

PREALABLE SUR LES SPORTS DE COMBAT

Définition générale des sports de combat :

Ce sont des activités d'opposition duelle et directe qui organisent des corps à corps, de manière légale, en respectant l'intégrité physique de l'autre, dans un espace défini, pendant un temps délimité, et permettant à un ou plusieurs juges de déterminer un vainqueur.

Différenciation des sports de combat :

- avec engin (sports de touche) : avec frappe, avec touche, à une main, à deux mains
- sans engin : avec frappe, avec saisie (de type garde enveloppante, de type garde agrippée)

L'ESCRIME

Définition :

L'escrime est un sport de combat organisant un face à face dont le but est de toucher l'adversaire avec son arme. Le temps est limité ; l'espace de jeu est une piste sur laquelle il faut rester ; à la fin de l'assaut, un vainqueur est proclamé.

Compétence visée :

Cycle 2 et cycle 3 : Affronter un adversaire dans une opposition duelle.

C'est à dire : Savoir agir sur l'autre et/ou réagir par rapport à l'autre, dans un cadre légal, en acceptant et en respectant une décision arbitrale.

Aspects fondamentaux de l'activité :

- Maîtrise de l'espace délimité / savoir gérer son propre espace tout en faisant déjouer l'autre
- Opposition duelle / savoir toucher sans se faire toucher
- Légalité du face à face / savoir se mettre en sécurité tout en respectant l'intégrité physique de son adversaire, et/ou en utilisant les règles
- Détermination d'un vainqueur / savoir accepter le résultat qui est toujours tranché

Règles de sécurité :

La veste d'escrime utilisée doit être bien fermée et son col doit être relevé afin de bien protéger le cou.

Le masque

Le masque utilisé **ne doit pas avoir une bavette déchirée ou décousue.**

La languette arrière doit bien bloquer le masque.

Après avoir bien mis le masque en inclinant la tête vers le sol et en remuant, il ne doit pas tomber.
(Seul l'enseignant donne l'autorisation de retirer le masque et ce en dehors de l'ère de jeu).



L'extrémité de l'arme est dirigée **vers le bas** dès qu'il y a interruption du combat.

Le bras libre (sans arme) doit rester en arrière.

Le tireur reste toujours face à son adversaire.

réactions du tireur :

Différents niveaux peuvent être repérés :

- Refuse l'assaut / n'est pas entré dans l'activité
- Accepte l'assaut mais a des comportements de fuite, des appréhensions, accepte difficilement l'assaut
- Entre en contact mais avec différents niveaux d'efficacité, de dosage de son énergie, d'engagement
- Agit systématiquement sur l'autre
- Réagit par rapport à l'autre
- Réversibilité des rôles / attaque défense.

Les paramètres à prendre en compte :

- Espace par rapport à l'autre
- Actions
- Equilibres
- Intentions (stratégie de gestion du temps)
- Savoir être / gestion du temps, de l'espace
- Connaissance des règles
- En attaque : distance, coordination, équilibre
- En défense : retraite et/ou parade (coordination)
- En riposte : reprise d'initiative après mise en échec

Fiches d'évaluation : Elles seront de 2 types :

- Fiche de score / résultats
- Fiche d'observation / comportement = manière d'atteindre le résultat.

Présentation des armes :

MON FLEURET

Description de l'arme

Pour les jeunes :

Avec une lame N°0 = 97 cm

Avec une lame N°2 = 105 cm

Manière de toucher :

avec la pointe



MON ÉPÉE

Description de l'arme

Pour les jeunes :

Avec une lame N°0 = 97 cm

Avec une lame N°2 = 105 cm

Manière de toucher :

avec la pointe



MON SABRE

Description de l'arme

Pour les jeunes :

Avec une lame N°0 = 95 cm

Avec une lame N°2 = 100 cm

Manière de toucher :

avec la pointe

et le tranchant
de la lame



Fleuret plus léger, arme d'étude pour s'entraîner au duel (on va répéter des gestes) on s'entraîne à viser que les parties vitales le tronc sans les bras ni la tête on pique qu'avec la pointe qui s'appelle la mouche.

Épée arme des mousquetaires on touche partout de la tête aux pieds mais qu'avec la pointe
Pas de règle comme dans les duels le premier qui touche à raison si on touche ensemble 1 point chacun ; grosse coquille qui sera notre seul bouclier.

Sabre arme des cavaliers et des pirates on tranche on touche au dessus de la ceinture (ventre dos bras tête) avec la pointe et la lame

Plus facile de toucher avec la lame donc beaucoup plus de touches avec celle-ci

A l'épée il peut y avoir des coups doubles et dans ce cas il y a un point chacun

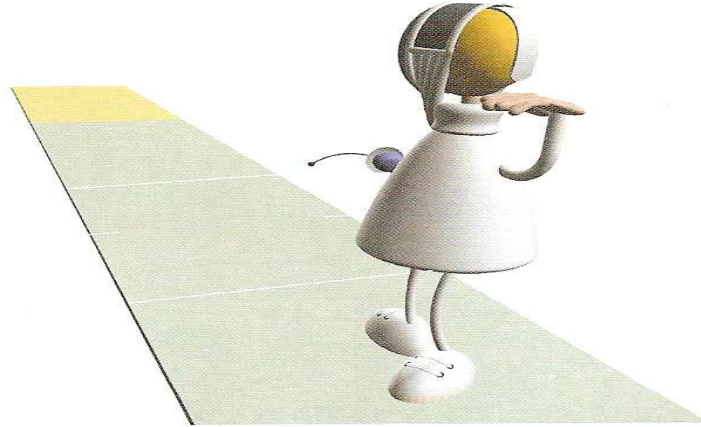
Au fleuret et au sabre il y a des règles de priorité qui déterminent celui ou celle qui va marquer le point, donc, s'il y a un coup double l'arbitre doit déterminer qui a la priorité. On ne peut pas marquer un point chacun. Si les 2 tireurs attaquent exactement en même temps et touchent tous les 2 avec une fente correcte, c'est le seul cas où lors d'un coup double personne ne marque de point, on dit qu'il y a des actions simultanées (très rares au niveau des jeunes)

La piste

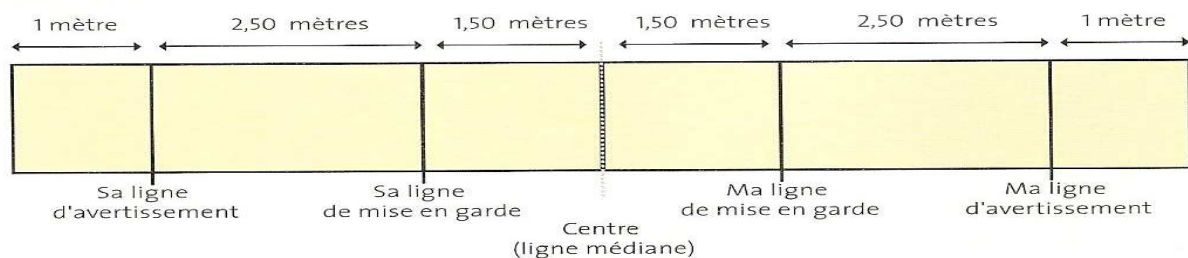
La piste d'escrime est un couloir limité sur les côtés et à l'arrière.

Si le tireur dépasse d'un ou deux pieds les limites de côté, le combat est arrêté et le tireur doit se remettre sur la piste.

Si le tireur dépasse des deux pieds la limite arrière de la piste, l'adversaire gagne un point.



PISTE DE 10 MÈTRES POUR LES JEUNES



Position de départ : la garde

Les 2 pieds en équerre la pointe du pied avant (pied droit pour les droitiers, gauche pour les gauchers) en direction de mon adversaire : c'est le premier de mes 4 yeux.

Ensuite j'écarte un peu les pieds en laissant les talons sur la même ligne, je plie légèrement les jambes afin de chercher à avoir le maximum d'équilibre

Mon bras avant, celui qui tient l'arme est plié, l'avant bras parallèle au sol, le bras arrière est également plié, en l'air, le jeune doit chercher à « effacer » son épaule arrière afin de présenter le moins de cible possible à son adversaire. (Pas facile pour les jeunes de garder le bras arrière en hauteur – souvent on voit apparaître le réflexe de protection et ce bras qui vient devant la poitrine, afin d'éviter cela on peut demander à ce que ce bras soit placé dans le dos- pb que l'on ne trouvera pas au sabre)

Tenue de l'arme la seule consigne est de tenir la poignée le plus près possible de la coquille

Au fleuret la pointe (mouche en direction de mon adversaire, de la ou je veux toucher c'est mon 2° œil) au sabre comme je touche plus avec la lame la pointe sera vers le haut mon 2° œil sera ma coquille qui vise mon adversaire)

Pour me déplacer : je fais des pas chassés sans croiser les jambes (idéal étant de garder toujours le même écart entre les talons pour une recherche d'équilibre) équilibre qui sera indispensable quand

je vais vouloir attaquer et me défendre pendant les matchs. Les pas vers l'avant s'appellent des marches (verbe marcher) et vers l'arrière des retraites (verbe rompre)

Habillage : RAS pour gagner du temps et travailler sur l'entre aide : penser à la file indienne, chacun remontant la fermeture éclair de la veste de son voisin.

Consignes de sécurité :

- **toujours la pointe vers le bas quand l'enseignant parle et /ou quand les jeunes se déplacent**
- **Je pose mon arme par terre pour mettre mon masque**
- **Je ne retire jamais mon masque pendant un assaut : je lève la main et recule, l'enseignant arrête tout le monde puis je peux retirer mon masque (mon adversaire me voit retirer mon masque donc s'arrête !! on peut l'espérer ; mais mon voisin ne le voit sans doute pas ! soyez vigilant !!!)**

Echauffement à orientation escrime cf. DVD : cela permet de répéter un peu les gestes de déplacements

premier contact :

Après avoir montré le terrain, la piste, le couloir avec ses lignes de mise en garde limites de départ

Les jeunes sont donc 2 par 2 face à face

Afin de « dédramatiser » le fait d'être touché, de diminuer l'appréhension de certains par rapport à la touche ou au coup et également d'insister sur la façon la façon de toucher :

→ Situation fermée : les 2 avec le masque ; 1 seul a une arme l'autre se laisse faire.

Celui qui a l'arme touche plusieurs fois son partenaire avec la lame, tape doucement puis avec la pointe pique doucement également partout.

rappel : pour marquer un point il faut juste piquer ; la lame n'est pas obligée de se plier fortement, on parle de légère flexion (en réalité une pression supérieure ou égale à 500 gramme valide une touche)

L'ORGANISATION DU COMBAT

Début du combat

Il est obligatoire au début et à la fin de chaque assaut de saluer son adversaire grâce au salut en trois temps.

3 Je sais saluer en trois temps.

Le salut fait partie de l'escrime.

Il est **obligatoire** au début et à la fin de chaque assaut. C'est la marque de respect que je porte à mon adversaire, à l'arbitre et, s'il y en a, au public.



1^{er} temps, le fleuret est dirigé vers le ciel.



2^e temps, la coquille vient sous le menton.



Position de départ, le fleuret est dirigé vers le sol.

3^e temps, le fleuret retourne vers le sol.

Au début de chaque assaut, les deux tireurs se placent de part et d'autre de la ligne médiane.

Les commandements

En garde ; êtes-vous prêt (attente de réponse)

Pour le début du combat, on dit « ALLEZ ».

Pour l'arrêt du combat, on dit « HALTE ». -> On retourne derrière ses limites - pose les fleurets par terre et discute....

En escrime le salut est obligatoire en début et fin de match vers son adversaire et vers l'arbitre, à la fin du match les tireurs se serrent également la main.

Pendant le combat

A chaque « touche » valable (sur la cible) ou non valable, le combat s'arrête.

Si la touche est valable, on replace les deux tireurs de part et d'autre de la ligne médiane.

Si la touche est non valable, les tireurs restent sur place et reprennent le combat.

(La validité de la touche est définie préalablement par la cible à atteindre).

1°assauts :

- **Consignes** : rester en face de mon adversaire et chercher à aller toucher.

FAITS / constats :

- les jeunes cherchent plus à toucher la lame de leur adversaire que les cibles (besoin de repères, de savoir où se trouvent les lames dans l'espace la sienne et celle de son adversaire)
- pas toujours de retour derrière la limite après une touche
- certains ont du mal à rester sur leur ligne

Répéter les assauts jusqu'à ce que cela soit acquis.

- **Consignes** : à chaque touche je m'arrête et je retourne derrière ma ligne (un des deux jeunes est chargé de se taper sur la cuisse en signe de reprise du combat)

La fente

La fente permet de toucher l'adversaire après avoir allongé le bras.

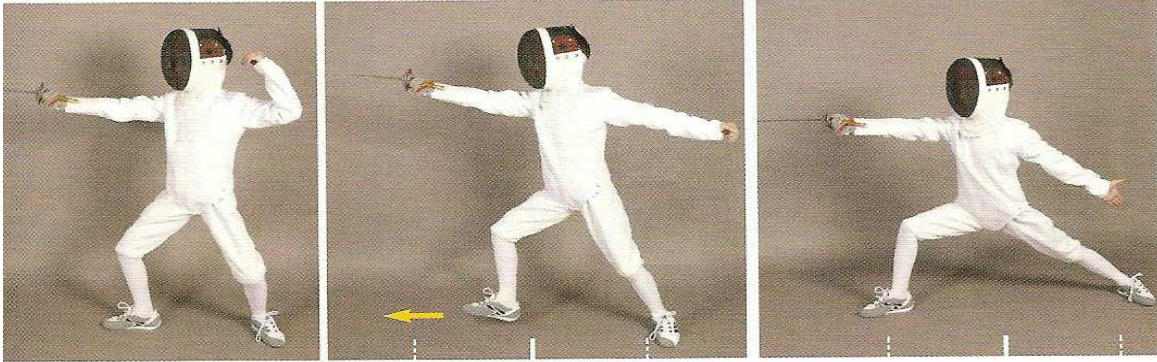
C'est le type d'attaque qui va permettre d'aller toucher de loin et surtout qui va me donner le point si j'arrive à la faire le premier.

1 -tendre le bras ++ c'est ça qui est le signe de l'attaque et il va falloir montrer à l'arbitre que j'attaque

2 -jeter son pied avant loin devant sans bouger son pied arrière si ce dernier se lève ou suit le pied avant on ne peut pas considérer cela comme une fente donc pas une attaque donc pas la priorité

Descriptif : bras tendu – jambe arrière tendu – pied arrière à plat – jambe avant pliée genou à angle droit

LA FENTE



1^{er} temps :
allonger
le bras.

2^e temps : mon pied avant
se soulève et rase le sol.
C'est la poussée de ma
jambe arrière qui me
propulse vers l'avant.

3^e temps : je retrouve mon
équilibre jambe arrière
tendue, le genou avant
au-dessus de ma cheville,
le bras arrière parallèle à
la jambe arrière.

Match suivant :

- CHERCHER à TOUCHER AVEC LE BRAS TENDU et en fente
- C'est celui qui fait la fente en premier qui marque le point
- Idem mais consigne supplémentaire : interdiction de toucher les lames

Ne pas oublier de retourner derrière les limites de départ après chaque touche (sur une partie valable comme sur une partie non valable)

Travail de la fente : situation fermée en coopération

Le tireur A a son fleuret, est en garde avec le pied arrière sur une ligne, le tireur B est sans arme et va se laisser toucher

Commencer à distance de touche avec JUSTE le mouvement du bras (bras qui s'allonge)

Puis le tireur qui n'a pas d'arme recule (après chaque touche ou après plusieurs touches) afin d'arriver en plusieurs étapes à la distance ou A touche en fente

Plusieurs répétitions chacun : à grande distance (consigne : toucher avec la lame qui se plie VERS LE HAUT un tout petit peu)

Aller jusqu'à ce que le tireur A (celui qui fait la fente) soit un peu trop loin pour toucher ce qui lui permet de se rendre compte de ce besoin d'équilibre, équilibre du buste du bras et donc de la pointe de l'arme qui doit rester en direction de la cible à atteindre même si cela n'est pas possible – Cet équilibre permettra d'enchaîner les actions offensives puis défensives et ainsi de suite (en escrime énormément d'actions ne touchent pas et cela quelque soit le niveau)

Etape suivante quand la distance de fente est relativement identifiée:

Tireur A tend le bras vise une cible que celui qui se laisse toucher annonce puis effectue une fente - le pied arrière ne doit pas bouger- essayer de faire un angle droit avec le genou de la jambe avant (cette situation peut être faite à 3, le 3^e annonce la cible et corrige ou évalue la fente : approche de l'arbitre et d'accepter le regard de l'autre)

Evolution :

A est à distance de fente – B est en garde – se laisse toucher puis recule d'un pas

A revient en position de garde – B exécute quand il veut 1 marche et 1 retraite (de la taille et de la vitesse qu'il souhaite)

A doit chercher à toucher B en fente et surtout à rester équilibré qu'il ait réussi à toucher ou pas.

Assauts en insistant sur la fente et avec pour objectif pour les jeunes de faire la « plus belle fente » (grande et équilibrée sans que le buste ne se penche en avant) et surtout de la faire le premier.

Consignes supplémentaire :

- le retour à la position de garde doit se faire obligatoirement vers l'arrière
- je ne peux faire 2 fentes de suite **que** si je « repasse » par une situation de garde- on doit assister à : attaque retour vers l'arrière et à nouveau attaque si mon adversaire ne fait rien et si je le souhaite – on ne doit pas voir attaque, attaque et encore attaque... jusqu' à une éventuelle touche

La plaque chauffante

Situation suivante :

A nouveau assauts mais cette fois afin de clarifier l'échange entre les tireurs je désigne la rangée que va devoir attaquer en premier (rang A) B est donc défenseur

Dès que A a fait sa fente il passe défenseur et ainsi de suite.

Cette situation peut être répétée plusieurs fois par séances et sur plusieurs séances.

Les objectifs sont : toujours le travail de la fente

l'attaquant n'étant pas en danger par rapport à une éventuelle attaque de son adversaire, il peut se concentrer sur la qualité de sa fente et surtout sur le moment où déclencher sa fente.

le défenseur doit être capable de ne pas utiliser la lame pour se défendre, travailler sa mobilité (ce n'est pas parce que je suis défenseur que je ne doit QUE reculer en attendant l'attaque de mon adversaire – au contraire je dois chercher à provoquer cette attaque pour mieux la mettre en échec grâce à mes retraites puis pouvoir attaquer).

Faits/ constats :

- Tireur qui recule sans arrêt et se retrouve donc dans le mur sans pouvoir se défendre – cela est souvent dû à son adversaire qui exécute des pas chassés rapide et ne cherche pas à toucher en fente –
- insister sur la taille de la fente et bien expliquer que dans les situations suivantes il n'y aura pas de consigne pour la première fente et que ceux qui avancent trop vite ne pourront sans doute plus esquiver l'attaque adversaire

Après plusieurs répétitions, l'échange entre les tireurs sera de plus en plus clair grâce à une vitesse d'action des deux jeunes de moins en moins élevée.

L'évolution suivante sera donc des assauts sans déterminer à l'avance qui des deux jeunes a le droit d'exécuter la première fente.

L'échange entre les deux doit être relativement lent, chacun cherchant à déclencher la fente le premier ou à provoquer une réaction chez l'autre qui serait exploitable (blocage, fente trop courte...)

Le jeune doit donc se concentrer sur lui (la qualité de sa gestuelle pendant les déplacements phase de construction de son projet puis pendant son attaque - coordination bras/jambes) mais aussi sur l'autre.

Intégration de l'arbitrage :

Placer les jeunes par groupe de 3 à 5

- 1 arbitre / 2 tireurs / 1 ou 2 « assesseurs » (personne qui sera en face de l'arbitre, qui l'aidera à repérer des touches ; si il y a deux assesseurs, ils se tiennent respectivement à côté d'un des tireurs et lèvent le bras si ce tireurs touche l'autre.
- SEUL L'ARBITRE dirige le match
- consignes de début et de fin ainsi que détermination de celui des tireurs qui a la priorité
- les assesseurs confirment ou pas la validité de la touche portée
- bien sûr les tireurs ne parlent pas.

Etude du remplissage de la feuille de poule, puis les jeunes peuvent être mis en autonomie sur les dernières séances de l'habillage à la tenue des résultats.

LA POULE

Il s'agit d'un groupe de tireurs dans lequel tous les participants se rencontrent en matchs

TIREURS	N°	1	2	3	4	5	V
	1						
	2			0			Colonne
Ligne	3		5				
	4						
	5						

EXEMPLE

Pour inscrire les résultats du match opposant le n°2 et le n°3, il faut prendre la ligne 3 et s'arrêter à la colonne 2, puis marquer dans cette case les touches portées par le n°3. Ensuite il faut prendre la ligne n°2 et s'arrêter à la colonne 3 pour marquer dans cette case les touches portées par le n°2. Ainsi le résultat se lit grâce à ces deux cases.

Les cases bleues foncées correspondent aux matchs qui ne peuvent pas se faire (le tireur n°1 ne peut tirer contre lui-même !). La colonne V correspond au nombre de victoires de chaque tireur.