

CLÉS DU **SPORT**

L'Éscrime



EDITIONS
LUC PIRE
www.lucpire.be

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

L'Escrime

par Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

© Copyright 2003

Texto ASBL – Rue de Battice 32 – 4880 Aubel

RÉALISATION Tournesol Conseil SA – Editions Luc Pire
editions@lucpire.be – www.lucpire.be

RÉDACTION Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore
Agence Dumas

Place Morichar 1 – 1060 Bruxelles

Tél. 02 538 54 58 – sportetvie@brutele.be

MISE EN PAGE ET COUVERTURE Aplanos

ILLUSTRATIONS Peter Elliott

IMPRIMERIE Chauveheid – Stavelot

ISBN 2-87415-282-x

DÉPÔT LÉGAL D/2003/6840/26

P R É F A C E

Tous les Sports pour Tous**Toutes les informations sur tous les sports accessibles
à tous**

Je me réjouis qu'une collaboration originale entre une maison d'édition dynamique et un Ministère qui l'est tout autant aboutisse à la mise à disposition du plus large public d'une collection dédiée au sport.

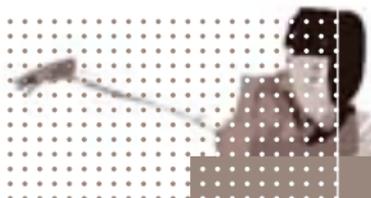
Grâce à un format pratique, une présentation originale, un contenu très dense, un prix particulièrement démocratique, je suis persuadé que cette nouvelle collection va participer très efficacement à la promotion de la pratique sportive au sein de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.

Bon dribble, bon vent, bon shoot, bonne course, ...
bon sport !

RUDY DEMOTTE

*Ministre de la Culture, des Budgets,
de la Fonction publique, de la Jeunesse et des Sports
de la Communauté française.*

escrime

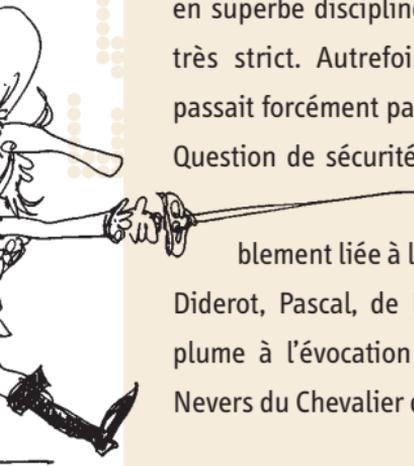


**« À la fin de l'envoi
je touche »**

antrea

INTRODUCTION

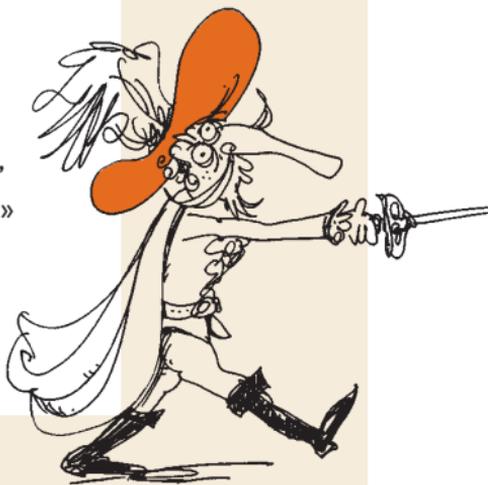




peine l'homme a-t-il appris à travailler le bronze, le fer, l'acier, qu'il s'en est forgé des armes pour se battre ! Ce n'est peut-être pas la plus belle partie du personnage, mais cet esprit belliqueux a laissé tout de même quelques beaux héritages. Parmi eux, l'escrime ! Au fil des années, cette technique de combat s'est affranchie des casernes pour s'ériger en superbe discipline sportive, régie par un code de l'honneur très strict. Autrefois, l'éducation d'un parfait gentilhomme passait forcément par l'apprentissage du maniement des armes. Question de sécurité, certes, mais également de culture générale. L'escrime a toujours été indéfectivement liée à l'Histoire et à la Littérature. Dumas, Molière, Diderot, Pascal, de Nerval, tous ont effectivement prêté leur plume à l'évocation des duels. Il y eut la fameuse botte de Nevers du Chevalier de Lagardère dans *Le Bossu* de Paul Féval.

Et puis, comment oublier les vers célèbrissimes du *Cyrano de Bergerac* d'Edmond Rostand :

« Je jette avec grâce mon feutre,
Je fais lentement l'abandon
Du grand manteau qui me calfeutre,
Et je tire mon espadon ;
Élegant comme Céladon,
Agile comme Scaramouche,
Je vous préviens, cher Mirmidon,
Qu'à la fin de l'envoi, je touche ! »



escrime

chapitre

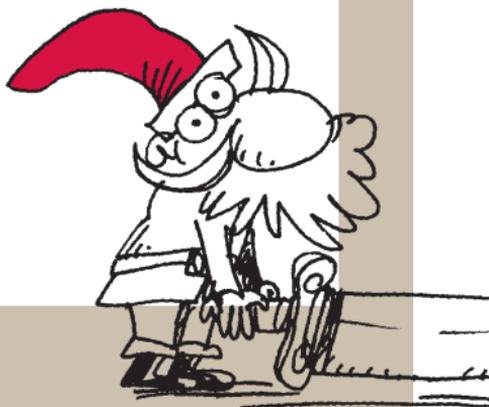


Au fil de l'épée

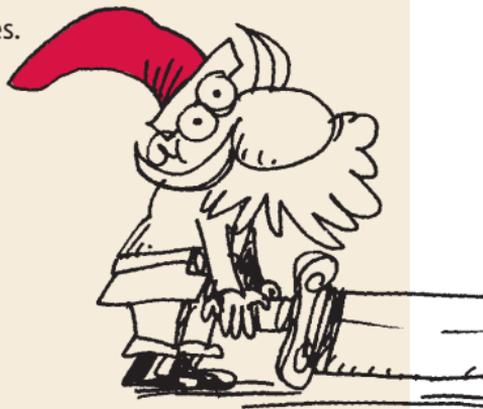
historique

HISTORIQUE

Devenu un sport très sécurisant, l'escrime traîne derrière elle un **lourd passé**. Avant d'être un loisir, le maniement de l'épée a d'abord été une nécessité, un moyen de **survie**.



La plupart des textes font remonter l'histoire de l'escrime aux duels à l'épée qui ensanglantèrent la Renaissance. En réalité, cette histoire débute beaucoup plus tôt. Deux mille ans avant Jésus-Christ, les Chinois maîtrisaient déjà le maniement des armes, notamment le sabre. Cinq siècles plus tard, des écoles d'armes étaient créées en Assyrie et alimentèrent la mythologie des Amazones, cette civilisation formée de farouches guerrières qui vivaient de pillages et de guerres. On a retrouvé, en Égypte, dans le temple de Madinet-Habu près de Louxor, des gravures en relief remontant à environ 1190 avant J.-C. et représentant des escrimeurs au combat. Et pas question de confondre avec une quelconque joute meurtrière. Certains de ces duellistes portaient effectivement un masque, et l'on voit clairement que les armes étaient mouchetées. On pourrait trouver encore d'autres références.



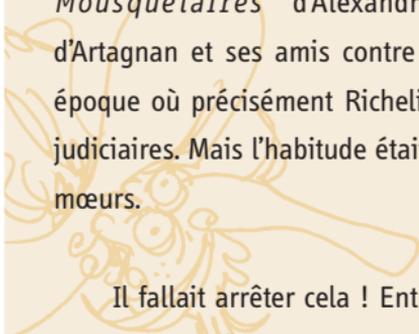
Toutes les civilisations ou presque, ont pratiqué l'art de la guerre : Japon, Perse, Grèce antique. Dans l'empire romain, les duels étaient théâtralisés de terrible façon dans des combats à mort que se livraient les gladiateurs. Les Gaulois aussi maniaient des épées si lourdes qu'il fallait les porter à deux mains. On retrouve de telles armes au Moyen Age pour percer le blindage que constituaient les nouvelles armures des chevaliers. À cette époque, l'avantage va clairement aux combattants les plus costauds. Petit à petit, ces guerriers comprennent qu'il ne suffit pas d'être vaillant. Il faut aussi développer sa musculature par des exercices spécifiques. Les techniques de combat font également l'objet d'un apprentissage sur le mode initiatique et, dans le cadre de ces séances d'entraînement, on se lance naturellement des petits défis qui se transformeront en combats organisés avec l'expansion des tournois qui rythment la vie médiévale.



Voilà comment l'escrime s'inscrit peu à peu parmi les pratiques de loisir. Certes, les assauts reproduisent encore fidèlement l'affrontement guerrier. Le plus souvent, ils s'assimilent à de simples épreuves de force dénuées de toute adresse. L'apparition des armes à feu va pourtant rendre obsolètes ces armures inconfortables et entraîner par la même occasion la disparition de ces lourdes épées au profit d'armes beaucoup plus légères et plus efficaces en situation de combat rapproché. Le centre de gravité se rapproche aussi de la main, ce qui rend l'épée beaucoup plus maniable. Sa taille et son poids lui permettent désormais d'être portée en toutes circonstances. Elle devient même objet de parure ! Bref l'épée fait son entrée dans le grand monde. Pour le meilleur et pour le pire ! Car le moindre contentieux finit par se régler dans le sang, malgré les nombreuses tentatives d'interdiction par les autorités. Le code *duello* sous-entendait que la chance et une justice supérieure viendraient en aide à celui qui était dans son droit.



Officiellement, le dernier duel eut lieu le 10 juillet 1547 devant le roi Henri II. Mais dans la réalité, cette date marque seulement la dérive de ces joutes sauvages dans la clandestinité. Ainsi, on estime qu'au début du XVII^e siècle, en France, une mort par jour était imputable à cette propension à régler les affaires en duel ! Et, contrairement à la légende, la mort ne surprenait pas toujours de preux héros agonisant l'arme à la main et arborant une tête haute. Les conditions d'hygiène d'alors étaient plutôt lamentables et une simple éraflure faisait courir aux duellistes un danger mortel de gangrène ou de tétanos.



Ainsi, on trouve des récits d'affrontement dans *Les trois Mousquetaires* d'Alexandre Dumas, mettant en scène d'Artagnan et ses amis contre les soldats du Cardinal, à une époque où précisément Richelieu avait fait interdire les duels judiciaires. Mais l'habitude était trop fortement ancrée dans les mœurs.

Il fallait arrêter cela ! Entre 1608 et 1723, on recense pas moins de huit édits royaux qui tentent d'interdire les duels. Sans aucun succès ! En 1837, un arrêt de la Cour se veut encore plus sévère. Il décrète que tout coup porté lors d'un duel doit être considéré comme une tentative d'homicide et rentre, par conséquent, dans le droit commun. Cette mesure aurait pu effrayer les duellistes, si les tribunaux ne s'étaient montrés si systématiquement cléments à leur égard.

Il faudra attendre la Première Guerre mondiale pour voir l'escrime se cantonner définitivement dans les salles de sport. De ce passé sanglant, la discipline a conservé néanmoins un certain nombre de traditions basées essentiellement sur le sens de l'honneur. Mais elle a renoncé à toute forme de fatalisme. Ainsi, un masque protège le visage des escrimeurs, de même que les

armes ont été modifiées. À la fin du XVI^e siècle, une épée d'entraînement légère au bout aplati, évasé et rembourré voit le jour : le fleuret. Cette naissance va permettre aux tireurs de faire des progrès considérables.

Les traités d'escrime se multiplient, dont un fera date, *Le traité de l'art des armes* de Guillaume Danet en 1766. Ce manuel est le point de départ de la théorie de l'escrime française moderne qui, peu à peu, fait de l'ombre à l'omnipotente école italienne. Dans les années 1870, les maîtres français et italiens s'affrontent dans des matchs de gala qui remplissent théâtres et stades. Mais les jurys, composés à parts égales de Français et d'Italiens, n'arrivent pratiquement jamais à se mettre d'accord. Leurs interminables palabres contribueront pourtant à l'édification d'une véritable discipline sportive.



L'escrime apparaît dans le programme des premiers Jeux olympiques en 1896. Cette année-là, quatre pays et treize escrimeurs participent aux épreuves individuelles de fleuret et de sabre. Quatre ans plus tard, à Paris, ils sont cent fois plus nombreux. Notez que 141 des 156 participants engagés n'ont pas eu à effectuer un long trajet. Ils étaient Français ! Cette disproportion entre représentants poussera le Comité international olympique à établir un quota maximal par nations, encore en vigueur actuellement. En 1908, les compétitions de fleuret sont supprimées du tournoi olympique. Les Français et les Italiens, toujours



eux, s'étant chiffonnés sur le déroulement de l'épreuve ainsi que sur l'éventuelle organisation d'un tournoi par équipes. Et de relancer la polémique aux Jeux de Stockholm en 1912. Une proposition de modification des règles de la surface valable au fleuret provoque une nouvelle grogne. Heureusement, c'est la dernière...



Le besoin grandissant d'unification donne naissance le 29 novembre 1913 à la Fédération internationale d'escrime, stoppée dans son élan, un an après sa création, par la Première Guerre mondiale. Les choses repartiront de plus belle après l'Armistice. En 1921, sont créés les championnats d'Europe.

Le fleuret féminin fait son apparition trois ans plus tard dans le tournoi olympique. D'ailleurs, on retrouvera la discipline lors des premiers championnats du monde en 1937.

Et voilà comment l'escrime a changé de statut. Née dans le sang, elle sert aujourd'hui au rapprochement des peuples dans le cadre de compétitions internationales qui associent les qualités physiques, techniques et tactiques. Sans oublier ce petit clin d'œil au passé qu'elle nous adresse à travers les siècles via une devise tout empreinte d'esprit chevaleresque : « Ne me dégaine pas sans raison, ne me rengaine pas sans honneur ».

escrime

chapitre

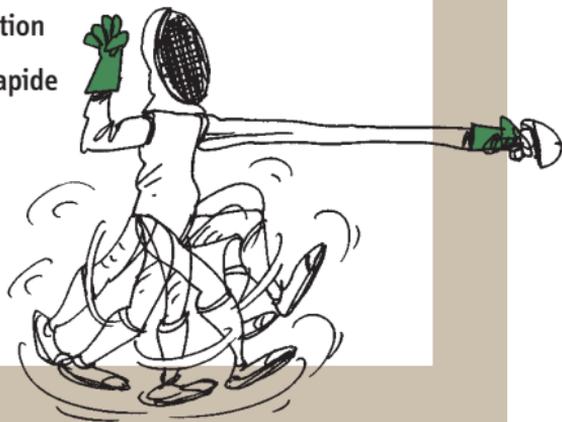


***Un sport d'adresse
et de finesse***

gagné

LA SANTÉ

Les armes ont beau impressionner,
l'escrime reste un **jeu d'adresse**
et de **finesse** qui développera
la coordination des mouvements,
la vitesse d'exécution
et le traitement rapide
de l'information.





n débute généralement l'escrime vers sept ans. Pour peu que les infrastructures du club s'y prêtent, on a l'occasion dès les premières années de s'essayer aux trois armes, en l'occurrence l'épée, le fleuret et le sabre. Ce n'est que vers dix ans que l'on s'orientera vers une discipline spécifique. Le plus souvent, il s'agit du fleuret.

Sous le masque, on voit rarement le visage tendu des escrimeurs. Pourtant, l'escrime est un sport éprouvant qui demande des efforts de type anaérobie, c'est-à-dire courts et intenses entrecoupés de plages de récupération active plus ou moins espacées. Les escrimeurs, qui sont à l'affût du moindre geste de l'adversaire, sont effectivement obligés d'être continuellement en mouvement. Ils rebondissent littéralement sur la piste pour enchaîner feintes, esquives et assauts. L'escrime est un sport de réflexes et de coordination. La précision du toucher dépend presque autant du travail des jambes que de l'extension du bras armé. Il faut aussi de l'agilité, de la détente, de la souplesse et de l'équilibre. De même que du sang-froid ! Le caractère direct de l'opposition entre adversaires génère un stress qui élève fortement le niveau de dépenses énergétiques déjà important lié à l'effort. Il faut également pouvoir résister aux chaleurs terribles

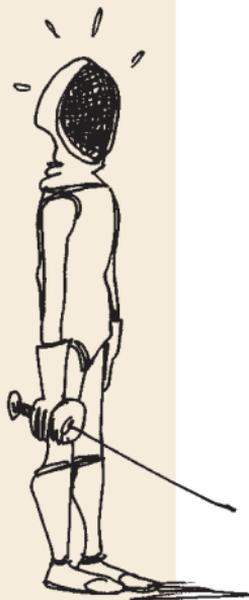
qui règnent sous le masque et la tenue. Et donc boire beaucoup afin de compenser les pertes hydriques. Et surtout il faut travailler sa condition physique générale pour ne pas perdre l'indispensable lucidité au fil des assauts. Faire de l'escrime, cela revient un peu à jouer une partie d'échecs en courant un 100 mètres...

En développant toutes les qualités de perception sensorielle (toucher, ouïe, vue, proprioception) l'escrime apprend à l'enfant à se concentrer sur un objectif précis. Certains pourraient lui reprocher son caractère violent. Ils auraient tort ! Les enfants turbulents apprennent justement à canaliser leur agressivité dans un projet constructif, aidés en cela par des maîtres d'armes qui assument parfaitement leur rôle d'éducateur. Il règne une discipline assez stricte dans les salles d'armes. Interdiction de manier son arme sans avoir mis son masque ou de courir sur la piste quand un combat s'y déroule. Les enfants apprennent également le respect de l'adversaire en faisant un salut avant et après chaque combat.

Quant au risque d'accidents, il est quasiment nul. Le masque et la tenue protègent des impacts de la pointe. Aucun danger de se faire « piquer » comme dans les duels des temps jadis. Les

seules blessures que l'on rencontre sont des petits hématomes lorsqu'il arrive qu'on soit fouetté par un mouvement de lame impromptu. Mais ce n'est pratiquement jamais plus grave que cela. À condition bien entendu d'observer les mesures de sécurité et de porter ses protections. Le masque surtout est essentiel pour se protéger le visage. En même temps, il offre une certaine intimité qui plaît aux escrimeurs. « Derrière mon loup, je fais ce qu'il me plaît », chantait La Compagnie Créole. En escrime, c'est un peu la même chose. Derrière son masque, on ne craint pas d'être soi-même. Et si l'agressivité des plus turbulents est canalisée, les enfants maladroits, timides ou lents apprennent justement à se libérer et à acquérir une plus grande confiance en leurs moyens. À charge pour eux de poursuivre ensuite leur émancipation en dehors des salles.

Pour un développement harmonieux de l'organisme, on conseille souvent de coupler sa pratique avec un autre sport comme la natation, le football ou le cyclisme, qui offrent tous l'avantage de développer les capacités d'endurance.





Comme la plupart des sports de duels, l'escrime favorise souvent les gauchers. Serait-ce parce que les droitiers sont moins habitués à affronter les gauchers que l'inverse ? Peut-être... Mais l'explication n'est pas totalement satisfaisante. Car, si les gauchers sortaient systématiquement victorieux de ce genre de confrontations, les droitiers deviendraient minoritaires, et ce serait alors eux qui bénéficieraient d'un avantage. Bref on n'en sortirait plus ! Les neurologues avancent une autre théorie, qui prétend que les gauchers jouissent d'une plus grande

rapidité d'action parce que la perception des mouvements dans l'espace et la prise de décision sont gérées par le même hémisphère cérébral. À confirmer ! Quoi qu'il en soit, l'escrime fait partie des sports fortement latéralisés où chaque partie du corps se voit confinée dans une gestuelle déterminée.



escrime

chapitre



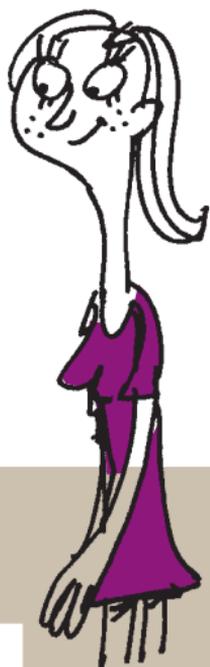
***Un sport désormais
accessible***

matériel



LE MATÉRIEL

Longtemps considéré
comme un sport de riches,
l'escrime s'est aujourd'hui
fortement
démocratisée.





ans un premier temps, rien ne sert d'acheter tout l'attirail qui vous est de toute manière prêté par le club. Un short, un tee-shirt et une paire de baskets suffiront. Attendez d'être certain de poursuivre avant de consentir à des investissements plus onéreux.

La tenue

Elle est prévue pour offrir une grande liberté de mouvements tout en assurant une protection maximale. Ainsi, on veille par exemple à éviter les plis dans le vêtement, les ouvertures ou les boucles qui, en retenant la lame adverse, pourraient la briser. Pour le reste, la combinaison qui a longtemps été scrupuleusement blanche est suffisamment rugueuse pour empêcher la pointe de glisser.

La veste

Elle doit descendre sur la culotte sur une hauteur de 10 cm. Au fleuret et au sabre électrique, les escrimeurs portent en plus un plastron métallique pour rendre conductrice la surface de touche.

Le gant

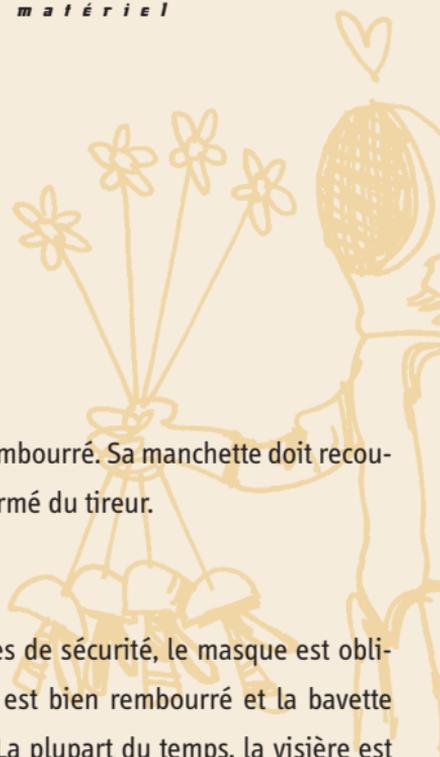
Il peut être légèrement rembourré. Sa manchette doit recouvrir la moitié de l'avant-bras armé du tireur.

Le masque

Pour des raisons évidentes de sécurité, le masque est obligatoire. Au sabre, le masque est bien rembourré et la bavette couvre complètement le cou. La plupart du temps, la visière est formée d'un treillis en acier inoxydable. Au plus haut niveau, certains tireurs portent désormais des visières transparentes qui permettent aux spectateurs de voir leur visage.

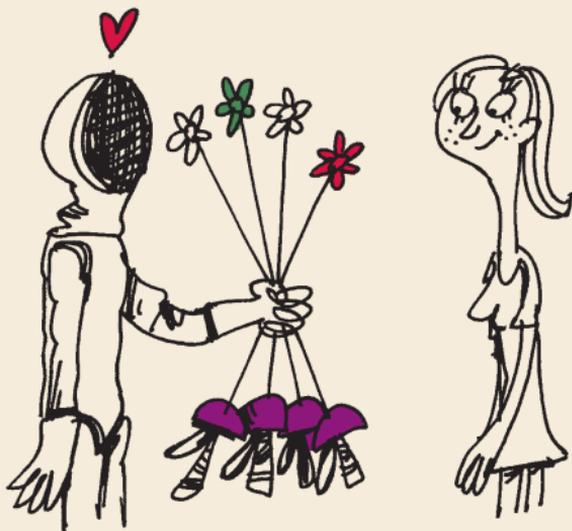
Les fils de corps

Ils sont nécessaires pour les épreuves d'armes électriques. Torsadés ou maintenus réunis, ils se terminent à chaque extrémité par une fiche de branchement.



L'arme

Chacune des trois armes est composée d'une lame d'acier, flexible et mouchetée. La « soie » est le prolongement arrière permettant l'assemblage des autres parties : la poignée qui permet de tenir l'arme, et la coquille qui protège la main. Cette poignée métallique, de forme convexe vers l'avant, contient un rembourrage ainsi qu'une prise de courant pour adapter le fil de corps des armes électriques. L'épée dans les années trente, le fleuret en 1956 et le sabre en 1990 sont, en effet, devenus tour à tour électriques, c'est-à-dire qu'une touche est directement signalée par un voyant lumineux.



Voyons maintenant les différences entre les trois armes :

Le fleuret

Le fleuret s'est répandu à partir du XVII^e siècle en Italie. Son nom vient d'ailleurs de l'italien *fioretto* (« petite fleur »), appelé ainsi en raison du petit bouton de protection se trouvant à l'extrémité, qui fait penser à un bourgeon proche de l'éclosion. Cette arme destinée à l'enseignement a été à la base du développement sportif de l'escrime. D'une longueur totale de 110 cm, pour une lame en acier de 90 cm, le fleuret doit peser moins de 500 g. Au fleuret électrique, le tireur porte une veste électrique spéciale qui ne comptabilise que les touches sur le buste, le dos et à condition que la pression exercée sur la pointe dépasse 500 g.

L'épée

Le maître Ambroise Baudry, soucieux de rendre des couleurs à une escrime qu'il jugeait essentiellement artistique et conventionnelle depuis l'apparition du fleuret, inventa en 1880 une nouvelle arme issue en droite ligne de l'arme du duel : l'épée. Il ajouta à la lame une pointe d'arrêt. La sécurité qui primait jusque-là dans les duels fut alors reléguée au second plan au profit de la vitesse d'exécution. Si l'épée a les mêmes dimensions

que le fleuret, sa lame est, par contre, plus rigide et plus lourde (770 g contre 500 g pour le fleuret). À l'épée électrique, la touche n'est enregistrée que si la pression de la pointe de la lame est supérieure à 750 g.

Le sabre

Le sabre puise ses origines dans la cavalerie. Il aurait été introduit comme discipline sportive par les Magyars à la fin du XVIII^e siècle. Ce n'est qu'un siècle plus tard que les Italiens, encore eux, inventent la *sciabola*, ancêtre du sabre sportif actuel. Sa longueur est de 105 cm. La lame, de section triangulaire vers le talon puis rectangulaire vers le bouton, mesure, quant à elle, 88 cm. Son poids doit être inférieur à 500 g. Contrairement à l'épée et au fleuret, la coquille est pleine. En plus de l'équipement normal, le sabreur porte, comme le fleurettiste, une veste électrique spéciale.

L'escrime artistique

À côté du fleuret, de l'épée et du sabre qui composent l'escrime sportive, il existe une quatrième forme d'expression à laquelle on prête parfois le nom d'*escrime artistique*. Dans cette adaptation libre des plus belles épopées des romans de

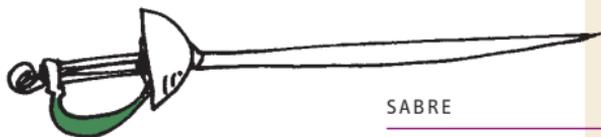
cape et d'épée, le but est de théâtraliser les combats en répétant les enchaînements jusqu'à donner une impression de fluidité propre à des disciplines artistiques comme la danse. Pour cette discipline assez éloignée de l'escrime moderne, on utilise des armes plus anciennes que l'on manie parfois des deux mains, sans aucune restriction de zones de touche. Les amateurs de théâtre, de chant ou de beaux costumes qui aiment se dépenser dans la nature s'épanouiront complètement dans cette discipline.



FLEURET



ÉPÉE



SABRE

escrime

chapitre



***De nombreux
points communs***

Le point commun

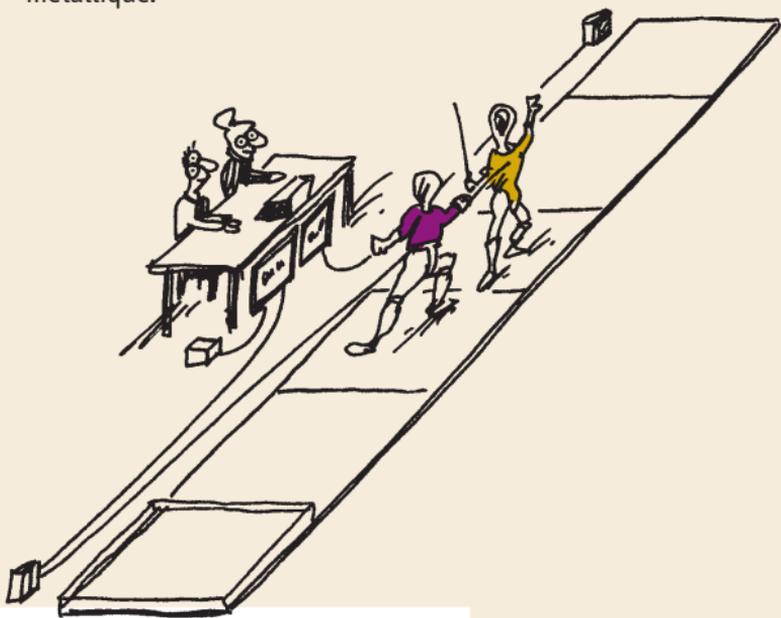
LES RÈGLES

Bien que le fleuret, l'épée et le sabre disposent de caractéristiques spécifiques, de nombreuses règles sont communes aux trois armes : la **durée**, la **tenue** de l'arme et les **limites** de déplacement.



La piste

Les combats se déroulent sur une piste de 1,50 à 2 m de large sur 14 m de long. La surface est plane et recouverte de matériaux divers tels que le bois, le linoléum, le caoutchouc, le plastique ou le liège. Dans le cas de l'escrime électrique, pas d'alternative possible, la piste doit être entièrement recouverte d'un treillis métallique.



La durée

Lors des matchs de poules, les duels se jouent en cinq touches, sur une durée maximale de trois minutes. Lors de rencontres à élimination directe, les tireurs disputent quinze touches en neuf minutes, divisées en trois périodes avec une minute de repos entre chacune. En cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire, une minute supplémentaire est attribuée. Mais avant, un tirage au sort est effectué pour désigner le vainqueur en cas de nouvelle égalité.

La tenue de l'arme

Le bras armé est toujours le même. Pas question de changer de main, à moins d'être blessé. Le bras et la main laissés libres ne peuvent jamais être utilisés. Enfin, seules la lame et la coquille peuvent servir aux actions défensives.

Les limites de déplacement

Le combat est arrêté dès que le pied d'un des deux tireurs franchit les limites de la piste. Le coup porté sur le tireur en train de quitter la piste peut être accepté. Mais en général, tous les coups portés à ce moment-là sont annulés. S'il franchit la limite arrière des deux pieds, il est alors considéré comme touché.

Voyons maintenant les différences au cas par cas.

Le fleuret



Aux fleurets masculin et féminin, la surface de touche se limite au tronc. Les bras, les jambes, la tête, la bavette du masque sont exclus. Le fleuret est une arme d'estoc, c'est-à-dire que seules les touches portées par la pointe sont jugées valables. En tant qu'arme conventionnelle, la priorité est donnée à l'attaque qui doit être exécutée dans des conditions particulières. À ce titre, le fleuret est une discipline qui laisse la place libre à l'interprétation et complique par conséquent le travail de l'arbitre. À l'inverse de l'épée, les touches « doubles » ne sont pas comptabilisées. Si l'arbitre estime que la touche a été portée en même temps, alors il y a « simultané » et les deux tireurs s'en retournent dos à dos.

L'épée



Comme le fleuret, l'épée est une arme d'estoc. On ne comptabilise dès lors que les touches portées avec la pointe de l'arme. Là aussi, les indications de l'appareil de contrôle font foi. La grosse différence réside finalement dans la superficie de la zone de touche qui comprend l'intégralité du corps et plus seulement le

buste. L'épée n'est pas une arme « conventionnelle » dans le sens où l'arbitre juge essentiellement l'application des règles de l'assaut comme le respect de l'adversaire, les limites du terrain ou le corps à corps. À l'inverse du fleuret, les « coups doubles » sont acceptés, chaque tireur marquant alors un point. Cette notion de « double » peut parfois s'avérer décisive dans les décisions tactiques à prendre en cours de match. Celui qui mène aura en effet tout intérêt à rechercher le double pour préserver son avance !

Le sabre



Le sabre est une arme d'estoc, de taille et de contre-taille. Les touches peuvent être portées à la fois de la pointe, du tranchant, du dos ou du plat de l'arme. La zone de touche, quant à elle, est plus limitée qu'à l'épée. Elle s'étend en effet sur toutes les parties du corps situées au-dessus d'une ligne passant par les sommets des plis formés par les cuisses et par le tronc du tireur. Bien que ses règles aient été simplifiées, le sabre reste très dépendant de l'arbitrage. C'est en effet une arme conventionnelle obéissant à des règles précises, comme la priorité à l'attaque qui doit être exécutée dans des conditions précises. Les touches doubles ne sont pas comptabilisées.

escrime

chapitre



***Patience
et ténacité***

techniques

LES TECHNIQUES

Devenir un bon escrimeur
passe inévitablement
par un **apprentissage**
technique qui peut
parfois sembler lent
et fastidieux.



Il faut des heures et des heures d'entraînement pour assimiler naturellement une série de positions qui seront à l'escrimeur ce que les gammes sont au musicien. Certains exercices s'effectuent même sans arme, notamment dans le cadre des échauffements qui débutent la séance. Pendant très longtemps, cette première phase d'initiation fut souvent jugée rébarbative. Les choses n'en sont plus là actuellement. Les professeurs parviennent désormais à mieux associer le côté ludique de l'entraînement avec cet héritage de rigueur qui caractérise leur discipline. Ils restent néanmoins fidèles à une approche échelonnée du sport et, dès le départ, s'efforcent de circonscrire les futurs combats dans le cadre d'un enseignement technique extrêmement codifié. Il est impossible de répertorier ici tous les coups recensés dans chaque discipline de l'escrime. Par quelques notions de base, on donnera seulement l'idée de leur complexité.



Le déplacement

Le plus simple s'appelle la **marche**, qui s'exécute en deux temps. Dans un premier, on avance le pied avant en rasant le sol avec le talon. Dans un second, on ramène le pied arrière vers l'avant afin de retrouver la position de garde.

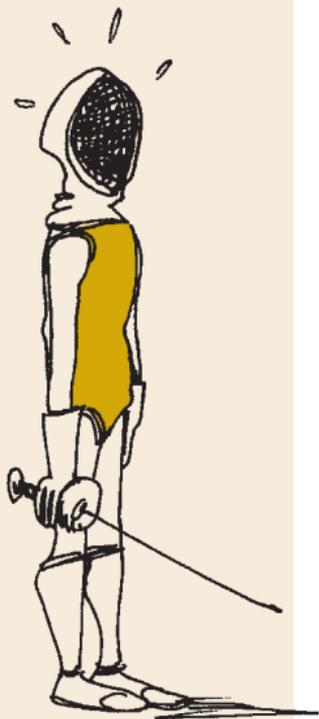
La **retraite** est exactement le contraire de la marche puisqu'on recule le pied arrière en rasant le sol pour ramener ensuite le pied avant vers l'arrière afin de retrouver la position de garde.

L'exécution en trois temps du **développement** le rend un peu plus compliqué. On allonge le bras. On soulève alors le pied avant et on le glisse ensuite en rasant le sol. On se retrouve alors dans une position jambe arrière tendue, le genou avant au-dessus de la cheville avant et le bras parallèle à la jambe arrière.

En phase défensive, le tireur a deux possibilités : la **parade**, où l'on utilise son arme pour écarter la lame adverse, et l'**esquive** qui consiste à se déplacer de façon à éviter la lame adverse, en reculant par exemple. Toutes les actions offensives et défensives sont entrecoupées de déplacements.

En reconversion offensive, le tireur peut utiliser l'une des trois attaques simples qui s'exécutent en un seul temps :

- le **coup droit** est l'allongement du bras, c'est-à-dire l'action permettant d'aller toucher l'adversaire ;
- le **dégagement** est effectué par la lame qui dessine tout simplement un U en passant par la coquille avant de toucher l'adversaire ;
- quant au **coupé**, il consiste à contourner la lame de l'adversaire en passant par la pointe. Les plus aguerris pourront toujours utiliser les attaques composées, plus compliquées car exécutées en plusieurs temps. Le premier temps servant à faire une ou plusieurs feintes pour finir par une attaque simple.



Les attaques au fer s'exécutent également en un ou plusieurs temps :

- la première des trois attaques au fer est le **battement**, qui a pour objectif d'écartier la lame adverse ;
- la **pression** consiste quant à elle à appuyer plus ou moins fort sur la lame adverse ;
- enfin, lorsque le tireur exerce une pression avec un geste de haut en bas avec sa lame, on parle de **froissement**.





Réussir un mouvement est une chose. Bien entendu, il faut également le porter avec conviction, rapidité, décontraction mais aussi lucidité pour s'adapter aux situations imprévues. Contrairement aux apparences, le bras ne travaille jamais seul. Il n'est qu'un maillon d'une longue chaîne de mouvements qui débute à la pointe du pied de la jambe arrière jusqu'au bout des doigts de la main armée. Ce dernier niveau de contrôle revêt précisément une grande importance. On parle du « doigté » d'un escrimeur selon son aptitude à doser les contractions et relâchements des doigts sur la poignée et donc à manier son arme avec beaucoup d'agilité et de précision. La vitesse s'avère tout autant primordiale, notamment à la fin d'une action où il faut être capable de réagir instantanément en cas d'attaque parée ou trop courte. Cela implique d'être solide sur ses jambes, de jouer sans cesse avec ses propres déséquilibres en évitant toujours de tourner le bassin.

À force d'exercices, chaque tireur finit par développer ses atouts et, en jouant sur le changement de rythme, la vitesse, la puissance et la souplesse, il élaborera cette gestuelle personnelle qui deviendra son style. Il lui faudra aussi adopter une attitude la plus relâchée possible entre les mouvements, à la fois pour ne pas dilapider son influx nerveux et pour ne rien dévoiler de ses intentions d'attaque. Aucun signal d'alerte ne doit être donné à l'adversaire, que ce soit par une inclination particulière de la tête ou du corps. Il faut veiller également à ne rien laisser transparaître d'une éventuelle baisse de forme et donner au contraire l'impression qu'on évolue toujours au sommet de son art. Évidemment, si vous ne devez rien dévoiler de vos intentions, rien ne vous empêche d'essayer de deviner celles de votre adversaire. La prise exercée par la main, la position de la lame ou des pieds sont autant d'indices précieux que l'on apprend à recueillir et à analyser au fil des années de pratique.



escrime

chapitre



Touche-à-tout

la saison

LEXIQUE

Dans ce court lexique,
nous avons repris
quelques-uns des **termes**
et des **expressions**
les plus usités
dans ce sport.



Assaut

Intégralité d'un combat entre deux escrimeurs.

Se dit aussi d'un combat courtois. On parle d'assaut académique lorsque les points ne sont pas comptabilisés.

Armer un coup

Prendre de l'élan avec le bras armé (celui qui tient l'arme) avant de conduire la pointe.

Assesseur

Cet assistant doit déterminer la validité de la touche et surveiller l'utilisation correcte de la main ou du bras non armé.

Attaque

Regroupe tous les mouvements offensifs destinés à toucher l'adversaire. On parle de fausse attaque quand elle a pour seul objectif de faire réagir l'adversaire pour tirer parti de ses réactions. Si l'attaque comprend une ou plusieurs feintes d'attaque, il s'agit alors d'une attaque composée. Lorsqu'elle est accompagnée d'une progression vers la cible, on parle d'attaque progressive.

Battement

Coup sec donné sur la lame de l'adversaire.

Bras raccourci

Expression qualifiant un geste offensif exécuté avec une extension incomplète du bras.

Cible

Partie du corps de l'adversaire permettant, lorsqu'elle est touchée, de marquer des points.

Composition

Attaque ou contre-attaque impliquant plusieurs mouvements.

Contre

Mouvement de défense permettant à l'escrimeur de faire un mouvement circulaire autour de la lame de l'adversaire et de l'écarter.

Corps à corps

Mouvement impliquant un contact corporel qui empêche les deux tireurs d'utiliser leur arme.

Coup d'arrêt

Contre-attaque subite faite en extension sans fente.

Coquille

Partie métallique circulaire et convexe destinée à protéger la main.

Coup double

Lorsque les escrimeurs effectuent une action simultanée, c'est-à-dire qu'ils effectuent un mouvement en même temps il y a coup double. Au fleuret et au sabre, ils sont départagés par l'application des conventions. À l'épée, ils sont tous les deux déclarés « touchés ».

Dérochement

Action offensive ou contre-offensive qui consiste à soustraire sa lame à l'emprise adverse.

En garde

Terme désignant la position adoptée par les escrimeurs avant le début d'un assaut.

Engagement

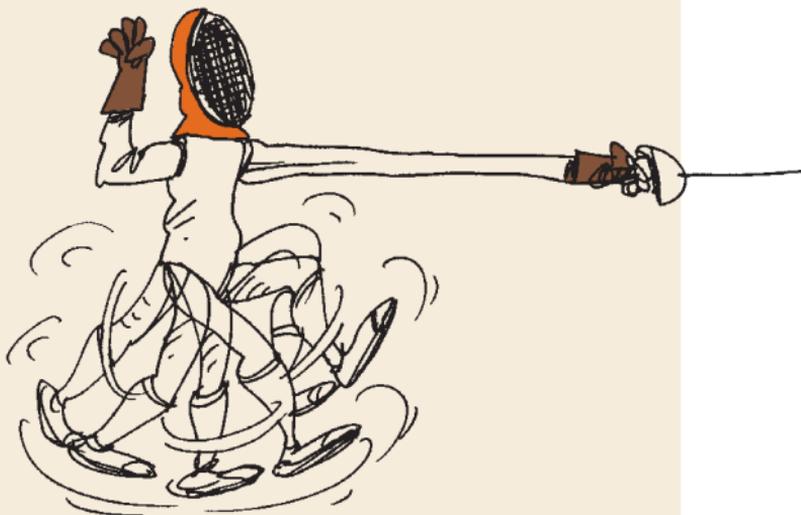
Contact lame contre lame.

Esquive

Manière d'éviter un coup par un déplacement rapide du corps.

Fente

On parle également de la position de l'escrimeur fendu lorsqu'on évoque cette action consistant en une détente de la jambe arrière combinée avec une projection de la jambe avant.



Flèche

Interdite au sabre, la flèche est une progression offensive consistant en un déséquilibre du corps vers l'avant précédé d'un allongement du bras conjugué avec une détente alternative des jambes.

Fer

Synonyme de lame. Batta le fer veut d'ailleurs dire se battre fréquemment à l'épée, s'exercer à l'escrime.

Ferrailleur

Mauvais escrimeur.



Flanc

Cible située sous le bras armé du tireur.

Invite

Geste qui consiste à se découvrir volontairement.

Ligne de garde

Ligne de chaque côté de la ligne médiane où un escrimeur se tient pour commencer ou reprendre un assaut.

Maître d'armes

Moniteur d'escrime.

Match

Le combat courtois entre deux escrimeurs est un « assaut ». Lorsqu'on tient compte du résultat du combat, on l'appelle « match ». L'ensemble des matchs entre tireurs de deux équipes différentes s'appelle « rencontre ».

Mesure d'escrime

La distance qui sépare deux escrimeurs.

Offensive

Ensemble des actions destinées à toucher l'adversaire.

Parade

Action défensive au cours de laquelle un escrimeur bloque la lame de son adversaire.

Plastron

Veste complémentaire portée par le maître d'armes au-dessus de son équipement de protection.

Président de jury

Ancien terme pour signifier arbitre qu'on appelle également « directeur de combat ».



Redoublement

Attaquer un adversaire une deuxième fois.

Remise

Attaque suivant immédiatement une première bloquée par l'adversaire.

Riposte

Attaque d'un escrimeur qui vient juste de bloquer une attaque de son adversaire.

Sabre

Arme de pointe, de taille, de contre-taille et de plat.

Salle d'armes

Lieu où l'on enseigne et pratique l'escrime.

Salut

Geste de civilité que l'on fait au début et à la fin d'un combat ou d'une leçon. Ce geste doit être adressé à l'adversaire, à l'arbitre, à l'assistance.

Seconde

Position couvrant la ligne du dehors, prise la pointe plus basse que la main.

Septime

Position couvrant la ligne du dessus, prise en supination, la pointe plus basse que la main. Septime haute ou septime enlevée, voir « demi-cercle ».

Tirer *(les armes)*

Faire de l'escrime.

Tireur

Escrimeur.

Touche *(Effectuer une)*

Toucher de la pointe de l'arme au fleuret et à l'épée et de la pointe, de la taille et de la contre-taille au sabre.

Touche de pénalité

Touche accordée à un escrimeur lorsque l'adversaire, après un carton jaune, commet une faute grave.

Les huit positions de main

(Voir illustrations page suivante)

Prime

→ Première position

Seconde

→ Deuxième position

Tierce

→ Troisième position

Quarte

→ Quatrième position

Quinte

→ Cinquième position

Sixte

→ Sixième position

Septime

→ Septième position

Octave

→ Huitième position





PRIME



SECONDE



TIERCE



QUARTE



QUINTE

SIXTE

SEPTIME

OCTAVE

Le Musée de l'escrime Charles Debeur

Rue du Général Thys 12

1050 Bruxelles

☎ 02 648 69 32

📄 www.synec-doc.be/escrime/musee/

Le musée Charles Debeur est l'un des deux musées dans le monde consacrés à l'escrime sportive.

Vous y trouverez photos, équipements, affiches, etc.

Individuelles ou en petits groupes, les visites

se font uniquement sur rendez-vous.

Ligue francophone d'escrime

Hall Sportif

Rue Fauvette 6

7911 Frasnes-lez-Avaing

☎ 069 87 52 90

✉ escrime@skynet.be📄 www.synec-doc.be/escrime/ligue/**Vlaamse Schermbond**

Boomgaardstraat 22/56

2600 Berchem

☎ 03 286 07 54

✉ vlaamseschermbond@hotmail.com📄 users.skynet.be/vlaamseschermbond/

Académie royale d'Armes de Belgique (ARAB)

Rue Camille Charlier 8

5020 Flawinne

☎ 081 73 74 10

ADEPS

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : formations d'entraîneurs, centres sportifs, stages, etc.

ADEPS

Bd Léopold II 44 / 1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

📄 www.adeps.be

BLOSO

Zandstraat 3 / 1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

📄 www.bloso.be

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)

Le site Internet www.synec-doc.be/escrime vous dirigera vers tout ce qui touche de près ou de loin à l'escrime en Belgique. Vous y trouverez également quelques-uns des textes consacrés à l'escrime ou aux duels. Un outil vraiment précieux.







CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets!