



LE LIVRE DES LAMES — ET DES ARMES —

www.escrime-ffe.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME
FFE

POLITESSE

RESPECT

ENTRAIDE

ESPRIT SPORTIF

PERSÉVÉRANCE

CONCENTRATION

MAÎTRISE

PARTICIPATION



En pratiquant l'escrime, vous allez découvrir une activité passionnante dans laquelle on retrouve de la technique, de la stratégie, un engagement physique, mais aussi des valeurs de partage.

L'escrime est un sport individuel qui ne peut se réaliser qu'avec les autres.

Porteuse de valeurs éducatives et sociales liées au respect de l'adversaire et de l'arbitre, cette discipline permet à chacun, débutant ou confirmé, de pratiquer avec plaisir en loisir et en compétition.

C'est au sein de votre club, grâce à votre maître d'armes, que vous allez devenir un escrimeur.

Pour vous accompagner dans votre progression, la fédération française d'escrime met à votre disposition « les lames et les armes ».

Ce livret va vous guider à travers :

- L'évolution des comportements de l'escrimeur
- L'acquisition de connaissances liées à la pratique
- La maîtrise de techniques simples et efficaces
- Les notions de l'arbitrage.

Ces différents aspects vous donneront le goût de l'escrime qui deviendra sans nul doute une passion.

La présidente de la FFE

La directrice technique nationale

LIVRET DE PRÉSENTATION DES LAMES ET ARMES

Le dispositif « LAMES et ARMES » est un outil pour l'éducation et la formation des escrimeurs, dans l'esprit de l'école française d'escrime.

Il délivre des informations sur les bonnes pratiques du sport et sur les valeurs de l'escrime.

Il propose un contenu de compétences et de connaissances partagé par l'ensemble des clubs.

Il ne constitue plus un préalable à la compétition

Les compétences et connaissances acquises peuvent servir de socle à une formation d'arbitre, de cadre ou de dirigeant.

Organisation

Un bloc quasi-commun aux trois armes, divisé en 4 niveaux appelés Lames : Lame Blanche, Lame Jaune, Lame Rouge, Lame Bleue. De la découverte au perfectionnement.

Un bloc spécialisé par Arme divisé en 4 niveaux appelés Fleuret, Épée, Sabre, d'acier, de bronze d'argent et d'or. Du perfectionnement à la préformation.

Chacun de ces 8 niveaux décline son contenu selon 4 rubriques :

les valeurs et savoir-être, les connaissances et savoirs, les techniques et savoir-faire, l'arbitrage.

S'y ajoute une Lame Verte qui valide le premier niveau d'arbitre fédéral.

Le contenu des compétences et connaissances de la lame verte est réparti dans chacune des étapes des Lames et des Armes. À la validation de l'arme d'Acier, l'escrimeur obtient sa lame verte. Il peut aussi, à partir de l'obtention de la lame rouge, demander à acquérir les éléments d'arbitrage complémentaires et obtenir ainsi la lame verte sans être obligé d'obtenir les Armes.

Utilisation

L'enseignant utilise les Lames et Armes à sa convenance pour structurer ou enrichir son projet et sa démarche en fonction de ses exigences.

Les Lames et Armes sont adaptables à tout public, tout âge, toute forme de pratique de l'escrime sportive.

Les Lames et Armes seront délivrées lorsque le pratiquant aura validé l'ensemble des compétences et connaissances du niveau concerné. L'enseignant pourra les attribuer selon ses propres critères, à son propre rythme, tout au long de la saison.

Écusson

Un écusson de couleur, symbolisant les lames et les armes sera remis après chaque étape de la progression, par l'enseignant.

REMERCIEMENTS

Aux membres de la Commission nationale des éducateurs qui ont rédigé ce Livret,

Sous les présidences de Jean-Paul Hervé et de Mario Bourdageau :

Magali Carrier,
Stéphane Delengaigne,
Christine Dherbilly,
Éric Desperier,
Éric Grumier,
Thierry Le Prisé,
Sylvain Puteaux,
Stéphanie Rousset,
Fabrice Wittmer,
Ainsi que Michel Sicard,

Jean-Pierre Philippon
pour la réalisation
et la mise en forme.



BRAVO ! OBJECTIF ATTEINT !

> COLLER CI-DESSOUS
LA VIGNETTE DE LA LAME
OBTENUE POUR VALIDER
LA PROGRESSION DANS LE LIVRE



FICHE D'IDENTITÉ

Licence n°

Délivrée le :

Nom / prénom :

Adresse :

Date de naissance :

Club :

Maître d'armes :

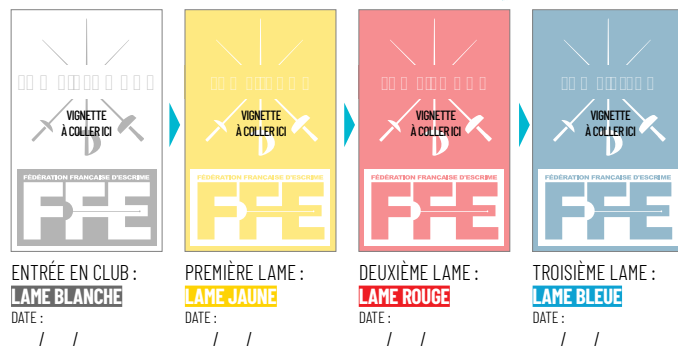
Club :

Maître d'armes :

PHOTO
D'IDENTITÉ
À COLLER
ICI

SIGNATURE
PRÉSIDENT OU
MAÎTRE D'ARMES

SIGNATURE
DU TIREUR



Lors de son arrivée en club, on reçoit la Lame blanche. On obtient une nouvelle lame à chaque étape, selon la progression choisie par votre maître d'armes. À partir de la lame bleue, on choisit une arme. Dès lors, l'évolution dans cette arme, se fait de l'acier vers l'or.

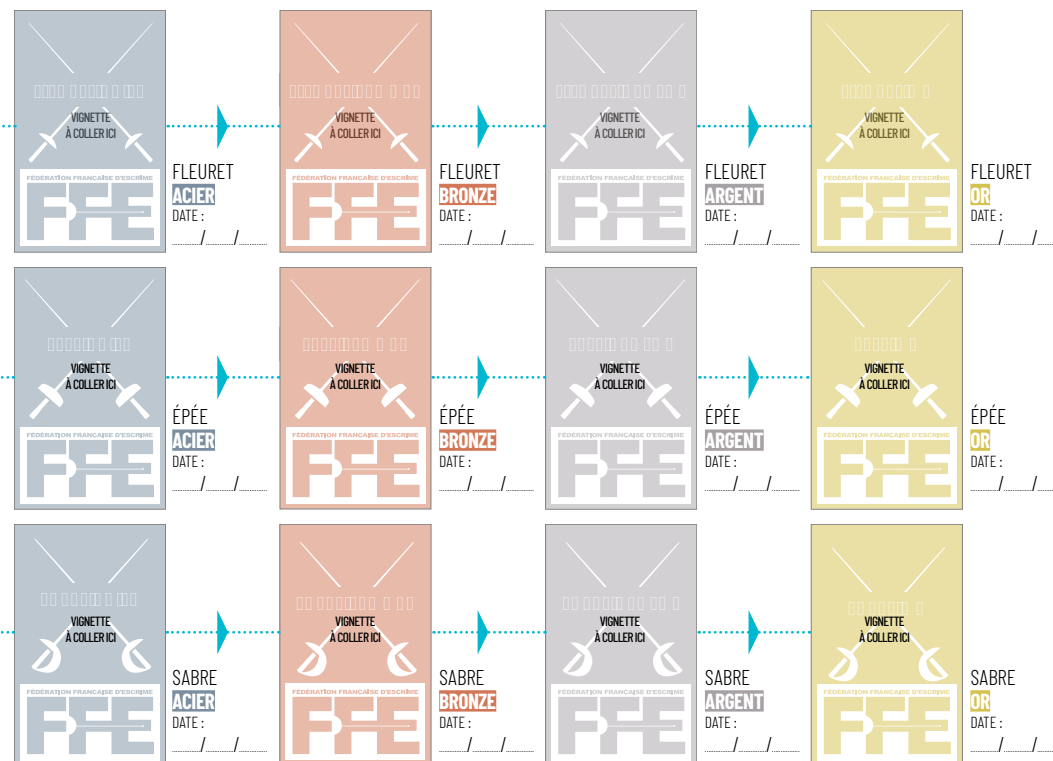
La lame verte représente le premier niveau d'arbitrage fédéral. Les compétences et connaissances de la lame verte sont réparties dans chacune des étapes des Lames et des Armes. À la validation de l'arme d'Acier, l'escrimeur obtient sa lame verte. Il peut aussi, à partir de l'obtention de la lame rouge, demander à acquérir les éléments d'arbitrage complémentaires et obtenir ainsi la lame verte sans être obligé d'obtenir les Armes.



CHOIX DE L'ARME :
FLEURET

CHOIX DE L'ARME :
ÉPÉE

CHOIX DE L'ARME :
SABRE



LES LAMES ET LES ARMES

LAME BLANCHE

SE LICENCIER À LA FFE

ADHÉRER À UN CLUB

DATE À LAQUELLE
LA LAME A ÉTÉ OBTENUE :

____/____/____

# ADHÉRER
À UN CLUB

VOUS ÊTES INSCRIT DANS UN CLUB D'ESCRIME



■ Pour la première fois vous rencontrez votre maître d'armes :

- Il ou elle vous présente les premières règles de sécurité, vous explique comment vous comporter avec une arme dans un groupe et lors d'un assaut.
- Il ou elle vous présente le matériel de protection : le masque, la veste, la sous-cuirasse, le pantalon, le gant, les chaussettes.
- Il ou elle vous fait découvrir la position de garde..

LE MAÎTRE D'ARMES VOUS REMET VOTRE PREMIÈRE LAME



* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

LES LAMES ET LES ARMES LAME DEVENIR ESCRIMEUR JAUNE

VALEURS
CONNAISSANCES
SAVOIR-FAIRE
ARBITRAGE



DATE À LAQUELLE
LA LAME A ÉTÉ OBTENUE :



VALEURS &
SAVOIR ÊTRE

DÉCOUVRIR LES VALEURS DE L'ESCRIME

* ☐

- Avoir l'esprit sportif, respecter l'autre, être persévérant, rester attentif, se maîtriser, avoir le goût de l'effort.

RESPECTER LES RITES

* ☐

- Saluer (en trois temps), serrer la main, accepter les décisions de l'arbitre, respecter le maître et prendre soin du matériel.



RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ

* ☐

■ Assurer sa propre sécurité

- La veste d'escrime est bien fermée et protège le cou.
- La sous-cuirasse est sous la veste et protège le bras armé.
- Le gant recouvre la manche de la veste d'escrime.
- Le masque tient bien sûr la tête, même en se penchant en avant. Il est toujours porté lors des combats ou lorsqu'il y a un risque à proximité d'un assaut.
- Le pantalon est fermé et les bretelles ajustées.
- Les chaussettes sont remontées.

■ Assurer la sécurité des autres

- En dehors de la piste d'escrime, la pointe de l'arme n'est jamais menaçante et dirigée vers le bas.
- Il est interdit de toucher un adversaire désarmé, sans masque ou de dos.
- Lors des combats avec un partenaire, les touches ne sont pas portées brutalement.



* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

CONNAÎTRE LES ARMES DE L'ESCRIME ET LEURS PARTICULARITÉS



■ Deux armes d'estoc :

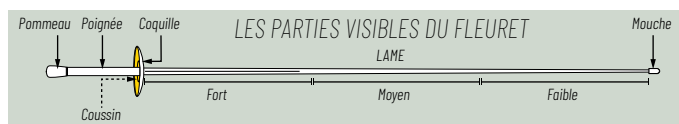
LE FLEURET

La surface valable :

Exclut les membres et la tête. Elle est limitée au tronc en s'arrêtant vers le haut au sommet du col.

Touche :

Avec la pointe.



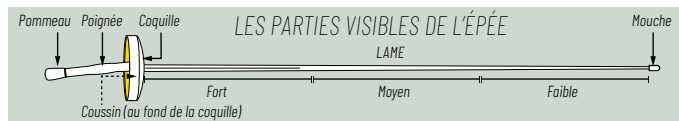
L'ÉPÉE

La surface valable :

Comprend tout le corps.

Touche :

Avec la pointe.



■ Une arme de taille et d'estoc :

LE SABRE

La surface valable :

Toute la partie du corps situé au-dessus des hanches (crêtes iliaques).

Touche :

Avec le tranchant, le faux tranchant, la pointe.



Le conseil du maître :

Pour connaître l'ensemble des pièces des armes (montage, démontage), se référer à la fin du lexique.

CONNAÎTRE LA PISTE D'ESCRIME



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

■ Les lignes permettent de se repérer :

- La mise en garde se fait au milieu de la piste et derrière la ligne de mise en garde au début du match.
- La ligne d'avertissement prévient qu'il reste 1 m avant la limite arrière sur la piste de 10 m des jeunes, et 2 m sur la piste de 14 m des plus grands.

■ Lors d'un franchissement des limites latérales, le combat est arrêté et le tireur est pénalisé.

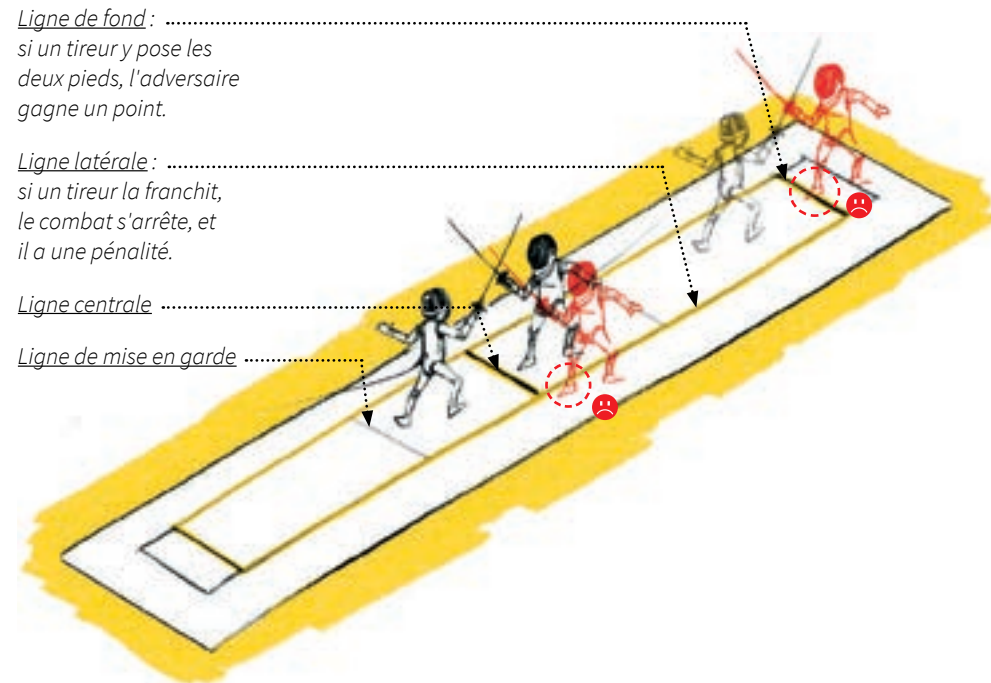
■ Lors du franchissement de la limite arrière des deux pieds, le tireur fautif est déclaré touché.

Ligne de fond :
si un tireur y pose les deux pieds, l'adversaire gagne un point.

Ligne latérale :
si un tireur la franchit, le combat s'arrête, et il a une pénalité.

Ligne centrale

Ligne de mise en garde



* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

CONNAÎTRE LES RÈGLES DU JEU



■ Comprendre les définitions :

LA GARDE

Position la plus favorable que prend le tireur pour être prêt également à l'offensive, à la défensive ou à la contre-offensive. Pointe haute ou basse, mais toujours en direction de la cible, la garde peut être courte ou longue, et subir des modifications au cours du combat suivant la tactique choisie.

L'ATTAQUE

Action offensive initiale exécutée en allongeant le bras en menaçant continuellement la surface valable et portée avec un mouvement progressif (fente, flèche, etc.). Elle peut être simple ou composée et renforcée d'actions sur le fer adverse.

LA DÉFENSIVE

Ensemble des actions destinées à faire échec à l'offensive adverse. Comprend les parades, les esquives, la retraite.

LA FENTE

consistant en une détente de la jambe arrière combinée avec une projection de la jambe avant.

RETOUR EN GARDE

Action de revenir en garde après une fente. Il peut se faire vers l'avant ou vers l'arrière.

LA PHRASE D'ARMES

Enchaînement d'actions offensives, défensives et contre-offensives s'enchaînant sans interruption au cours d'un combat.

LE FER

Synonyme de lame.

LA CONVENTION AU FLEURET ET AU SABRE

Règles de combat qui définissent les actions prioritaires.

LA RÈGLE DE COMBAT À L'ÉPÉE

À l'épée le but est de toucher l'adversaire le premier et au moins une fois de plus que lui.

SAVOIR S'ÉCHAUFFER



■ S'échauffer à chaque début de séance

Le conseil du maître :

Pour attaquer il faut :

- Être le premier à débiter l'action.
- Menacer la surface valable en permanence.
- Allonger le bras.
- Ne pas s'arrêter.
- Terminer l'action par une fente.

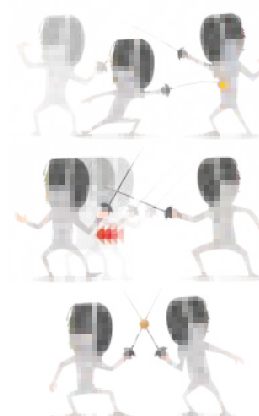
TECHNIQUES & SAVOIR-FAIRE

ÊTRE CAPABLE DE TOUCHER EN ATTAQUE ET APRÈS UNE DÉFENSIVE



■ Avec mes déplacements :

- Se déplacer vers l'avant et vers l'arrière avec la marche et la retraite.
- Se repérer dans l'espace sur le terrain.
- Se fendre et revenir en garde.
- Rompre pour éviter l'attaque et reprendre l'offensive.



Ci-dessus, à gauche : en garde / à droite : en fente

■ Avec l'arme :

- Serrer la poignée de l'arme entre le pouce et l'index.
- Conduire sa pointe vers la surface valable.
- Toucher différentes cibles sans faire mal.
- Se défendre en utilisant la lame (au moins deux parades) et effectuer la riposte.

■ Au cours des assauts :

- Toucher en respectant la priorité.
- Repérer la distance favorable.
- Réaliser des attaques simples en un temps.
- Savoir se défendre puis toucher.

Points de repère techniques :

La Marche :

Progression du pied avant suivie d'une progression du pied arrière. Il existe une forme particulière de marche, où le pied arrière progresse avant le pied avant, mais ne le dépasse pas : la marche inversée.

La Retraite :

Déplacement arrière destiné à s'éloigner de l'adversaire.

Le Coup droit :

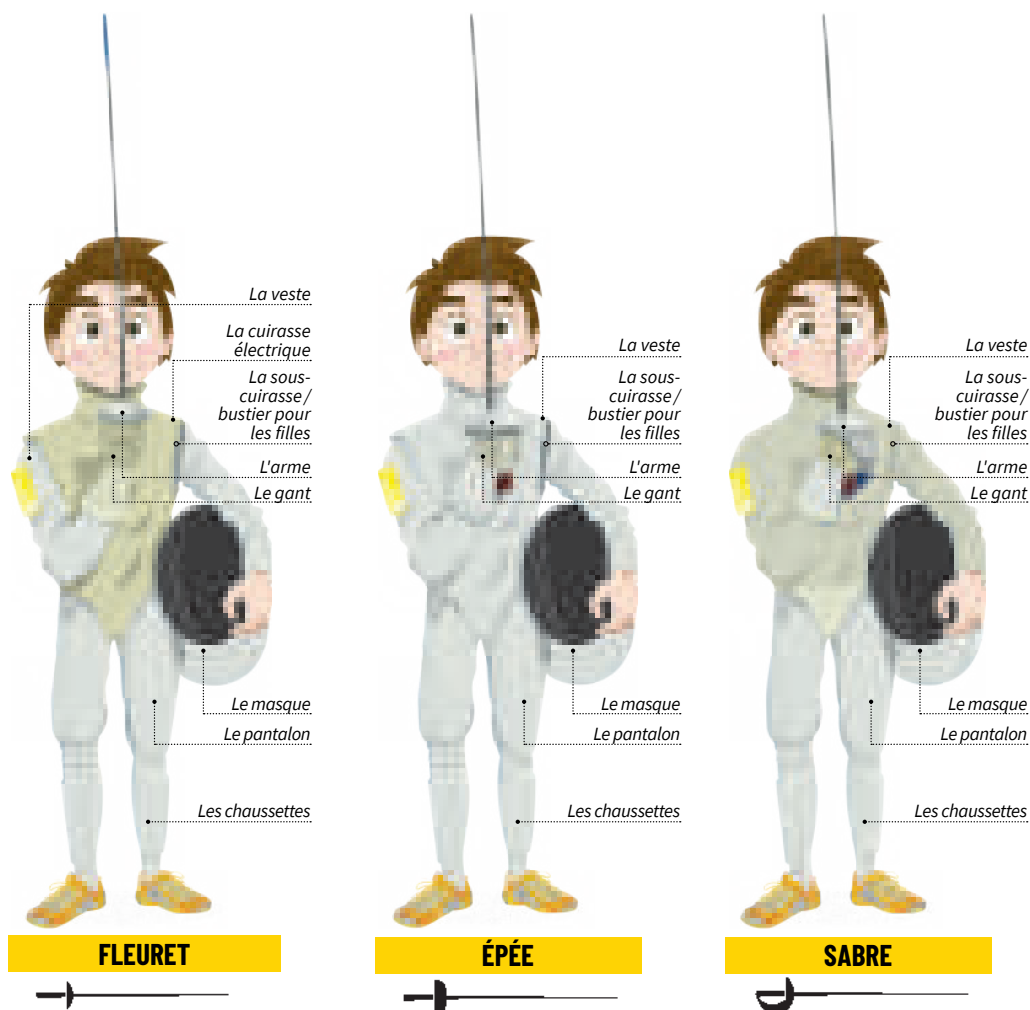
Attaque simple portée directement de la ligne dans laquelle on se trouve.

Le Dégagement :

Action offensive simple qui consiste à quitter la ligne dans laquelle on se trouve pour tirer dans une autre. À partir de la ligne haute, le dégagement se fait par-dessous la lame adverse ; à partir de la ligne basse, par-dessus.

* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

VÉRIFIER LE MATÉRIEL DE SÉCURITÉ NÉCESSAIRE POUR PRATIQUER



Le conseil du maître :

Surtout, ne pas oublier de mettre la sous-cuirasse et le pantalon d'escrime, même à l'entraînement.

C'est très important pour la sécurité !

LES COMMANDEMENTS DE L'ARBITRE



EN GARDE !
Pour que les escrimeurs prennent la position de garde.



PRÊT(E)S ?
pour savoir si les escrimeurs sont prêts.



ALLEZ !
Pour commencer et recommencer le combat.



HALTE !
Pour arrêter le combat avant une touche, en raison de l'escrimeur à droite de l'arbitre. Sans enlever la main s'il y a une touche valable ou non-valable.

Le conseil du maître :

Pour bien marquer le début du combat, ne pas dire trop vite « Allez » après avoir dit « êtes vous prêts ».

- La garde est prise par les tireurs au commandement de :
« **En garde** »
donné par l'arbitre.
- Après quoi l'arbitre demande :
« **Êtes-vous prêts ?** »
- Sur une réponse affirmative, ou en l'absence d'une réponse négative, il donne le signal du combat :
« **Allez** »
- La fin du combat est marquée par le commandement de :
« **Halte** »

IDENTIFIER L'ATTAQUANT ET LE DÉFENSEUR ET ANALYSER DES PHRASES D'ARMES SIMPLES



IDENTIFIER UNE TOUCHE EN SURFACE VALABLE OU EN SURFACE NON-VALABLE



ANNONCER LE SCORE À HAUTE VOIX



FAIRE APPLIQUER LES RÈGLES DE COURTOISIE



- Saluer au début et à la fin du combat sur les lignes de mise en garde.
- Serrer la main de l'adversaire à la fin du combat.
- Cesser de combattre si l'adversaire est désarmé.

LES LAMES ET LES ARMES

LAME COMPRENDRE ET AGIR ROUGE

VALEURS
CONNAISSANCES
SAVOIR-FAIRE
ARBITRAGE



DATE À LAQUELLE
LA LAME A ÉTÉ OBTENUE :



VALEURS &
SAVOIR ÊTRE

RESPECTER LE RÈGLEMENT SPORTIF



- Appliquer les règles du combat (ne pas utiliser le bras non armé, ne pas cacher la surface valable, ne pas provoquer de bousculade, ne pas tourner le dos).
- Appliquer les règles de sécurité.

MAÎTRISER SES ÉMOTIONS DURANT LES COMBATS



- S'engager loyalement dans un assaut, un match ou une rencontre.
- Rester digne dans la victoire comme dans la défaite.
- Quel que soit le résultat, serrer la main de l'adversaire.
- Se conduire honnêtement.
- Annoncer les touches reçues.

COOPÉRER



- Accepter les différentes formes de travail en opposition et en coopération.
- Accepter d'assesser.
- S'entraider en toutes circonstances.
- Accepter de travailler avec tous ses camarades.
- Prendre en compte les remarques faites par le maître.
- Accepter toujours une invitation pour un assaut.

* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

CONNAÎTRE LES ARMES DE L'ESCRIME ET LEURS PARTICULARITÉS



■ Reconnaître une arme de droitier et une arme de gaucher.

CONNAÎTRE LES RÈGLES DU JEU



■ Comprendre les définitions :

ASSAUT :

situation fondamentale de l'escrime où 2 tireurs se combattent en confrontant leur technique, leur jugement et leur caractère. L'assaut peut être « libre » ou « à thème ».

MATCH :

Combat où l'on tient compte du résultat.

LA PARADE :

La parade des coups de pointe est l'action de se garantir d'un coup porté en détournant avec son arme le fer de l'adversaire. La parade des coups de tranchant est l'action de bloquer avec son arme le fer de l'adversaire. La parade porte le nom de la position où elle est prise. On peut parer du tac, d'opposition, ou en cédant.

LA RIPOSTE

Action offensive portée après la parade. Elle peut être immédiate ou à temps perdu, simple ou composée, par prise de fer exécutée de pied ferme ou coordonnée avec un déplacement.

L'ENGAGEMENT :

Situation de deux lames en contact. Prendre l'engagement consiste à prendre contact avec la lame de l'adversaire. Le double engagement est la succession de deux engagements ou de deux changements d'engagement.

LE COUP DOUBLE :

Se produit lorsque les deux tireurs se touchent ensemble. Au fleuret et au sabre, ils sont départagés par l'application des conventions. A l'épée, ils sont tous les deux déclarés « touchés ».

L'ATTAQUE SIMPLE

L'attaque est simple lorsqu'elle est exécutée en un seul temps.

- Directe, elle est exécutée avec un mouvement rectiligne de la pointe vers la cible adverse.
- Indirecte, elle est exécutée avec un mouvement de la pointe qui contourne la lame adverse.

COUP DROIT

attaque simple portée directement par un mouvement rectiligne de la pointe.

DÉGAGEMENT

attaque simple indirecte portée avec un mouvement progressif de la pointe qui contourne la lame adverse sans passer devant la pointe.

COUPÉ

attaque simple indirecte portée avec un mouvement de la pointe qui contourne la lame adverse en passant devant la pointe.

LES POSITIONS DE MAIN

(F.E.) Place que peut prendre la main du tireur dans 4 lignes. Ces positions sont au nombre de 8.

On considère que :

- Quatre sont en supination :
quarte, sixte, septime, octave.
- Quatre sont en pronation :
prime, seconde, tierce, quinte.

Elles ont donné leurs noms aux parades.

(S.) Au sabre, elles sont au nombre de cinq :

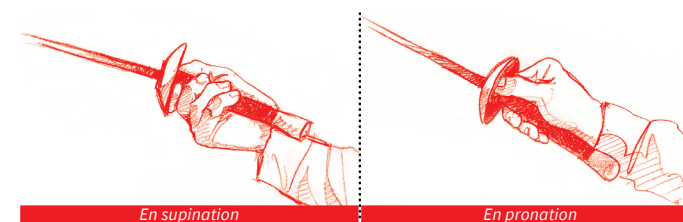
Tierce, quarte, quinte, seconde et prime.

LES LIGNES

Par rapport à la lame, on distingue les lignes :

- du dessus et du dessous,
- du dedans et du dehors.

Les positions de main sont destinées à fermer les lignes :



À L'ÉPÉE ET AU FLEURET

En supination :



Septime

En pronation :



Prime



Quarte



Quinte



Sixte



Tierce



Octave



Seconde

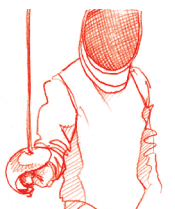
AU SABRE

1^{er} système :

Quarte

2^e système :

Prime



Tierce



Seconde



Quinte

SAVOIR S'ÉCHAUFFER

■ Savoir comment s'échauffer

TECHNIQUES & SAVOIR-FAIRE

ÊTRE CAPABLE D'ATTAQUER
PUIS SE DÉFENDRE ET PASSER
DE NOUVEAU À L'OFFENSIVE

■ Avec les déplacements :

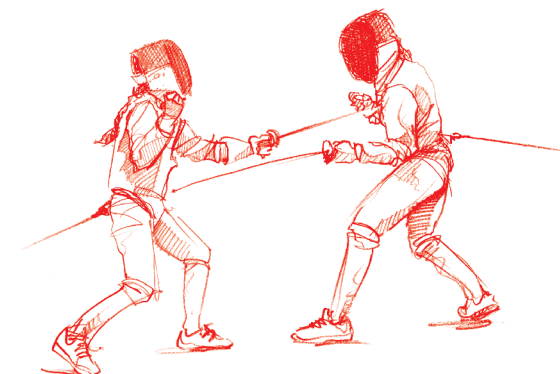
- Varier les déplacements.
- Changer de rythme.
- Combiner les déplacements et la fente.
- Revenir en garde avec efficacité.

■ Avec l'arme :

- Préparer ses actions de touche : avec le fer, réaliser des engagements, des changements d'engagement, des battements, des pressions.
- Toucher au fleuret : les surfaces valables.
- Toucher à l'épée : le corps.
- Toucher au sabre : la tête, le ventre, et le flanc.
- Réaliser des parades : latérales, semi-circulaires et circulaires suivies d'une riposte.
- Réaliser des parades du Tac ou d'opposition en fonction de mon arme et des situations.

■ Au cours des assauts :

- Se mettre à bonne distance pour placer des attaques directes et indirectes.
- Attaquer puis se défendre en restant fendu ou en revenant en garde.
- Savoir attaquer sur le retour en garde.
- Réaliser des contre-attaques à l'épée.



Points de repère technique

Les attaques au fer :

Actions exécutées sur la lame adverse. Elles comprennent : le battement, le froissement, la pression.

Le coupé :

De ligne haute à ligne haute, c'est une action offensive simple, portée en passant par-dessus la pointe adverse. Elle s'exécute soit en glissant sur la lame adverse, jusqu'à la pointe, par un mouvement rétrograde (ancien coupé « à la mouche »), soit sans glisser la pointe adverse sur la lame. De ligne basse, il s'exécute en passant par-dessous.

L'opposition :

Prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse en la maîtrisant progressivement dans la même ligne jusqu'à la finale de l'offensive.

Parade latérale :

Parade exécutée sans détour d'une ligne haute vers l'autre ligne haute, ou d'une ligne basse vers l'autre ligne basse.

Parade semi-circulaire :

Parade prise d'une ligne haute dans la ligne basse correspondante, ou vice versa.

Parade du tac :

Parade effectuée en écartant la pointe adverse en effectuant un battement

Arrêt :

Action contre-offensive simple, classé dans le groupe des contre-attaques

* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

VÉRIFIER AVANT LE DÉBUT DU COMBAT LE BON ÉTAT DU MATÉRIEL DES TIREURS POUR LEUR SÉCURITÉ

* ☐

SAVOIR S'AUTO-ARBITRER EN ASSAUT

* ☐

- Annonce des touches reçues, échanges, analyse partagée.

ARBITRER SEUL OU AVEC L'AIDE DE 2 ASSESSEURS

* ☐

- Savoir se déplacer en suivant l'évolution de l'échange sur la piste, parler audiblement.

APPLIQUER LES RÈGLES DE TERRAIN :

- Mise en garde, sortie latérale, fond de piste.

ANALYSER LA PHRASE D'ARMES EN UTILISANT LES TERMES APPROPRIÉS*

☐

- Distinguer les actions offensives, les actions défensives et préciser la validité de la touche. Appliquer les premières règles de priorité.

CONNAÎTRE LE RÔLE D'ASSESEUR DANS UN JURY POUR UN MATCH À L'ARME ORDINAIRE (NON ÉLECTRIQUE)

* ☐

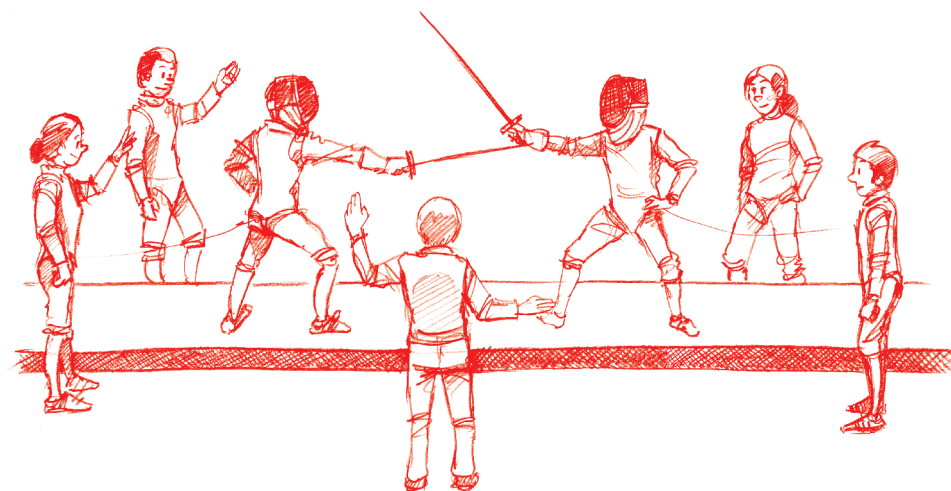
Le conseil du maître :

Vous devez savoir que :

- La voix de l'arbitre vaut 1,5 ; celle de l'assesseur vaut 1.
- Les deux assesseurs doivent être d'accord pour l'emporter sur la voix de l'arbitre.

■ Savoir répondre aux questions de l'arbitre en utilisant les termes appropriés :

Oui, Non, Oui-Non-valable, Abstention.



* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

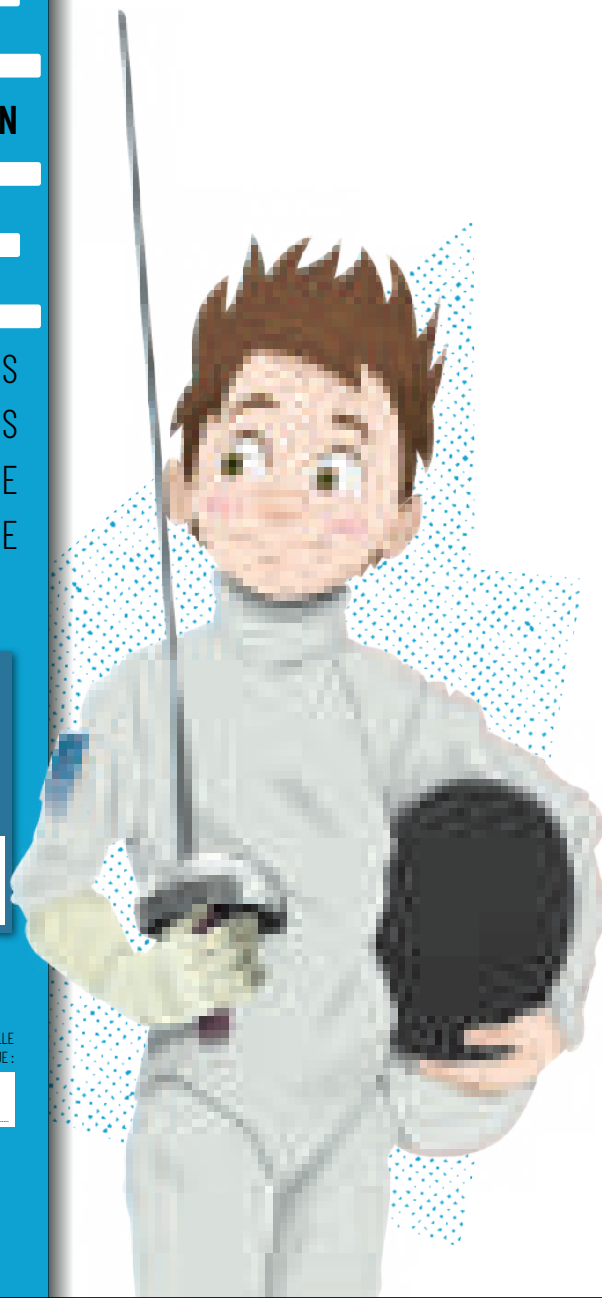
LES LAMES ET LES ARMES

LAME AGIR AVEC UNE INTENTION BLEUE

VALEURS
CONNAISSANCES
SAVOIR-FAIRE
ARBITRAGE



DATE À LAQUELLE
LA LAME A ÉTÉ OBTENUE :



VALEURS &
SAVOIR ÊTRE

SE MONTRER FAIR-PLAY DANS LA VIE SPORTIVE

* ☐

ÊTRE PERSÉVÉRANT ET COMBATIF LORS DES MATCHS

* ☐

- Suivre et respecter les consignes du maître.
- Rester combatif quels que soit l'adversaire et l'évolution du score.
- Accepter la défaite pour progresser.

COOPÉRER ET S'INVESTIR

* ☐

- Être persévérant dans l'apprentissage.
- S'investir au sein du groupe.
- S'engager dans différents rôles.
 - Contribuer à l'arbitrage.
 - Coopérer avec ses partenaires, quel que soit leur niveau.

SE PRÉPARER POUR LES RENCONTRES COMPÉTITIVES OU AMICALES

* ☐

- Préparer son matériel dans sa housse d'escrime.
- Prévoir de quoi s'alimenter et s'hydrater.

* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

CONNAÎTRE LES ARMES ET LEURS FONCTIONNEMENTS



- Choisir et vérifier son matériel.
- Démonter et remonter une arme ordinaire.
- Trouver des pannes simples sur ses armes.
- Vérifier que ses armes sont réglées convenablement.

CONNAÎTRE LES RÈGLES DU JEU



■ Comprendre les définitions :

L'ATTAQUE COMPOSÉE

L'attaque est composée lorsqu'elle comprend une ou plusieurs feintes d'attaque. Dans ce cas les feintes d'attaque sont des simulacres d'attaque simple destinés à provoquer une parade adverse pour en tirer parti. Feinte de coup droit dégager. Feinte de dégagement dégager : Une-deux. Feinte de dégagement, tromper la parade circulaire : Doublement.

LA CONTRE-OFFENSIVE

Ensemble des actions portées sur l'offensive adverse.

LA CONTRE-ATTAQUE

Action contre-offensive simple ou composée, portée sur une attaque adverse. Elle peut être coordonnée avec des déplacements avant ou arrière, renforcée par une action sur le fer.

SAVOIR S'ÉCHAUFFER



- Savoir pourquoi et comment s'échauffer avant une compétition ou une rencontre amicale afin de se préparer physiquement et mentalement.

Points de repère technique

La feinte :

Simulacre d'une action offensive (feinte du coup droit, du dégagement, ou du coupé) effectuée à provoquer une réaction défensive adverse pour en tirer parti.

Banderole :

cible, et par extension attaque de sabre de tranchant portée transversalement sur la partie haute de l'adversaire, opposée au bras armé.

Contre-riposte :

Coup porté après avoir paré la riposte adverse. Elle peut être simple, composée, par prise de fer immédiate ou à temps perdu, exécutée le tireur étant fendu, de pied ferme, en rompant, en marchant, en se fendant, en flèche ou avec un déplacement latéral. La deuxième contre-riposte est le coup porté après avoir paré la contre-riposte adverse.

La parade circulaire :

Appelée contre, elle prend le nom de la ligne dans laquelle elle est exécutée. La lame effectue un cercle complet et repousse la pointe vers l'extérieur droit ou gauche.

Le déroboement :

Action offensive ou contre-offensive qui consiste à soustraire sa lame à l'emprise adverse (engagement, attaque au fer, prise de fer).

La remise :

Seconde action offensive qui consiste à replacer sa pointe dans la même ligne, sans retrait du bras ni action sur le fer adverse. Elle est utilisée contre les adversaires qui parent sans riposter, qui ripostent à temps perdu, qui ripostent indirectement ou en composant

La reprise :

Seconde action offensive. Elle peut être simple, composée ou précédée d'actions sur le fer. Elle s'exécute généralement sur des adversaires qui ne ripostent pas.

ÊTRE CAPABLE DE PRÉPARER SON ACTION DE TOUCHE, ET D'EXPLOITER LES DIFFÉRENTES CIBLES



■ Avec les déplacements :

- Utiliser les déplacements pour gérer la distance et passer à l'offensive.
- Alternier l'amplitude et le rythme des déplacements avant et arrière pour optimiser ses attaques ou faire réagir son adversaire.

■ Avec l'arme :

- Conduire sa pointe ou son tranchant avec précision sur les différentes cibles.
- Préparer son attaque en effectuant des feintes.
- Réaliser une attaque composée.
- Réaliser une contre-riposte.
- Réaliser des remises et des reprises (F, E).
- Toucher en lignes basses (F) et aux avancées (E, S).

Au fleuret et à l'épée :

- Maîtriser toutes les parades latérales, circulaires, semi-circulaires et diagonales.
- Réaliser des coupés en ligne haute au fleuret.
- Réaliser une remise et une reprise d'attaque.
- Réaliser un déroboement.

Au sabre :

- Maîtriser toutes les parades du 1^{er} système défensif (Tierce - Quarte-Quinte).
- Maîtriser la banderole.

■ Au cours des assauts :

- Préparer pour faire réagir son adversaire.
- Varier son système défensif avec la lame, la pointe et la distance.
- Réaliser une attaque en 1 temps ou 2 temps.
- Réaliser une contre-attaque coordonnée à un déplacement pour éviter d'être touché.



ATTACHE !
ARRÊT !
CONTRE-
ATTACHE !
REMISE !



Attaque ou arrêt (contre-attaque)
de l'escrimeur à droite de l'arbitre.

POINT !



1 point pour l'escrimeur
à droite de l'arbitre.

PARADE !
CONTRE-
TEMPS !



Parade ou contre-temps exécuté
par l'escrimeur à droite de l'arbitre.

TOUCHÉ !



L'escrimeur à gauche de
l'arbitre est déclaré touché.

NON-VALABLE !



Touche en surface non valable de
l'escrimeur à gauche de l'arbitre.

POINTE
EN LIGNE !



Position de pointe en ligne de la
droite vers l'escrimeur de gauche.

DIRIGER UN JURY, ANALYSER ET DÉCIDER



- Gérer le score.
- Prononcer le « Allez » et le « Halte » avec fermeté pour diriger le combat.
- Être capable de prendre une décision lorsque 2 tireurs font un « coup double ».
- Connaître les principales fautes de combat et les sanctions correspondantes.
- Faire respecter l'esprit sportif.

MANIÈRE DE COMBATTRE

t.121

02- Tout match doit conserver un caractère courtois et loyal. Tout acte anormal (flèche qui se termine par un choc bousculant l'adversaire, jeu désordonné, déplacements anormaux, coups portés brutalement, coups portés avec la coquille, touche portée pendant ou après une chute) ou comportement antisportif sont formellement interdits (cf. t.158-162, t.170). Dans le cas d'une telle faute, la touche éventuellement portée par le tireur fautif sera annulée.

t.122

Avant le commencement du match, les deux tireurs doivent effectuer le salut de l'escrimeur au tireur adverse, à l'arbitre et au public. De même, lorsque la dernière touche a été portée, le match n'est terminé que lorsque les deux tireurs ont salué leur adversaire, l'arbitre et le public : ils doivent, à cet effet, être immobiles pendant la décision de l'arbitre, se placer sur la ligne de mise en garde et procéder au salut de l'escrimeur et serrer la main de l'adversaire dès que la décision est donnée. Si l'un ou les deux tireurs refusent de se conformer à cette règle, l'arbitre lui/leur inflige les sanctions prévues pour les fautes du 4^e groupe (cf. t.158-162, t.169, t.170).

LES FAUTES ET LEURS SANCTIONS / CF : RI T.170

1 ^{er} GROUPE	1 ^{re} FAUTE	2 ^e FAUTE	3 ^e FAUTE ET SS
Tourner le dos à l'adversaire (*).	t.27.2	CARTON JAUNE	CARTON ROUGE
Couverture/substitution de la surface valable (*).	t.29.2, t.30.1, t.79		
Toucher/saisir le matériel électrique (*).	t.29.3		
Poser l'arme sur la piste pour la redresser.	t.76.2, t.90.2, t.96.5		
Déplacements anormaux (*), Coups portés brutalement ou touche portée pendant et après une chute (*).	t.121.2	CARTON ROUGE	CARTON ROUGE

2 ^e GROUPE	1 ^{re} FAUTE	2 ^e FAUTE	3 ^e FAUTE ET SS
Utilisation du bras/de la main non armés (*).	t.29.1, t.30	CARTON ROUGE	CARTON ROUGE

4 ^e GROUPE	SANCTIONS
Refus du salut à l'adversaire, l'arbitre et le public avant le commencement du match ou après la dernière touche.	t.122 CARTON NOIR

EXPLICATIONS	
(*)	Annulation de la touche portée par le tireur fautif.
CARTON JAUNE	Avertissement valable pour le match. Si un tireur commet une faute du 1 ^{er} groupe après avoir reçu un CARTON ROUGE - à quelque titre que ce soit - il reçoit à nouveau un CARTON ROUGE.
CARTON ROUGE	Touche de pénalisation.
CARTON NOIR	Exclusion de l'épreuve, suspension pour le reste du tournoi et les 2 mois suivants de la saison active en cours ou à venir.



TENIR UNE FEUILLE DE POULE



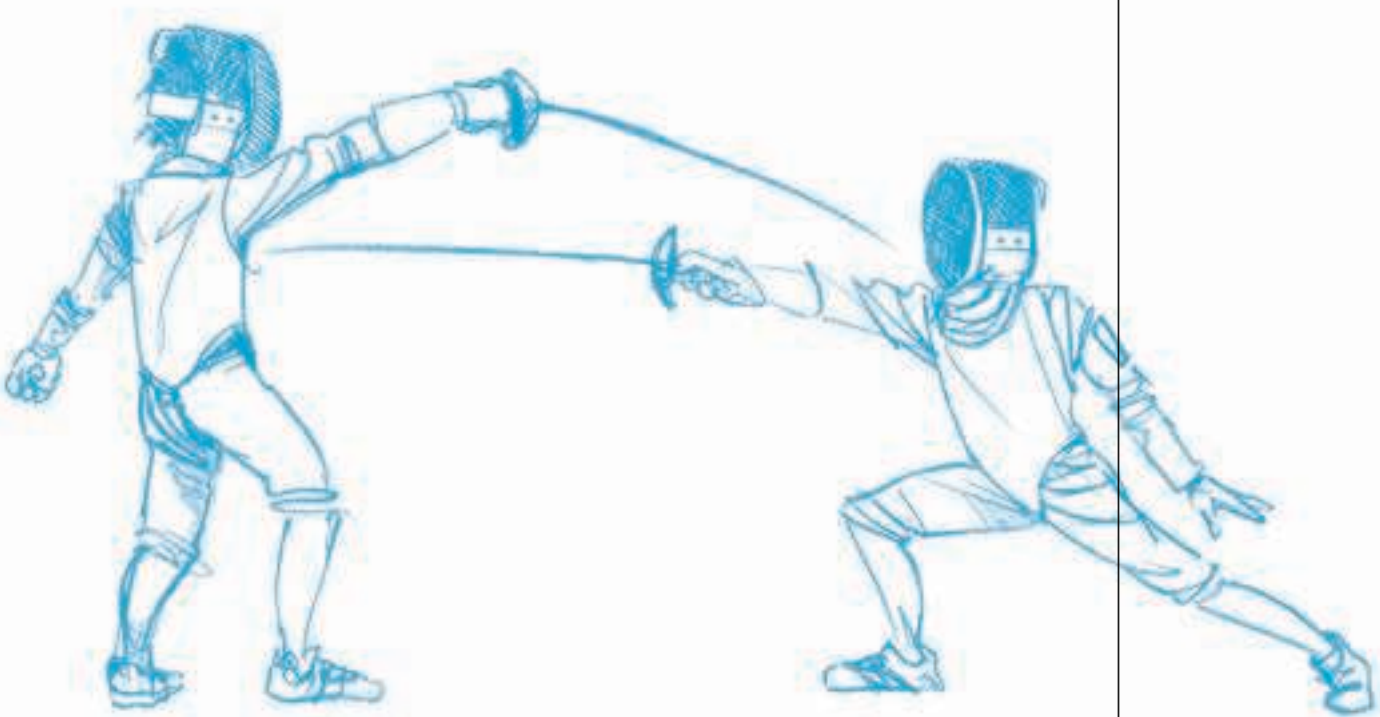
- Tenir une feuille de poule et inscrire les résultats, assurer le classement final de la poule.

Exemple de feuille de poule :

TIREURS	N°	1	2	3	4	5	6	7	V	TD	TR	TD/TR	CLAS
Jeanne	1		V	2	V	V3	3	V	4				
Lucie	2	4		0	3	3	1	V4	2				
Élise	3	V	V		1	4	3	V	3				
Benoît	4	4	V	V		5	V4	V	5				
Maximilien	5	3	V	V	3		2	V	3				
Théo	6	V	4	V	2	V		4	3				
Guillaume	7	1	V	0	3	4	V4		1				

Le conseil du maître :

Pour progresser, essayer de compléter cette feuille de poule.
Corriger les 3 erreurs de saisie des résultats et calculer le nombre de victoires les TD,TR et l'indice.
Déterminer ensuite le classement.



ANALYSER PRÉCISÉMENT LA PHRASE D'ARMES ET CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS CAS OÙ L'ATTAQUANT EST PRIORITAIRE DANS LES ARMES CONVENTIONNELLES CF T.89 T.106



- Dans ces exemples nous considérons que l'attaquant et le défenseur touchent, il y a donc « coup double ». L'arbitre doit départager en tenant compte des cas suivants :

L'ATTAQUANT EST PRIORITAIRE SI :	L'ATTAQUANT PERD LA PRIORITÉ SI :
- Le défenseur fait un coup d'arrêt sur une attaque simple - Le défenseur, au lieu de parer, tâche d'esquiver, mais sans y réussir - Le défenseur fait un arrêt sans avoir pris un temps d'escrime sur une attaque composée - Le défenseur a un moment d'arrêt après une parade - Le défenseur remet la ligne après un battement ou une prise de fer	- Il attaque sur un défenseur pointe en ligne sans écarter le fer - Il cherche le fer et ne le trouve pas parce qu'il est dérobé. - Le défenseur trouve le fer durant son attaque composée - Il a un moment d'hésitation dans une attaque composée - Il est arrêté avec un temps d'escrime avant sa finale - Il touche par remise ou reprise sur une parade adverse suivie d'une riposte immédiate
> Le défenseur est touché, le point est attribué à l'attaquant.	> L'attaquant est touché, le point est attribué au défenseur.

ACTIONS OFFENSIVES ET DÉFENSIVES

t.9
Définition :
Les différentes actions offensives sont l'attaque, la riposte et la contre-riposte. L'attaque est l'action offensive initiale exécutée en allongeant le bras et menaçant continuellement la surface valable de l'adversaire, précédant le déclenchement de la fente ou de la flèche

RESPECT DE LA PHRASE D'ARMES

t.83
d) L'action, simple ou composée, la marche ou les feintes exécutées avec le bras raccourci, ne sont pas comptées comme une attaque mais comme une préparation, exposant le tireur au déclenchement de l'action offensive ou défensive-offensive (Cf. t.10-11) adverse.

* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

LES LAMES ET LES ARMES

ARMES

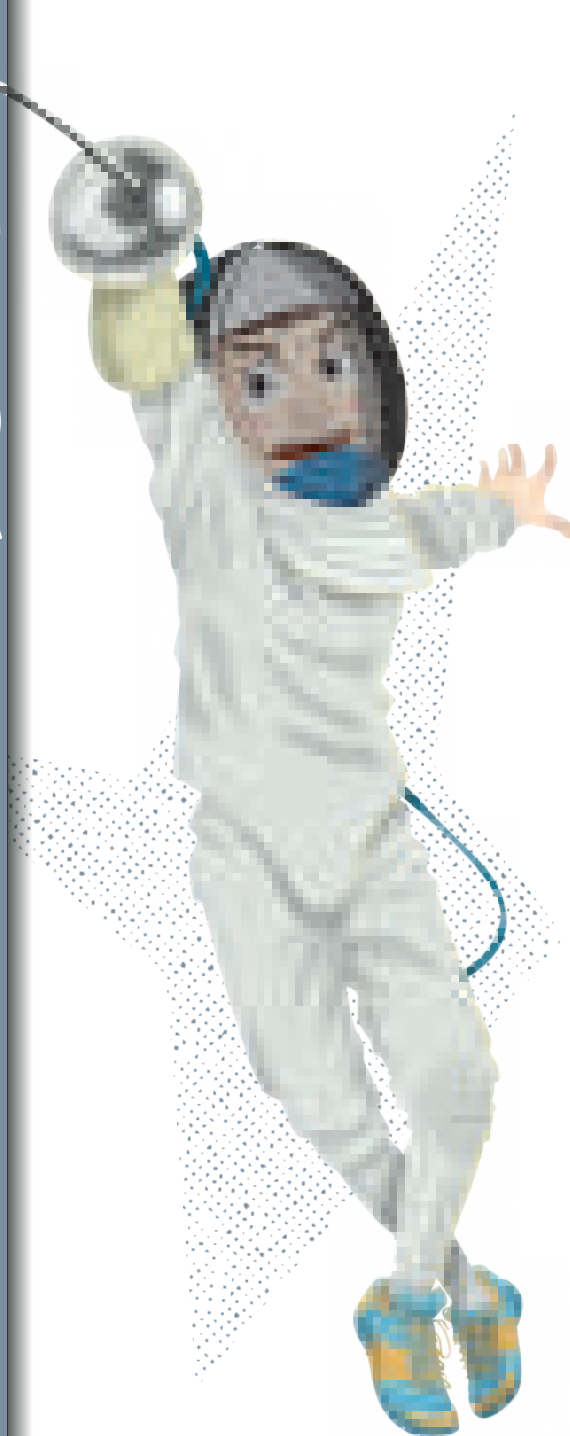
CONSTRUIRE SON JEU

ACIER

VALEURS
CONNAISSANCES
SAVOIR-FAIRE
ARBITRAGE



DATE À LAQUELLE
L'ARME A ÉTÉ OBTENUE :



VALEURS &
SAVOIR ÊTRE

S'INITIER À LA VIE DU CLUB

* ☐

- Accepter le rôle d'arbitre lors de rencontres de jeunes.
- Prendre en charge l'échauffement des débutants du club.

ÉTHIQUE ET DEONTOLOGIE

* ☐

CODE DE BONNE CONDUITE DES TIREURS (charte FFE)

- Se conformer aux règles de la FFE.
- Respecter l'arbitre et ses décisions en toutes circonstances, et effectuer au besoin des réclamations en respectant les procédures.
- Respecter les adversaires, et les tiers en restant maître de soi en toutes circonstances : dans ces actes et ses paroles.
- Être loyal, honnête et tolérant pendant l'action sportive : vivre la victoire avec modestie, ne pas chercher à ridiculiser l'adversaire, accepter la défaite et reconnaître la supériorité de l'adversaire.
- Refuser toutes formes de tricherie, de discrimination et de violence.
- Respecter les installations et le matériel mis à disposition : sécurité, propreté...
- Se soumettre aux décisions du directoire technique et des instances médicales officielles.

LE COMPETITEUR PARTICIPERA AUX RENCONTRES COMPÉTITIVES OU AMICALES

* ☐

- Accepter les victoires comme les défaites et savoir en tirer profit pour progresser.
- S'alimenter et s'hydrater entre chaque assaut.

* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

CONNAÎTRE LES PRINCIPES DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

* ☐

■ Le compétiteur saura :

- Maîtriser les techniques respiratoires à utiliser pour se calmer ou s'activer.
- Mettre en place une routine d'échauffement avant le début de l'épreuve.

CONNAÎTRE LE VOCABULAIRE TECHNIQUE

* ☐

■ Comprendre les définitions :

DISTANCE

La distance est l'intervalle qui sépare les deux tireurs.

MESURE

Distance la plus grande à laquelle un tireur peut atteindre son adversaire en effectuant un développement.

UNE DEUX

Est une Attaque composée d'une feinte du dégagement suivi d'un dégagement.

DOUBLEMENT :

Est une Attaque composée d'une feinte du dégagement suivi d'un dégagement nécessaire pour tromper une parade circulaire (Contre dégagement).

PRISES DE FER

Actions où l'on s'empare de la lame adverse en la maîtrisant.

Cf. lexique en annexe :

Préparation, développement, parade d'opposition, bond avant, balestra, flèche, liement, croisé.

VÉRIFIER LE FONCTIONNEMENT DE SON MATÉRIEL

* ☐

- Savoir vérifier si son matériel est en état de fonctionnement.
- Savoir régler les têtes de pointe de ses armes (fleuret / épée).

TACTIQUE ET ACTION DE TOUCHE

* ☐

FLEURET

■ Compétences spécifiques :

- Attaquer un adversaire qui effectue un jeu essentiellement défensif. ☐
- Toucher après la parade en fonction des réactions adverses et sur des cibles découvertes. ☐
- Maîtriser différentes préparations de jambes. ☐
- Mettre en échec, un adversaire qui effectue des remises d'attaque. ☐
- Utiliser des variations de rythme et d'amplitude de déplacements pour préparer les attaques ou optimiser sa défensive. ☐
- Réaliser des Enchaînements mécaniques (attaque, parade riposte et contre-riposte). ☐

■ Techniques et tactique :

- Attaques simples ou composées d'une ou plusieurs feintes, réalisées en fente ou marche et fente et précédées de déplacements vers l'avant et/ou d'attaque au fer (le battement). ☐
- Attaques simples en se fendant précédées d'une double marche. ☐
- Attaques composées : une-deux, doublement, dessus dessous et dessous dessus, coupé coupé, coupé dégagé. ☐
- Attaque simple en flèche précédée ou non d'une action sur le fer. ☐
- Retraites coordonnées avec la parade (gestion de la distance). ☐
- Les parades circulaires. Les ripostes directes, indirectes. ☐
- Contre-ripostes directes et indirectes. ☐
- Parades du tac et riposte immédiate, parades d'opposition et ripostes composées. ☐
- Parade et riposte en utilisant les prises de fer (Lient, Croisé, opposition, enveloppement). ☐
- Déplacements variés au niveau du rythme, de l'amplitude et de la vitesse (bond, double marche, balestra, demi-fente, double retraite, retraite inversée) pour être à bonne distance. ☐
- Flèche. ☐

SABRE

■ Compétences spécifiques :

- Maîtriser différentes préparations de jambes. ☐
- Attaquer un adversaire qui tente de se défendre. ☐
- Toucher après la parade en fonction des réactions adverses et sur des cibles découvertes. ☐

■ Technique et tactique :

- Déplacements variés au niveau du rythme, de l'amplitude et de la vélocité (bond, double marche, balestra, pas glissé double retraite) pour être à sa mesure et attaquer. ☐
- Attaques simples ou composées d'une ou plusieurs feintes, réalisées en fente ou marche et fente et précédées de déplacements vers l'avant et/ou d'attaque au fer (le battement). ☐
- Retraite coordonnée avec la parade (gestion de la distance). Réaliser les parades circulaires et la parade de prime. Maîtriser les ripostes directes, indirectes.
- Déplacements arrières variés (rythme et amplitude) pour mettre en échec l'attaque adverse : défensive de jambes et action offensive, contre-attaque aux avancées (touche avec le tranchant ou le faux tranchant). ☐



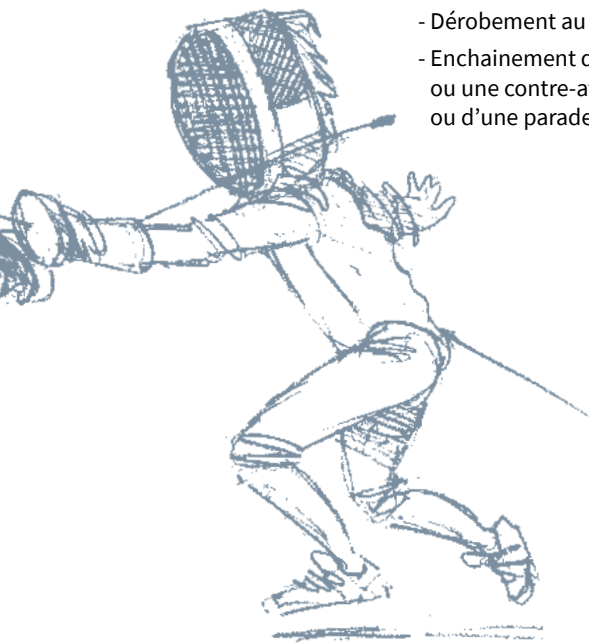
ÉPÉE

■ Compétences spécifiques :

- Toucher après la parade en conservant le fer adverse. Riposte d'opposition. ☐
- Toucher avant la riposte adverse en continuation immédiate de son offensive. Remise ☐
- Toucher en soustrayant sa lame à la prise de fer adverse. Dérobement. ☐
- Attaquer en flèche. ☐

■ Technique et tactique :

- Feinte de coup droit ou feinte de dégagement sur des cibles précises « avancées ». ☐
- Attaques composées : une et deux, doublement, dessus dessous et dessous dessus. ☐
- Attaque simple en flèche précédée ou non d'une action sur le fer. ☐
- Attaque simple ou composée sur le retour en garde adverse. ☐
- Riposte par prise de fer (opposition, liement et croisé). ☐
- Remise d'attaque et reprise d'attaque. ☐
- Remise et reprise de contre-attaque. ☐
- Dérobement au contact ou sans contact. ☐
- Enchaînement de deux contre-attaques ou deux parades, ou une contre-attaque suivie d'un dérobement ou d'une parade. ☐



* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.



> TITRE 1^{ER} RÈGLEMENT TECHNIQUE
> GÉNÉRALITÉS ET RÈGLES
COMMUNES AUX TROIS ARMES

TOUCHÉS !



Touches aux deux tireurs.

SIMULTANÉES !



Attaque ou remises simultanées.

NON !



Offensive de l'escrimeur à droite de l'arbitre : trop courte et qui ne touche pas.

CARTON JAUNE :
AVERTISSEMENT
CARTON ROUGE :
1 POINT CONTRE
CARTON NOIR :
EXCLUSION



Par mimétisme, l'arbitre indique la faute de l'escrimeur à droite, et il présente le carton correspondant à la sanction concernée.

- CONNAÎTRE ET APPLIQUER LE RÈGLEMENT DES JEUNES.
- FAIRE RESPECTER LES DÉCISIONS DE L'ARBITRE
- DISCERNER LE COMBAT RAPPROCHE DU CORPS À CORPS
- IDENTIFIER LA FIN DE L'ATTAQUE
- APPLIQUER LES RÈGLES RELATIVES À LA SITUATION DE « LIGNE »
- DIFFÉRENCIER L'ATTAQUE AU FER DE LA PARADE RIPOSTE

LES INCONTOURNABLES DU RÈGLEMENT INTERNATIONAL



MISE EN GARDE

t.22

01 - Le tireur **appelé le premier** doit se placer **à la droite** de l'arbitre, sauf dans le cas du match entre un droitier et un gaucher, si le premier appelé est le gaucher.

04 - Lors de la mise en garde, au cours du combat, la distance entre les tireurs doit être telle que, dans la position pointée en ligne, les **pointes ne puissent pas être en contact**.

08 - La **remise en garde, à la distance**, ne peut avoir pour effet de placer au-delà de la ligne arrière, le combattant qui se trouvait en deçà de cette ligne au moment de la suspension du match. S'il a déjà un pied au-delà de la ligne arrière, il reste à sa place.

09 - Si un tireur franchit les limites latérales de la piste, d'un ou des deux pieds, il doit être mis en garde à la distance correcte, même si cela implique qu'il est placé au-delà de la ligne arrière et est pénalisé d'une touche. (cf. t.35.1, t.146).

10 - La garde est prise par les tireurs au commandement de « **En garde** » donné par l'arbitre, après quoi l'arbitre demande : « **Êtes-vous prêts ?** ». Sur une réponse affirmative, ou en l'absence d'une réponse négative, il donne le signal du combat : « **Allez** ».

11 - Les tireurs doivent se mettre **en garde correctement** et conserver une **immobilité** complète jusqu'au commandement « Allez » de l'arbitre.

POINTS !



Un point à chaque tireur

RIEN !



Aucun point ou avertissement.

NON
CORRECT !

Attaque ou riposte incorrecte de l'escrimeur à droite de l'arbitre : raccourci le bras armé ou enlève la pointe

VAINQUEUR (NOM)
PAR (SCORE)

Vainqueur : à la fin du match ou de la rencontre, l'arbitre doit annoncer le vainqueur et le score. Les tireurs seront au milieu de la piste.

Le conseil du maître :

Le RI peut faire l'objet de modifications, il faut en tenir compte en vérifiant les différents articles sur le site de la FIE :

<http://static.fie.org/uploads/18/92878-Technique%20fra.pdf>

DÉBUT, ARRÊT ET REPRISE DU COMBAT

t.23

03 - Dès le commandement de « **Halte** », le tireur ne peut entamer de nouvelle action : seul le coup déjà lancé reste valable. Tout ce qui se passe ensuite n'est absolument plus valable (mais cf. t.44.1/2).

05 - Le commandement de « Halte » est aussi donné si le jeu des tireurs est **dangereux, confus** ou **contraire au Règlement**, si l'un des tireurs est **désarmé**, si l'un des tireurs **sort de la piste**. (Cf. t.33; t.58).

TERRAIN GAGNÉ OU PERDU

t.31

Au commandement de « Halte » le **terrain gagné** reste acquis jusqu'à ce qu'une touche ait été accordée. Lors des remises en garde, chaque tireur doit reculer d'une distance égale pour reprendre la distance de mise en garde (cf. t.22.3/4).

LIMITES ARRIÈRE

t.34

Lorsqu'un tireur franchit complètement, avec les deux pieds, la **limite arrière** de la piste, il est déclaré touché.

LIMITES LATÉRALES

t.35

01 - Si un tireur franchit une limite latérale **d'un ou des deux pieds**, il recule d'un mètre à partir du point de sortie et s'il sort pendant qu'il attaque il doit revenir à la place où il a commencé son attaque puis reculer encore d'un mètre (mais cf. t.36).

T109

Toutes les personnes qui participent ou assistent à une épreuve d'escrime, doivent respecter l'ordre et rester sans troubler le bon déroulement de l'épreuve.

LES TIREURS

■ Engagement d'honneur

t.112

Par le seul fait qu'ils s'engagent dans une épreuve d'escrime, les tireurs prennent **l'engagement d'honneur** de respecter le Règlement et les décisions des officiels, d'être déferents envers les arbitres et les assesseurs et d'obéir scrupuleusement aux ordres et commandements de l'arbitre (cf. **t.158-163, t.169, t.170**).

MANIÈRE DE COMBATTRE

t.121

02 - Tout match doit conserver un **caractère courtois et loyal**. Tout **acte anormal** (flèche qui se termine par un choc bousculant l'adversaire, jeu désordonné, déplacements anormaux, coups portés brutalement, coups portés avec la coquille, touche portée **pendant ou après une chute**) ou comportement antisportif sont formellement interdits (cf. **t.158-162, t.170**). Dans le cas d'une telle faute, la touche éventuellement portée par le tireur fautif sera annulée.

t.122

Avant le commencement du match, les deux tireurs doivent effectuer le salut de l'escrimeur au tireur adverse, à l'arbitre et au public.

De même, lorsque la dernière touche a été portée, le match n'est terminé que lorsque les deux tireurs ont salué leur adversaire, l'arbitre et le public : ils doivent, à cet effet, être immobiles pendant la décision de l'arbitre, se placer sur la ligne de mise en garde et procéder au salut de l'escrimeur et serrer la main de l'adversaire dès que la décision est donnée.

Si l'un ou les deux tireurs refusent de se conformer à cette règle, l'arbitre lui/leur inflige les sanctions prévues pour les fautes du 4^e groupe (cf. **t.158-162, t.169, t.170**).

LES FAUTES ET LEURS SANCTIONS CF : RI T.170

1 ^{er} GROUPE	1 ^{re} FAUTE	2 ^e FAUTE	3 ^e FAUTE ET SS
Interruption abusive du combat.	t.43,2	CARTON JAUNE	CARTON ROUGE
Matériel et tenue non conformes. Non respect des normes de la flèche de la lame. Absence d'une arme ou d'un fil de corps réglementaires/de rechange.	t.71, t.72, t.73.1.a, t.117		
Au sabre, touche portée avec la coquille (*), passe-avant, flèche et tout mouvement en avant en croisant les jambes ou les pieds (*).	t.96.3, t.101.5		
Refus d'obéissance.	t.108, t.112		
Bousculade, jeu désordonné (*), enlèvement masque avant commandement HALTE, s'habiller et se déshabiller sur la piste.	t.116, t.121.2, t.125, t.126	CARTON ROUGE	CARTON ROUGE

2 ^e GROUPE	1 ^{re} FAUTE	2 ^e FAUTE	3 ^e FAUTE ET SS
Acte violent, dangereux ou vindicatif, coup avec la coquille ou le pommeau (*).	t.121.2, t.147, t.149.1	CARTON ROUGE	CARTON ROUGE

4 ^e GROUPE	SANCTIONS
Refus d'un tireur de rencontrer n'importe quel tireur (individuel ou équipes) régulièrement engagé.	t.113
	CARTON NOIR

EXPLICATIONS	
(*)	Annulation de la touche portée par le tireur fautif.
CARTON JAUNE	Avertissement valable pour le match. Si un tireur commet une faute du 1 ^{er} groupe après avoir reçu un CARTON ROUGE – à quelque titre que ce soit – il reçoit à nouveau un CARTON ROUGE.
CARTON ROUGE	Touche de pénalisation.
CARTON NOIR	Exclusion de l'épreuve, suspension pour le reste du tournoi et les 2 mois suivants de la saison active en cours ou à venir.

LAME VERTE

À ce stade l'escrimeur doit maîtriser les compétences du premier niveau d'arbitrage. Dès lors, le maître délivrera la Lame Verte qui atteste que ce niveau est atteint.



Le conseil du maître :

Veiller à la sécurité et à l'égalité des chances.

Adopter un comportement bienveillant.

Appliquer les sanctions sobrement.

* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

LES LAMES ET LES ARMES

ARMES

SE CONNAÎTRE ET IMPOSER SON JEU

BRONZE

VALEURS
CONNAISSANCES
SAVOIR-FAIRE
ARBITRAGE



DATE À LAQUELLE
L'ARME A ÉTÉ OBTENUE :



VALEURS &
SAVOIR ÊTRE

PARTICIPER À LA VIE DU CLUB ET GARDER DU PLAISIR DANS SA PRATIQUE

* ☐

- S'impliquer dans l'arbitrage en club et lors des rencontres amicales.
- Accompagner les débutants du club sur des exercices simples.
- Garder du plaisir dans la pratique.

ÉTHIQUE ET DÉONTOLOGIE

* ☐

- Être respectueux du jeu, des règles, de soi-même, des autres et des institutions.
- Être honnête, intègre et loyal.
- Être solidaire, altruiste, fraternel et tolérant. (cf. principe 1 de la charte du CNOSF)

LE COMPÉTITEUR S'INVESTIRA EN COMPÉTITION

* ☐

- Rester combatif sans être agressif.
- Rester concentré pendant tout un match.
- Gérer les temps de repos entre les matchs.
- Gérer ses émotions liées à la perte ou au gain des points.

* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

CONNAISSANCES ET SAVOIRS

LE COMPETITEUR SAURA



- Maîtriser sa routine d'échauffement.
- Gérer sa récupération.
- Gérer sa respiration pour se calmer ou s'activer.
- Gérer les interruptions pendant les matchs.

CONNAÎTRE LE VOCABULAIRE TECHNIQUE



■ Comprendre les définitions :

POINTE EN LIGNE

La pointe en ligne est une position particulière dans laquelle l'escrimeur : Maintient le bras armé allongé ; Forme une ligne droite de l'épaule à la pointe ; Menace continuellement la surface valable de son adversaire.

ROMPRE :

Raccourci de l'ancienne expression « rompre la mesure » c'est-à-dire se mettre hors de portée de l'offensive adverse au moyen d'un déplacement arrière.

Cf. lexique en annexe :

Esquive, demi-marche, marche inversée, parade composée, parade diagonale, parade en cédant.

SAVOIR ENTRETENIR SON MATÉRIEL ET DÉTECTER LES PANNES



- Trouver les parties du matériel qui dysfonctionnent : la tête de pointe, la prise de garde, le fil de corps).
- Maîtriser la méthode qui consiste à mettre en contact les broches des prises de connection, avec un objet métallique, pour remonter le circuit électrique.

TECHNIQUES & SAVOIR-FAIRE

TACTIQUE ET ACTION DE TOUCHE



FLEURET

■ Compétences spécifiques :

- Prendre des informations sur le comportement de l'adversaire, afin d'établir sa propre démarche tactique et stratégique. ☐
- Effectuer des attaques sur la préparation adverse. ☐
- Réaliser des préparations pour stopper les préparations offensives adverses. ☐
- Réaliser des actions offensives après avoir stoppé les préparations offensives de l'adversaire. ☐
- Se défendre des attaques composées et effectuer les ripostes adaptées, Effectuer la défensive des actions par prise de fer (parade en cédant). ☐

■ Technique et tactique :

- Utilisation de plusieurs types de déplacements en situation de combat : les appels de pieds, les fausse-retraites, demi-marches et demi-retraites, les fausse-attaques. ☐
- Préparer pour provoquer le déplacement avant de l'adversaire et en tirer parti. ☐
- Réaliser des attaques avec ou sans fer sur la préparation. ☐
- Préparation pour reprendre l'initiative : battement, prise de fer, feinte de corps. ☐
- Attaques simples ou composées effectuées de pied ferme, ou précédées de déplacements après avoir repris l'initiative. ☐
- Enchaînement de deux ou trois parades (combinaisons latérales, circulaires, semi-circulaire et diagonale) et riposte lorsque le fer adverse est rencontré où maîtrisé. ☐
- Parade en cédant. ☐

SABRE

■ Compétences spécifiques :

- Effectuer des préparations adaptées pour réaliser des attaques sur la préparation adverse. ☐
- Réaliser des préparations pour prendre des informations sur le comportement adverse et pour stopper les préparations offensives adverses. ☐
- Utiliser une défensive de jambe et de main associées, suivies des ripostes adaptées. ☐
- Se défendre des attaques composées et effectuer les ripostes adaptées. ☐

■ Techniques et tactique :

- Utilisation de plusieurs types de déplacements en situation de combat : marche sur place, demi-marche et demi-retraite. ☐
- La ligne pour reprendre l'initiative. ☐
- Attaque avec ou sans le fer, simple ou composée sur les préparations de jambes ou de main adverses. ☐
- Offensive et contre-offensive portées sur des cibles différentes. ☐
- Gestion de l'initiative ou de la reprise d'initiative (avec des préparations de main et de jambes) pour réaliser des attaques simples ou composées en bout de piste adverse. ☐
- Retraites coordonnées avec les parades suivies des ripostes et contre ripostes simples ou composées. ☐
- Alternance d'attaques, d'attaque sur préparation, de parade riposte et de contre-attaque dans une démarche tactique. ☐

ÉPÉE

■ Compétences spécifiques :

- Attaquer dans la préparation adverse. ☐
- Effectuer la défensive d'une attaque en flèche puis toucher. ☐
- Varier ses actions offensives. ☐
- Effectuer des parades en fonction des offensives adverses. ☐
- Combattre à très courte distance. ☐
- Repérer en combat les réactions de l'adversaire à différentes préparations de main et/ ou de jambes. ☐

■ Technique et tactique :

- Attaque simple précédée ou non d'une action sur le fer, ou attaque composée dans la préparation adverse. ☐
- Sur une attaque en flèche, esquive couplée à une contre-attaque ou parade riposte. ☐
- Coupé et feintes de coupé. ☐
- Parade d'opposition, du tac ou en cédant. ☐
- Touche au corps en cavant avec ou sans maîtrise du fer adverse, touche en main de Prime. ☐



* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

- SAVOIR SE PLACER ET SE DÉPLACER DE FAÇON À VISUALISER LES TIREURS ET L'APPAREIL.
- VEILLER À ASSURER LA SÉCURITÉ SUR LA PISTE ET AUTOUR DE LA PISTE.
- VEILLER À ÊTRE IMPARTIAL.

LES INCONTOURNABLES DU RÈGLEMENT INTERNATIONAL



COMBAT RAPPROCHÉ

t.24

Le **combat rapproché** est autorisé aussi longtemps que les tireurs peuvent se servir normalement de leur arme et que l'arbitre peut, au fleuret et au sabre, continuer à suivre l'action.

CORPS À CORPS

t.25

- 01 - Le **corps à corps** existe lorsque les deux adversaires sont en contact ; dans ce cas, le combat est arrêté par l'arbitre (cf. **t.26, t.32**).
- 02 - **Aux trois armes**, il est interdit d'occasionner le **corps à corps volontaire** pour éviter une touche, ou de bousculer son adversaire. Dans le cas d'une telle faute, l'arbitre infligera au tireur fautif les sanctions prévues par les articles **t.158-162, t.165, t.170**, et la touche éventuelle portée par le tireur fautif sera annulée.
- 03 - Le combattant qui, soit par flèche, soit en se portant résolument en avant, occasionne, même plusieurs fois de suite, le **corps à corps (sans brutalité ni violence)** ne transgresse pas les conventions fondamentales de l'escrime et ne commet aucune irrégularité (cf. **t.32**).

ESQUIVES - DÉPLACEMENTS ET DÉPASSEMENTS

t.27

02 - Il est interdit pendant le combat de **tourner le dos** à l'adversaire.

Dans le cas d'une telle faute, l'arbitre inflige au tireur fautif les sanctions prévues par les articles **t.158- t.162, t.165, et t.170**, et la touche éventuelle portée par le tireur fautif est annulée.

t.28

01 - Au cours du combat, quand un tireur **dépasse complètement** son adversaire, l'arbitre doit donner immédiatement le commandement « Halte » et remettre les tireurs à la place qu'ils occupaient avant le dépassement.

02 - En cas d'échange de touches **au cours du dépassement**, la touche portée immédiatement est valable; la touche portée après le dépassement est annulée, mais celle immédiatement portée, même en se retournant, par le tireur qui a subi l'action offensive est valable.

LES TIREURS

■ Présentation à l'heure

t.114

Les tireurs, complètement équipés d'un matériel conforme au Règlement (cf. **t.64 à t.70**) et prêts à tirer, **doivent se présenter à l'heure et au lieu** fixés pour le début de chaque poule, rencontre ou match, ou à l'heure indiquée pour la vérification du matériel avant leur match (cf. **t.64-66**), ainsi qu'en cours d'épreuve à chaque injonction de l'arbitre.

LES FAUTES ET LEURS SANCTIONS CF : RI T.170

1 ^{er} GROUPE		1 ^{re} FAUTE	2 ^e FAUTE	3 ^e FAUTE ET SS
Abandon de la piste sans autorisation.	t.23.6	CARTON JAUNE	CARTON ROUGE	CARTON ROUGE
Corps à corps pour éviter une touche (*).	t.25.2			
Sortie latérale de la piste pour éviter une touche (*).	t.35.3			
Au fleuret et à l'épée, appuyer ou traîner la pointe sur le tapis conducteur.	t.76.2, t.90.2			
Cheveux non conformes.	t.115.2			
Reclamation injustifiée : mettre en doute une décision "en fait" de l'arbitre.	t.172, t.173, t.174			

2 ^e GROUPE		1 ^{re} FAUTE	2 ^e FAUTE	3 ^e FAUTE ET SS
Touche volontairement portée en dehors de l'adversaire (*).	t.55.2	CARTON ROUGE	CARTON ROUGE	CARTON ROUGE

3 ^e GROUPE		1 ^{re} FAUTE	2 ^e FAUTE
Tireur troublant l'ordre sur la piste . Dans les cas les plus graves, l'arbitre peut infliger immédiatement un carton noir (t.168).	t.108.2, t.109, t.110, t.137.2	CARTON ROUGE	CARTON ROUGE
S'échauffer ou s'entraîner sans porter de tenue ou utiliser d'équipement conformes au Règlement de la FIE.	t.20.2	CARTON JAUNE	CARTON NOIR
Comportement antisportif.	t.121.2	CARTON JAUNE	CARTON NOIR

4 ^e GROUPE		SANCTIONS
Faute contre l'esprit sportif.	t.121.2, t.122, t.123, t.149.1	CARTON NOIR
Brutalité intentionnelle.	t.149.1	CARTON NOIR

EXPLICATIONS	
(*)	Annulation de la touche portée par le tireur fautif.
CARTON JAUNE	Avertissement valable pour le match. Si un tireur commet une faute du 1 ^{er} groupe après avoir reçu un CARTON ROUGE – à quelque titre que ce soit – il reçoit à nouveau un CARTON ROUGE.
CARTON ROUGE	Touche de pénalisation.
CARTON NOIR	Exclusion de l'épreuve, suspension pour le reste du tournoi et les 2 mois suivants de la saison active en cours ou à venir.



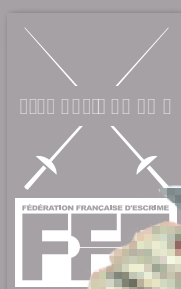
* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

LES LAMES ET LES ARMES

ARMES

IDENTIFIER LE JEU ADVERSE
ET ADOPTER UNE TACTIQUE

ARGENT

VALEURS
CONNAISSANCES
SAVOIR-FAIRE
ARBITRAGEDATE À LAQUELLE
L'ARME A ÉTÉ OBTENUE :
 / /
VALEURS &
SAVOIR ÊTREPARTICIPER AUX ÉVÉNEMENTS
ET À LA VIE COLLECTIVE DU CLUB

- Répondre aux sollicitations du club pour arbitrer.
- Prendre en charge des débutants afin d'aider le club et transmettre des savoirs et savoir-faire.

ÉTHIQUE ET DÉONTOLOGIE

- S'interdire toute forme d'incivilités, de violences, de tricheries et de discriminations (cf. principe 2.1 de la charte du CNOSF).

LE COMPÉTITEUR CONSTRUIRA
SON PROJET DE COMPÉTITION

- Donner du sens à ses entraînements.
- Gérer efficacement la minute de repos en match par la mise en place d'une routine : hydratation, retour au calme, analyse, décision, concentration.

* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

LE COMPÉTITEUR SAURA



- S'échauffer tout au long de la compétition et gérer les interruptions durant l'épreuve.
- Gérer les temps de pause pendant un match par la mise en place d'une routine (récupération, analyse, décision, concentration).

CONNAÎTRE LE VOCABULAIRE TECHNIQUE



■ Comprendre les définitions :

CONTRE-TEMPS

Procédé qui consiste à parer une contre-attaque adverse et à passer ensuite à l'offensive.

CAVER

Attaquer, riposter, contre-attaquer en cavant, c'est porter une action offensive ou contre-offensive avec un déplacement exagéré de la main dans la ligne où se termine cette action. Cette technique est utile pour toucher des cibles protégées.

Cf. lexique en annexe :

Invite, fausse attaque, redoublement, combat rapproché, corps à corps.

ENTRETENIR, PRÉPARER ET RÉPARER SON MATÉRIEL



- Savoir réaliser un collage.

TACTIQUE ET ACTION DE TOUCHE



FLEURET

■ Compétences spécifiques

- Effectuer des préparations pour inciter l'adversaire à attaquer ou contre attaquer. ☐
- Effectuer des actions de seconde intention. ☐
- Se défendre et porter des touches en combat rapproché. ☐
- Toucher en effectuant des coups lancés. ☐
- Réaliser l'enchaînement d'actions contre-offensive, défensive et offensive. ☐

■ Technique et tactique

- Invite, demi-marche, feinte de coupé et de coup lancé. ☐
- Feinte classique exécutée en marchant, feinte de corps, feinte de contre-attaque. ☐
- Combinaison de préparations. ☐
- Contre-temps ou parade riposte de seconde intention. ☐
- Utilisation de la prime, touches en cavant. ☐
- Attaque portée réellement à toucher, alternée avec fausse-attaque destinée à provoquer une réaction adverse pour en tirer parti. ☐
- Coupé ou coup lancé, précédé de parade circulaire, semi-circulaire ou diagonale. ☐
- Contre-attaque immédiatement suivie de parade riposte. ☐



SABRE

■ Compétences spécifiques :

- Être efficace à grande distance. ☐
- Réaliser des défensives composées suivies de ripostes adaptées. ☐
- Réaliser l'enchaînement d'actions contre- offensive, défensive et offensive. ☐
- Réaliser des actions de seconde intention. ☐

■ Technique et tactique :

- Variation des types de préparations de jambes et leurs vitesses, utilisation des feintes de main, de corps et des fausses attaques. ☐
- Attaques simples et composée en double marche fente. ☐
- Ligne par dérobement. ☐
- Contre-temps, parade riposte de seconde intention. ☐
- Enchaînement de 2 ou 3 parades suivies de riposte simple ou composée de pied ferme ou en fente. ☐
- Après avoir utilisé la ligne, effectuer des parades de seconde intention. ☐
- Enchaînement de la contre-attaque aux avancées (déplacements vers l'arrière associés), et de la parade et de la riposte simple ou composée. ☐

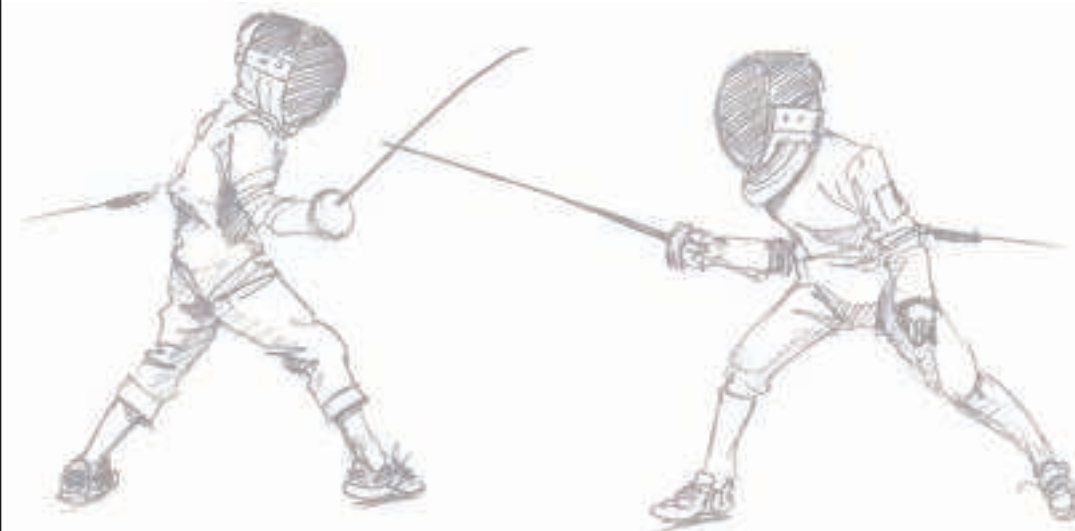
ÉPÉE

■ Compétences spécifiques :

- Porter les touches avec précision sur toutes les cibles. ☐
- Toucher en coup conduit, en coup lancé ou en cavant, en fonction de la distance et des cibles découvertes. ☐
- Effectuer un pressing offensif. ☐
- Mettre en échec de manière variée une même offensive adverse. ☐
- Amener son adversaire dans ses 2 derniers mètres pour l'attaquer ou pour provoquer son attaque et défendre. ☐
- Alternar les parades, les défensives de jambes et les contre-attaques. ☐

■ Technique et tactique :

- Fausse attaque, faux retour en garde. ☐
- Feinte de corps, invite et fixation. ☐
- Feinte ou fausse attaque au pied, à la cuisse, à la main ou au corps. ☐
- Coup conduit ou coup lancé à la main (dessous, dessus, extérieur, intérieur), à la saignée, à la cuisse, au pied. ☐
- Attaque composée se terminant en flèche. ☐
- Contre-temps et parade-riposte de seconde intention. ☐
- Remise ou reprise de seconde intention. ☐
- Parades en cédant : prime, quarte et tierce en cédant. ☐



* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

- CONTRÔLER LE MATÉRIEL DES TIREURS.
- VÉRIFIER :
 - LA TENUE COMPLÈTE AUX 3 ARMES.
 - L'ÉTAT DU MASQUE.
 - LA LONGUEUR DES LAMES EN FONCTION DES CATÉGORIES D'ÂGES.
 - LE POIDS AU FLEURET.
 - LE POIDS ET LA COURSE À L'ÉPÉE.
 - LA FLÈCHE DES LAMES AUX 3 ARMES.
- DÉTECTER LES PANNES DE MATÉRIEL.
- MAÎTRISER LA GESTUELLE COMPLÈTE DE L'ARBITRE.
- ARBITRER AVEC LE CHRONOMÈTRE (FLEURET ET ÉPÉE).
- GÉRER LA FEUILLE DE POULE ET LES FEUILLES DE MATCHS EN TABLEAU.

LES INCONTOURNABLES DU RÈGLEMENT INTERNATIONAL

* ☐

CORPS À CORPS ET FLÈCHES

t.26

- 01 - Il ne faut pas confondre la « flèche finissant systématiquement en corps à corps » dont il est question dans cet article avec la « flèche se terminant par choc bousculant l'adversaire » qui, aux trois armes, est considérée comme acte de **brutalité volontaire** et sanctionnée comme tel (cf. **t.121.2, t.170**).
- 02 - Par contre, la « **flèche** portée en courant même au-delà de l'adversaire » et **sans corps à corps** n'est pas interdite : l'arbitre ne doit pas crier « Halte » trop tôt, pour ne pas annuler la riposte éventuelle ; si en exécutant cette flèche sans avoir touché son adversaire, le flécheur franchit les limites latérales de la piste, il doit être sanctionné comme il est précisé à l'article **t.35.3**.

SUBSTITUTION ET UTILISATION DU BRAS ET DE LA MAIN NON ARMÉS

t.29

- 01 - L'utilisation de la **main** et du **bras non armés** est interdite pour exercer soit une action offensive, soit une action défensive (cf. **t.158-162, t.165, t.170**). Dans le cas d'une telle faute, la touche portée par le tireur fautif est annulée et ce dernier reçoit les sanctions prévues pour les fautes du 2ème groupe (carton rouge).

FRANCHISSEMENT DES LIMITES

■ Arrêt du combat

t.33

- 01 - Lorsqu'un tireur **franchit** une des limites **latérales** de la piste **d'un ou des deux pieds entièrement sorti(s)**, l'arbitre doit immédiatement donner le commandement de « Halte ».
- 02 - Si le tireur **sort de la piste avec les deux pieds**, l'arbitre doit annuler tout ce qui s'est passé après le franchissement de la limite, sauf la touche reçue par le tireur qui a franchi la limite, même après le franchissement, à condition qu'il s'agisse d'une touche simple et immédiate.
- 03 - Par contre, la touche portée par le tireur qui **sort de la piste avec un pied seulement** reste valable si l'action est lancée avant le commandement de « Halte ! ».
- 04 - Quand **un des deux tireurs** sort de la piste avec **deux pieds**, seul peut être compté dans ces conditions le coup porté par le tireur qui est resté sur la piste avec au moins un pied, même s'il y a coup double.



LES TIREURS

t.115

01 - Au moment de la présentation pour tirer un match, le tireur se présentera sur la piste, **complètement prêt à tirer** : tenue réglementaire, veste fermée, gant et arme tenus par la main armée, le fil de corps connecté à la fiche de branchement à l'intérieur de la coquille. Unique exception pour le masque qui doit être tenu par la main non armée.

t.117

Les tireurs doivent se présenter sur la piste, pour disputer leurs matchs, avec **deux armes** (une de rechange), **deux fils de corps** (un de rechange) et deux fils de masque (un de rechange) réglementaires et en parfait état de fonctionnement (cf. **t.71, t.158-162, t.165, t.170**).



LES FAUTES ET LEURS SANCTIONS CF : RI T.170

FAUTE	ARTICLE	SANCTIONS		
Non présentation sur la piste prêt à tirer à l'injonction de l'arbitre, après trois appels avec une minute d'intervalle.	t.119	1 ^{ER} APPEL	2 ^E APPEL	3 ^E APPEL : ÉLIMINATION
1 ^{ER} GROUPE		1 ^{re} FAUTE	2 ^e FAUTE	3 ^e FAUTE ET SS
Pénétrer dans la zone de piste sans l'autorisation de l'arbitre (+).	t.132.2	CARTON JAUNE	CARTON ROUGE	CARTON ROUGE
2 ^E GROUPE		1 ^{re} FAUTE	2 ^e FAUTE	3 ^e FAUTE ET SS
Demande d'un arrêt sous prétexte d'un traumatisme/crampe non reconnu.	t.45.3	CARTON ROUGE	CARTON ROUGE	CARTON ROUGE
3 ^E GROUPE		1 ^{re} FAUTE	2 ^e FAUTE	
Combat non loyal (*).	t.121	CARTON ROUGE	CARTON NOIR	
Toute personne troublant l'ordre hors de la piste. Dans les cas les plus graves, l'arbitre peut infliger immédiatement un carton noir (t.168).	t.109, t.110, t.111, t.132.2, t.133, t.137.3/4, t.168	CARTON JAUNE	CARTON NOIR	
4 ^E GROUPE		SANCTIONS		
Favoriser l'adversaire, profiter de la collusion.	t.121.2, t.122, t.123, t.149.1	CARTON NOIR		
Dopage.	q.107	CARTON NOIR		
EXPLICATIONS				
(*)	Annulation de la touche portée par le tireur fautif			
(+)	CARTON JAUNE spécial pour l'équipe entière et valable pour toute la durée de la rencontre par équipes. Si un tireur commet, pendant la même rencontre, une faute du 1 ^{er} groupe, l'arbitre sanctionne le tireur d'un CARTON ROUGE à chaque fois.			
CARTON JAUNE	Avertissement valable pour le match. Si un tireur commet une faute du 1 ^{er} groupe après avoir reçu un CARTON ROUGE – à quelque titre que ce soit – il reçoit à nouveau un CARTON ROUGE.			
CARTON ROUGE	Touche de pénalisation.			
CARTON NOIR	Exclusion de l'épreuve, suspension pour le reste du tournoi et les 2 mois suivants de la saison active en cours ou à venir.			

* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

LES LAMES ET LES ARMES ARMES

ÉLABORER UNE STRATÉGIE

OR

VALEURS
CONNAISSANCES
SAVOIR-FAIRE
ARBITRAGE



DATE À LAQUELLE
L'ARME A ÉTÉ OBTENUE :



VALEURS &
SAVOIR ÊTRE

ÊTRE ACTEUR DE LA VIE INSTITUTIONNELLE ET ASSOCIATIVE DU CLUB



- Arbitrer des compétitions.
- S'investir dans l'enseignement.
- Accueillir les débutants et transmettre des compétences.
- Prendre en main un groupe de tireurs en présence du maître d'armes (mise en train).
- Participer à l'encadrement des séances : Animation, conseils techniques et tactiques en présence du maître d'armes.
- Se comporter correctement et faire respecter les règles de sécurité.
- Maîtrise de la technique fondamentale.
- Ecouter et communiquer.
- Savoir utiliser des outils pédagogiques d'apprentissage.

ÉTHIQUE ET DÉONTOLOGIE



- L'escrimeur doit être maître de lui-même en toutes circonstances : La passion du sport et le dépassement de soi ne doivent pas donner lieu à des comportements excessifs pouvant nuire aux autres et à soi-même (cf. principe 2.6 de la charte du CNOSF).
- Connaître, appliquer et faire appliquer la charte d'éthique et de déontologie de la FFE.

LE COMPÉTITEUR SERA PERFORMANT EN COMPÉTITION



- Planifier sa saison de compétition.
- Planifier et structurer ses entraînements.

* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

CONNAISSANCES ET SAVOIRS

LE COMPÉTITEUR SAURA

* ☐

- Maîtriser son échauffement.
- Maîtriser au cours d'un match l'alternance des temps d'actions et des temps de récupération.
- Maîtriser une routine entre les touches : analyse / prise de décision avant la mise en garde.

CONNAÎTRE LE VOCABULAIRE TECHNIQUE

* ☐

■ Comprendre les définitions :

SECONDE INTENTION :

Exploitation d'une réaction adverse prévisible provoquée par une action initiale qui permet l'anticipation.

Se dit d'une action qui tend à induire l'adversaire en erreur dans la démarche tactique.

DÉROBER

C'est soustraire la lame à la préparation avec fer de l'adversaire.

TROMPER

C'est soustraire la lame à la parade adverse.

Cf. lexique en annexe :

De parti pris, à-propos, coup de temps d'opposition, coup de temps d'interception, contre-arrêt.

SAVOIR RÉGLER ET OPTIMISER SON MATÉRIEL

* ☐

- Régler avec précision ses têtes de pointe.
- Couder correctement son arme.
- Ajuster ses poignées à la longueur qui convient.

CONNAÎTRE LES PRINCIPES DE PRÉVENTION DU DOPAGE

* ☐

TECHNIQUES & SAVOIR-FAIRE

TACTIQUE ET ACTION DE TOUCHE

* ☐

FLEURET

■ Compétences spécifiques :

- Utiliser efficacement les variétés d'actions offensives en fonction du contexte du jeu. ☐
- Utiliser les continuations offensives en seconde intention. ☐
- Effectuer un choix d'actions prédéfinies en fonction du positionnement sur la piste (intention tactique en fonction des zones de la piste). ☐
- Adopter un type de comportement technico- tactique pendant la durée d'un match. ☐
- Changer de comportement pendant le match. ☐
- Après analyse du jeu, effectuer des actions d'anticipation. ☐

■ Technique et tactique :

- Remises et reprises d'attaques, de ripostes ou de contre-attaque. ☐
- Attaques, contre-attaques, remises ou parades-ripostes effectuées par anticipation. ☐
- Coups de temps d'opposition et d'interception. ☐



* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

SABRE

■ Compétences spécifiques :

- Utiliser efficacement les variétés d'actions offensives en fonction du contexte du jeu. ☐
- Utiliser tactiquement différentes préparations pour « maîtriser » le milieu de piste. ☐
- Varier volontairement son registre d'actions. ☐
- Effectuer un choix d'actions prédéfinies en fonction du positionnement sur la piste (intention tactique en fonction des zones de la piste). ☐

■ Technique et tactique :

- Tactique de jambe en mobilité, utilisation de fixations et changements de rythmes de façon à rester à sa mesure. ☐
- Remise d'attaque ou remise de contre-attaque. Reprise d'attaque avec fer ou sans fer. ☐
- Dérobement composé. ☐
- Défensives diversifiées pour contrer une même action offensive. ☐
- Contre-ripostes composées. ☐



ÉPÉE

■ Compétences spécifiques :

- Contrarier le jeu adverse. ☐
- Mettre en échec les préparations adverses. ☐
- Varier ses actions contre-offensives. ☐
- Modifier son jeu en fonction de l'analyse du match en cours, du score et du temps restant. ☐

■ Technique et tactique :

- Enlever le fer si l'adversaire cherche le fer, agrandir la distance si l'adversaire cherche à se rapprocher, baisser son rythme si l'adversaire met du rythme. ☐
- Alternier ses réactions, préparer en même temps que l'adversaire. ☐
- Contre-arrêt, interceptions et oppositions de parti-pris. ☐
- Contre-attaque composée, dérobement composé. ☐
- Positionnement sur la piste en fonction d'une stratégie définie. ☐



* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur vertical. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'or.

ARBITRAGE

- > TITRE 2 RÈGLES D'ORGANISATION PARTIE C
- > CHAPITRE 1 - FORMULE
- > TITRE 3 RÈGLEMENT DU MATÉRIEL
- > CHAPITRE 1 ARMEMENT
- > CHAPITRE 2 ÉQUIPEMENT ET HABILLEMENT
- > CHAPITRE 3 CONTRÔLE DU MATÉRIEL

- APPLIQUER LE RÈGLEMENT A BON ESCIENT AVEC LES SANCTIONS PRÉVUES.
- FAIRE RESPECTER L'ORDRE SUR ET AUTOUR DE LA PISTE.
- GÉRER LES FEUILLES DE POULES, LES FEUILLES MATCH EN TABLEAU, LES SYSTÈMES DE ¼ DE TABLEAU, LES RENCONTRES PAR ÉQUIPES.

LES INCONTOURNABLES DU RÈGLEMENT INTERNATIONAL



SORTIE ACCIDENTELLE

t.36

Le tireur qui franchit **involontairement** l'une des limites par suite de tout cas fortuit (telle qu'une bousculade), n'est passible d'aucune pénalisation.

CHRONOMÉTRAGE

t.43

01 Le **temps** peut être **demandé** par l'escrimeur chaque fois que le match est interrompu.

Si un tireur cherche abusivement à **provoquer** ou à **prolonger** des interruptions de combat, l'arbitre lui inflige les sanctions prévues par les articles **t.158-162, t.165, t.170**.

LES TIREURS

■ Manière de combattre

t.123

Pendant, ou à la fin de l'assaut, même si le tireur est déjà sorti de la piste, tout acte contre l'esprit sportif, tel que lancer violemment ou de manière dangereuse son masque ou tout autre partie de son équipement, est sanctionné comme spécifié dans l'article **t.169 (cf. t.108.1, 2 et t.109)**.

ARBITRE

t.137

- 01** - L'arbitre a non seulement dans sa compétence la direction du match, le jugement des touches et le contrôle du matériel, il est également chargé de **faire respecter l'ordre** au cours des matches qu'il arbitre (cf. **t.47.2.i**).
- 02** - En tant que directeur du combat et juge des touches, il peut, en conformité avec le Règlement, **pénaliser** les tireurs, soit en refusant de leur accorder une touche réellement portée sur leur adversaire, soit en leur infligeant une touche non effectivement reçue par eux, soit en les excluant de l'épreuve qu'il arbitre, le tout, suivant les cas, après ou sans avertissement. En cette matière, et s'il a **jugé en fait**, ses décisions sont irrévocables (cf. **t.172**).

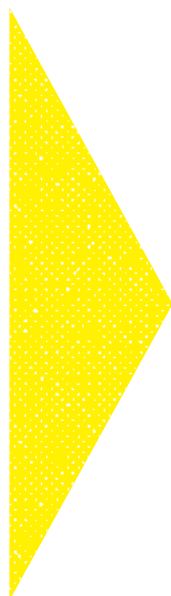
t.109

Toutes les personnes qui participent ou assistent à une épreuve d'escrime, doivent respecter l'ordre et rester sans troubler le bon déroulement de l'épreuve. Au cours des matches, personne n'est autorisé à aller près de la piste, à donner des conseils aux tireurs, à critiquer l'arbitre ou les assesseurs, ou à les importuner de quelque façon que ce soit. Même le capitaine d'équipe doit rester à la place qui lui est désignée et il ne peut intervenir que dans les cas et de la façon prévus dans l'article t.130 du Règlement. L'arbitre a l'obligation d'arrêter immédiatement tout acte troublant le bon déroulement du match (Cf. t.137.1/3).

Toute personne qui, pour quelque raison que ce soit, menace ou injurie un officiel, commet une faute du groupe 4 et est sanctionné selon l'article t.169.



TABLE DES MATIÈRES



INTRODUCTION.....	P.04
INFOS ET PARCOURS.....	P.06

LAME BLANCHE..... P.08

LAME JAUNE..... P.10

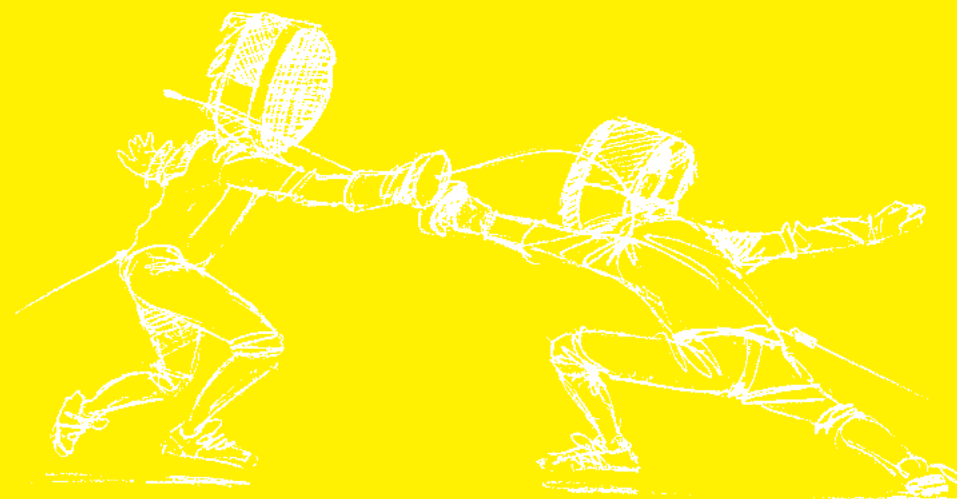
VALEURS.....	P.11
CONNAISSANCES.....	P.12
SAVOIR-FAIRE.....	P.15
ARBITRAGE.....	P.16

LAME ROUGE..... P.18

VALEURS.....	P.19
CONNAISSANCES.....	P.20
SAVOIR-FAIRE.....	P.22
ARBITRAGE.....	P.24

LAME BLEUE..... P.26

VALEURS.....	P.27
CONNAISSANCES.....	P.28
SAVOIR-FAIRE.....	P.29
ARBITRAGE.....	P.30



ARMES ACIER..... P.32

VALEURS.....	P.33
CONNAISSANCES.....	P.34
SAVOIR-FAIRE.....	P.35
ARBITRAGE.....	P.38

ARMES BRONZE..... P.42

VALEURS.....	P.43
CONNAISSANCES.....	P.44
SAVOIR-FAIRE.....	P.45
ARBITRAGE.....	P.48

ARMES ARGENT..... P.50

VALEURS.....	P.51
CONNAISSANCES.....	P.52
SAVOIR-FAIRE.....	P.51
ARBITRAGE.....	P.56

ARMES OR..... P.58

VALEURS.....	P.59
CONNAISSANCES.....	P.60
SAVOIR-FAIRE.....	P.61
ARBITRAGE.....	P.64

NOTES.....	P.68
------------	------

LEXIQUE.....	P.70
--------------	------

NOTES

NOTES

RECUEIL DE MOTS CLASSÉS EN LISTE

LEXIQUE

LE LEXIQUE EST UN OUTIL
DE FACILITATION POUR
LA COMPRÉHENSION ET
L'ENSEIGNEMENT DE L'ESCRIME.

IL DÉFINIT LA TERMINOLOGIE
UTILISÉE EN ESCRIME.

IL CONTRIBUE À L'UNITÉ
DANS L'ENSEIGNEMENT
ET L'ARBITRAGE

RÈGLES DU COMBAT

LES DÉPLACEMENTS

LES ACTIONS OFFENSIVES

LES ACTIONS DÉFENSIVES

LES ACTIONS

CONTRE-OFFENSIVES

LES PRÉPARATIONS

HABILITÉS TECHNIQUES

STRATÉGIE ET TACTIQUE

CIBLES LIGNES
ET POSITIONS

CARACTÉRISTIQUE
DU MATÉRIEL



RÈGLES DU COMBAT

LES PROTAGONISTES

Arbitre (ou président)

C'est le directeur du combat : à ce titre il octroie les touches, sanctionne les fautes et maintient l'ordre.

Assesseur

Au fleuret et au sabre non électrifié sa fonction consiste à déterminer la matérialité et la validité de la touche. Assistant du président de jury, il surveille l'utilisation du bras ou de la main non armés, la substitution de surface valable, les touches portées au sol à l'épée et toute autre faute définie dans le règlement.

Tireur

Escrimeur qui dispute un assaut ou un match.

LE JEU

Salut

Geste de civilité que l'on fait au début et à la fin d'un combat ou d'une leçon.

Assaut

Face à face entre deux escrimeurs cherchant à se toucher sans être touché.

Match

Face à face entre deux escrimeurs cherchant à se toucher pour marquer des points.

Piste

Partie délimitée du terrain sur laquelle se déroule le combat.

Touche

Coup porté sur l'adversaire avec la pointe ou le tranchant de son arme. Au fleuret il faut considérer deux cas :

Touche valable :

- Coup porté sur une partie de la cible.

Touche non valable :

- Coup atteignant l'adversaire, hors des limites de la cible. Au cours d'un match la touche validée par l'arbitre est comptée comme point.

Estoc

Terme ancien désignant un coup porté par la pointe de l'arme.

Taille

Terme ancien désignant un coup porté par le tranchant de l'arme.

Bras armé

Bras porteur de l'arme.

Combat

Affrontement entre deux tireurs.

Combat rapproché

Situation de combat dans laquelle les deux tireurs se trouvent à très courte distance l'un de l'autre sans contact corporel.

Corps à corps

Situation de combat dans laquelle se trouvent deux tireurs à la suite d'un contact corporel même passager.

LES RÈGLES

Jugement de la touche

Décision du président du jury sur la priorité, la validité ou l'annulation de la touche.

Phrase d'armes

Enchaînement d'actions offensives, défensives et contre offensives au cours du combat.

Analyse

Décomposition chronologique de la phrase d'armes.

Convention

Règles de combat qui définissent les actions prioritaires au fleuret et au sabre.

- Priorité :
Résultat de l'application de la convention.
- Temps d'escrime :
Le temps est la durée d'une action simple.

Attaques simultanées

Attaques déclenchées en même temps par les 2 tireurs. Au fleuret et au sabre les touches sont annulées.

Coup double

On dit qu'il y a un « coup double » lorsque les deux tireurs se touchent ensemble.

Au fleuret et au sabre, ils sont départagés par l'application de la convention, car il y a faute. À l'épée, ils sont tous les deux déclarés « touchés »

LES DÉPLACEMENTS

Garde

Position d'équilibre, la plus favorable, que prend le tireur pour être prêt à l'offensive à la défensive ou à la contre-offensive.

Appel

Faire un appel, c'est frapper le sol avec le pied.

Distance

La distance est l'intervalle qui sépare les deux tireurs.

Mesure

La mesure est la distance la plus grande à laquelle un tireur peut atteindre son adversaire en effectuant un développement.

LES DÉPLACEMENTS AVANT

Marche

C'est une pose alternative des appuis vers l'avant sans que les pieds se croisent.

Passe avant

Déplacement vers l'avant en passant le pied arrière devant le pied avant pour replacer ensuite ce dernier dans la position de garde.

Bond avant

Saut en avant avec poussée et réception simultanée des deux pieds.

Balestra

Saut par poussée du pied arrière et réception simultanée des deux pieds avec appel du pied avant.

LES DÉPLACEMENTS ARRIÈRE

Retraite

C'est une pose alternative des appuis vers l'arrière sans que les pieds se croisent. L'usage conduit à l'utilisation du verbe rompre pour commander la retraite.

Passe arrière

Déplacement vers l'arrière en passant le pied avant derrière le pied arrière pour replacer ensuite ce dernier dans la position de garde.

Bond arrière

Saut en arrière avec poussée et réception simultanée des deux pieds.

LES DÉPLACEMENTS OFFENSIFS

Fente

Partie du développement consistant en ne détente de la jambe arrière combinée avec une projection de la jambe avant.

Retour en garde

Action de revenir en garde après une fente. Il peut se faire vers l'avant ou vers l'arrière.

Développement

Extension du bras armé coordonnée avec la fente.

Redoublement

À la suite d'une attaque en fente qui n'a pas touché, le tireur effectue un retour garde en avant pour lancer une nouvelle action offensive en fente ou en flèche.

Flèche

Extension du bras armé coordonné avec une poussée de la jambe avant entraînant le croisement de la jambe arrière sur la jambe avant.

LES ACTIONS OFFENSIVES

Offensive

Action du tireur qui prend ou reprend l'initiative pour toucher l'adversaire.

Attaque

Action offensive initiale entreprise :

- en allongeant le bras,
- en menaçant continuellement la surface valable,
- portée avec un mouvement progressif des jambes vers l'avant.

Attaque simple

L'attaque est simple lorsqu'elle est exécutée en un seul temps.

- Directe, elle est exécutée avec un mouvement rectiligne de la pointe vers la cible adverse.
- Indirecte, elle est exécutée avec un mouvement de la pointe qui contourne la lame adverse.

Coup droit

- Attaque simple portée directement par un mouvement rectiligne de la pointe.

Dégagement

- Attaque simple indirecte portée avec un mouvement progressif de la pointe qui contourne la lame adverse sans passer devant la pointe.

Coupé

- Attaque simple indirecte portée avec un mouvement de la pointe qui contourne la lame adverse en passant devant la pointe.

Attaque composée

L'attaque est composée lorsqu'elle comprend une ou plusieurs feintes d'attaque. Dans ce cas les feintes d'attaque sont des simulacres d'attaque simple destinés à provoquer une parade adverse pour en tirer parti.

Feinte de coup droit dégager.

On appelle communément :

Une-deux

- La feinte de dégagement dégager.

Doublement

- La feinte de dégagement, tromper la parade circulaire.

Riposte

Action offensive portée après la parade.

Contre-riposte

Action offensive portée après avoir paré la riposte ou la contre riposte adverse.

Ces actions offensives peuvent être directes, indirectes, composées, exécutées par prise de fer, du tac au tac, à temps perdu...

Contre-temps

Procédé qui consiste à parer une contre attaque adverse pour passer à l'offensive.

Remise

Seconde action offensive immédiate, qui consiste à replacer sa pointe dans la même ligne, sans action sur le fer adverse.

Reprise

Nouvelle action offensive simple indirecte, composée ou précédée d'actions au fer avec ou sans retour en garde.

LES ACTIONS DÉFENSIVES

Défensive

Ensemble des actions destinées à mettre en échec toute action adverse destinée à toucher, comprenant : les parades, les esquives et les déplacements.

Parade

La parade est l'action de détourner un coup de pointe ou de bloquer un coup de tranchant de l'adversaire avec son arme.

La parade est l'action de détourner un coup de pointe ou de bloquer un coup de tranchant de l'adversaire avec son arme.

Les différentes formes de parades :

Parade du tac

- Parer du tac, c'est frapper la lame adverse pour l'écarter.

Parade d'opposition

- Parade exécutée sans choc sur la lame adverse en maintenant le contact.

Parade en cédat

- Parer en cédat consiste à détourner la lame adverse en l'entraînant (sans la quitter) dans une ligne autre que celle où devait se terminer l'offensive.

Ces parades sont utilisées uniquement contre les offensives précédées de prises de fer.

Parade Latérale

- Parade exécutée directement d'une ligne haute vers l'autre ligne haute ou d'une ligne basse vers l'autre ligne basse.

Parade circulaire

- Parade exécutée en faisant un mouvement circulaire avec son arme afin de rejeter la pointe adverse d'une ligne vers une autre. On les appelle communément les contres.

Parade semi circulaire

- Parade exécutée en faisant un ½ cercle de la ligne haute vers la ligne basse correspondante ou inversement.

Parade diagonale

- Parade exécutée en suivant une trajectoire d'un ligne haute vers une ligne basse opposée ou inversement.

Rompre

Raccourci de l'ancienne expression « rompre la mesure », c'est-à-dire se mettre hors de portée de l'offensive adverse au moyen d'un déplacement arrière.

Esquive

Manière d'éviter un coup par un déplacement du corps, son utilisation est limitée par le Règlement pour les épreuves.

LES ACTIONS CONTRE-OFFENSIVES

Contre-offensive

Ensemble des actions, destinées à toucher, portées sur l'offensive adverse.

Contre-attaque

Action contre-offensive simple ou composée, portée sur une attaque adverse. Elle peut être coordonnée avec des déplacements avant ou arrière, renforcée par une action sur le fer.

Arrêt

Action contre offensive simple sans le fer.

Arrêt avec fer

Coup de temps d'opposition

- Contre offensive exécutée en fermant la ligne où doit se terminer l'offensive.

Coup de temps d'interception

- Contre offensive qui intercepte le passage de l'offensive adverse en cours d'exécution.

Remise contre offensive

Seconde action destinée à toucher, portée sur une offensive adverse, consistant à replacer sa pointe dans la même ligne.

Contre arrêt

Contre offensive exécutée sur une contre attaque adverse.

LES PRÉPARATIONS

Préparations

Mouvements de la main, du corps et des jambes, qui précèdent l'offensive, la défensive ou la contre-offensive.

Déplacements

Voir le chapitre.

Fausse attaque

Simulacre d'attaque.

PRÉPARATIONS SANS FER

Feinte

Simulacre d'une action offensive, défensive ou contre-offensive.

Invite

Geste qui consiste à se découvrir volontairement.

Absence de fer

Action qui consiste à quitter la lame adverse avec laquelle on était en contact.

PRÉPARATIONS AVEC FER

Attaques du fer

Actions destinées à ébranler la lame adverse.

Battement

- Action de frapper la lame adverse.

Pression

- Poussée latérale exécutée sur la lame adverse après avoir pris contact avec celle-ci.

Froissement

- Pression prolongée brusque et puissante, exécutée en glissant vers la partie forte de la lame.

Prises de fer

Actions où l'on s'empare de la lame adverse en la maîtrisant :

Opposition

- Prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse dans une ligne en la maîtrisant progressivement sans changer de ligne.

Liement

- Prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse en la maîtrisant progressivement d'une ligne haute à une ligne basse opposée ou vice-versa.

Croisé

- Prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse en la maîtrisant progressivement d'une ligne haute à une ligne basse du même côté où vice-versa.

Enveloppement

- Prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse dans une ligne en la maîtrisant progressivement, pour la ramener dans la même ligne par un mouvement circulaire de la pointe.

Engagement

Situation de deux lames en contact. Prendre l'engagement c'est l'action de joindre le fer adverse.

Changement d'engagement

Changer d'engagement, c'est prendre l'engagement dans la ligne opposée à celle dans laquelle on se trouvait déjà.

Coulé

Action de glisser le fer le long du fer adverse, en allongeant le bras pour préparer et loger l'attaque.

HABILITÉS TECHNIQUES

DE LA MAIN

Pronation

Position de la main lorsque la paume est tournée vers le sol.

Supination

Position de la main, lorsque la paume est tournée vers le ciel.

Doigté

Qualité qui permet de doser les contractions et les relâchements des doigts sur la poignée, afin de manier son arme avec plus d'agilité de vitesse et de précision.

AVEC SON ARME

Dérober

C'est soustraire la lame à la préparation avec fer de l'adversaire.

Tromper

C'est soustraire la lame à la parade adverse.

Pointe en ligne

La pointe en ligne est une position particulière dans laquelle l'escrimeur :

- Maintient le bras armé allongé.
- Forme une ligne droite de l'épaule à la pointe.
- Menace continuellement la surface valable de son adversaire.

Banderole

Mouvement destiné à atteindre une cible en la traversant de haut en bas. Historiquement, cette technique désignait une cible.

STRATÉGIE ET TACTIQUE

Stratégie

Planification anticipée de la conduite du match ou de la touche.

Tactique

Aménagement de la stratégie dans l'action.

De parti pris

Toute action préconçue exécutée sans tenir compte de la réaction de l'adversaire.

À-propos

Exploitation instantanée d'une situation favorable.

Seconde intention

Exploitation d'une réaction adverse prévisible provoquée par une action initiale qui permet l'anticipation.

Se dit d'une action qui tend à induire l'adversaire en erreur dans la démarche tactique.

CIBLES LIGNES et POSITIONS

Positions de main

(F.E.) Place que peut prendre la main du tireur dans 4 lignes. Ces positions sont au nombre de 8. On considère que :

Quatre sont en supination :

- Quarte, sixte, septime, octave.

Quatre sont en pronation :

- Prime, seconde, tierce, quinte.

Elles ont donné leurs noms aux parades.

(S.) Au sabre, elles sont au nombre de cinq : tierce, quarte, quinte, seconde et prime.

Cibles

Portion de surface valable.

Usuellement au sabre :

- Tête, ventre, flanc, figure, manchette.

Usuellement à l'épée :

- Main, pied, saignée, cuisse, masque, corps.

Usuellement au fleuret :

- Épaule, ventre, dos.

Avancées.

À l'épée et au sabre ce terme définit toute cible située en avant de la tête et du tronc.

Lignes

Par rapport à la lame, on distingue les lignes :

- du dessus et du dessous,
- de l'intérieur et de l'extérieur.

CARACTÉRISTIQUES DU MATÉRIEL

LES ARMES

Lame

Partie essentielle de l'arme, elle est en acier.

Soie : partie de la lame qui permet l'assemblage de la coquille, de la poignée et du pommeau.

Fort : partie la plus épaisse de la lame, proche de la garde.

Moyen : partie centrale de la lame.

Faible : Partie fine de la lame proche de la pointe.

Flèche de la lame

Courbure régulière de la lame.

Fer

Désignation traditionnelle de la lame.

Pommeau

Pièce métallique qui permet d'assembler et d'équilibrer l'arme.

Poignée

Partie destinée à tenir l'arme.

Coquille

Partie métallique circulaire et convexe destinée à protéger la main et appelé aussi GARDE.

Coussin

Protection placée au fond de la coquille.

Mouche

Protection en plastique qui recouvre l'extrémité de la lame.

AU SABRE

Capuce

Coquille spécifique qui se fixe sur le talon de la lame et le pommeau.

Tranchant

Partie de la lame, opposée au dos, appelée parfois taille.

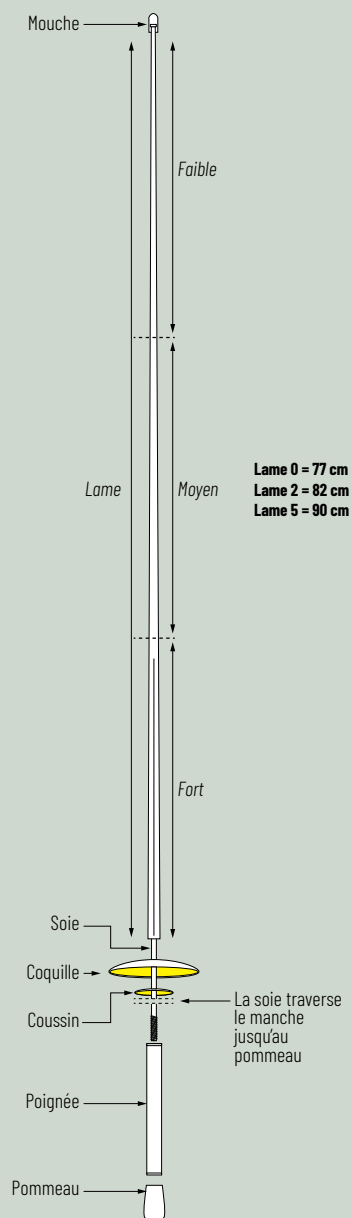
Faux tranchant

Le 1/3 supérieur de la lame opposé au tranchant appelé aussi contre taille.

Commission des éducateurs, septembre 2008

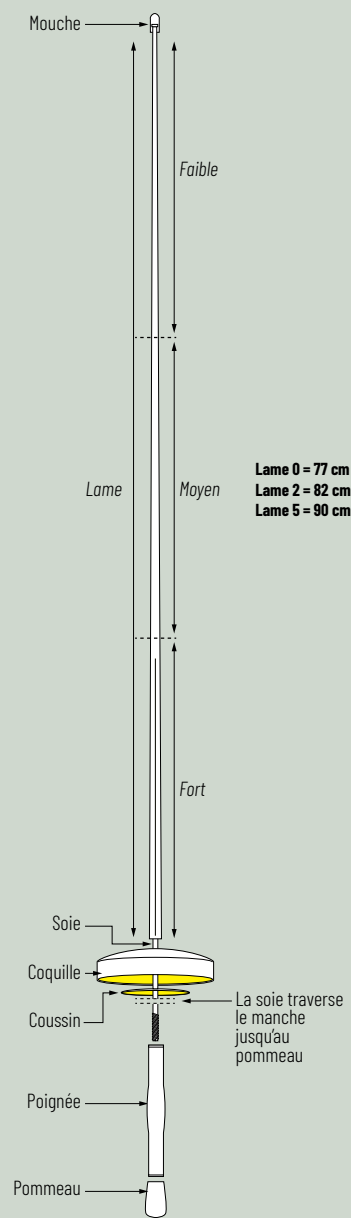
LE FLEURET

(TOUCHE AVEC LA POINTE)



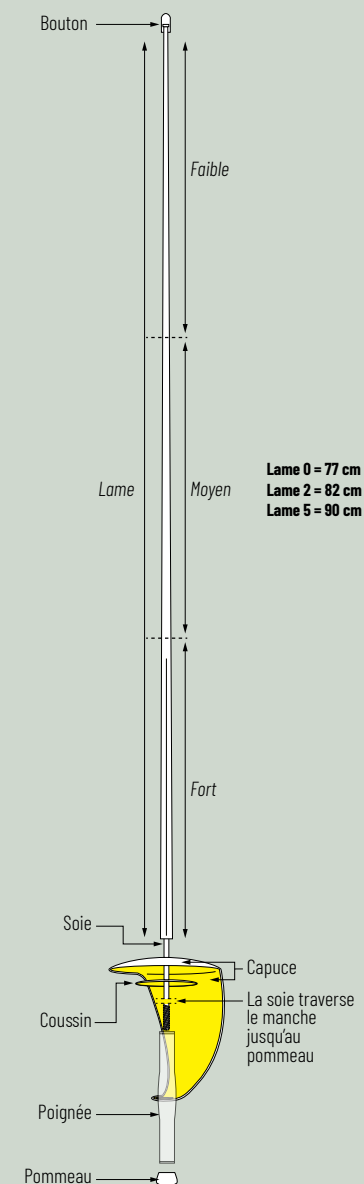
L'ÉPÉE

(TOUCHE AVEC LA POINTE)



LE SABRE

(TOUCHE AVEC LA POINTE ET LE TRANCHANT)



TAMPON(S) DU CLUB D'ESCRIME DE L'ADHÉRENT



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME
36 AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE,
93170 BAGNOLET

www.escrime-ffe.fr

