

*Honneur aux Armes
Respect aux Maîtres*

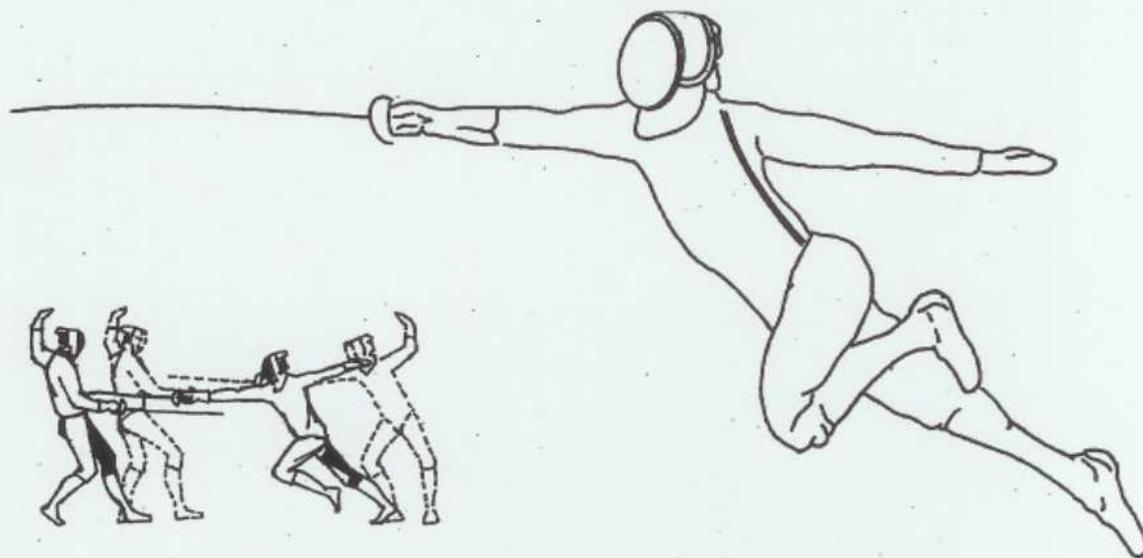
Épée - Troisième degré



Académie Royale d'Armes de Belgique

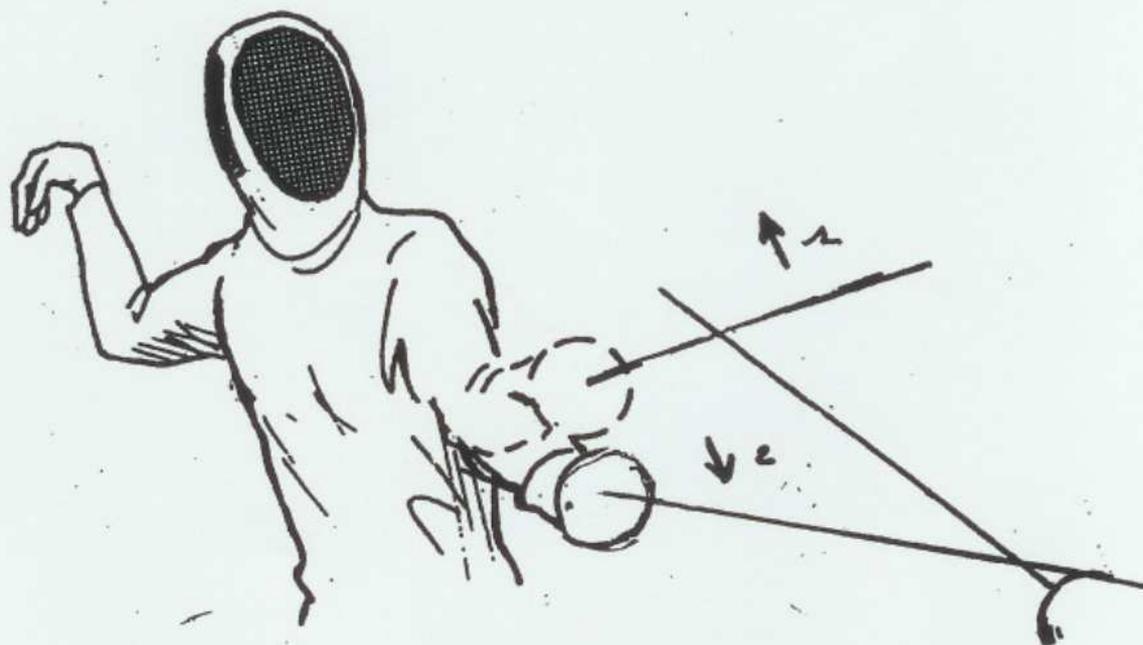
EXAMEN ACADEMIQUE EPEE - 3° DEGRE.

1. LA FLECHE.

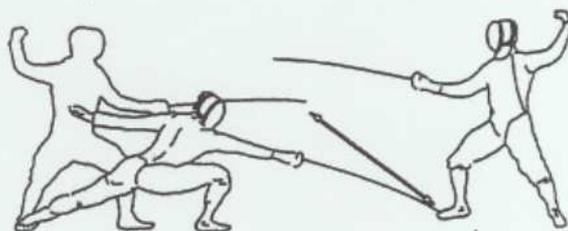
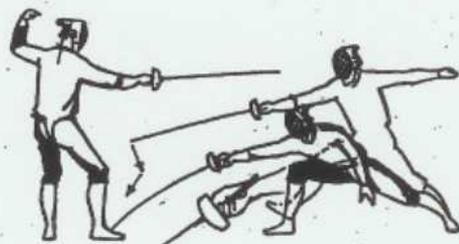
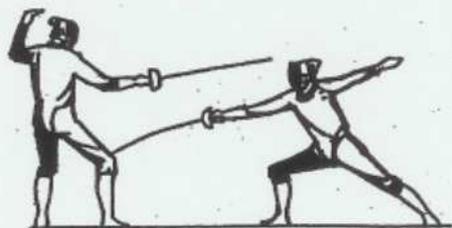


2. LES ATTAQUES SIMPLES : LE COUPE.

Le coupé est une attaque simple qui change de ligne en passant par la pointe de l'adversaire. Le coupé peut prendre la forme d'un coup lancé.



3. L'ATTAQUE AU GENOU ET AU PIED.



4. LES ATTAQUES COMPOSEES :

a) à partir de la feinte de coup droit :

- feinte de coup droit - coupé.

b) à partir de la feinte de dégagement :

1. feinte de dégagement - coupé.

c) à partir de la feinte de coupé :

1. feinte de coupé - coup droit
2. feinte de coupé - dégagement
3. feinte de coupé - coupé.

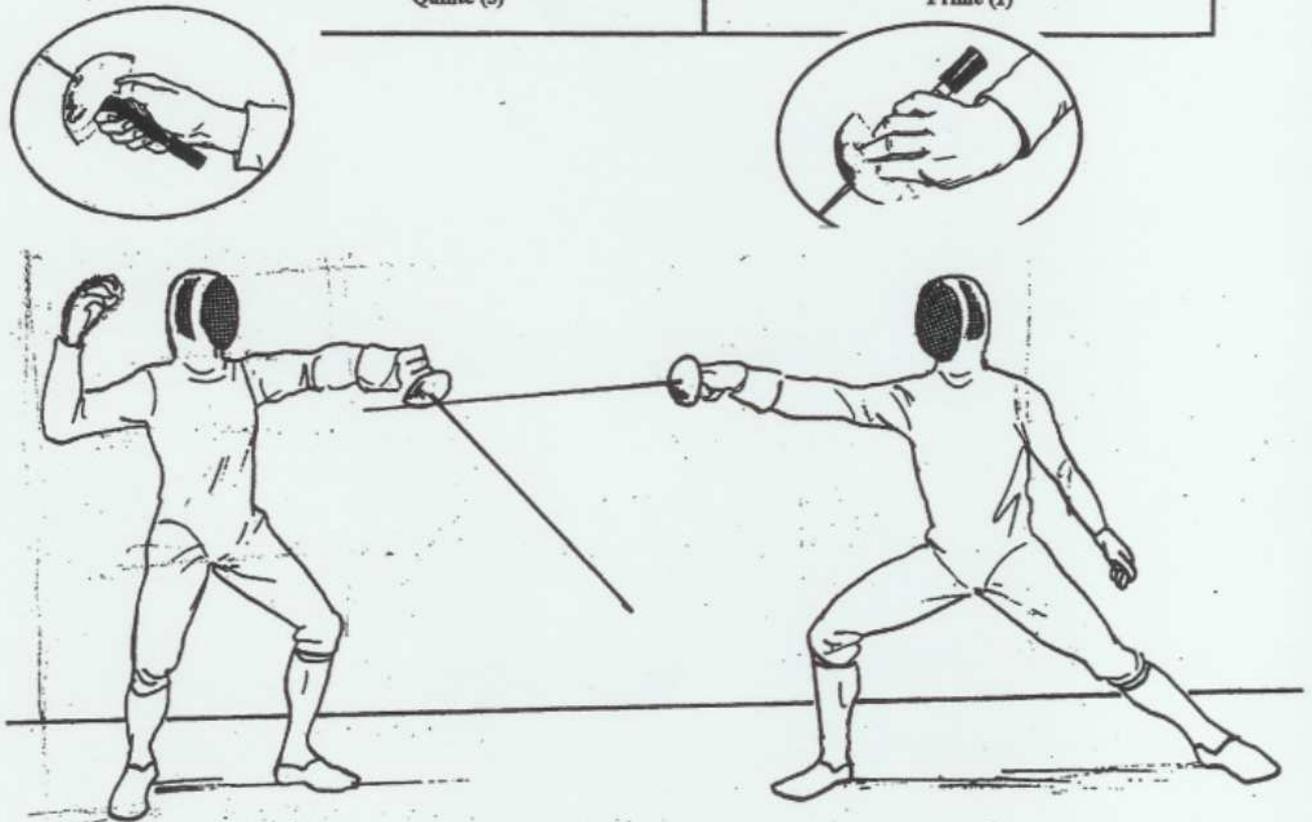
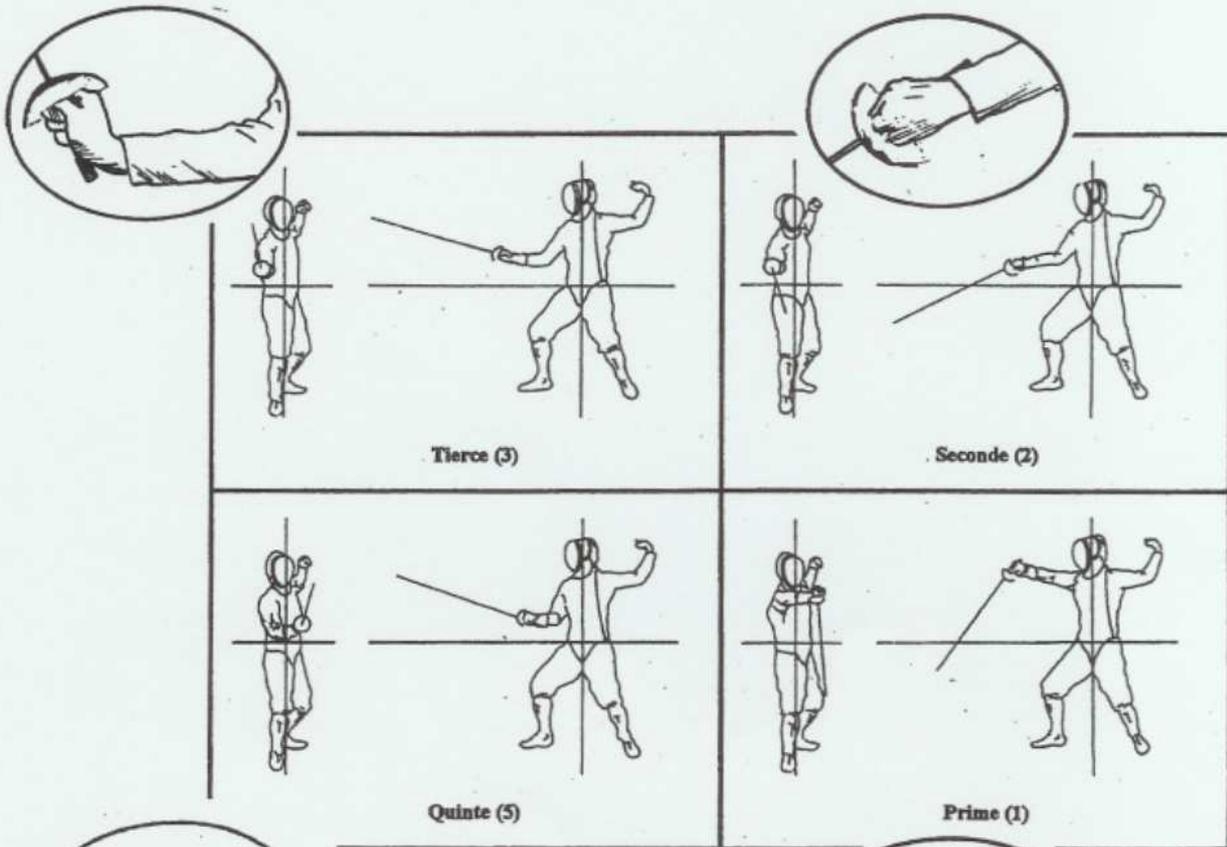
d) attaques composées de plusieurs feintes :

Exemples :

- feinte dessus - feinte dessous - dessus ;
- feinte dessous - feinte dessus - dessous ;
- feinte de « doublé » (manchette, saignée) - finale au corps en trompant la parade.

e) LES POSITIONS DE MAIN : PRIME, SECONDE, TIERCE, QUINTE.

Toutes ces positions de main peuvent intervenir dans toutes les actions: attaques, parades, prises de fer,



f) LES PRISES DE FER .

- a. Le LIEMENT : il consiste à se saisir du fer adverse dans une ligne haute et à l'amener dans la ligne basse opposée (ou inversement) tout en allongeant le bras.

Exemples : liement 4/8 ; 4/2 ; 6/7 et vice versa

- b. L'ENVELOPEMENT : il consiste à se saisir du fer adverse dans une ligne et de le ramener dans la même ligne par un mouvement circulaire de la main et de la pointe tout en allongeant le bras.

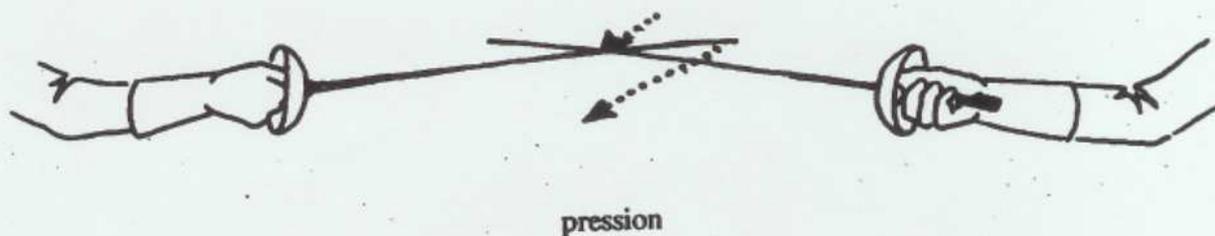
Exemples : enveloppement 6/6 ; 4/4 ; 7/7 ; 8/8

Notes personnelles :

g) LES ATTAQUES AU FER :

Il existe trois attaques au fer : le battement que nous avons découvert au premier degré. Les deux autres sont la pression et le froissement.

- a. la PRESSION : c'est une poussée exécutée avec sa lame sur celle de l'adversaire.
- b. le FROISSEMENT : c'est une action tenant à la fois du battement et de la pression.



h) LA REPRISE :

La reprise est une nouvelle action offensive, exécutée sans retrait de bras, dans une autre ligne que l'offensive initiale. La reprise peut être en continuation ou en arrêt.

10. ARBITRAGE :

Etre capable d'arbitrer, à l'épée, au sein même de sa salle, de sa classe, de son groupe, ...

11. L'ENSEIGNEMENT :

Le dictionnaire Larousse donne comme définition :

« Enseigner, c'est faire acquérir la connaissance ou la pratique. »

La réussite de l'enseignement, comme toute action éducative, dépend du dosage, de l'équilibre des différents éléments qui le constituent. La réalisation des objectifs fondamentaux est capitale. Il est bien évident que la maîtrise des déplacements, la sûreté de la position de main, la vitesse de la pointe, la coordination des actions des bras et des jambes sont indispensables.

L'objet des lignes suivantes consiste donc à donner, à l'éducateur manquant encore d'expérience, une sorte d'aide-mémoire à consulter fréquemment, même s'il ne remplace pas les conseils d'un enseignant compétent.

Les remarques suivantes, d'inégales valeurs, varient selon l'expérience de l'animateur, le niveau des élèves et la situation proposée.

Pour devenir un bon enseignant, il n'est pas suffisant de connaître tous ces éléments ; la « manière » de transmettre, la « pédagogie » considérée par certains comme un art, s'avère souvent capitale pour l'assimilation.

Remarques générales :

- a) Soins à apporter à la composition de la leçon et à l'alternance des exercices, adaptés à l'âge et au niveau des élèves.
- b) Bien définir l'objectif à atteindre.
- c) Veiller au réalisme, à se rapprocher des conditions réelles de l'assaut :
 - dans le choix de l'exercice (rester simple) ;
 - dans son exécution (réalisme au niveau de toute action offensive).
- d) Indiquer le nom correct de l'action.

- e) Laisser un temps de réflexion entre l'annonce d'une consigne et l'exécution de l'action.
- f) Alternner les exercices de placement, de vitesse avec des exercices de décontraction.
- g) Ne jamais rester sur un exercice sous sa forme d'étude décomposée : terminer par une exécution de l'action à vitesse normale.
- h) Déceler et corriger le défaut majeur et son origine.
- i) Savoir se taire de temps en temps.
- j) Savoir encourager, féliciter, plaisanter.