

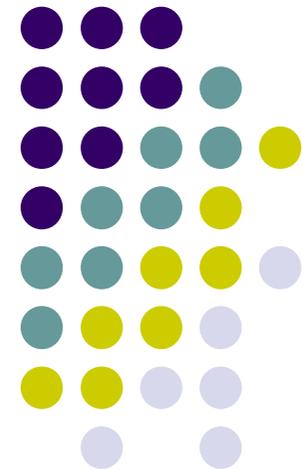


LIGUE ESCRIME  
FRANCHE-COMTE



# FORMATION INITIALE

INITIATEUR - MONITEUR  
PREVOT



Jean-pierre Philippon CTR FC

décembre 2005

# 4 GRANDS THÈMES



- I Gestion du groupe : les bases
- I La théorie
- I Les fondamentaux
- I La pédagogie collective
- I La leçon

# GESTION DU GROUPE: LES BASES



- | En toutes circonstances
- | Accueil et prise en main
- | La sécurité des tireurs
- | Un peu de bon sens
- | Pourquoi on fait de l'escrime ?

## En toutes circonstances



- | Je suis responsable et vigilant.
- | J'ai une tenue correcte (jogging)
- | Je ne m'absente jamais en ayant des enfants sous ma responsabilité.
- | Je connais la marche à suivre en cas d'accident:
  1. Je protège mon élève
  2. J'appelle les secours (je sais où se trouve le téléphone et je connais les N° d'appel d'urgence)
  3. Je porte les 1<sup>er</sup> secours en fonction de mes compétences (je sais où se trouve la trousse médicale)
- | Je m'occupe de tous les enfants du groupe sans distinction.
  1. Je mets en avant les comportements positifs de mes élèves. Je ne « casse » personne. Je me garde de porter des jugements trop hâtifs sur le niveau de mes élèves
  2. J'utilise un langage correct
  3. Je communique avec les parents sur le travail et l'évolution de leurs enfants.

# Accueil et prise en main



- | J'entre toujours le premier dans la salle
- | Je fais attention aux vestiaires: tout en respectant l'intimité des élèves je peux entrer dans un vestiaire pour assurer l'ordre ou la sécurité.
- | J'ai fait l'appel et je note les présents à chaque séance.
- | Je prépare mes séances d'escrime sur papier.
- | Je rappelle ce qu'on a fait la séance précédente et j'explique rapidement le travail que l'on va faire.
- | Je parle des compétitions du week-end en donnant les résultats et je motive les élèves pour les épreuves à venir.
- | Je distribue des documents à l'attention des familles pour toutes les informations importantes (information sur les compétitions, règlement de la salle, achat matériel, ...)
- | J'accueille les nouveaux en les conduisant vers le maître mais je suis capable de donner les informations nécessaires pour la prise de licence ( coordonnées certificat médical cotisation)

# La sécurité des tireurs



- I Lorsqu'on est en groupe La mouche de l'arme est sur la chaussure!
- I On porte le masque des que l'on a le fleuret
  1. Le masque doit tenir même si je penche ou secoue la tête vers le bas.
  2. En combat je fais attention à mon adversaire mais aussi à celui qui joue à côté de moi.
- I La tenue réglementaire est en 350N et la cuirasse 350N jusqu'à benjamin et 800N après.
  1. Le pantalon est obligatoire même à l'entraînement
  2. Le port du gant est obligatoire. Il doit recouvrir la manche de la veste
  3. Les chaussettes sont obligatoires
  4. La veste doit être bien fermée.
  5. Les protège seins sont obligatoire pour les filles.
- I Quand la lame de l'arme est tordue, l'élève doit rapporter l'arme pour que je la redresse. Si la lame casse il doit stopper le combat il n'y a pas de sanction, ils ne se font pas « gronder ».

## Un peu de bon sens



- I Il est possible de se faire mal: coup sur les doigts, fouet, touche portée violemment.
  1. Veillez au port du gant
  2. Pensez à dire qu'il faut jouer doucement car on est là pour apprendre à bien jouer.
  3. Habillez les plus petits avec les vestes les plus épaisses. Certains peuvent garder une veste de jogging dessous.
  4. Lors des exercices ou des assauts, associez les enfants de même gabarit ou de même niveau. Évitez de mettre un faible avec un fort sauf dans certains cas où ce serait souhaitable.

# La séance de travail



- | Une séance doit être préparée sur papier surtout si je ne suis pas un expert.
- | Je fixe mon thème de travail ou mon objectif.
- | J'organise mes séances en 3 périodes
  1. Un échauffement général suivi de fondamentaux
  2. Un temps de travail collectif pour un apprentissage plus technique
  3. Des assauts pour mettre en application mes apprentissages techniques ou un travail tactique.
- | J'organise parfois des séances différentes:
  1. Séance d'assaut en vue de préparation de compétition ou tout simplement les veilles de vacances pour l'aspect ludique.
  2. Séance où l'on organise des poules au fleuret pointe sèche, pour travailler l'arbitrage, la tactique, la réalisation d'actions techniques parfaites...
- | A chaque séance l'élève doit avoir progressé et appris quelque chose.
- | Les progrès et le travail, associé au jeu, sont les clefs de la fidélisation.
- | Je replace, de temps en temps, l'escrime dans son contexte historique

# Pourquoi fait-on de l'escrime ?



- I Il me semble important de connaître les motivations des enfants et de leurs parents pour l'escrime afin de répondre le mieux possible à leurs attentes.
  1. Il aime se battre (se bagarrer)
  2. Avec un masque il devient quelqu'un d'autre
  3. Il aime le jeu de l'escrime (l'aspect logique type partie d'échec)
  4. Il aime l'aspect objectif de la touche (pas de jugement de l'arbitre à l'épée, c'est l'appareil électrique qui attribue le point, il n'y a pas de triche). L'escrime est le seul sport de combat « objectif ».
  5. Il se croit dans un jeu vidéo.
  6. Il ne se fait pas mal comme dans la plupart des autres sports de combat.
  7. Il a des amis au club, il aime l'ambiance.
  8. Il gagne.
  9. Les Français sont les meilleurs du monde.
  10. Le déguisement est sympa.
  11. Le professeur est un « Maître »
  12. C'est un art dont la maîtrise va permettre de devenir un adulte équilibré.
  13. C'est un sport propre sans dopage.



# LA THEORIE

## 1<sup>ère</sup> partie

- | Le développement c'est l'allongement du bras suivi de la fente.
- | La mesure c'est la distance la plus grande à laquelle un tireur peu atteindre son adversaire en se fendant.
- | Les lignes et les positions:
  1. 4 lignes au fleuret: dessus dedans / dehors dessous
  2. 8 positions au fleuret: 6-3/ 4-5/ 8-2/ 7-1
  3. 5 cibles au sabre: Manchette, figure, tête, flanc banderolle
  4. 5 positions au sabre: 3-4-5 / 2-1
- | L'engagement c'est la situation de 2 fers en contacts. Il y a autant d'engagements que de positions d'escrime et il prend le nom de la position. Changement d'engagement et double engagement.
- | L'absence de fer, l'invite
- | Les attaques simples CD, Dégage, Coupé.... Contre Dégagement.
- | Le temps d'escrime est la durée d'exécution d'une action simple
- | Les attaques composées, les feintes.



## 2<sup>ème</sup> partie



- | La parade: écarter l'attaque adverse. Elle est faite avec le fort de la lame. Parades latérales circulaires, semi circulaires diagonales. Parades du Tac, d'opposition, en cédant.
- | Ripostes et contre ripostes
- | Les attaques au fer: battements, pression, froissement.
- | Les prises de fer: Opposition, liement, croiser, enveloppement.
- | Le coulé
- | Les actions offensives défensives contre offensives
- | Les variétés d'attaques: remise reprise redoublement
- | Les préparations d'attaque
- | Attaque sur la préparation
- | Les CA: arrêt, arrêt en cavant, temps d'opposition et d'interception, dérobement et dérobement au contact
- | Actions de 2<sup>nd</sup> intentions: fausse attaque, contre temps, parade de 2<sup>nd</sup> intention, contre arrêt.

# LES FONDAMENTAUX



- I Organisation
- I Les exercices
- I La garde
- I Les déplacements
- I La fente et la marche et fente
- I La flèche

# Organisation



- I Après un échauffement généralisé rapide il faut aborder les fondamentaux, pourquoi?
  1. Nous n'avons en général pas le temps de faire de la préparation physique généralisée en club.
  2. Les fondamentaux sont un excellent moyen d'échauffement et de préparation physique spécifique.
  3. On travaille simultanément l'aspect technique et tactique.
- I Le travail doit aller crescendo.
- I Il est possible de faire un travail avec des objectifs différents:
  1. Plus technique, placement équilibre amélioration du mouvement
  2. Plus physique mais avec une dominante amélioration de la vitesse, travail en incertitude.
  3. Plus physique mais avec une dominante foncière. C'est le travail en PMA. On utilise des méthodes d'efforts intermittents. Vous ne vous tromperez pas si le temps de travail est identique au temps de récupération.
- I Je considère, malgré les dernières études que j'ai pu lire, qu'il faut demander quelques étirements à vos jeunes avant de faire des fentes.
- I Cette partie de la séance ne doit pas représenter plus d'1/3 de la durée de la séance.

# Les exercices



- I Chronologiquement vous proposerez des situations pour la garde les déplacements la fente et la flèche...
- I La garde: l'objectif est d'avoir une position prête pour le combat, afin de pouvoir attaquer ou défendre.
  1. Fléchi, équilibré sur ses 2 jambes, les pieds d'équerres, le corps ni trop de profil ni trop de face.
- I Les déplacements: ils ne désorganisent pas le haut du corps. Ils permettent de retrouver rapidement sa garde en marchant. Ils permettent de se mettre hors de portée de l'attaque adverse.
  1. Indépendance des jambes et rythme. La pose des pieds est dynamique, ils ne traînent pas. Les segments restent pliés afin de permettre une poussée pour l'attaque ou pour la défense.
- I L'attaque peut se faire en fente marche et fente ou flèche. L'attaque est indépendante des déplacements elle est soudaine (accélération), au bon moment par rapport à l'adversaire ( sur la marche), avec un maximum de poussée ( le chemin parcouru vers la cible doit être important).
  1. Le haut du corps ne doit pas être perturbé. Après une attaque on défend et non on attaque de nouveau. Les 2 jambes travaillent l'une en poussée et l'autre en « shoot » (du genou pour la flèche et du pied pour la fente).
  2. Le retour en garde est une composante capitale de l'attaque. Il doit être amené par la flexion de la jambe arrière. Il est rapide et tout aussi puissant que la fente. Il se travaille.

## La garde



- | Se mettre en garde: pieds parallèles puis  $\frac{1}{2}$  tour
- | Jeux d'équilibre: saut et en garde – saut  $\frac{1}{2}$  tour retour et en garde
- | Marcher normalement ou trotter et se mettre en garde
- | Décoller les plantes de pieds, les talons, les pieds alternativement (piétiner)
- | Saut à la corde en position de garde

# Les déplacements



## I La marche et la retraite:

1. Tic-tac / Tac-tic
2. Le fil invisible
3. Par 2, A les yeux fermés, B dirige avec le contact du bout des doigts
4. 1-2-3 en garde
5. Varier la taille la vitesse.
6. Course de marche et de retraite.
7. 5 Retraites et aller le plus loin possible
8. La double marche
9. ½ marche retraite et ½ retraite marche
10. Suivre les déplacements par 2

## I L'indépendance des jambes

1. Les appels
2. Marche de sabre (Plante de pied, pied arrière simultanée)
3. Ratapoum- Ratapoum marche
4. Marche tap - Marche tap marche tap – Marche tap tap marche tap
5. ½ retraite ratapoum

## I Les autres déplacements

1. Les bonds
2. Les passes
3. Les marches du 2<sup>ème</sup> système
4. Le pas glissé
5. La balestra

# La fente et marche et fente



## I Se fendre

1. Le pied cloué
2. Sur une ligne les yeux fermés
3. Fente avec pose de talons intermédiaire
4. Jeu: Attraper le fleuret ,le gant, lancer la pièce
5. Record de fente ( évolution vers la fente poussée)
6. Sur la marche, l'attaquant est derrière une ligne
7. Appel fente
8. Fente retour en garde sans poser le pied et fente (5fois)
9. Se déplacer à son rythme et au signal fente

## I Marche et fente

1. Tape fente – marche tape fente
2. Recherche de tempo: fente fente et marche et fente
3. Jeu de marche et fente.

## I Retour en garde

1. Fente retour en garde bond arrière.
2. Notion de déverrouillage
3. Fente retour en garde en flexion complète
4. Fente stop au signal retour en garde fente stop...etc.

## I Enchaînements d'actions

1. Marche double retraite fente redoublement REG double retraite marche et fente REG marche 1/2fente flèche reprise de garde 1/2 tour...etc.

## La flèche



- | Allongement des 2 bras et passe avant.
- | Idem mais grande passe avant
- | Fente inverse
- | Grande passe avant avec limite à franchir avec le pied arrière.
- | Flèche reprise de garde
- | Retraite flèche
- | ½ marche ou ½ fente flèche
- | Jeu « tape flèche »

# PÉDAGOGIE COLLECTIVE



- I Les méthodes
- I Les situations

# Les méthodes



## I Les formes de travail

1. Travail à 2, pointe sèche, en situation d'entraide
2. Travail à 2, pointe sèche, en situation d'opposition
3. Assauts dirigés
4. Assauts à thèmes
5. Les formes de matchs

## I L'organisation

1. Par 2 mais il faut changer de partenaire. Changer au choix ou système de rotation avec point fixe.
2. Les situations vont du simple au complexe. On peut partir d'une situation fermée ou ouverte et ajouter des consignes.
3. On peut demander un travail en coopération puis aller vers davantage d'opposition. Plus on va vers l'opposition plus on se rapproche de l'assaut. On peut se faire mal en situation de coopération (prévoir des protections ou donner des consignes pour ne pas faire mal) c'est rarement le cas en opposition.
4. Le temps de travail ne doit pas être trop long (jamais supérieur à 1/3 de la séance).

# Les situations



## I En opposition

1. Le jeu des cabanes (attaque et défensive de jambe). Comment l'amener
2. Le jeu de l'attaque à distance et ses possibilités
3. Les progressions d'exercices. A cp droit en 4, D 4droit, A dégagement, D 4 et C4, A double, D attaque sur la préparation, A 4 et C4, suppression de A et D.

## I En coopération

1. Aider l'autre dans la réalisation d'exercice. Chercher la perfection, c'est les gammes. Voir les gammes du BUC les gammes de l'école de Tarbes.

## I Assauts dirigés

1. C'est des matchs avec des consignes précises. Attaquant défenseur, préciser le type d'attaque ou les cibles, une action précise.

## I Assauts à thèmes

1. Pressing attaque ou pressing défense.
2. Travail d'un aspect tactique, att sur prép, la CA ..etc. Les thèmes peuvent être différent entre les 2 tireurs.
3. Travail sur le temps le terrain le score

## I Les matchs

1. Individuel ou en équipe
2. Formule de poule de tableau
3. Poule de match long tableau ou l'on tire toutes les places
4. De montée descente
5. Tournoi permanent

# LA LECON



- I Principes communs
- I Leçon au fleuret
- I Leçon au sabre

# Principes communs



## I Travailler le bras armé

1. Le bras est indépendant du reste du corps, il s'allonge sans provoquer de perturbation.
2. La qualité de l'allongement du bras se ressent dans la qualité de l'impact sur le plastron
3. La tenue de l'arme (la pince) conditionne la conduite de la pointe ou du tranchant
4. Le bras doit pouvoir pistonner sans partir dans tous les sens et pouvoir aussi rester sur la cible.

## I La coordination bras jambe

1. Elle est fondamentale. C'est la prédominance du bras sur les jambes. Elle est le facteur essentiel de la vitesse. Elle permet les réalisations techniques correctes ( passage de la pointe ). Elle rend la phrase d'arme correcte au regard de la convention et elle simplifie la lisibilité pour l'arbitre.

## I L'équilibre

1. Le Maître doit contrôler l'équilibre général du corps
  - ┆ dans les déplacements ( en se mettant hors de distance pour voir si E peut s'arrêter, en obligeant E à reculer pour voir si il est disponible).
  - ┆ Dans la fente ( en bloquant E pour vérifier la position )

## I Le changement de rythme.

1. C'est l'accélération et c'est ce qui va permettre d'aller plus vite que l'adversaire. Il faut savoir aller doucement pour aller vite.

## I La vitesse et la précision.

1. La vitesse c'est avant tout des qualités musculaires mais les éléments précédents l'influencent beaucoup. Un jeu désordonné ou dé coordonné ne donne pas le sentiment de vitesse.
2. La précision est souvent à l'opposé de la vitesse. La précision est une conséquence. C'est la partie observable d'un geste parfait techniquement et d'une distance juste.

# Leçon fleuret



- I La tenue de l'arme, la connaissance des lignes et la maîtrise spatiale de son arme.
  - 1. Les engagements et changements d'engagements
- I L'allongement du bras et le passage de la pointe
  - 1. De l'engagement de 6: de PF CD, Degag CDegag (les invites)
  - 2. Idem mais après l'invite la porte se referme, l'E doit aller vite, puis l'E trompe la parade.
- I Coordination bras jambe
  - 1. Touche avec le bras d'abord et fente
  - 2. Idem mais avec dégagement
  - 3. L'allongement du bras ne touche pas systématiquement.
  - 4. M pare au départ du pied de E
  - 5. Les attaques simples
- I Parade riposte.
  - 1. De l'engagement de 6, M dégag, E 4 droit.
  - 2. De l'engagement de 4, M dégag, E 6 droit.
  - 3. Enchaînement: 4 doit 4 dégager, 6 droit 6 dégager.
- I Changement de rythme
  - 1. De PF: M bat 4 droit, E 4 droit, plusieurs fois. Si M revient en 4 riposte et rompt, E 4 droit en fente.
  - 2. Variante avec dégagement en fente.
- I L'attaque composée la préparation d'attaque l'équilibre
  - 1. Marche puis feinte de CD dégage en fente ( un seul temps dans l'action composée). La marche est équilibrée, le maître recule parfois pour empêcher l'attaque. Distance de MF au départ.
- I L'enchaînement.
  - 1. Engagement de 4, presser, coup droit en fente. Engag4, presser dégager. L'élève doit réagir correctement CD ou Dégag en fente. Le signal du maître doit être pertinent et suffisamment tôt.
  - 2. Battez 4, marche sur la retraite du maître, 1-2 en fente.

# Leçon Sabre



- I Travail des 3 distances:
  - 1. Tête (E revient quand le M lui donne le signal) de PF en fente en Mfente
- I Le bras est indépendant
  - 1. Tête 3tête 3tete
  - 2. Idem + 3 tête en fente + 3tete ne MF
  - 3. Idem dans le désordre
  - 4. Tête 5 tête 5 tête de PF\_ tête en fente et MF 5 tête 5 tête \_ idem mais le Maître pare l'attaque et riposte, E effectue une CR
  - 5. CA Manchette retraite 3 tête 3 tête (le M peut parer 5)
  - 6. CA manchette retraite 4 tête 4tete 4 banderole en fente et Mfente
- I Le changement de rythme
  - 1. Manchette 3 manchette 3 flanc
  - 2. Manchette 3 manchette reste double retraite 3 flanc en MFente ou Double Mfente
- I L'équilibre
  - 1. Faire déplacer l'élève, contrôler son équilibre et le faire attaquer en fente ou Mfente
- I L'attaque composée:
  - 1. Depuis l'engagement de 3 à petite distance, M fait absence de fer et 5 , E fait feinte tête flanc
- I Enchaînement
  - 1. De la main: manchette extérieur 3tete, manchette dessous 5tete, manchette intérieur 4 tête
  - 2. CA Manchette 3 flanc 3 banderole
  - 3. 5 tête 5 banderole travail de la vitesse. De PF en rompant.
  - 4. Marche de préparation lente, feinte tête banderole en balestra fente.
    - 1. Le maître fait déplacer son élève puis stop: l'élève démarre.
    - 2. Le maître ne bouge pas l'élève fait l'enchaînement
    - 3. Le maître peut reculer sur la marche: l'élève stop.
    - 4. Le maître peut attaquer, l'élève défensive de jambe 5 tête.
    - 5. Le maître peut demander 5 tête 5 tête à l'élève fendu afin de vérifier son équilibre.
    - 6. Le maître peut parer l'attaque à la banderole et riposter tête l'élève doit parer 5 tête.