

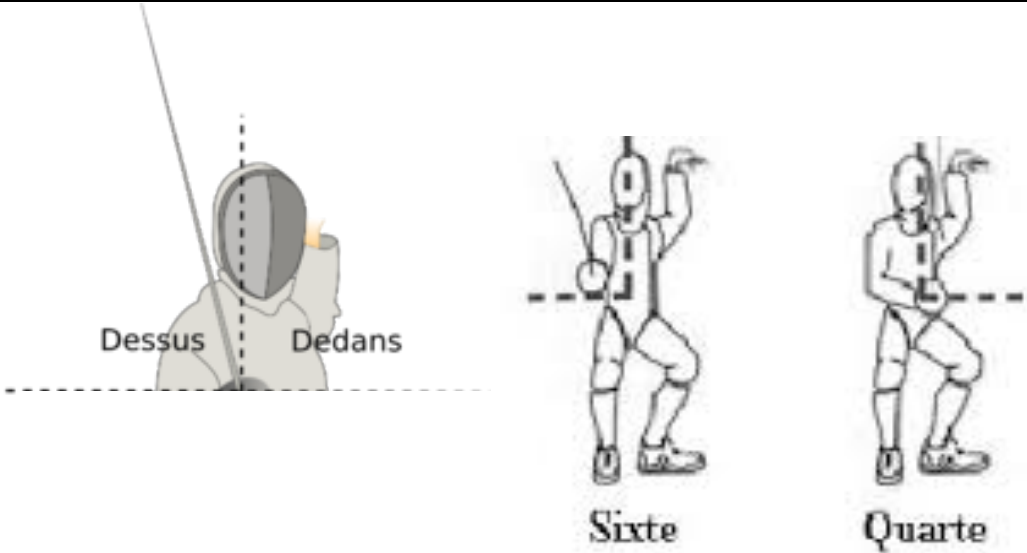
LAME JAUNE

CE QUE JE CONNAIS, CE QUE JE SAIS FAIRE

TECHNIQUE	TACTIQUE	REGLEMENT	ARBITRAGE	MOTRICITE
<u>Déplacements</u> Garde, retraite, marche, fente et retour en garde en arrière, bonds, avant et arrière	Je connais la règle du jeu de l'épée.	Je connais mon arme et les parties qui la composent Je connais l'équipement de l'escrimeur Je connais les règles de sécurité	Je connais les commandements de l'arbitre et les gestes	Je sais : Sauter à pied joint Sauter à cloche pied
<u>Tenue de l'arme, touche</u> Position de la main, de l'avant bras, allongement du bras avec vitesse, touche avec impact	Je connais mes différentes distances.	Je connais les lignes de la piste et ses dimensions	Je sais appliquer les règles liées à la piste	Faire différents exercices à l'échelle de rythme Rester en équilibre sur le plateau de Freeman
Le salut	Je sais garder la distance avec mon adversaire (sécurité)	Je connais les règles liées aux limites de la piste	Je sais faire appliquer les règles de courtoisie	Rester en équilibre sur le coussin d'équilibre Courir lentement pendant plus de 10 minutes
Les défensives Je sais faire la parade de quarte.	Je sais reculer lorsqu'il m'attaque. Je sais parer lorsqu'il m'attaque Je sais esquiver lorsqu'il m'attaque	Je sais où toucher		Monter sur un banc et sauter en contrebass Courir vite en changeant de direction Sauter sur un trampoline
Les offensives Je connais les trois attaques simples Je sais riposter après une parade	Je sais quand attaquer sur la marche adverse			Monter mes genoux Faire talons fesses Sauter des haies Sauter dans des cerceaux
L'engagement : je sais faire les engagements de 6 et 4				
Les positions de 6 et 4 les lignes dessus et dedans.				

REFERENTIEL TECHNIQUE

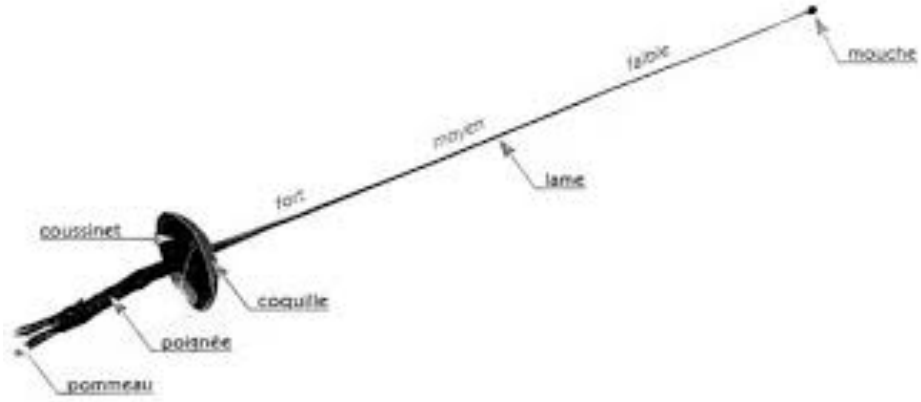
ELEMENTS	CRITERES DE REUSSITE
GARDE	Pieds perpendiculaires, écartés de la largeur des épaules, flexion sur les jambes, buste droit, avant bras armé parallèle au sol, bras arrière pendant
RETRAITE	Sans bascule du buste exagérée, poussée du pied avant, le pied arrière se déplace vers l'arrière puis le pied avant se déplace à son tour vers l'arrière. L'élève se retrouve dans la position de garde initiale
MARCHE	Sans bascule exagérée du buste, poussée du pied arrière, le pied avant se déplace vers l'avant et se pose sur le sol en attaquant avec le talon sans poser la pointe de pied puis le pied arrière se déplace à son tour et se pose sur le sol en même temps que la pointe du pied avant (un seul bruit d'impact) l'élève se retrouve dans la position de garde initiale.
BOND AVANT	De la position de garde, l'élève exécute une poussée simultanée sur ses pieds afin de se projeter vers l'avant tout en gardant le buste droit et en reposant simultanément ses deux pieds avec le même écart. La flexion des genoux est accentuée.
BOND ARRIERE	De la position de garde, l'élève exécute une poussée simultanée sur ses pieds afin de se projeter vers l'arrière tout en gardant le buste droit et en reposant simultanément ses deux pieds avec le même écart. La flexion des genoux est accentuée.
FENTE	L'élève allonge son bras, la main au dessus du niveau de l'épaule, pouce dessus, pousse sur le pied arrière, projette son pied avant vers l'avant en rasant le sol, pointe de pied relevée et en étendant la cuisse et la jambe. A l'arrivée le buste est droit le pied arrière à plat afin de préserver l'intégrité de l'articulation du genou. Le genou du membre inférieur avant se retrouve à la verticale de la cheville.
RETOUR EN GARDE ARRIERE	De la position en fente, l'élève déverrouille l'articulation du genou, tout en gardant le buste droit
LE SALUT	Les pieds sont perpendiculaires, genoux en extension, buste droit et le bras armé tendu lame dirigée vers le bas et le côté du bras armé. Relever le bras tendu vers le haut, plier le coude et amener la coquille de l'arme sous le menton et enfin extension du coude pour revenir à la position initiale.
LES LIGNES ET POSITIONS	Seulement la sixte, quarte et dessus, dedans.

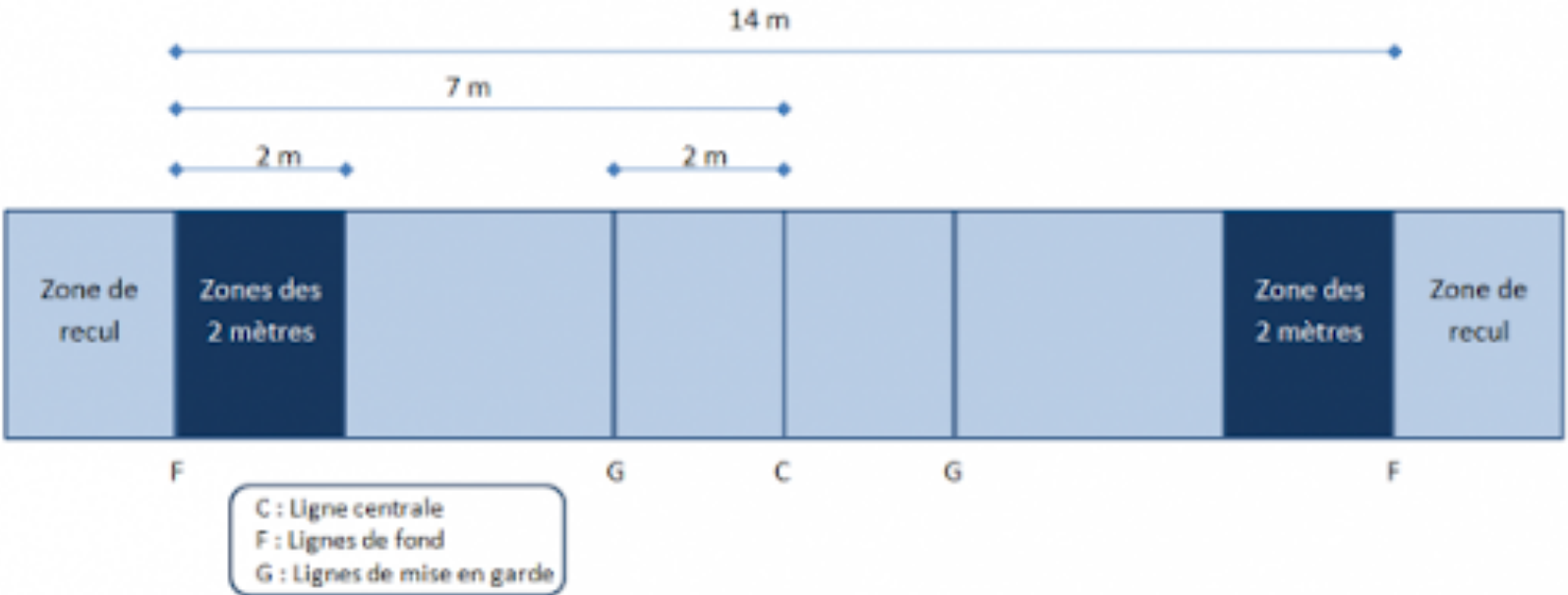
	 <p>The diagram shows three illustrations related to fencing. On the left, a fencer's head and shoulders are shown with a vertical dashed line through the center of the mask. The word 'Dessus' is written to the left of the line and 'Dedans' to the right. A horizontal dashed line is drawn across the fencer's chest. To the right of this, two full-body illustrations of a fencer in a ready stance are shown. The first is labeled 'Sixte' and has a horizontal dashed line at waist level. The second is labeled 'Quarte' and has a horizontal dashed line at chest level.</p>
L'ENGAGEMENT	Prendre le fer adverse, le maîtriser et l'amener dans la ligne du dessus : c'est l'engagement de sixte. Prendre le fer adverse, le maîtriser et l'amener dans la ligne du dedans : c'est l'engagement de quarte.
PARADE RIPOSTE	La parade de quarte est réalisée au dernier moment lorsque le bras de mon adversaire est allongé et que sa fente est presque terminée. Je déplace ma main vers la ligne du dedans, mon pouce est dessus la pointe dirigée vers l'adversaire pour préparer ma riposte. Je vise la cible et allonge mon bras pouce dessus pour toucher mon adversaire.
LES ATTAQUES	Le coup droit, allongement du bras suivi de la fente dans la même ligne (dessous, dehors...) c'est une attaque simple directe Le dégagement, passer de l'autre côté de la lame sans passer devant la pointe allonger le bras et se fendre 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.

REFERENTIEL TACTIQUE

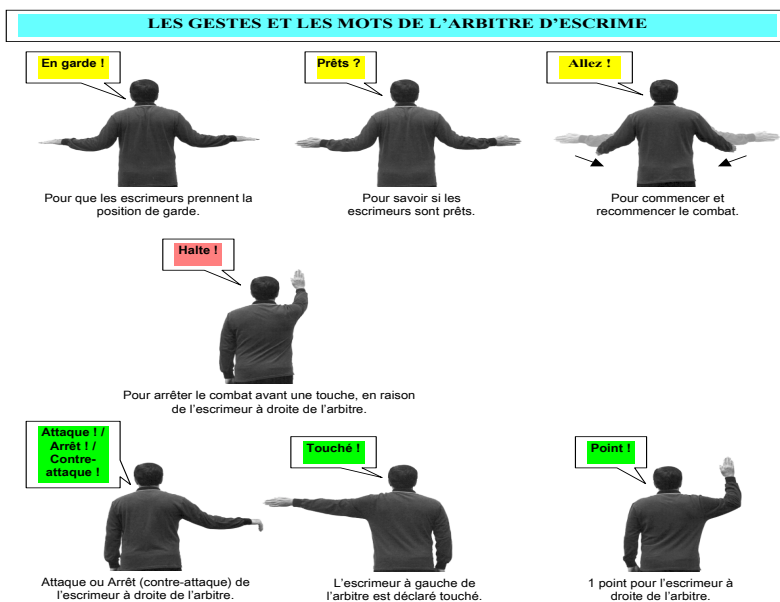
ELEMENTS	CRITERES DE REUSSITE
LA REGLE DU JEU A L'ÉPÉE	L'épée c'est toucher son adversaire avant qu'il ne te touche.
DISTANCE	La distance de sécurité c'est la distance à laquelle mon adversaire ne peut pas me toucher directement en fente voire en marche et fente. La distance d'attaque c'est la distance à laquelle soit moi soit mon adversaire peuvent toucher. Cette distance est fonction de la taille, de la vitesse, de la puissance. Je sais garder la distance, lorsque mon adversaire se déplace je sais rester à la distance de sécurité. Je sais faire tomber dans le vide lorsque mon adversaire m'attaque.
L'ATTAQUE / MARCHE	Je sais attaquer sur la marche de l'adversaire. Au moment où je vois son buste qui avance en même temps que son pied avant, j'allonge mon bras, je vise et je me fends.

REFERENTIEL REGLEMENT ET ARBITRAGE

ELEMENTS	CRITERES DE REUSSITE
LES PARTIES DE MON ARME	 <p>The diagram shows a fencing epee with various parts labeled. From the hilt to the tip, the parts are: pommeau (guard), poignée (grip), coquille (cage), coussinet (cushion), fort (throat), moyeu (throat), lame (blade), fable (flange), and mouche (tip).</p>

<p>La PISTE</p>	 <p style="text-align: center;">Dimensions d'une piste d'escrime</p>
<p>LES REGLES LIEES A LA PISTE</p>	<p>Les sorties latérales : Si je sors d'un pied , l'arbitre dit « Halte » et me remet en garde au même endroit mais au centre de la piste et me fait reculer d'un mètre. Si je sors des deux pieds derrière la ligne de fond, l'arbitre dit « Halte » et me déclare touché mon adversaire à un point.</p>
<p>LES COMMANDEMENTS DE L'ARBITRAGE</p>	<p>EN GARDE, ETES VOUS PRETS ?,ALLEZ,HALTE, TOUCHE,POINT.</p>

LES GESTES DE L'ARBITRE



LES REGLES DE SECURITE

J'assure ma sécurité

- ma veste est fermée et protège mon cou
- la sous cuirasse est sous la veste et protège le bras armé
- le gant recouvre la manche de la veste
- mon masque tient bien sur ma tête
- mon pantalon est fermé et mes bretelles ajustées
- les chaussettes sont remontées

	<p><u>J'assure la sécurité des autres</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - en dehors de la piste la pointe de mon arme est dirigée vers le bas - il est interdit de toucher un adversaire de dos, sans masque ou désarmé - je ne porte pas de touche brutalement
LES REGLES DE COURTOISIE	<ul style="list-style-type: none"> - Je suis poli et courtois avec tout le monde - Je ne refuse jamais un combat - J'accepte les décisions de l'arbitre - Je serre la main et je salue à la fin d'un combat
COURIR 10 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 10 minutes sans essoufflement.
EQUILIBRE	Je tiens en équilibre sur le plateau de freeman, je suis immobile et je fixe un point au loin. Je sais faire la même chose sur le coussin d'équilibre et sur le BOSU.
ECHELLE DE RYTHME	Je sais faire entrer sortir pieds joints et un pied après l'autre

TERMES D'ESCRIME

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.

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

Fer : Synonyme de lame.

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.

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.

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 la main

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.

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.

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