanc
Flanc - banderole - tête
3. Banderole - tête - banderole
Banderole - tête - flanc
Banderole - flanc - banderole
Banderole - flanc - tête

Il est relativement important pour un tireur d'être suffisamment à l'aise dans l'exécution des attaques en trois mouvements qui sont parmi les plus utilisées des actions offensives. Il est aussi relativement important pour un entraîneur de savoir comment les enseigner, pas à pas, pour décider de donner dans ce manuel une description détaillée des techniques, déplacements et méthodes pour l'enseignement d'une attaque choisie en trois mouvements comme tête-flanc-tête. Des étapes similaires peuvent être appliquées à l'enseignement de toutes les autres attaques en trois mouvements.

Le tireur à droite effectue une feinte tête-flanc...



... et termine l'attaque par une flèche à la tête.

Tête - flanc - tête

Technique de main: le mouvement commence par l'allongement souple du bras armé - première feinte - vers la tête adverse. La main se déplace vers l'avant et horizontalement, parallèlement au sol, au niveau des hanches. Il est recommandé de diriger la menace vers le côté du masque, à droite pour un droitier, à gauche pour un gaucher. (Nota: Certaines écoles, la soviétique par exemple, recommandent une feinte vers le milieu du masque. D'autres, la vieille école hongroise, complètement vers l'extérieur.)

Le deuxième mouvement (deuxième feinte) est exécuté avec les doigts et une légère rotation du poignet, qui dirige la lame vers le flanc adverse, à cause de sa parade de quinte. Le bras doit déjà être allongé à ce moment et aucun mouvement vertical ou horizontal de la main ne doit être permis pendant les trompements. La taille de l'attaquant devrait être horizontale, de 10 à 30 centimètres de la cible.

Le troisième mouvement et le coup à la tête est exécuté avec le même petit mouvement du poignet et des doigts décrit ci-dessus, dirigeant la lame au-dessus du second mouvement défensif - tierce - de l'adversaire.

Coordination bras-jambes:

Marche: très utile à la leçon individuelle pour donner une coordination bras-jambes correcte aux tireurs débutants et intermédiaires. La marche devrait être exécutée pendant le troisième mouvement - flanc-tête. Les deux premiers mouvements devraient être exécutés immobile.

Fente: il est recommandé d'enseigner aux élèves intermédiaires et avancés de commencer la fente au début du second mouvement - feinte flanc - et de compléter l'action avec le coup à la tête. La touche doit arriver avant ou au plus tard en même temps que le pied avant au sol.

Flèche: le tireur doit commencer à perdre l'équilibre avec la première feinte et finir l'action (touche à la tête) avant que son pied arrière ne retombe au sol.

Marche-et-fente et marche-et-flèche: la première feinte doit être faite pendant la marche, le reste de l'action restant comme ci-dessus.

Leçon individuelle

Les étapes et méthodes suivantes sont recommandées pour l'enseignement de tête-flanc-tête (ou toute autre attaque en trois mouvements):

1. Petite distance: l'entraîneur bouge lentement sa main de tierce en quinte et revient en tierce, l'élève garde le bras allongé et touche au flanc et à la tête, quelque soit la cible découverte à cet instant.
2. Même chose, touches à la tête, au flanc et à la tête après une marche.
3. Toujours à petite distance, élève et entraîneur en tierce. L'élève fait doucement une feinte tête, l'entraîneur réagit en quinte puis en tierce, l'élève trompe alors les parades de l'entraîneur et touche à la tête.
4. Même chose avec une marche qui commence au dernier trompement.
5. Distance de fente: même chose qu'en 3, mais en fente. Commencer la fente avec le troisième mouvement - trompement du flanc à la tête.
6. Comme ci-dessus, mais la fente commence juste après la première feinte à la tête, en même temps que la feinte au flanc.
7. Comme ci-dessus, mais la fente commençant avec la première feinte à la tête (élèves plus avancés). Pour faciliter l'exercice et "prolonger" le temps de la fente pour permettre les trois mouvements, l'entraîneur demandera à l'élève de mettre le poids de son corps légèrement sur le pied arrière. Le touche doit toujours être portée avant ou en même temps que le pied avant arrive au sol.
8. Distance de flèche: l'action en flèche est exécutée de manière similaire à celle en fente et la synchronisation peut être suivie comme décrite ci-dessus, cela inclura:
 - a) flèche après le dernier trompement;
 - b) début de la flèche pendant le dernier trompement;
 - c) début de la flèche pendant le premier trompement, après la feinte tête; et,
 - d) début de la flèche en même temps que la première feinte tête (pour des élèves avancés).La touche doit être portée avant l'arrivée du pied arrière au sol.

9. Marche-et-fente ou marche-et-flèche: grande ou très grande distance. Dans les deux cas, la première feinte est indiquée par l'allongement du bras avant ou pendant la marche. Il y a des divergences entre les maîtres concernant le moment de la marche auquel la feinte doit être commencée:
- avant le début de la marche;
 - avec le pied avant; ou,
 - avec le pied arrière.
- Pour des raisons pratiques (la lame de l'attaquant n'est pas exposée trop tôt à un battement adverse), il est recommandé de faire la feinte avec le pied arrière. On peut de toute manière pratiquer les trois exercices pour développer la coordination bras-jambes de l'élève.
10. Après la marche avec la feinte tête, le reste de l'attaque est exécuté de la même manière que décrite dans les points 8 a, b, c et d.

Entraînement

- L'entraîneur ne doit pas oublier que dans une marche-et-flèche l'élève effectue en fait une marche et demie et par conséquent, c'est pendant la demi-marche suivant la marche initiale que commence le mouvement de main après la feinte à la tête.
- L'entraîneur doit se tenir à distance correcte de l'élève pendant l'enseignement des attaques en trois mouvements. Une trop courte distance forcerait l'élève à raccourcir le bras avant le coup final. Une distance trop grande fera se pencher l'élève vers l'avant (fente) ou bien courir vers l'entraîneur (flèche).
- Lorsqu'il enseigne les attaques une-deux-trois, l'entraîneur ne doit jamais oublier que le coup final, la touche, doit être exécuté avant que le pied avant (attaque en fente) ou le pied arrière (attaque en flèche) ne se pose au sol ou au plus tard en même temps.
- L'entraîneur doit prendre la parade correspondant à chaque feinte pendant la leçon pour s'assurer que chaque fois la feinte est claire, suffisamment profonde et avec une bonne position de la lame. L'élève doit toutefois savoir qu'en assaut la parade n'est souvent prise que sur la deuxième feinte d'une attaque en trois mouvements.
- Il existe aussi des attaques préméditées réelles avec plus de trois mouvements (quatre, par exemple). On ne doit enseigner celles-ci qu'aux tireurs expérimentés, capables de se dégager de la lame adverse avec des mouvements limités et parfaitement contrôlés; pour les débutants et intermédiaires, les attaques en deux, puis trois mouvements sont conseillées.

ATTAQUES " LES YEUX OUVERTS "

Les attaques "les yeux ouverts", avec une finale inconnue, sont très communes chez les sabreurs de compétition. Lors de ces attaques, les tireurs essayent de gagner du terrain et de se rapprocher suffisamment de l'adversaire pour provoquer une réaction défensive ou contre-offensive de sa part, et aussitôt que cette réaction est obtenue, l'attaquant finit son action offensive sur une cible découverte à cet instant. Ces attaques sont très souvent combinées avec le contre-temps et les parades de seconde intention.

Une des variantes des attaques "les yeux ouverts" est l'attaque dénommée "en courant", où l'attaquant court vers l'adversaire avec le bras armé relativement raccourci et d'habitude avec un certain nombre de demi-feintes. L'attaquant "attend" soit une contre-attaque de son adversaire pour finir son attaque dans le même temps et profiter de la règle de "priorité d'attaque", soit une réaction défensive de l'adversaire pour finir son attaque avec un trompement approprié de manière à obtenir une touche claire sur la finale.

Il doit être clair pour tout le monde que courir sur la piste ne constitue pas une attaque, la vraie attaque commence au moment où le "coureur" commence à allonger son bras vers la cible et continue son mouvement jusqu'à ce qu'il touche. "Courir" est seulement une préparation d'attaque et comme telle devrait être traitée dans un processus d'apprentissage.

Les attaques "les yeux ouverts", dans leur forme stricte, devraient être incorporées dans la leçon individuelle, particulièrement avec des élèves intermédiaires et avancés. Les exercices sont extrêmement utiles pour développer un meilleur temps de réaction de l'élève et jouent un rôle important dans la préparation du tireur à se tirer de situations imprévues, inattendues pendant un assaut.

Entraînement

Des exercices "les yeux ouverts" sont généralement débutés par une marche et la touche est précédée par:

- une autre marche;
- une fente;
- une flèche; ou,
- une marche-et-fente, etc., dépendant de la distance et de la réaction de l'entraîneur.

L'exercice doit être décrit très clairement par l'entraîneur. L'élève doit savoir quelles sont les possibilités et à quelles sortes de réactions il peut s'attendre. En d'autres termes, il doit connaître le choix qu'il va avoir pour pouvoir réagir correctement à chaque situation.

Les élèves doivent être entraînés à "voir" quelle est la réaction plutôt que de l'anticiper et de la deviner.

Les mouvements de l'entraîneur doivent être relativement larges et lents. Beaucoup d'entraîneurs inexpérimentés réagissent avec des gestes petits et rapides "comme en assaut", et ils s'énervent quand l'élève finit son attaque d'une manière mauvaise ou imprécise. De telles pratiques ne peuvent aboutir qu'à l'insécurité de l'attaque et font que les tireurs hésitent quand ils tirent en assaut.

L'entraîneur peut passer à l'exercice suivant, ou ajouter un choix supplémentaire si l'élève est capable de réagir correctement chaque fois.

Leçon individuelle

Stage 1.

A petite distance, l'élève et l'entraîneur en tierce, choix entre deux possibilités faciles, l'élève marche en allongeant son bras pour une feinte tête:

Choix un:

- si l'entraîneur ne réagit pas, il continue en marche à la tête, Choix deux:
- si l'entraîneur pare quinte, l'élève touche au flanc pendant la deuxième marche.

Stage 2.

Le même exercice peut être répété avec marche-et-fente, marche-et-flèche, balestra-fente, etc.

Stage 3.

Même commencement que l'exercice 1.

Choix un:

- l'entraîneur contre-attaque et l'élève finit son attaque directement pour profiter de sa priorité d'attaque,

Choix deux:

- sur la tentative de battement de l'entraîneur, l'élève continue en dérochant au flanc.

Stage 4.

Même développement de déplacements qu'au stage 2.

Stage 5.

Quand l'élève ne commet aucune faute dans les exercices ci-dessus, et peut les exécuter à vitesse modérée en continuant son mouvement vers l'avant, un choix de plus peut être ajouté. Exemple: petite distance, les deux en tierce, l'élève fait une feinte au flanc bras allongé en marchant.

Stage 6.

Choix un:

- l'entraîneur pare seconde et l'élève finit à la tête,

Choix deux:

- l'entraîneur contre-attaque à la tête et l'élève finit directement au flanc,

Choix trois:

- l'entraîneur contre-attaque au bras, l'élève pare tierce et riposte à la tête.

Stage 7.

Même développement de déplacements qu'au stage 2.

Entraînement

- Chaque action doit commencer TRÈS LENTEMENT.
- Un temps d'arrêt est recommandé entre la marche et la réaction pour le choix pendant la période initiale de l'exercice, jusqu'à ce que l'élève ne fasse plus de faute de réaction.
- Ce n'est qu'une fois que la structure de l'exercice est parfaite à vitesse lente et avec un arrêt, que l'action peut être exécutée en entier en une attaque "les yeux ouverts" continue avec une accélération pendant sa finale.

VARIÉTÉS D'ACTIONS OFFENSIVES

Ce sont de nouvelles actions offensives suivent immédiatement une attaque qui n'a pas touché, parce qu'elle a été parée ou évitée d'une autre manière.

D'après les règlements de la F.I.E. pour le sabre (ou le fleuret) une fois que l'attaque a été parée ou évitée, l'attaquant perd le priorité. Une attaque renouvelée ne peut donc réussir que si le défenseur ne riposte pas, perd du temps dans le riposte ou riposte composée.

Il y a trois types de variétés d'actions offensives:

1. le remise,
2. le reprise,
3. le redoublement.

Le remise: peut être exécutée en offensive ou en contre-offensive, après le parade adverse et sans retour en garde. Tactiquement, elle peut être exécutée en seconde intention (par exemple si l'attaquant sait que l'adversaire a tendance à riposter composé), ou instinctivement, quand le tireur réagit instinctivement par une remise immédiate sur une riposte tardive.

Exemples

1. Le tireur A attaque à la banderole.
Le tireur B pare quarte, mais ne riposte pas et revient en tierce en marchant. Le tireur A remise à la poitrine avec le pointe ou de la teille.
2. Le tireur A attaque au flanc.
Le tireur B pare tierce et avance en faisant une riposte composée.
Le tireur A remise à la main dans la même ligne, dès que B relâche le fer.
3. Le tireur A attaque à la tête.
Le tireur B pare quinte mais retarde sa riposte en baissant le bras d'abord.
Le tireur A remise immédiatement à la tête.



Remise dès que le fer est relâché Remise - Attaque à la tête qui est parée

Entraînement

- Le mouvement de lame pendant la remise devrait être exécuté avec les doigts et le poignet, sans raccourcir le bras.
- La remise devrait être enseignée en touchant doucement, délicatement, particulièrement dans les premiers stades, pour obtenir d'abord précision et contrôle de la lame.
- Comme pour les exercices avec arrêt (niveau 3), il est recommandé de pratiquer cette action immédiatement suivie de parade et riposte. Même si la remise est "en bon temps", il est toujours plus sûr de prendre la précaution de parer la continuation de la riposte.
- Comme d'habitude, tous les exercices devraient être d'abord exécutés lentement, avant que l'entraîneur n'augmente la vitesse.

Leçon individuelle

Action: remise à la main après tierce.

Utilisation tactique: sur un adversaire qui:

- compose souvent sa riposte;
- riposte avec le bras court et trop haut;
- retarde sa riposte en bougeant le corps avant le bras.

1. Petite distance: l'entraîneur et l'élève en position de tierce. L'élève effectue plusieurs coups au flanc avec une remise immédiate à la main en dehors de la garde, en gardant le bras allongé. Le bras de l'entraîneur doit être clairement découvert.
2. Petite distance: même exercice, mais cette fois, l'élève rompt après la remise. L'entraîneur doit marcher sans riposter, bras découvert.
3. Distance moyenne: le même exercice, mais l'élève effectue l'attaque avec un coup de tranchant au flanc en se fendant. Après la remise - retour en garde.
4. Distance moyenne: même chose que le numéro 3, mais la remise est suivie de quinte riposte, au flanc ou à la tête. L'entraîneur doit "terminer" sa riposte en marchant à la tête.
5. Même chose que le numéro 3, mais la remise est suivie de tierce riposte à la tête ou au flanc. L'entraîneur "termine" sa riposte au flanc et découvre la cible où il veut faire toucher l'élève.

Redoublement et reprise:

D'après les règlements de la F.I.E., le redoublement est 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 une esquive.

La plupart des écoles d'escrime européennes suivent cette définition disant: le redoublement est une action similaire à la remise, sauf qu'au lieu d'être exécutée dans la même ligne que la première action elle comporte des mouvements de lame simples ou composés.

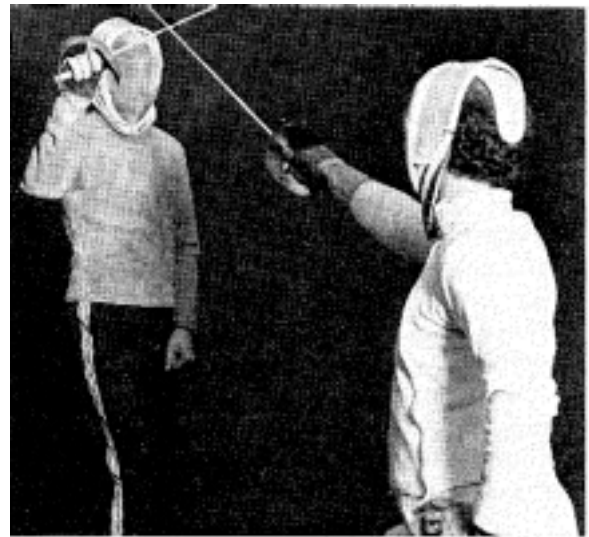
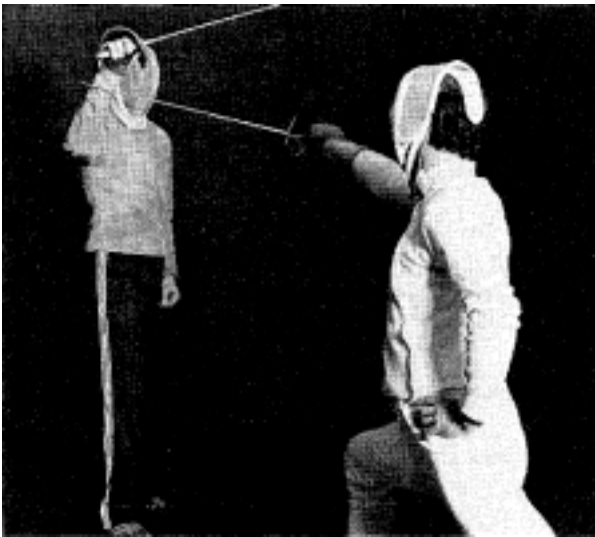
L'école française décrit le redoublement comme "une autre action offensive exécutée immédiatement après la première et précédée d'un retour en garde".

Le même problème existe dans la définition de la reprise d'attaque. Le règlement international la décrit comme une "nouvelle attaque exécutée immédiatement après un retour en garde" et la plupart des écoles d'escrime européennes la comprennent comme une nouvelle action offensive exécutée après un retour en garde soit en avant, soit en arrière. L'école française décrit la reprise différemment, comme une action offensive ou contre-offensive exécutée d'une autre façon que directement, dans la même ou dans une différente ligne que la parade adverse, SANS retour en garde préalable.

Il y a encore d'autres différences. Par exemple, l'école de sabre hongroise décrit ces deux mouvements comme des mouvements de jambes seulement.

Dans l'édition française de ce manuel, nous adopterons la définition de l'école française, car tout entraîneur appelle à enseigner en français trouvera dans tous les traités utilisant cette langue cette définition.

Le lecteur devra toutefois savoir qu'il existe d'autres interprétations.



Redoublement au bras armé. L'attaque est parée.

Redoublement

Exemples

1. Le tireur A attaque à la banderole.
Le tireur B pare quarte, mais retarde sa riposte avec l'intention de composer.
Le tireur A fait une reprise à l'extérieur au bras.
2. Le tireur A attaque au flanc.
Le tireur B pare tierce et au lieu de riposter, marche bras court en 3.
Le tireur A fait une reprise avec le pointe à la poitrine, sans revenir en garde.

Reprise

1. Le tireur A attaque au flanc et revient immédiatement en garde.
Le tireur B pare tierce et commence une riposte composée.
Le tireur A redouble en flèche à la tête.
2. Le tireur A attaque dedans à la main en fente.
Le tireur B se défend en rompant.
Le tireur A effectue un redoublement en revenant en garde en avant puis en fléchant directement à la tête.

Entraînement

- Toutes les variétés d'actions offensives au sabre peuvent être exécutées de taille (tranchant) ou d'estoc (pointe).
- Il est fortement recommandé de répéter et d'enseigner les mouvements lentement.
- L'entraîneur doit signaler très clairement à l'élève (en découvrant la cible voulue) quand il veut une reprise ou un redoublement.
- L'entraîneur ne doit pas embrouiller l'élève en ripostant trop vite, ceci pour s'assurer que la variété d'attaque arrive "en bon temps".

Leçon individuelle

1. À petite distance, l'entraîneur en quarte, l'élève en tierce. L'élève exécute plusieurs coups au flanc avec une reprise immédiate à l'intérieur du bras. L'entraîneur pare chaque fois tierce et ne riposte pas.
2. Même chose à distance moyenne en fente. L'élève fait la reprise au bras intérieur qui est cette fois suivie de la parade de quarte et riposte. L'entraîneur après avoir paré tierce, marche sans riposter puis "termine" sa riposte, après avoir été touché au bras.
3. Même chose qu'au numéro 2, mais la reprise est faite par coup de pointe à la poitrine. La parade de quarte suit.
4. Même chose qu'au numéro 2, mais la reprise est faite à la tête. La parade de quarte suit.
5. Même distance, l'élève attaque à la banderole, l'entraîneur prend quarte en rompant et ne riposte pas. L'élève revient en garde en avant et redouble en fente à la tête.
6. À grande distance, l'élève attaque par marche-et-fente au flanc, l'entraîneur pare tierce, puis marche bras court. L'élève revient en garde en arrière et redouble en flèche directe à la tête.

PRÉPARATIONS D'ATTAQUE

Les préparations d'attaque sont toutes les manoeuvres, incluant des déplacements, des mouvements du bras armé et des combinaisons des deux, qui permettent au tireur de créer une situation propice à l'exécution d'une action offensive réussie.

On peut diviser les préparations d'attaque comme suit:

- a. Les préparations qui consistent en mouvements du tireur sur la piste (jeu de jambes) qui comprennent:
 - toutes sortes de déplacements (avant et arrière);
 - courir; et,
 - bonds, balestra.

- b. Les préparations effectuées per mouvement du bras armé, comprenant:
 - attaques eu fer;
 - prises de fer (pratiquement pas utilisées eu sabre);
 - feintes directes, indirectes et composées; et,
 - invites.

- c. Des combinaisons de ces deux groupes, comme par exemple
 - attaque per battement avec balestra;
 - attaque en courant avec demi-feintes (feintes de coquille); et,
 - invite en marchant, etc.

Au sabre, les tireurs demeurent rarement à une distance suffisamment courte pour permettre une attaque simple avec fente et flèche. Donc, il est nécessaire d'effectuer toute une gamme de mouvements pieds-main pour gagner le terrain voulu pour pouvoir réussir une attaque.

Les préparations les plus fréquentes eu sabre sont celles qui combinent des mouvements de pieds et de bras armé/lame, per exemple:

- marche avec feinte simple;
- marche avec demi-feintes;
- marche avec feintes composées;
- marche avec invite;
- toutes les combinaisons précédentes avec balestra;
- toutes les combinaisons précédentes avec demi-marche ou demi-fente;
- course sur le piste avec demi-feintes; et,
- changement soudain de rythme durent une combinaison de marche, demi-marche, balestra, etc., en une seule action.

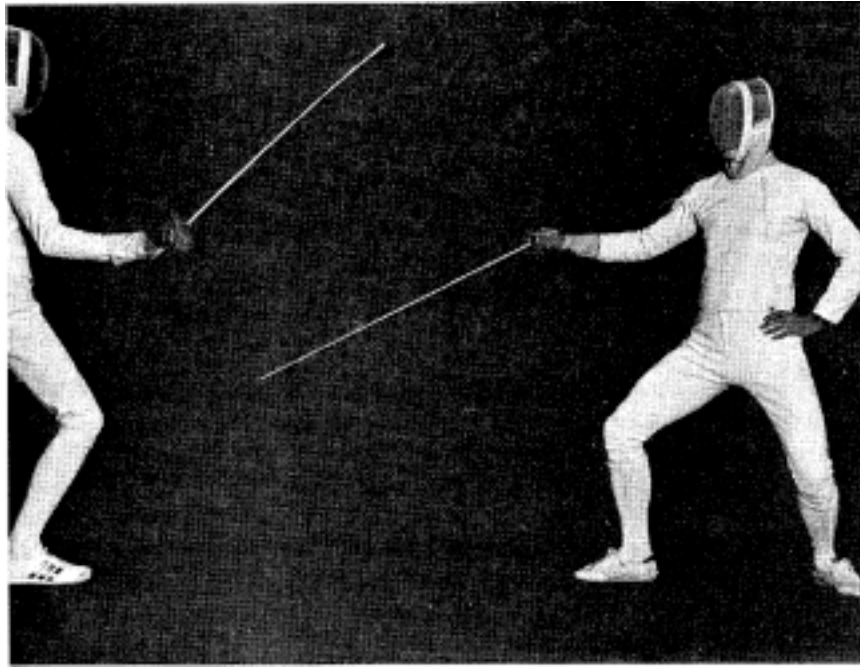
Le demi-feinte est un mouvement progressif du bras armé qui ne réalise pas d'extension complète, ce qui se traduit per une feinte qui n'est pas réellement perçue comme une menace réelle per l'adversaire. Ces mouvements sont très utilisés au sabre dans une attaque ou contre-attaque.

L'invite est un mouvement latéral ou vertical du bras armé ou de le lame qui ouvre une partie de la cible en vue de déclencher l'attaque de l'adversaire. Une invite est généralement suivie d'une action offensive ou contre-offensive préparée.

Les préparations eu fer incluent:

- les attaques eu fer; et,
- les prises de fer.

Au sabre, l'utilisation de ces actions se limite presque exclusivement eux battements et eux pressions avec engagement.



Invite en seconde

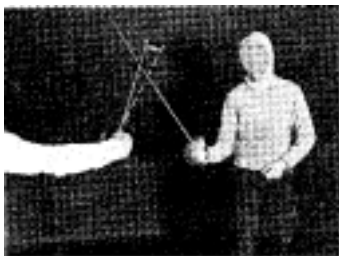
Battements

Le battement est l'attaque au fer la plus fréquente et la plus efficace utilisée au sabre moderne. Son but peut être:

- d'écarter la lame adverse;
- de provoquer une réaction défensive; ou,
- de prendre la priorité aux yeux du président de jury.

Le battement devrait être effectué sur la partie médiane ou faible de la lame adverse. Un battement exécuté sur la partie forte de la lame adverse pourrait être considéré par le président comme une parade adverse et doit donc être évité. Après le battement peut suivre une attaque directe ou indirecte. Le battement est fait avec les doigts et une flexion du poignet, mais le bras ne devrait pas bouger latéralement.

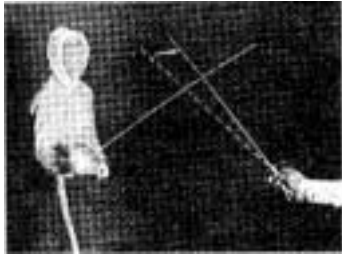
Les battements suivants sont les plus courants:



- a. battement de quarte effectué avec le tranchant avant ou arrière de la lame ou avec le côté intérieur, le poignet en légère supination.



- b. battement de seconde avec le tranchant avant de la lame, quand la lame adverse est en ligne basse.



- c. battement de tierce, ou contre de tierce fait avec le côté extérieur ou le tranchant avant de la lame et une légère supination du poignet.

- d. battement de quinte, avec le tranchant avant de la lame, quand la lame adverse est en ligne haute.

Les cibles les plus courantes après un battement sont:

- après battement de quarte - main, figure, tête;
- après battement de tierce - main, tête, flanc;
- après battement de seconde - main, figure, tête; et
- après battement de quinte - flanc, main.

Entraînement

- Les exercices de battement commencent par une série de battements et des touches légères directement sur les cibles.
- Le battement doit être ferme, net, sec. Jusqu'à ce que ce soit le cas, continuer à pratiquer à petite distance.
- La lame de l'attaquant doit rebondir sur la lame adverse comme une balle de ping-pong et continuer, si l'attaque est directe, par le chemin le plus court vers la cible, sans mouvement additionnel du bras ou de la lame.
- Quand le mouvement est techniquement correct dans l'immobilité, on peut ajouter des déplacements:
 - battement avec marche;
 - battement avec fente;
 - battement avec flèche;
 - battement avec marche-et-fente; et,
 - marche puis battement avec flèche, etc.

L'entraîneur devrait aussi laisser à l'élève le choix du moment, de la distance et du synchronisme pour l'action choisie. Il peut par exemple dire:

"Garde la distance, mais de temps en temps, au lieu de rompre quand je marche, attaque par batté quarte tête en flèche..."

L'engagement est rarement utilisé en tant qu'attaque au fer au sabre. Pendant l'engagement la lame reste plus longtemps en contact avec celle de l'adversaire que pendant un battement, donc l'adversaire a plus de temps pour effectuer une contre-réaction. L'engagement peut toutefois être utilisé comme préparation pour une attaque réelle, pour voir la réaction adverse, pour faire une fausse attaque ou une attaque en seconde intention.

ATTAQUES SUR LA PRÉPARATION

Les attaques sur la préparation sont toutes les actions offensives commencées sur un mouvement quelconque de préparation de l'adversaire. D'après le règlement international de la F.I.E., le tireur gagne la priorité d'attaque seulement s'il commence l'action offensive en allongeant le bras et en menaçant continuellement la surface valable.

Le sabre moderne exige des tireurs une grande mobilité et une grande vitesse pour rester à grande distance l'un de l'autre pendant l'assaut. Il devient pratiquement impossible d'atteindre l'adversaire au moyen d'une attaque simple en fente ou en flèche en partant de la position de garde. Les tireurs sont donc obligés d'exécuter de nombreuses manoeuvres (préparations) sur la piste pour gagner la bonne distance pour réussir l'attaque finale. Pendant ces préparations les tireurs sont vulnérables à toute sorte d'actions offensives, si elles les prennent par surprise.

Pour ces raisons les attaques sur la préparation sont parmi les actions les plus efficaces au sabre. Elles peuvent être:

- des attaques directes;
- des attaques composées; ou,
- des attaques au fer.

Une attaque directe sur la préparation peut commencer sur n'importe quel mouvement préparatoire de l'adversaire, mais avant qu'il ne commence la finale de l'offensive.

Exemple:

Le tireur A commence une attaque préconçue composée tête-flanc-tête en marche-et-fente, espérant que l'adversaire va rompre et réagir défensivement.
Le tireur B fait une flèche directe à la tête sur le premier mouvement de main et de jambes de la préparation, prenant son adversaire par surprise au milieu de sa préparation.

Si l'attaque directe sur la préparation est exécutée au bon moment, l'attaquant est pris avec le bras non encore complètement allongé, à cause de la préparation.

Attaques composées sur la préparation: ce genre d'attaque est utilisé contre les tireurs qui ont tendance à faire beaucoup d'attaques de seconde intention en provoquant l'attaque directe sur leur préparation pour leur appliquer une défensive préconçue.

Exemple:

Le tireur A commence une attaque de deuxième intention en marchant en invite de seconde (la lame va de tierce en seconde).
Le tireur B "voit" son intention et au lieu d'attaquer directement à la tête, fait une feinte à la tête en flèche.
Le tireur A croyant à l'attaque directe pare quinte.
Le tireur B termine sa flèche en dégageant au flanc (et touche).

Attaques au fer sur la préparation: se sont des action très fréquentes au sabre dans lesquelles le tireur prend la priorité à son adversaire en faisant un battement, suivi d'une attaque directe, indirecte ou composée, pendant l'un quelconque des mouvements de l'attaque ou de la préparation.

Exemple:

Le tireur A commence son attaque par feinte à la tête en marchant, espérant une réaction défensive vers l'arrière adverse.

Le tireur B fait un battement de quarte à la présentation de la lame, suivi d'une attaque directe à la tête en flèche.

Les battements les plus utilisés dans ce cas sont quarte et contre de tierce. Leçon individuelle

Il est conseillé de suivre la progression suivante dans l'enseignement des attaques sur la préparation:

1. Attaques directes en fente ou flèche sur la préparation.
 2. Attaques composées (finta in tempo) en fente ou flèche sur la préparation.
 3. Attaques au fer en fente ou flèche.
-
1. Grande distance: l'élève et l'entraîneur en tierce. L'entraîneur marche bras court, l'élève flèche directement à la tête au moment où le pied avant de l'entraîneur bouge.
 2. Mêmes distance et positions de main. En déplacement. À chaque fois que l'entraîneur fait précéder sa marche de l'allongement du bras, l'élève rompt en conservant sa distance. Si l'entraîneur marche bras court, l'élève attaque en flèche directe à la tête.
 3. Grande distance: l'élève en tierce, l'entraîneur en ligne. L'entraîneur marche en retirant la ligne en revenant en tierce. Au raccourcissement du bras, l'élève flèche directement à la tête.
 4. Attaque composée sur la préparation: grande distance, les deux en tierce. L'entraîneur marche en invite de seconde, au même moment, l'élève part en flèche par feinte tête suivie immédiatement d'un dégagement au flanc. L'entraîneur réagit en quinte.
 5. Même exercice que le numéro 4, mais sur déplacements. L'entraîneur peut faire plusieurs marches et retraites, passant de tierce à seconde et vice-versa. L'élève garde la bonne distance et choisit le bon moment - quand l'entraîneur invite en seconde en marchant - pour faire feinte tête-flanc en flèche. L'entraîneur réagit toujours en quinte et laisse toucher l'élève au flanc.
 6. Attaque au fer sur la préparation: grande distance, les deux en tierce. L'entraîneur fente à la tête en marchant et en allongeant complètement le bras. L'élève fait batée quarte tête en flèche. La flèche devrait commencer à la fin de la marche de l'entraîneur.
 7. Répéter l'exercice 6 avec déplacements. L'élève garde la distance et choisit le moment où il attaque par batée quarte tête en flèche. L'entraîneur devra "commencer" son attaque plusieurs fois pour créer les conditions pour l'attaque au fer.

Entraînement

- Toutes les attaques sur la préparation doivent commencer par un allongement complet du bras armé avant que le corps n'avance. L'entraîneur ne doit tolérer ni hésitation, ni allongement de bras incomplet.
- La vitesse et la surprise sont essentielles pour les attaques sur la préparation, donc il faut pratiquer ces actions à vitesse modérée puis rapide. La technique de l'action doit être bien sûr assimilée par l'élève.

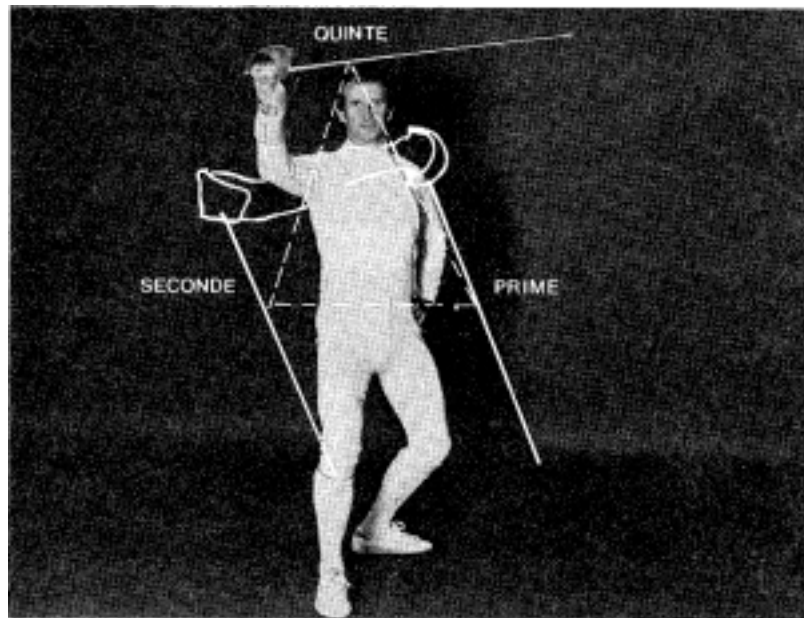
DÉFENSIVE

Les trois parades de base du sabre - tierce, quarte, quinte - ont été décrites dans le niveau 2. Elles constituent le premier triangle.

Dans ce manuel nous décrirons le second triangle défensif composé de la prime, la seconde et la quinte.

La parade de quinte, protégeant la tête, est commune aux deux triangles.

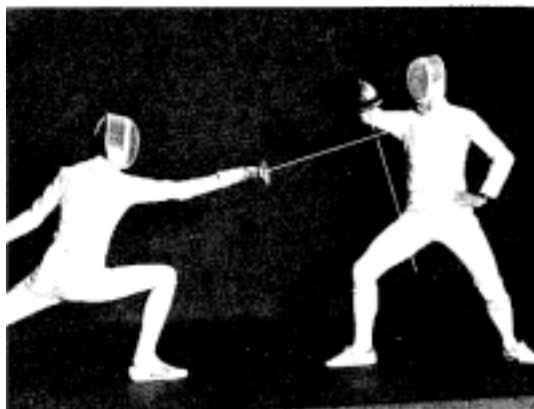
Dans les écoles modernes de sabre (Pologne, Hongrie, U.R.S.S.) la parade de prime est considérée comme "bonne à connaître" mais non nécessaire à connaître. Beaucoup de maîtres de ces pays se consacrent principalement au premier triangle défensif, qui est la base de l'école hongroise classique. La raison de cela est que la parade de seconde, défendant le flanc contre les coups assez bas, latéraux ou verticaux, a été remplacée par une parade de tierce basse quand cela était nécessaire. La prime, défendant la poitrine et l'intérieur de l'épaule, des coups verticaux et semi-verticaux, a été remplacée par la parade de quarte, plus facile et moins risquée. Un avantage indiscutable de prime et seconde par rapport à quarte et tierce est que les premières ne peuvent se tromper que d'une manière - en dégageant au-dessus de la garde. Quarte et tierce peuvent être trompées de deux manières: par dégageant dessous ou coupé dessus. Il y a donc une tendance à enseigner les deux triangles défensifs, gardant le premier comme défensive principale et prime et seconde comme parades secondaires. De nos jours, de plus en plus de sabreurs de haut niveau utilisent seconde en alternance avec tierce pour parer les attaques basses au bras et au flanc ainsi que les actions contre- offensives de la pointe.



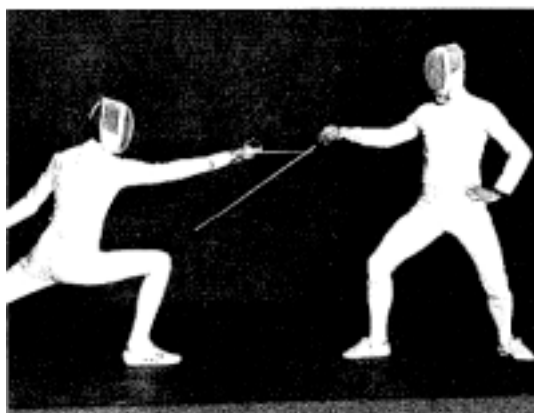
Seconde est la parade qui protège le tireur sous le bras armé contre les coups latéraux au flanc et les coups verticaux et semi-verticaux au flanc et au bras. On l'utilise souvent comme parade semi-circulaire à partir de la position de tierce contre des attaques de pointe et conjointement avec quinte contre les attaques tête-flanc.

Prime est la parade qui protège la ligne intérieure de l'épaule à la hanche contre les coups latéraux, verticaux et semi-verticaux portés à la poitrine et à l'épaule, en ligne basse.

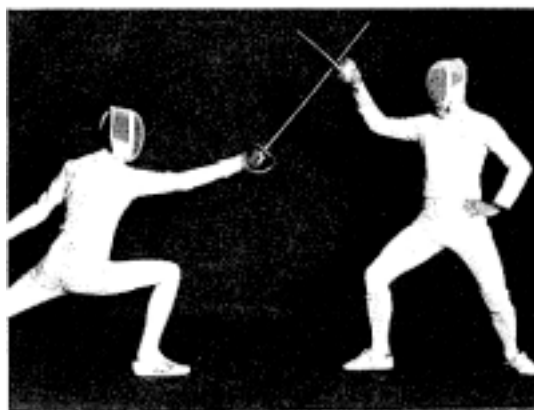
Quinte, cette parade a déjà été décrite au niveau 2.



Parade de prime



Parade de seconde



Parade de quinte

Les points suivants sont importants

- Le bras armé est plus tendu vers l'avant en seconde et prime qu'en tierce et quarte.
- La coquille est au niveau de l'épaule intérieure en prime.
- La coquille est légèrement en dessous de l'épaule du bras armé en seconde.
- Dans les deux positions la pointe est dirigée vers l'avant, la lame formant un angle de 45° vers l'avant.

Leçon individuelle - Les parades de seconde et de prime

On recommande de ne commencer l'étude de seconde et prime que lorsque l'élève a beaucoup pratiqué et maîtrisé le premier triangle; c'est-à-dire quand il sait parer tierce, quarte, quinte et leurs combinaisons ainsi que riposter directement et indirectement de ces positions.

1. Mettez la main de l'élève dans la position de seconde et demandez-lui de mémoriser la position.
2. Demandez lui plusieurs mouvements semi-circulaires de tierce en seconde et retour. Vérifiez chaque fois la correction de la position. Souvenez-vous que la transition entre tierce et seconde se fait seulement en tournant la lame avec les doigts et le poignet. Le bras armé reste à la même hauteur, bien qu'il puisse s'allonger légèrement.
3. L'entraîneur porte un coup lent et assez bas au flanc et laisse l'élève parer seconde. Plusieurs répétitions.
4. Mettez l'élève en quinte et répétez l'exercice 3.
5. Une fois que l'élève sent bien la position, la parade peut être suivie d'une riposte. La première riposte recommandée est figure plutôt que tête.
6. Une fois que la précision dans le mouvement est obtenue, on peut augmenter la vitesse de la riposte, puis celle de l'action complète parade-riposte.

Leçon individuelle (prime)

1. Fondamentalement, on peut suivre des étapes similaires pour enseigner la prime. Une fois établie la position correcte de la main, la première transition peut être faite depuis seconde, puis de quinte et enfin, de tierce.
2. La première riposte devrait être à la tête, puis banderole.
3. Une fois que la technique de seconde et de prime est suffisamment assimilée, l'entraîneur peut passer à des exercices sur le second triangle en entier avec parades et ripostes. Par exemple:
 - coup au flanc - seconde, riposte à la figure;
 - coup à la banderole - prime, riposte à la banderole;
 - coup à la tête - quinte, riposte au flanc.
4. Au début, l'élève devrait savoir l'ordre des parades et des ripostes qu'il doit effectuer. Puis, l'entraîneur ne préviendra plus l'élève qui devra prendre les parades appropriées (seconde, prime ou quinte) aux attaques faites vers une quelconque des cibles mentionnées.
5. Il est essentiel que les mouvements de l'entraîneur soient lents et larges pour obtenir des réactions correctes dans cet exercice. On peut augmenter la vitesse quand l'élève ne fait pas d'erreur dans la "lecture" de la ligne d'attaque et quand les positions de parade sont bonnes.

Les transitions d'une parade à une autre peuvent être faites au sabre de manière similaire à celle du fleuret:

latéralement - exemple: de quarte à tierce;
circulairement - exemple: contre de tierce;
semi-circulairement - exemple: de tierce à seconde; ou
combinaison de ces manières - exemple: de tierce à prime par une
combinaison de mouvements circulaire et
latéral.

Quelques unes d'entre-elles peuvent être exécutées de deux manières. Par exemple on peut passer de tierce à quinte par:

- a. simple transition, où la pointe va directement de sa position en tierce à sa position en quinte.
- b. par combinaison d'un mouvement simple et d'un mouvement circulaire où la pointe se dirige d'abord vers le bas dans un mouvement semi-circulaire, puis la lame remonte droit vers le haut, "ramassant" tous les coups verticaux ou semi-verticaux dirigés vers la tête, la figure et les épaules.

La première manière est plus rapide et utilisée dans le cas où le défenseur pare quinte au dernier moment, en deuxième intention par exemple, ou pour revenir en quinte après avoir été paré lors d'un coup "à la tête". Dans ce cas, la vitesse d'enchaînement des parades est le facteur le plus important.

La seconde manière est utilisée d'habitude quand le tireur a plus de temps pour parer, par exemple quand, dans une attaque composée, la finale est anticipée vers le bas, verticalement ou semi-verticalement. Le défenseur augmente ses chances de "trouver" le fer adverse en laissant sa lame et sa pointe se déplacer plus et couvrir une surface plus grande.

Riposte

Au sabre, les ripostes peuvent être:

- a. simple directe,
- b. simple indirecte, ou
- c. composé.

La riposte, ou contre riposte, est simple directe quand elle est exécutée dans la même ligne que la parade sur n'importe quelle partie de la cible accessible en fonction de la position finale du sabre adverse. Une riposte, ou contre riposte, simple indirecte est exécutée depuis la même ligne que la parade avec un trompement de la parade adverse, soit par dégagé, soit par coupé.

Les ripostes suivantes sont les plus fréquentes au sabre:

directes

indirectes

Après tierce:

avant-bras

banderole

tête

flanc

figure

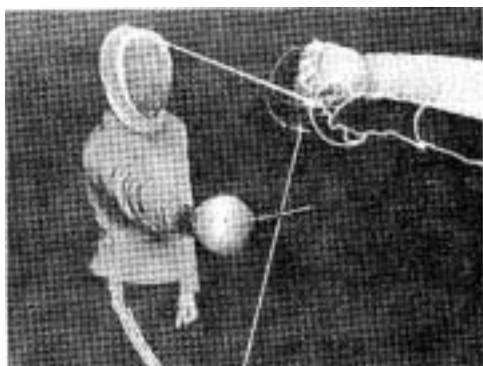
Après quarte:

avant-bras

flanc tête

figure

banderole



Parade de prime - riposte à la tête

Après prime:

bras (bas)

figure

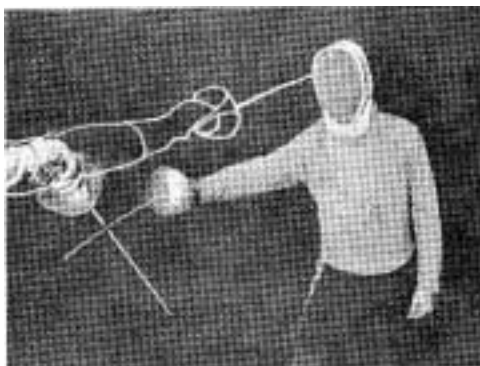
flanc

tête

banderole avec la

banderole

pointe



Parade de seconde - riposte à la figure

Après seconde:

bras

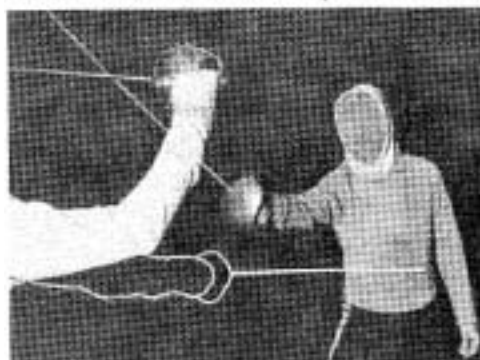
banderole

flanc

tête figure

banderole avec la

pointe



Parade de quinte - Riposte à la banderole

Après quinte:

avant-bras

banderole

flanc

tête

banderole avec la

pointe

Une riposte, ou contre riposte, est composée lorsque une ou plusieurs feintes précèdent la touche. Par exemple, parade de quarte, riposte par feinte banderole - flanc.

Entraînement

- Il est recommandé d'arrêter l'action au moment où le bras est allongé en position finale de riposte pendant un court instant après que la riposte ait touché. Ceci pour les raisons suivantes:
 - a. éviter un mouvement trop saccadé vers l'arrière du bras armé pour essayer de prendre la parade suivante;
 - b. l'élève peut mieux reconnaître de quelle direction vient le prochain coup de l'entraîneur ou, en cas de parade d'où vient la riposte. Cela lui permet de réagir défensivement de manière appropriée, sans passer par des positions inutiles, ceci s'applique à une situation de parades et ripostes non prévues.
- Quand la séquence est terminée, après une ou plusieurs ripostes, l'élève, à moins d'ordres contraires, devrait revenir en tierce.
- En position finale de riposte, le bras armé et la lame devraient être pratiquement alignés.
- Il n'est pas recommandé d'enseigner les ripostes avec une retraite. On peut rompre pendant la parade, mais on devrait riposter de l'immobilité ou avec un mouvement vers l'avant (marche, fente, flèche, etc.).
- On peut commencer l'enseignement des ripostes composées quand les ripostes simples, directes et indirectes, sont bien comprises et techniquement correctes.
- Il est recommandé de travailler les répétitions lentement.
- L'élève devrait être capable de riposter aussi bien à grande vitesse que lentement, de manière à mieux contrôler ses mouvements et ses réflexes.
- Un mouvement arrière du bras est parfois nécessaire pour riposter indirectement et éviter la lame adverse. Ce mouvement devra toutefois être limité au strict minimum, sinon il devient lent et imprécis.
- L'entraîneur doit porter une attention spéciale à la précision, la petitesse des mouvements de la main et la bonne protection avec la coquille pendant l'enseignement des ripostes composées, pour minimiser le danger de découvrir la cible pour une remise ou une contre-attaque de l'adversaire.

Leçon individuelle

Une leçon individuelle devrait contenir une grande variété d'actions comme des attaques, des contre-attaques, de la défensive et des contre-ripostes avec des déplacements variés. De temps en temps, malgré tout, il est recommandé de composer une leçon où l'entraîneur se concentre sur un type d'action et développe celle-ci de sa forme la plus simple à sa forme la plus complexe, en tenant compte de toutes les réactions possibles de l'adversaire et de toutes les situations. On n'abordera ce type de leçon que lorsque l'élève sera suffisamment avancé pour ne plus avoir aucun problème technique sur "comment réaliser l'action". L'exemple de leçon individuelle ci-dessous montre comment on peut mettre en place et développer les exercices.

Sujet: Parade de quarte et riposte

1. Petite distance: l'élève et l'entraîneur en tierce, l'entraîneur attaque à la banderole, l'élève pare quarte et riposte à la tête.
 2. Même attaque, l'élève pare quarte et riposte à la figure.
 3. Même chose, riposte au bras intérieur.
 4. Même attaque, riposte à la banderole.
 5. Même attaque, riposte indirecte au flanc. L'entraîneur doit réagir en quarte pour découvrir la cible.
 6. Répéter les exercices 1 à 5, l'élève rompt PENDANT le parade. Pas de mouvement arrière pendant la riposte.
 7. Répéter l'exercice 6 en ajoutant à chaque riposte:
 - une marche, puis,
 - une fente, puis,
 - une flèche.
 8. Répéter les exercices 4 et 5, en ajoutant une contre-riposte à chaque action. L'entraîneur pare quarte et contre-riposte à la banderole (exemple 4), reste en tierce et contre-riposte à la banderole sur la riposte au flanc de l'élève (exemple 5).
 9. Riposte composée: partir de l'immobilité, après l'attaque initiale à la banderole de l'entraîneur, l'élève pare quarte et riposte par feinte banderole - coupé au flanc.
 10. Même début, mais après quarte, l'élève riposte par feinte flanc - tête.
 11. Répéter les exercices 9 et 10 en ajoutant une retraite pendant le parade.
 12. Répéter les exercices de 11 en ajoutant les déplacements suivants après chaque parade:
 - marche,
 - fente,
 - marche-et-fente,
 - flèche,
 - marche-et-flèche.
 13. Ripostes directes et indirectes "les yeux ouverts". L'élève a deux possibilités après le parade de quarte, suivant la réaction de l'entraîneur:
 - s'il revient en tierce, riposte directe à la tête,
 - s'il essaye de parer quarte, riposte indirecte au flanc.
- Nota Pendant cet exercice, l'entraîneur devrait initialement demander à l'élève de rester sur le parade de quarte pendant un instant pour voir la réaction adverse et avoir le temps de prendre la décision correcte.
14. Contretemps par quarte riposte. L'élève marche bras semi-allongé, en tierce.
 - L'entraîneur effectue une contre-attaque au bras, découvert à cause de la position de tierce.
 - L'élève pare la contre-attaque en quarte et riposte à la tête avec:
 - a) une marche.
 - b) une fente.
 - c) une flèche.
 15. Parade riposte de quarte en seconde intention:
 - l'élève marche en invite de seconde,
 - l'entraîneur attaque de la pointe à la poitrine en fente,
 - l'élève pare quarte et riposte à la tête sans mouvement additionnel après le marche.

Une leçon similaire peut être donnée à partir de chaque parade - tierce, quinte, seconde et prime - ou en les mélangeant pendant différents exercices.

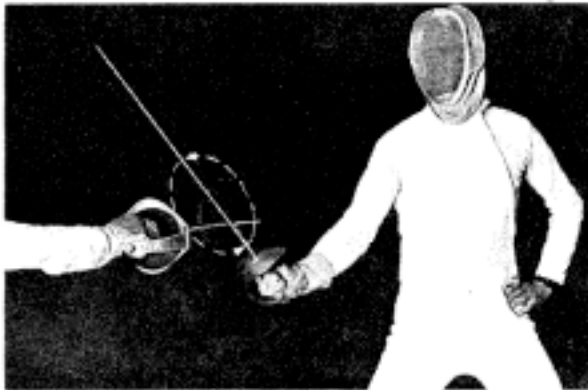
Parades circulaires (contres) au sabre

En théorie, chaque parade a son contre. En pratique, seuls les contres de tierce, quarte et seconde sont utilisés.

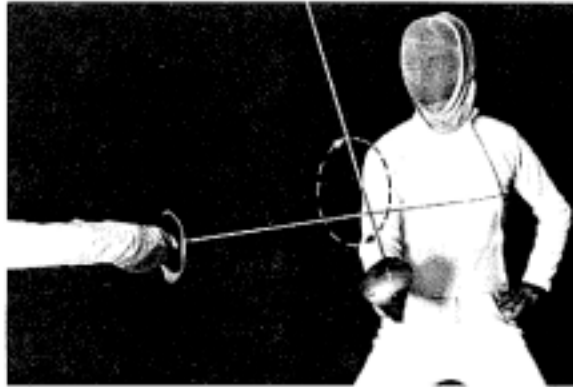
Les parades circulaires sont réalisées par un mouvement circulaire du poignet et des doigts. Le cercle décrit par la pointe du défenseur doit être suffisamment grand pour s'emparer de la lame de l'attaquant et la faire dévier de la cible.

On utilise les contres comme:

- défensive contre les attaques de pointe;
- défensive contre les attaques au bras; et,
- défensive contre les attaques au fer.



Parade circulaire de tierce



Parade circulaire de quarte



Parade circulaire de seconde

Entraînement

- L'élève ne devrait pas bouger le bras lors de l'exécution d'un contre. Cela causerait une parade trop large et trop lente ainsi qu'une riposte imprécise.

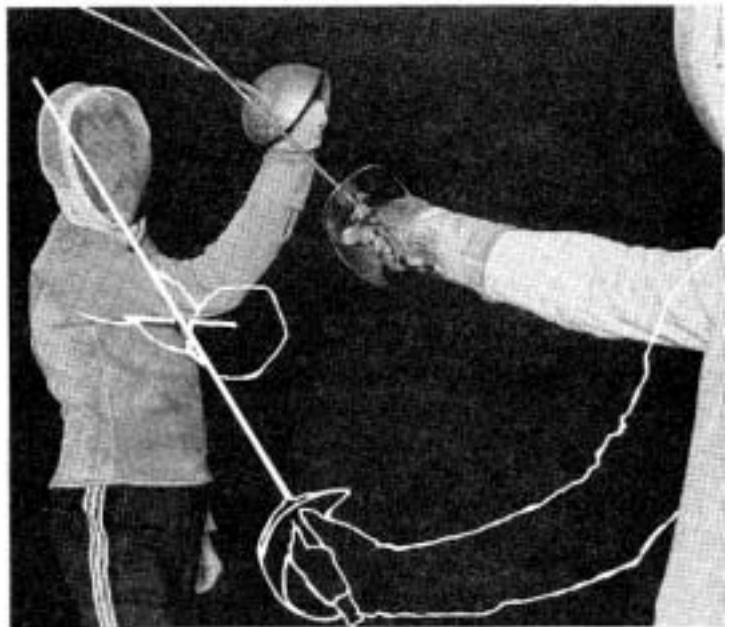
Parade non usuelle au sabre de sixte

Cette parade est abandonnée depuis longtemps et n'est pas utile en compétition. L'entraîneur devrait la connaître, car elle peut être utile en leçon.

Sixte, souvent nommée la "parade du maître", protège des coups verticaux à la tête et aux épaules. Elle a donc le même rôle que la quinte. L'entraîneur s'en sert pour parer la riposte de l'élève à la tête après quarte.



La parade de sixte



CONTRE-ATTAQUES

D'après le règlement de le F.I.E. (Article 12.3), les contre-attaques sont des actions offensives, ou offensives-défensives, exécutées pendant l'action offensive de l'adversaire.

Au sabre, nous classerons dans les contre-attaques toutes sortes d'actions exécutées de l'immobilité ou en reculant pendant l'attaque adverse, quand le touche est portée:

- eu moins un temps d'escrime avant le finale de l'attaque;
- quand l'attaque se termine dans une ligne fermée; et,
- quand le priorité est retirée à l'attaquant per une action eu fer réussie.

Nota: Les actions similaires faites avec un mouvement vers l'avant (fente, flèche, etc.) ont déjà été décrites dans le chapitre "attaques sur le préparation".

Les contre-attaques eu sabre peuvent être classées comme suit:

- a. l'arrêt;
- b. les temps - d'opposition
- d'interception;
- c. le déroberement (finta in tempo);
- d. l'attaque dans l'attaque; et
- e. le contre-attaque avec esquive (déplacement de le cible), commune au fleuret; peu utilisée eu sabre, elle ne sera donc pas traitée dans ce manuel.

Le temps d'opposition est une action contre-offensive qui ferme le ligne où l'attaque doit se terminer. L'opposition peut être faite à le main ou eu corps, de teille ou d'estoc. Les temps d'opposition les plus courants au sabre sont ceux de pointe à le poitrine et de tranchant à le tête.

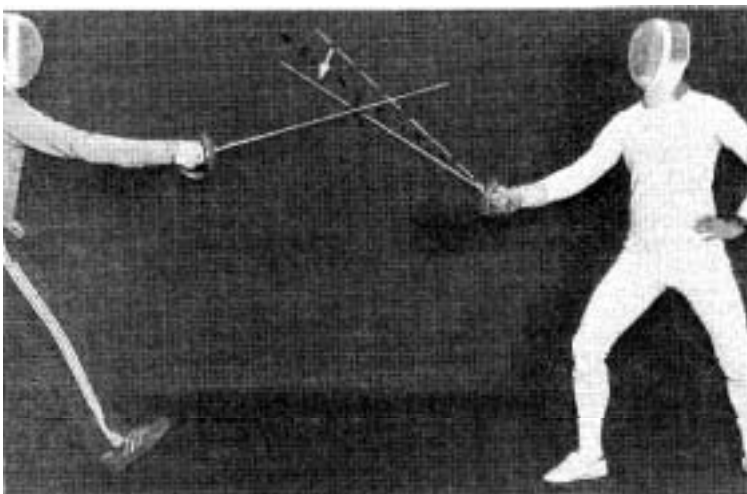
Exemple

Le tireur A fait une attaque préconçue tête-flanc en marche-et-fente.

Le tireur B contre-attaque de l'immobilité par un mouvement semi-circulaire de tierce en seconde tout en allongeant le bras. Le position de seconde bloque le finale eu flanc et l'extension du bras provoque la touche de pointe à la poitrine en même temps.

Le temps d'interception est une action contre-offensive directe qui ferme ou intercepte le ligne per laquelle l'attaque va passer. Il peut être exécuté avec:

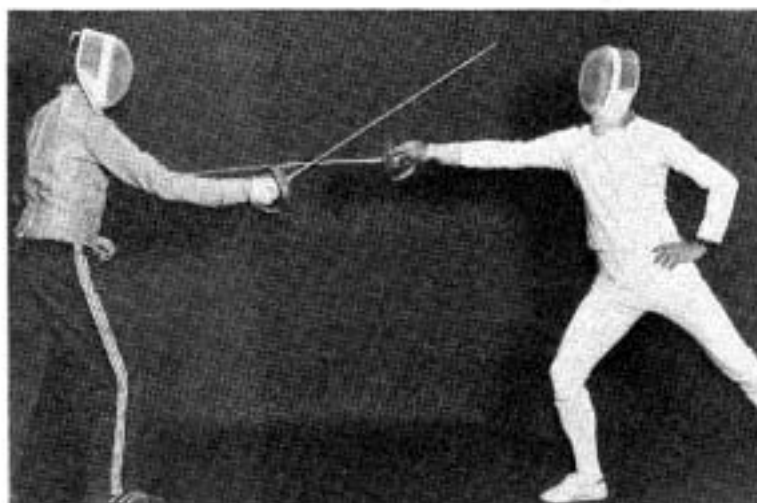
- un battement quand le contact des lames est momentané et que le lame de l'attaquant est libre de continuer son avancement vers la cible, mais sans priorité; ou
- opposition quand le ligne dans laquelle passe l'attaque est fermée et que l'attaquant doit effectuer une remise, une reprise ou un redoublement pour toucher.



Exemple 1:
Le tireur A

Le tireur B

commence une attaque tête-flanc-tête avec marche et fente.
intercepte la lame pendant la marche, feinte à la tête par batée quarte et touche au bras (immobile ou en rompant).

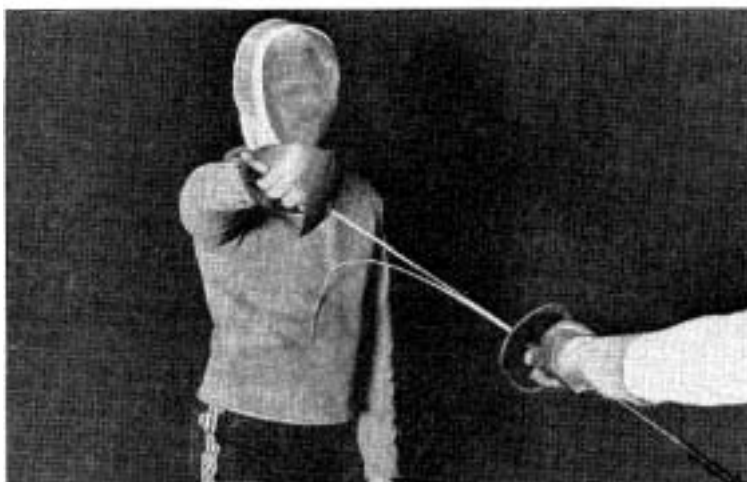


Exemple 2:

Le tireur A

Le tireur B

commence une attaque tête-flanc-tête avec marche-et-fente.
prend circulairement contre de tierce en contre-attaque sur la marche avec feinte tête de l'adversaire. La touche est portée alors que la lame adverse est interceptée et bloquée par la garde en tierce.



-ou bien-
tireur B

fait une opposition semi-circulaire de tierce en seconde sur la feinte au flanc de l'attaquant, tout en allongeant le bras. La touche est portée de pointe à la poitrine alors que la feinte au flanc adverse est interceptée et bloquée par la position de seconde.

L'arrêt à la main a déjà été décrit dans le niveau 2.

La contre-attaque avec déviation (déplacement de la cible), bien que fréquente au fleuret, est rarement utilisée au sabre, donc on en omettra la description dans ce manuel.

Le déroboement est une action contre-offensive faite pour éviter une tentative adverse de prise ou d'attaque au fer, sans qu'il y ait contact des lames. Il peut être simple indirect ou composé, avec dégagement ou coupé. On touche avec la pointe ou le tranchant. Le déroboement position en ligne est décrit dans le chapitre "La ligne".

Exemple 1: Déroboement simple indirect.

Le tireur A commence une attaque préconçue par batée quarte avec marche-et-flèche.

Le tireur B évite le battement de quarte en dégageant et touche à la manchette extérieure en rompant -ou bien

Le tireur B évite le battement de quarte par coupé et touche à la tête.

Exemple 2: Déroboement composé.

Le tireur A commence un contre-temps de seconde intention en marchant en tierce avec invite, attendant une contre-attaque directe à la manchette intérieure qu'il est prêt à parer en quarte pour riposter.

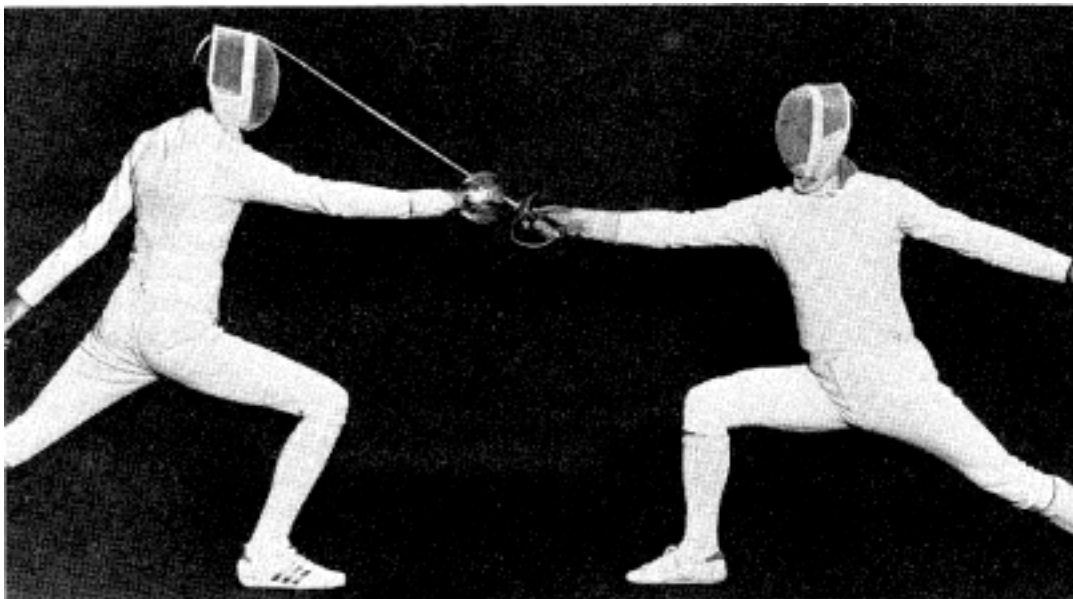
Le tireur B "devine" son intention et "coopère" pendant la première partie de l'action en feintant la contre-attaque manchette intérieure mais en la faisant suivre immédiatement d'un déroboement par dégagement sur la tentative de parade de quarte. La touche est portée à la manchette extérieure.

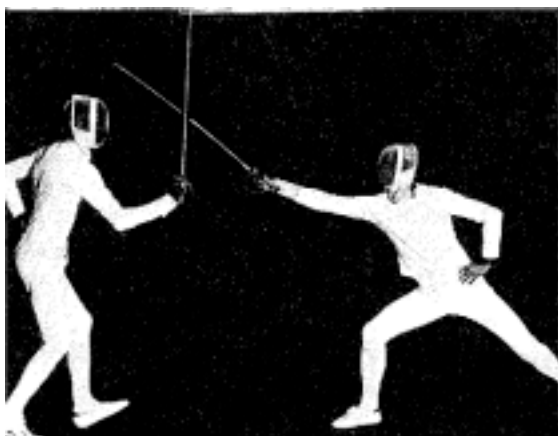
L'attaque dans l'attaque ne peut réussir que si l'adversaire manque complètement la cible (ce qui est difficile au sabre à cause des coups de tranchant) ou si l'attaque est bloquée par une opposition.

Exemple:

Le tireur A: effectue l'attaque marche-fente, banderole-figure.

Le tireur B: effectue une fente dans l'attaque bloquant la figure de l'adversaire par sa position de tierce et marquant une touche à la tête.





L'arrêt (taille): le même principe que décrit au niveau 2 reste valable pour l'arrêt à la tête ou au corps. C'est-à-dire que pour être valable, l'arrêt doit:

- commencer avant la finale de l'attaque; ou
- toucher un temps d'escrime avant la finale de l'attaque.

L'arrêt peut être effectué sur une attaque ou sur une riposte.

Leçon individuelle

Une leçon individuelle avec des contre-attaques pourra inclure une variété des éléments décrits ci-dessus, ou bien se concentrer sur une sorte de contre-attaque (par exemple l'arrêt à la manchette) dans toutes les situations et avec toutes les contre-réactions possibles.

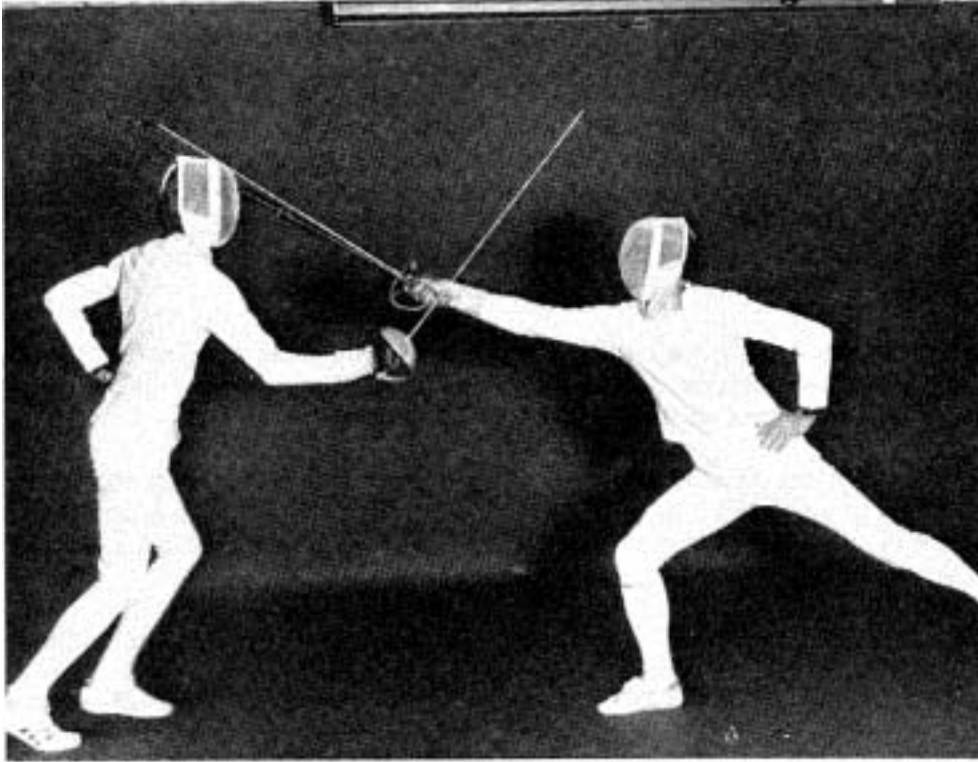
L'exemple présenté ci-dessous combine différentes variétés de contre-attaques. Du point de vue tactique, cette leçon tourne autour de la question: "Que peut faire l'adversaire pour éviter la touche que je viens de lui porter?".

1. Moyenne distance: les deux en tierce. L'entraîneur feinte au flanc en marchant, l'élève répond par un arrêt à la manchette dessus en rompant. La retraite est suivie d'une parade riposte par tierce tête. L'entraîneur doit dans ce cas "finir" son attaque directement au flanc.
2. Mêmes distance et positions. L'entraîneur feinte au flanc en marchant, l'élève répond par une feinte de contre-attaque dessus, immédiatement suivie d'un dérobement par dégagement à la manchette intérieure. L'élève termine son action par quarte riposte à la tête. L'entraîneur doit réagir en tierce sur la feinte de l'élève, et après avoir été touché, continue son attaque à la banderole.
3. Mêmes distances et positions. L'entraîneur marche bras court en tierce, l'élève contre-attaque à la tête et rompt, puis pare quarte et riposte. L'entraîneur marche une seconde fois en portant le coup à la banderole.
4. Mêmes distance et positions. L'entraîneur feinte à la tête bras allongé en marchant. L'élève réagit par une interception par batée quarte manchette dessus. Il rompt après la touche.
5. Mêmes distance et positions. L'entraîneur attaque par tête-flanc en fente, l'élève contre-attaque par opposition de seconde qui touche de pointe à la poitrine.
6. Grande distance: les deux en tierce. L'entraîneur commence une attaque "les yeux ouverts" avec deux marches, bras semi-allongé. L'élève fait une feinte de parade de quinte, immédiatement suivie d'un arrêt à la manchette dehors.

7. Très grande distance. L'entraîneur commence une attaque en courant pour finir directement. L'élève met la ligne en rompant et touche de pointe.

Entraînement

- La retraite accompagnant l'arrêt devrait commencer avec l'extension du bras. Cela veut dire que la jambe arrière doit bouger en même temps que le bras s'allonge. Le bras revient en position défensive après la fin de l'arrêt et en même temps que la jambe avant finit la retraite.



- L'entraîneur devrait faire son "invite" avec des mouvements assez larges et lents. Il devrait être assez aisé pour l'élève de toucher en bon temps sur la contre-attaque, puis réussir la parade si l'action se continue par une défensive.
- L'entraîneur devra faire spécialement attention à la bonne coordination bras-jambes.

CONTRE-OFFENSIVE

On peut diviser les actions contre-offensives en contre-temps et actions de seconde intention. Beaucoup d'entraîneurs confondent les deux. On peut exécuter le contre-temps en seconde intention, mais cela s'applique à la manière et à la situation dans lesquelles une action est exécutée. D'un autre côté, le terme "seconde intention" ne fait référence qu'à une idée tactique avant le début de l'action.

Contre-temps

Suivant les écoles d'escrime, le contre-temps est défini et interprété de façons assez différentes. D'après le règlement international, il s'agit de "toute action exécutée par l'attaquant sur un arrêt de son adversaire". La plupart des écoles européennes suivent cette définition. Les écoles hongroise et italienne décrivent le contre-temps différemment, comme l'arrêt ou l'opposition de l'attaquant sur la contre-attaque adverse. Dans ce manuel, nous suivons la version de la F.I.E.

Le contre-temps peut être:

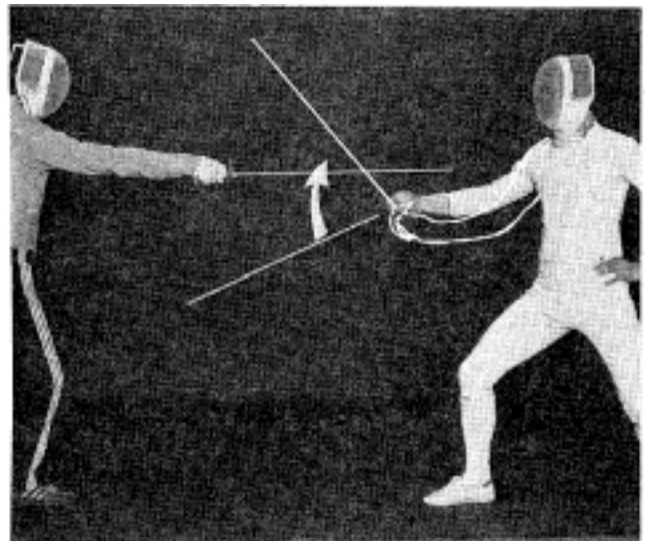
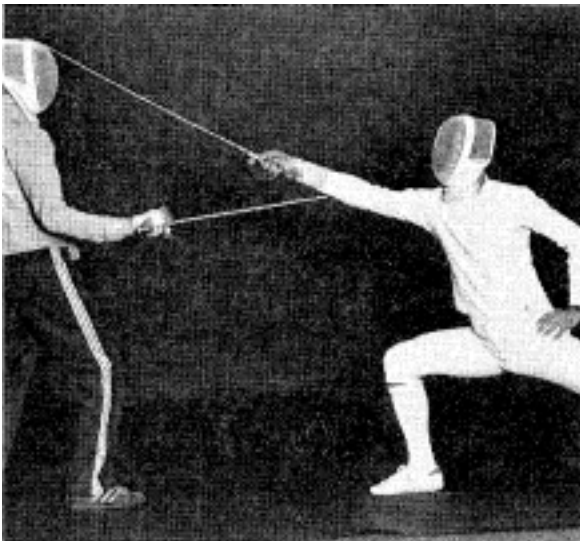
- réflexe; ou
- de seconde intention;

et peut prendre la forme:

- d'une parade-riposte - sur une contre-attaque directe;
- d'une parade d'opposition - sur une contre-attaque composée;
- d'une attaque composée au fer, chercher le fer - sur une contre-attaque par simple dégagement.

il peut être effectué:

- offensivement, quand l'attaquant pare pendant son mouvement vers l'avant et qu'il riposte en fente ou en flèche; ou,
- défensivement, quand l'attaquant s'arrête en faisant la parade-riposte, sans autre mouvement vers l'avant.



Exemple de contre-temps offensif

Le tireur A commence son attaque en marchant et en passant de tierce en seconde.

Le tireur B contre-attaque au bras.

Le tireur A pare la contre-attaque en tierce et riposte à la tête en flèche.

Entraînement

- Il y a trois parties dans un contre-temps:
 1. la préparation qui est d'habitude une invite ou le début d'une attaque composée;
 2. une action défensive, parade ou opposition; et,
 3. une offensive finale, la riposte.
- La profondeur de la préparation est un facteur très important à prendre en considération à la leçon individuelle si le contre-temps est fait en seconde intention.
- Une préparation trop peu engagée n'amènera pas de réaction de l'adversaire, alors qu'une préparation trop profonde crée un risque d'être touché par la contre-offensive adverse.
- L'entraîneur doit enseigner le contre-temps avec un changement de rythme très marqué, comme suit:
 - préparation - mouvement rapide;
 - action défensive - ralentir;
 - action offensive- accélérer à nouveau.
- Le changement de rythme peut s'acquérir en décomposant le contre-temps en trois actions séparées, avec une pause entre les deux premières:
 1. préparation avec une marche (ou balestra);
 2. pause;
 3. parer la contre-attaque à la main; et,
 4. riposte en flèche à la tête.
- Peu à peu, la pause est remplacée par un ralentissement et l'action est effectuée sans heurts et avec contrôle.

Autres exemples de contre-temps en seconde intention: Exemple 1:

Le tireur A marche bras sèmi-allongé, en tierce.
Le tireur B contre attaque à la manchette intérieure.
Le tireur A pare quarte et riposte en flèche à la tête.

Exemple 2:

Le tireur A prépare en marchant bras semi-allongé en tierce.
Le tireur B contre-attaque à la tête et rompt.
Le tireur A pare quinte et riposte en fente au flanc.

Exemple 3:

Le tireur A prépare en invite de seconde avec balestra. Le tireur B met la ligne.
Le tireur A pare quarte et flèche à la tête.

Exemple 4:

Le tireur A prépare en invite de seconde avec balestra.
Le tireur B attaque en flèche à la tête.
Le tireur A pare quinte et riposte au flanc sur place.

Exemple 5:

Le tireur A prépare en marchant en tierce.

Le tireur B contre-attaque composé par feinte manchette intérieure, dégagement manchette extérieure.

Le tireur A feinte le parade de quarte, puis pare tierce et riposte à la tête en flèche.

Leçon individuelle

1. Moyenne distance: l'élève et l'entraîneur en tierce. L'élève marche en allongeant le bras à moitié, l'entraîneur contre-attaque à la manchette extérieure (dans la tierce). L'élève pare et riposte à la tête.
2. Même distance, mais cette fois l'élève passe de tierce en seconde pendant la marche. Le contre-attaque de l'entraîneur est parée en revenant en tierce et la riposte est toujours à la tête.
3. Répéter l'exercice 1, mais riposter avec une deuxième marche.
4. Répéter l'exercice 1, mais riposter en fente. Marquer un temps d'arrêt entre la marche et la fente.
5. Répéter l'exercice 1, mais riposter en flèche (arrêt entre marche et flèche).
6. Répéter l'exercice 2, en ajoutant à la riposte: d'abord une autre marche, puis une fente, puis en flèche (arrêt entre la marche et la fente ou flèche).
7. Répéter les exercices 3 à 6, mais avec une riposte en flanc. L'entraîneur doit réagir en quinte après le parade de l'élève.
8. Maintenant, répéter les exercices 4 à 7 en remplaçant le temps d'arrêt après la marche par un ralentissement, pour que l'action soit exécutée dans un mouvement continu, sans heurt.

Deuxième intention en défensive

Ces actions sont souvent appelées "fausse parade" ou "feinte de parade". L'idée est de faire plusieurs mouvements défensifs (fausses parades) pour amener l'attaque adverse dans la ligne voulue et augmenter ses chances de réussir le parade. Cette tactique est souvent utilisée contre les attaques "les yeux ouverts" ou en courant, pour tirer parti de la réaction instinctive de l'attaquant de terminer l'attaque dans une ligne découverte.

Exemple:

Le tireur A commence une attaque "yeux ouverts" avec deux marches.

Le tireur B ne recule pas, mais réagit en quinte.

Le tireur A finit son attaque en flanc découvert.

Le tireur B l'attendait et revient en tierce pour parer l'attaque et riposter.

Dans l'exemple ci-dessus, l'attaquant peut finir son attaque en flanc ou à la banderole, qui est aussi découverte. Mais dans ce cas, le défenseur a 50 % de chances de réussite dans le parade, contre 33 % s'il essaye de deviner dans quelle ligne l'attaque va se terminer.

Une autre variante de l'utilisation tactique de la seconde intention en défensive, très largement utilisée en escrime moderne, est la feinte de contre-attaque "en mauvais temps", suivie de parade-riposte. Le but de l'action est de forcer l'adversaire à finir directement son attaque pour le parer comme prévu.

Exemple:

Le tireur A feinte tête en allongeant le bras en marchant.

Le tireur B feinte la contre-attaque à la tête, ce qui est inapproprié en théorie, car l'adversaire garde la priorité en cas de coup double.

Le tireur A finit son attaque directement par un coup à la banderole (puisque le flanc est couvert par la ligne de la feinte, le dedans est le seul choix possible pour la finale de l'attaque).

Le tireur B pare quarte et riposte.

Entraînement

- Il est essentiel d'avoir une bonne distance pour les exercices de "fausses parades" et "fausses contre-attaques". Les feintes dans les deux cas ne devraient pas être faites de plus loin que la moyenne distance (à distance de fente ou flèche).
- Pour obtenir une telle distance, l'élève devrait pratiquer ces feintes de l'immobilité ou avec une marche. Une retraite pourrait donner assez de temps à l'adversaire pour composer, ce qui n'est pas souhaitable tactiquement, puisque l'on veut qu'il finisse son attaque sur la cible découverte la plus proche.
- Dans le cas d'une feinte de contre-attaque à la tête, la coquille devrait rester assez basse pour "fermer" vraiment la ligne extérieure dans laquelle on ne veut pas la contre-attaque.

Leçon individuelle - feintes de contre-attaque ou de parade

1. Moyenne distance: l'élève et l'entraîneur en tierce. L'entraîneur feinte à la tête en marchant. L'élève réagit en contre-attaquant à la tête sur place. L'entraîneur termine son attaque à la banderole en marchant à nouveau et l'élève pare quarte et riposte à la tête.
2. Grande distance, les deux en tierce. Même exercice, mais l'élève feinte la contre-attaque en marchant, puis pare et riposte sur place. Des pauses sont recommandées après chaque partie de l'exercice, par exemple:
 - a. l'entraîneur feinte en marchant (pause);
 - b. l'élève feinte en marchant à la fin de la marche de l'entraîneur (pause);
 - c. l'entraîneur se fend à la banderole; et
 - d. l'élève pare quarte et riposte à la tête.
3. Répéter l'exercice 2, mais l'entraîneur finit son attaque à la tête, l'élève doit réagir en quinte.

Nota: Dans cette action, la parade de quinte n'est pas toujours nécessaire pour se défendre contre les attaques à la tête. Une parade de quarte prise au bon moment peut écarter aussi bien les coups verticaux à la tête que les coups latéraux à la banderole.
4. Moyenne grande distance, les deux en tierce. L'entraîneur feinte à la tête en marchant, l'élève feinte la parade de quinte. L'entraîneur finit au flanc en marchant ou en se fendant. L'élève pare tierce et riposte à la tête.
5. Même exercice que le numéro 4, mais l'entraîneur finit à la banderole. L'élève doit parer quarte après la feinte en quinte. Riposte à la tête.
6. Plusieurs intentions. Exercice similaire aux numéro 4 et 5, mais l'entraîneur finit soit au flanc, soit à la banderole. L'élève doit reconnaître la ligne de la finale et, après la feinte en quinte, réagir en quarte ou en tierce. L'entraîneur doit avoir des mouvements larges pour permettre à l'élève de faire le bon choix.

7. Feintes mélangées: moyenne grande distance. Les deus en tierce. L'entraîneur feinte à la tête en marchant, l'élève réagit en feignant une contre-attaque à la tête, puis immédiatement après en feignant la parade de quarte. L'entraîneur termine son action en fente au flanc. L'élève pare tierce et riposte à la tête.

La leçon ci-dessus contient un grand nombre de feintes simples et doubles de contres-attaques et de parades. Pour des raisons pratiques, il est conseillé de limiter le nombre de combinaisons à deux ou trois différentes actions pour donner la confiance nécessaire au tireur. Le principe à suivre est le suivant:

"Plutôt moins et mieux, que plus et mal".

LA LIGNE

La ligne est une position offensive-défensive dans laquelle le tireur a son bras allongé et la pointe menaçant la surface valable. Comme au fleuret, au sabre la ligne à priorité sur l'attaque quand elle est établie:

- avant le début de l'attaque; et,
- pendant la préparation d'attaque, avant le début de la finale.

Le tireur peut regagner la priorité d'attaque, une fois la ligne établie, en écartant la pointe de la surface valable par:

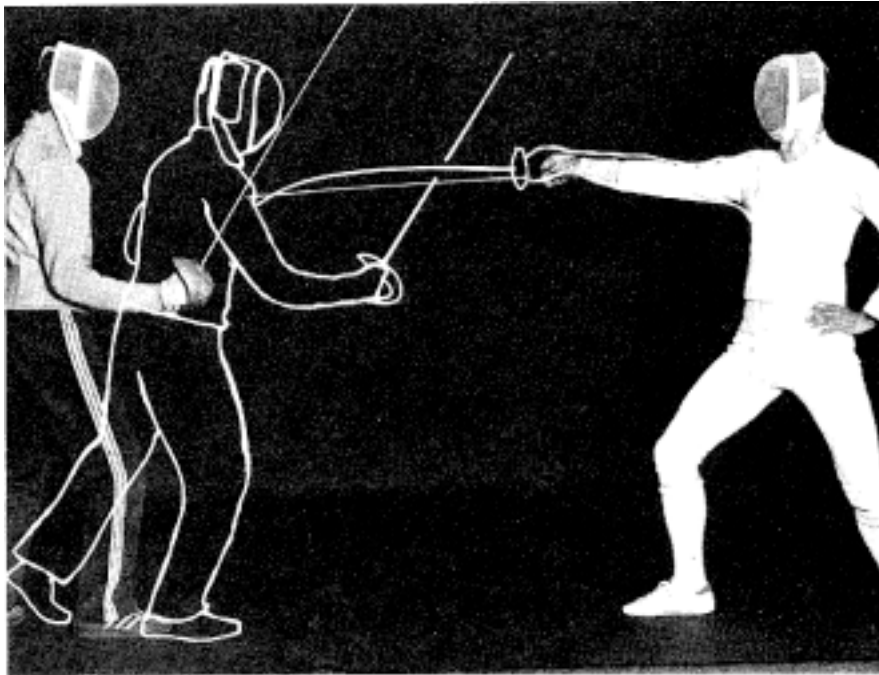
- un battement;
- un engagement; ou,
- une parade.

Au sabre, la ligne s'exécute comme suit:

- bras allongé et main en légère pronation;
- la coquille au niveau des épaules ou un peu plus haut; et,
- le bras armé dans le prolongement de la lame, pointe menaçant la cible.

Dérochement dans la position "en ligne"

C'est l'action qui consiste à éviter la tentative adverse pour écarter la lame, tout en étant en ligne.



Pour conserver la ligne, cependant, le bras doit demeurer tendu et la lame ne doit dévier de la ligne droite que du minimum requis pour éviter les tentatives faites par l'adversaire pour s'emparer de la lame.

Au sabre, le dérochement est particulièrement efficace contre les attaques rapides en courant pendant lesquelles l'adversaire essaye de trouver le fer mis en ligne.

Entraînement

- On peut enseigner la ligne très tôt.
- L'entraîneur doit être particulièrement attentif à ce que le déroboement soit effectué avec la seule action des doigts, sans bouger le bras.
- Le bras doit être clairement allongé pendant toute la durée du déroboement. Le tireur qui bouge de la position "en ligne" (pointe ne menaçant pas la cible, lame et bras formant un angle, ou raccourcissement du bras pendant l'attaque) perd la priorité et une telle ligne ne sera pas considérée comme bonne.
- L'élève doit savoir à l'avance quel genre d'engagement l'entraîneur va prendre. On peut rajouter différents choix et des réactions "les yeux ouverts" quand il n'y a plus de faute d'exécution dans les déroboements annoncés à l'avance.
- L'entraîneur doit chercher le fer de manière relativement lente et large pour faciliter la tâche à l'élève.
- La position finale de la main et du sabre lors de la touche devrait être la même que la position initiale "en ligne", c'est-à-dire la lame dans le prolongement du bras allongé, sans angle avec celui-ci.
- On devrait pratiquer le déroboement en ligne:
 - a. immobile,
 - b. en marchant,
 - c. en rompant.

Mais en AUCUN cas avec fente ou flèche qui convertirait la ligne en mouvement offensif.

Leçon individuelle

1. Petite distance: l'élève a la pointe en ligne, l'entraîneur en tierce essaye de prendre la lame de l'élève de différentes manières, quarte, seconde, tierce, contre de tierce, etc. L'élève déroboe les engagements sans contact avec la lame adverse, en gardant la main en ligne. Pas de touche à ce stage.
2. Même exercice, mais l'entraîneur marche après chaque tentative d'engagement; une touche avec la pointe devrait suivre le déroboement.
3. Moyenne distance: l'élève et l'entraîneur en tierce. L'entraîneur marche bras court, en même temps l'élève met sa pointe en ligne. L'entraîneur tente un engagement en marchant une deuxième fois. Le déroboement doit toucher avec la pointe.
4. Déroboement double: répéter les exercices 1 à 3, mais cette fois l'entraîneur essaye deux fois de prendre le fer en engagement comme suit:
 - quarte et tierce;
 - contre de tierce et quarte;
 - seconde et tierce; et,
 - seconde et quinte;
5. Plusieurs intentions: moyenne distance, les deux en tierce. L'entraîneur marche bras court, l'élève établit la ligne en même temps. Deux continuations possibles:
 - a. l'entraîneur continue en marchant à la tête, l'élève reste en ligne et touche; et,
 - b. l'entraîneur essaye de prendre le fer en quarte en marchant, l'élève déroboe et touche.

6. Plusieurs intentions: trois possibilités. Même chose que l'exercice 5, l'élève ayant trois choix:

- a. l'entraîneur continue à avancer sans chercher le fer, l'élève laisse la ligne;
- b. l'entraîneur cherche le fer en quarte (ou dans une autre ligne de son choix), l'élève dérobe et touche de pointe; ou
- c. l'entraîneur cherche le fer avec un engagement composé en quarte puis en tierce.

Nota: La seconde marche devrait être faite dans ce cas APRÈS ou EN MÊME TEMPS que le second mouvement d'engagement, dans ce cas de quarte en tierce. L'élève dérobe les deux engagements et touche de pointe.

LA LEÇON D'ÉCHAUFFEMENT

Remarques générales

La nature et le contenu d'une leçon d'échauffement donnée pendant ou avant une compétition dépendent du niveau de l'escrimeur et de celui de la compétition, du tour, du temps disponible, de l'état d'anxiété du tireur, etc. Tout ces facteurs seront examinés plus en détail dans le niveau 4.

L'entraîneur doit respecter les principes suivants:

- Les tireurs avancés qui passeront facilement le premier tour s'échaufferont pendant celui-ci et n'ont besoin que d'une courte leçon.
- Les débutants ou moins avancés ont besoin d'une très bonne leçon d'échauffement avant le premier tour. Ils devraient être à leur maximum sinon ce sera leur dernier tour!
- Les tireurs nerveux et tendus doivent avoir une leçon lente et facile pour les calmer.
- Les tireurs à tendance apathique doivent avoir une leçon plus dynamique comprenant des actions simples et faciles à grande vitesse pour qu'ils arrivent à leur niveau maximal d'activité.
- Si un tireur a besoin d'une leçon d'échauffement entre les tours, elle doit être plus courte et moins intensive qu'au début de la compétition. L'intensité dépendra de la condition physique et de l'état d'anxiété du tireur.
- L'entraîneur ne doit pas enseigner ou répéter de nouvelles actions pendant l'échauffement. Ce n'est pas le moment. Au contraire, la leçon doit être composée d'actions bien assimilées seulement.

La leçon doit essentiellement contenir les actions préférentielles du tireur, tant en offensive, qu'en défensive ou contre-offensive. L'entraîneur doit rendre les conditions idéales pour augmenter la confiance du tireur. La leçon devrait durer de 5 à 15 minutes.

Un exemple de leçon d'échauffement

1. Petite distance: l'entraîneur et l'élève en tierce. À l'ouverture de l'entraîneur, l'élève touche différentes cibles (tête, flanc, banderole, figure, bras - 1 à 2 minutes).
2. Moyenne distance: attaques en fente de l'élève (pour étirer et échauffer les muscles des jambes) dans différentes lignes; tête (entraîneur en tierce ou seconde), flanc (quand il passe de tierce à quarte), banderole ou flanc (quand il prend quinte-2 ou 3 minutes).
3. Longue distance (marche-et-fente): attaques composées en deux ou trois mouvements sur différentes cibles (5 à 10 répétitions chaque). L'accent est mis sur la précision et la confiance. Le rythme peut être lent avec légère accélération en finale (tireurs anxieux), ou bien à vitesse normale et rapide (tireurs apathiques ou trop calmes). L'entraîneur doit faire exécuter une parade-riposte après chaque attaque pour aider l'élève à garder son équilibre après la fente (3 à 5 minutes).

4. Petite distance: séries de parades-ripostes, puis de contre-ripostes. D'abord de pied ferme, puis en gardant la distance (Nota: pas de riposte en rompant) (2 à 3 minutes).
5. Moyenne distance: arrêt au bras suivi de parade-riposte. L'entraîneur découvre clairement la cible (dehors, dedans ou dessous). Il doit continuer son action dans la ligne de tierce, quarte ou quinte mais l'élève doit être prévenu où (2 à 3 minutes).
6. Répéter l'action offensive ou contre-offensive préférée de l'élève. Exemple: contre-temps favori, attaque au fer favorite, attaque sur la préparation, etc. (2 à 3 minutes).
7. Répéter l'action défensive favorite de l'élève. Exemple: feinte de contre-attaque suivie de parade-riposte, fausse attaque suivie de contre attaque et parade-riposte, etc.
8. On peut finir l'échauffement par une ligne (dérobement). L'entraîneur essaye de prendre le fer par des engagements simples ou composés, lentement et avec de grands mouvements. L'élève dérobe "les yeux ouverts" (1 minute).

Nota Le minutage est optionnel. L'entraîneur peut choisir de passer de 5 à 10 minutes sur le même exercice (par exemple l'action favorite) et d'ignorer les autres. C'est à lui de déterminer combien de temps il faut pour préparer l'élève physiologiquement (échauffement des muscles) et psychologiquement (confiance) pour la compétition.

PROGRAMME DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS

NIVEAU 3

ÉVALUATION - SABRE

NOM _____ CLUB _____

PROVINCE _____ # PASSEPORT _____

LIEU DU COURS _____

DIRECTEUR DE STAGE _____ DATE _____

- NOTE:
1. Veuillez compléter l'examen écrit, détachez-le et donnez-le au directeur de stage au début du cours de certification du niveau 3.
 2. La note maximum est 100 et il faut 60 pour réussir.

ÉVALUATION SABRE

| | Première partie - Choix multiple - Encercler les bonnes réponses | Notes |
|----|---|-------|
| 1. | D'après le nombre de mouvements, les attaques peuvent être classées en: a. réelles et fausses b. préméditées et "yeux ouverts" c. simples et composées d. de première ou seconde intention | 5 |
| 2. | Prenant pour acquis que le défenseur réagit en quarte, l'attaque composée "banderole - flanc" peut être effectuée: a. en passant au-dessus de la lame adverse après la feinte banderole pour terminer de taille au flanc b. en passant sous la garde adverse après la feinte banderole puis terminer de taille à l'avant-bras c. en passant sous la lame adverse après la feinte banderole puis terminer d'estoc (pointe) au flanc d. "a", "b", et "c" sont possibles | 5 |
| 3. | D'après le règlement international, une attaque en courant a: a. priorité contre toutes les contre-attaques comme une autre attaque simple b. on doit considérer que courir constitue une préparation d'attaque c. c'est une attaque directe si le bras reste allongé pendant la course d. les trois réponses sont bonnes | 5 |

4. Le tireur A attaque en fente, le tireur B pare quarte, mais rompt sans riposter. Le tireur A revient en garde en avant et touche en flèche directe dans la même ligne. D'après le règlement international, l'action décrite est: 5
- a. une remise
 - b. une reprise
 - c. un redoublement
 - d. aucune des trois
5. Une attaque par battement est: 5
- a. une attaque au fer
 - b. une prise de fer
 - c. "a" et "b" sont de bonnes réponses
 - d. une attaque avec engagement
6. Une attaque par battement peut être faite pour: 5
- a. chasser la lame adverse
 - b. provoquer une réaction défensive
 - c. obtenir la priorité
 - d. toutes les réponses sont bonnes
7. On peut faire un contre-temps de la manière suivante: 5
- a. en deuxième intention ou bien réflexe
 - b. feinte de contre-attaque suivie de parade-riposte
 - c. fausse parade suivie de vraie parade
 - d. toutes les réponses sont bonnes
8. Le dérobage est: 5
- a. une action faite pour éviter la lame adverse qui est en ligne
 - b. le trompement d'une parade latérale de l'adversaire
 - c. le trompement d'une parade circulaire de l'adversaire
 - d. toutes les réponses sont bonnes
- Deuxième partie - Vrai ou faux (encerclez la bonne réponse)
1. Un contre-temps est une action contre-offensive effectuée par l'attaquant sur un arrêt de l'adversaire. Cette affirmation est: 5
- a. vraie
 - b. fausse
2. Les attaques sur la préparation sont toutes les actions offensives ou contre-offensives commençant pendant une quelconque préparation de l'adversaire. 5
- Cette affirmation est:
- a. vraie
 - b. fausse

5. Composez une courte leçon individuelle pour enseigner une contre-attaque de votre choix.

10

Note totale / 100

Succès 60