

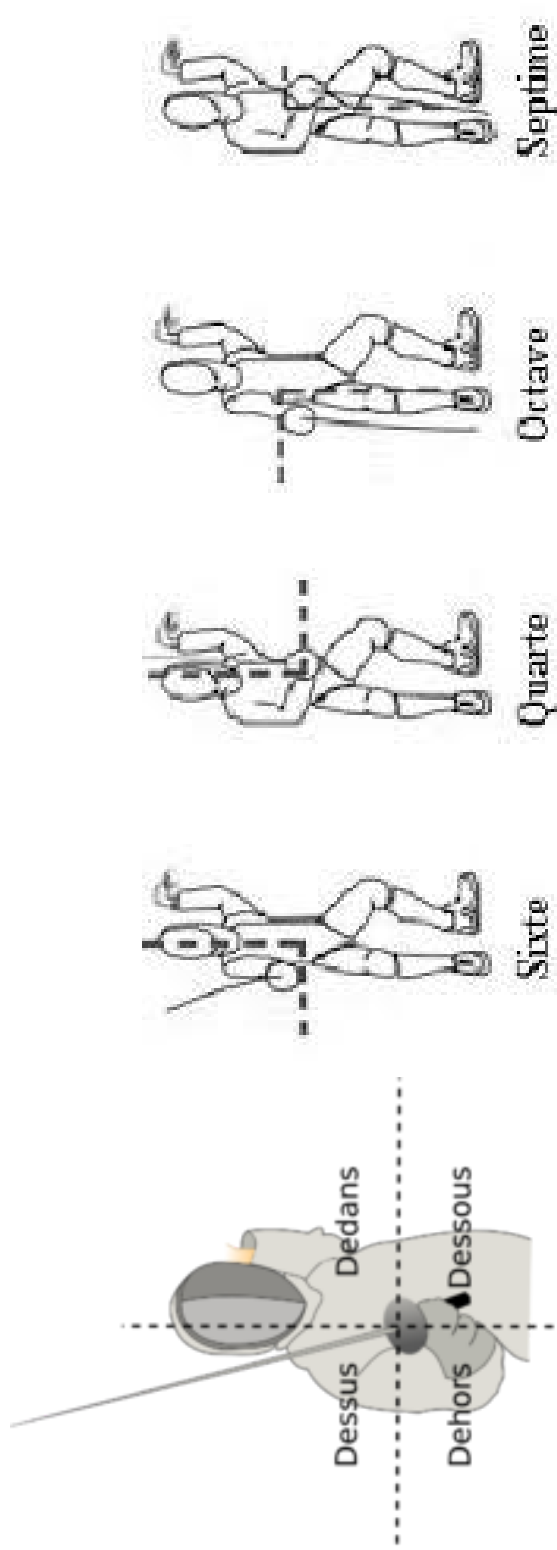
LAME ROUGE

CE QUE JE CONNAIS, CE QUE JE SAIS FAIRE

TECHNIQUE	TACTIQUE	REGLEMENT / MATERIEL	ARBITRAGE	MOTRICITE / MENTAL
<u>Déplacements</u> Je maîtrise maintenant les déplacements. Je sais faire : Marche et fente	Je connais les rôles de conquérant et de presseur	Je sais me brancher et me débrancher à l'électrique	Je sais déchiffrer une phrase d'armes (attaque parade riposte...) et utiliser les termes appropriés	Je sais courir plus de 20 minutes
Les offensives Je sais effectuer toutes les attaques après un engagement ou une attaque au fer	Je sais comment faire tomber dans le vide		Je connais les règles liées à la compétition Je connais les sanctions	Je connais l'échauffement de base par cœur et je sais le faire correctement
J'apprends à toucher les avancées	Je connais les avancées	Je sais faire mon sac de compétition		Je sais respirer correctement
Je sais riposter en coup droit, en dégagement et en coupé	Je sais provoquer l'attaque adverse pour faire ma parade et ma riposte	Je sais comment se déroule une compétition		Je connais le training autogène
Les défensives Je sais faire les parades de quarte, de sixte, d'octave et de septime				Je sais quoi faire pendant la pause
Défensives Je sais faire une contre-attaque au corps				
Les lignes et positions Je connais les 4 lignes et les 4 positions de la main et sais les réaliser				

<p>Les attaques au fer Je connais les 3 attaques au fer et sais les effectuer</p>	<p>J'utilise le battement pour écarter la lame et attaquer J'utilise le battement pour fixer l'attention de mon adversaire</p>			
<p>Les attaques composées, je connais la définition et sais réaliser une attaque composée.</p>				

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE

ELEMENTS	CRITERES DE REUSSITE
MARCHE FENTE	Le pied avant et le bras démarrent simultanément, la pointe menaçant la cible visée, à la pose du pied arrière dans la marche, la fente se déclenche. L'arrivée est identique à la fente.
LES LIGNES ET POSITIONS	 <p>L'engagement : j'attrape la lame de mon adversaire et l'amène fermement (sans brusquerie) dans une des lignes. Il prend le nom de la position correspondant à la ligne. Par exemple mon adversaire est pointe haute et je prends sa lame et l'emmène dans ma ligne du dessus. Ma position de main est sixte, j'ai donc fait un engagement de sixte.</p>
PARADES	Les parades prennent le nom de la position de la main dans laquelle elle termine. Je suis attaqué dans la ligne du dessus je fais la parade de sixte. Je suis attaqué dans la ligne du dedans je fais la parade de quarte. Je suis attaqué

	<p>dans la ligne du dessus je fais la parade d'octave. Je suis attaqué dans la ligne du dessous je fais la parade de septime. Les parades peuvent être latérales, semi-circulaires ou circulaires.</p>
LES ATTAQUES	<p>Le coup droit, allongement du bras suivi de la fente dans la même ligne (dessous, dehors...) c'est une attaque simple directe</p> <p>Le dégagement, passer de l'autre côté de la lame sans passer devant la pointe allonger le bras et se fendre</p> <p>Le coupé, passer de l'autre côté de la lame adverse en passant devant la pointe allonger son bras et se fendre. Le dégagement et le coupé sont des attaques simples indirectes.</p> <p>Les ripostes sont des actions offensives exécutées pour toucher l'adversaire après avoir effectué une parade (défensive). Les ripostes comme les attaques peuvent être simples directes ou indirectes. On peut donc riposter en coup droit, en dégagement et en coupé.</p>
LES RIPOSTES	<p>Le battement : il se réalise sur le faible adverse avec le moyen de ma lame par un mouvement sec du poignet en serrant ses doigts. Il a pour but d'écarter la lame adverse.</p> <p>La pression : elle se réalise au même endroit que le battement après un engagement et avec les doigts et le poignet en appuyant latéralement sur la lame adverse.</p> <p>Le froissement : c'est faire glisser sa lame sur la lame de l'adversaire du faible vers son fort d'un coup sec et brutal.</p> <p>Les attaques composées sont des attaques simples précédées d'une ou plusieurs feintes. On fait croire à l'adversaire que nous attaquons dans une ligne pour provoquer sa parade afin de tromper celle-ci.</p>
LES ATTAQUES AU FER COMPOSÉES	

REFERENTIEL TACTIQUE

CRITERES DE REUSSITE	
ELEMENTS	
LE PRESSEUR	Un « presseur » est un escrimeur qui n'a pas peur de s'avancer dans la zone d'attaque de son adversaire, ou si près de cette zone qu'il va donner envie à ce dernier de l'attaquer mais c'est ce que le « presseur » attends pour mettre en place sa défensive (contre-attaque, parade riposte, retraite) et toucher son adversaire ou le faire échouer. Le « presseur » est un <u>défenseur</u> .
LE CONQUERANT	Un « conquérant » est un escrimeur qui n'a pas peur de rapprocher de son adversaire pour le surprendre et l'attaquer. Il attaque souvent en changeant de rythme ou en imposant une vitesse importante. Le « conquérant » est un <u>attaquant</u> .
FAIRE TOMBER DANS LE VIDE	C'est rompre lorsque votre adversaire vous attaque afin que ce dernier ne vous touche pas. Le déplacement ½ marche retraite est spécifiquement prévu pour cela, en effet, avec la ½ marche on fait semblant d'entrer dans la distance d'attaque de son adversaire pour lui donner envie de nous attaquer pour ensuite reculer, « le faire tomber dans le vide ». Ça sert à quoi ? 1. A fatiguer son adversaire. 2. A user mentalement l'adversaire en le faisant échouer. 3. A découvrir de quelle manière il attaque (son attaque fétiche, ses cibles, sa vitesse) pour pouvoir ensuite le piéger.
FAIRE PARTIR	C'est provoquer l'attaque de mon adversaire pour défendre avec une parade et le toucher en ripostant. Pour provoquer cette attaque c'est comme pour « faire tomber dans le vide » il faut faire semblant de se rapprocher de l'adversaire avec la ½ marche en même temps il faut avoir préparé sa parade (sixte, octave etc.) pour la faire dès que notre adversaire « tombe » dans notre piège. Il ne reste plus qu'à riposter.
UTILISER LE BATTEMENT	Le battement est utilisé pour renforcer une attaque : <ol style="list-style-type: none"> 1. Par un coup sec du poignet en resserrant fortement les doigts on frappe le fer adverse sur le faible et on enchaîne immédiatement par une attaque. 2. En effectuant un battement plus faible cela va faire croire à notre adversaire que nous allons ensuite attaquer (comme dans le 1) pour provoquer une parade que nous nous empresserons de tromper.

REFERENTIEL REGLEMENT ET ARBITRAGE

ELEMENTS	CRITERES DE REUSSITE
LA PHRASE D'ARMES	Je sais voir une attaque, une parade puis une riposte, je sais voir une contre-attaque.
LES REGLES LIEES A LA COMPÉTITION	<p>L'engagement : c'est l'inscription ou plutôt le pointage des présents car dorénavant les inscriptions se font sur internet au plus tard le mercredi précédant la compétition. Cette inscription doit être effectuée avant une heure précise (le scratch). En effet si vous n'êtes pas pointé présent à cette heure un premier appel sera fait au micro puis un second 5 minutes plus tard puis une dernier 5 minutes après et votre désinscription de la compétition sera proclamée.</p> <p>Lorsque les poules sont appelées vous devez vous présenter sur la piste annoncée. Dans le cas contraire une procédure de scratch comme pour l'engagement sera mise en place. En cas de retard après un premier appel vous pouvez être sanctionné par un carton jaune valable pour toute la poule.</p> <p>Le matériel Avant le début des matchs l'arbitre procède à la vérification du matériel. IL vérifiera le masque (absence de déformations sur le grillage, qualité de la bavette, double attache à partir des M15) la tenue (norme CE 350 Newton c'est la résistance du tissu, longueur des manches, couverture du pantalon lorsque les bras sont levés, ouvertures des genoux par le pantalon, chaussettes suffisamment grandes pour recouvrir la totalité des tibias, gant sans trous et recouvrant la moitié de l'avant bras, présence de la sous cuirasse norme CE 350 Newton). En cas de non conformité, l'arbitre vous délivrera un carton jaune valable pour toute la poule. Si le masque est défectueux l'arbitre procédera à sa destruction immédiate. En cas de tenue non conforme vous devrez en trouver une autre sous peine d'exclusion.</p> <p>Avant un combat l'arbitre procède au contrôle de l'arme il regarde à l'intérieur de la coquille pour vérifier qu'aucun procédé illicite n'est présent. Il vérifie que l'arme fonctionne et ensuite vérifie la course et la force de répulsion de la pointe avec une pige de 50/00 de millimètre et un peson de 750 grammes. En cas de non conformité à chaque contrevenance l'arbitre vous inflige un carton jaune.</p>

	<p>En compétition lorsque l'arbitre appelle les tireurs le premier tireur appelé se place à la droite de l'arbitre sauf si ce dernier est gaucher et son adversaire droitier auquel cas il se placera à gauche de l'arbitre. Je dois me présenter sur la piste à l'heure en tenue avec deux armes et deux fils de corps en état de marche. Un manquement sera sanctionné par un carton jaune.</p>
<p>LES SANCTIONS</p>	<p>Lorsque l'arbitre me sanctionne d'un carton jaune si je devais en avoir un second ce dernier serait transformé en carton rouge ce qui ajoute un point à mon adversaire. Dès qu'un premier carton rouge est donné pendant le match tout carton jaune ultérieur se transforme en rouge assorti d'un point supplémentaire pour mon adversaire. On a déjà vu des tireurs perdre un match sans combattre. Dans le cas d'un carton valable pour toute la poule à chaque match de cette poule tout nouveau carton jaune se transformerai en rouge.</p>

Tableau des fautes

FAUTES	ARTICLES	SANCTIONS
Absence de nom et nationalité sur le dos. Absence de logo national ou de la tenue nationale.	t.74	
Absence de nom sur le dos suite au changement de veste non-conforme	t.75	
Non présentation au premier appel de l'arbitre 10 mn avant l'heure indiquée pour l'entrée en piste pour le début de la poule ou de la rencontre par équipes ou pour le début des matches en élimination directe	t.118	Elimination de la compétition
Non présentation sur la piste prêt à tirer à l'injonction de l'arbitre, après trois appels avec une minute d'intervalle	t.119	1er appel 2ème appel 3ème appel Elimination
Non-combativité : les sanctions infligées sont manifestées par des cartons spécifiques "P" qui ne t.124 sont pas cumulables avec d'autres sanctions.		1ère fois Jaune P 2ème et 3ème fois Rouge P A partir de la 4ème fois Pénalisation
1er groupe		1ère faute 2ème faute 3ème faute et ss
Abandon de la piste sans autorisation	t.23.6	
Corps à corps pour éviter une touche (*)	t.25.2	
Tourner le dos à l'adversaire (*)	t.27.2	
Couverture/substitution de la surface valable (*)	t.29.2 ;t.30.1; t.79	
Toucher/saisir le matériel électrique (*)	t.29.3	
Sortie latérale de la piste pour éviter une touche (*)	t.35.3	
Interruption abusive du combat	t.43.2	
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	
Poser l'arme sur la piste pour la redresser	t.76.2; t.90.2; t.96.5	
Au fleuret et à l'épée, appuyer ou traîner la pointe sur le tapis conducteur	t.76.2; t.90.2	

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			
Cheveux non conformes	t.115.2			
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			
Déplacements anormaux (*); Coups portés brutalement ou touche portée pendant et après une chute (*)	t.121.2			
Réclamation injustifiée: mettre en doute une décision "en fait" de l'arbitre.	t.172; t.173; t.174			
Pénétrer dans la zone de piste sans l'autorisation de l'arbitre (+)	t.132.2			

2ème groupe		1ère faute 2ème faute 3ème faute et ss		
Utilisation du bras/de la main non armés (*)	t.29.1. t.30			
Demande d'un arrêt sous prétexte d'un traumatisme/crampe non reconnu	t.45.3			
Absence de marque de contrôle (*)	t.73.1.a			
Touche volontairement portée en dehors de l'adversaire (*)	t.55.3			
Acte violent, dangereux ou vindicatif, coup avec la coquille ou le pommeau (*)				

REFERENTIEL PRÉPARATION MENTALE / PHYSIQUE

ELEMENTS	CRITERES DE REUSSITE
COURIR 20 MINUTES	Je cours calmement en respirant correctement, je suis capable de parler avec mes camarades sans chercher mon souffle, la vitesse est moyenne à basse. L'objectif n'est pas d'aller le plus vite possible mais de tenir 20 minutes sans essoufflement.
L'ÉCHAUFFEMENT	<p>L'échauffement articulaire (tu peux regarder la vidéo de Léo)</p> <p>Chaque exercice est effectué à droite et à gauche et avec 10 répétitions</p> <p>Montée sur les chevilles (extension des chevilles)</p> <p>Rotations des genoux (en flexion légère) dans un sens puis dans l'autre</p> <p>Rotations du bassin dans un sens puis dans l'autre</p> <p>Élévation du genou droit puis rotation externe de la hanche</p> <p>Idem à gauche</p> <p>Rotation des coudes droit et gauche</p> <p>Rotations des épaules vers l'avant puis vers l'arrière</p> <p>Flexion du cou je fais oui avec ma tête</p> <p>Flexion du cou je tourne ma tête de gauche à droite</p> <p>Flexion du cou je penche ma tête de gauche à droite.</p> <p>Mes poignets, j'attrape mes mains et croise mes doigts je tourne mes poignets dans un sens puis dans l'autre.</p> <p>L'échauffement cardio respiratoire</p> <p>J'accélère mon rythme cardiaque (les battements de mon cœur) et ma respiration</p> <p>Je saute sur place, je cours.</p>
RESPIRATION ABDOMINALE	Je sais pratiquer la respiration abdominale, je sais que lorsque j'inspire autant que j'expire par exemple 4 secondes d'inspiration puis 4 secondes d'expiration cela a pour effet de faire baisser mon rythme cardiaque. (C'est la cohérence cardiaque).

LE TRAINING AUTOGENE	C'est une technique d'activation. Elle permet de se centrer sur soi et donc permet d'éliminer les pensées parasites comme celles qui peuvent apparaître lors de la compétition. Elle me permet de me centrer uniquement sur la tâche que je dis accomplir mettre des touches à mon adversaire. Elle me permet d'être ancré dans le présent.
LA PAUSE	<p>Dans les matchs long les manches sont séparées par une pause d'une minute. Cette pause doit être l'occasion de :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. M'occuper de mon physique, faire chuter la fréquence cardiaque (je fais la respiration abdominale) 2. Je m'hydrate. 3. Je fais le point mentalement. J'ai pris le dessus sur mon adversaire je dois continuer « j'enforce le clou », le match est équilibré, il faut que je le surprenne. Je suis largement mené, je fais ce que je sais faire de mieux « mon jeu le plus fort ». Au allez je sais ce que je vais faire.

TERMES D'ESCRIME

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 ».

Attaque simple : Action offensive, directe ou indirecte, exécutée en un seul temps et coordonnée avec la fente, la flèche ou la marche. Elle est directe quand elle est portée dans la même ligne (coup droit), indirecte quand elle est portée d'une ligne dans une autre par-dessus ou par-dessous la lame adverse (coupé, dégagement).

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

Bond : déplacement vers l'avant ou l'arrière qui consiste à sauter en rasant le sol, les deux pieds simultanément.

Bras armé : bras porteur de l'arme. Sauf en cas de blessure dûment constatée, le tireur ne peut changer l'arme de main au cours du même match.

Coup double : Autrefois appelé « coup pour coup » ou « coup fourré ». 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 ».

Coup droit : Attaque simple portée directement de la ligne dans laquelle on se trouve. Synonyme : attaque directe.

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.

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

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

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.

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

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

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

Fer : Synonyme de lame.

Froissement : Pression prolongée, brusque et puissante, exécutée en glissant vers le fort de la lame. Peut permettre le désarmement de l'adversaire.

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.

Ligne : Portion de la cible considérée par rapport à la lame du tireur. Il y a quatre lignes : deux hautes (dessus, dedans) et deux basses (dehors, dessous).

Marche : Progression du pied avant suivie d'une progression du pied arrière

Match : Combat où l'on tient compte du résultat.

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

Offensive : Ensemble des actions destinées à toucher l'adversaire.

Parade : La parade est l'action de se garantir d'un coup porté en détournant 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.

- Pied ferme (De)** : Locution utilisée pour désigner les parades, les ripostes, les contre-ripostes, les contre-attaques exécutées sans aucun déplacement des pieds.
- Phrase d'armes** : Enchaînement d'actions offensives, défensives et contre-offensives s'enchaînant sans interruption au cours d'un combat.
- Position** : Place que peut prendre la main du tireur dans les quatre lignes. Il y en a huit. Prime, seconde, tierce, quarte, quinte, sixte, septime, octave. Elles ont donné leurs noms aux parades.
- Quarte** : position de la main, neutre protégeant la ligne du dedans, la main étant dirigée vers l'adversaire et la pointe légèrement plus haute que
- Rassemblement** : c'est la position de départ du salut, pieds joints, genoux en extension, bras tendu vers le bas et la droite (pour le droitier)
- Retraite** : Déplacement arrière destiné à s'éloigner de l'adversaire.
- 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.
- Salut** : Geste de civilité, marque de courtoisie que l'on doit faire au début et à la fin d'un combat (à l'adversaire, à l'arbitre et au public) ou d'une leçon (au Maître). Ch. Besnard (1635), Maître d'armes breton est le premier qui enseigna la « révérence », ancien nom de cet usage courtois.
- Septime** : Position de l'arme avec la pointe de l'arme légèrement plus basse que la main et qui protège la ligne du dessous.
- Sixte** : Position de l'arme avec la pointe de l'arme légèrement plus haute que la main. C'est la position de garde traditionnelle au fleuret et à l'épée et qui protège la ligne du dessus.
- Touche valable** : Coup porté sur une partie de la cible.
- Touche non valable** : Coup atteignant l'adversaire hors les limites de la cible. Les combats sont évalués en touches données et en touches reçues.
- Tromper** : se dit d'une action destinée à éviter la parade adverse par un dégagement ou un coupé par exemple.

GLOSSAIRE DES ARMES

Bavette : partie en tissu située sur le bas du masque et protégeant le cou.

Coquille : Partie métallique circulaire située sur l'arme et protégeant la main. Elle est placée avant la poignée.

Gant : protège la main armée de l'escrimeur la manchette doit recouvrir la moitié de l'avant-bras.

Lame : La lame comporte trois parties fonctionnelles et la soie (voir ce mot) : le tiers supérieur « faible », le tiers moyen « moyen », utilisé pour les actions sur le fer (engagement, pression, battement); le tiers inférieur, « fort » utilisé pour les parades et les prises de fer.

Masque : Protection grillagée recouvrant le visage et la tête de l'escrimeur

Mouche : Protection de caoutchouc ou de plastique recouvrant la pointe de l'arme.

Pantalon : partie de l'équipement qui protège le bassin et les cuisses de l'escrimeur.

Piste : Partie délimitée du terrain sur laquelle se déroule le combat.

Poignée : Partie en bois, en métal ou en matière plastique destinée à tenir l'arme.

Pointe : bout de l'arme

Pommeau : Extrémité métallique renflée qui permet d'assembler et d'équilibrer l'arme.

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

Sous cuirasse : partie de l'équipement protégeant le bras et la poitrine. Elle se met sous la veste.

Veste : protège le tronc de l'escrimeur