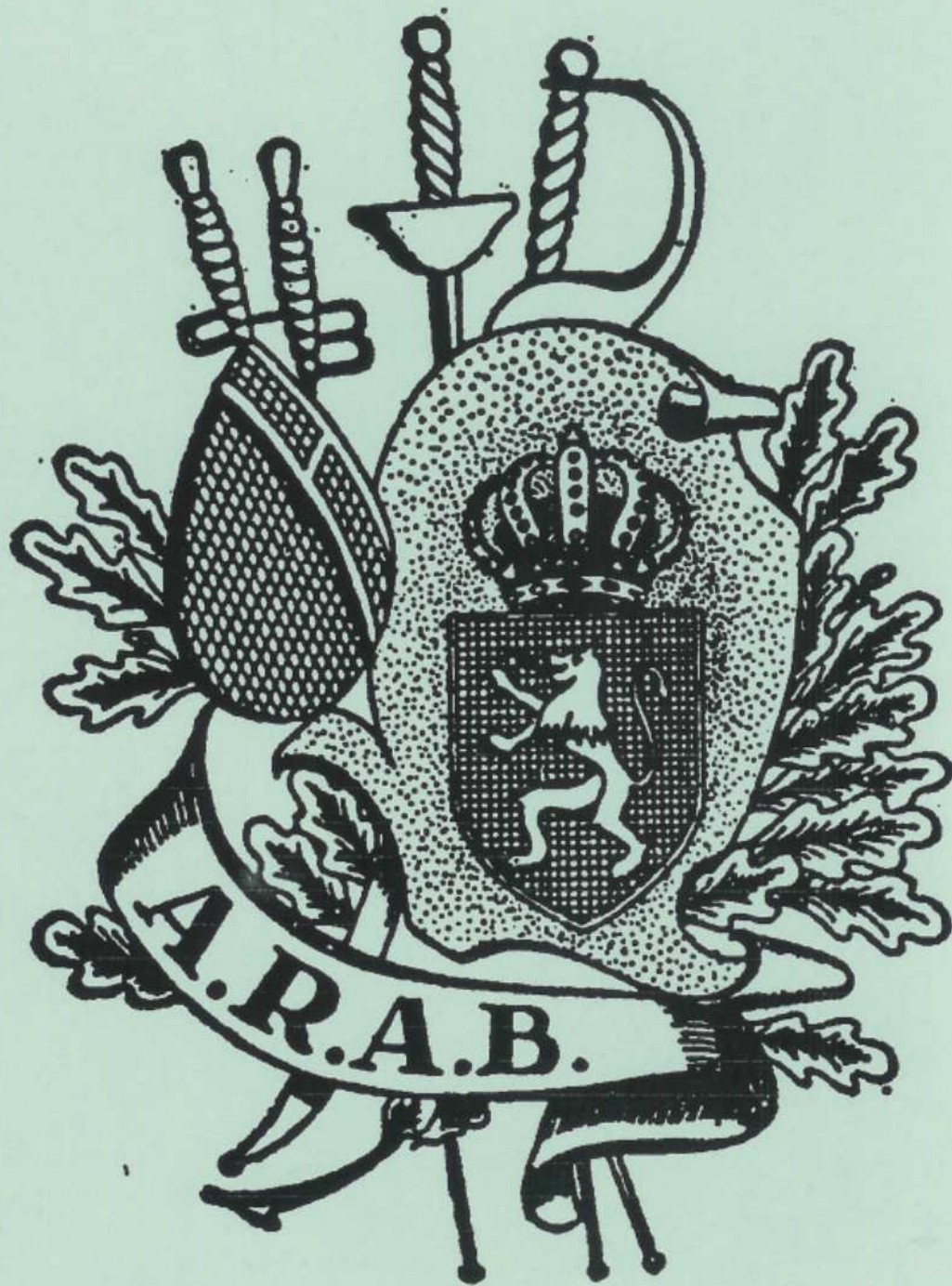


*Honneur aux Armes
Respect aux Maîtres*

Épée - Quatrième degré

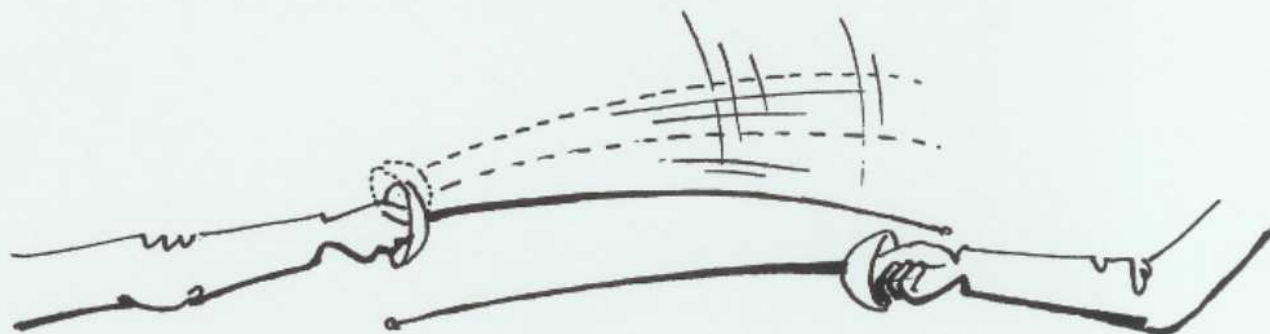


Académie Royale d'Armes de Belgique

EXAMEN ACADEMIQUE EPEE - 4° DEGRE.

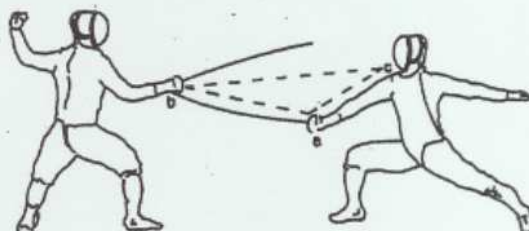
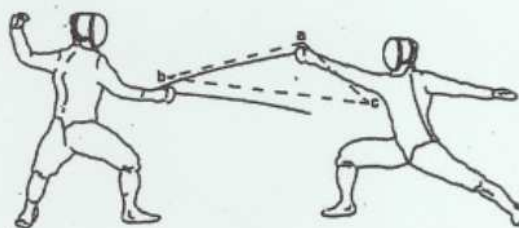
1. LE COUP LANCE.

Le coup lancé est une action qui permet de toucher l'adversaire en utilisant la flexibilité de la lame, généralement au poignet ou à l'avant-bras (dessus, dessous, intérieur, extérieur), rarement au corps, en attaque, en contre-attaque (arrêt) ou en riposte.



2. LES CONTRE-ATTAQUES.

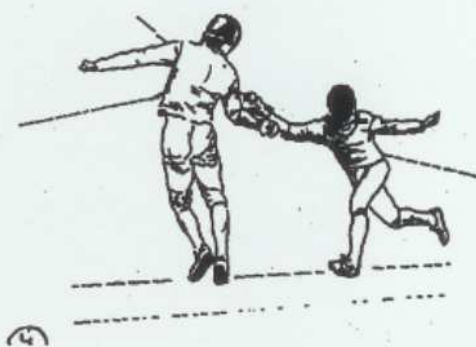
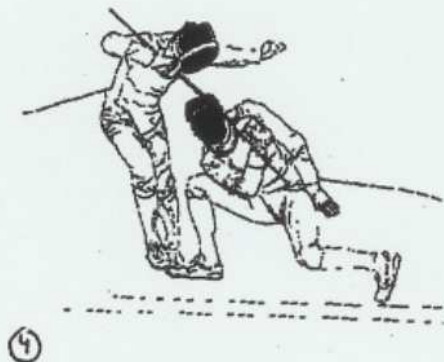
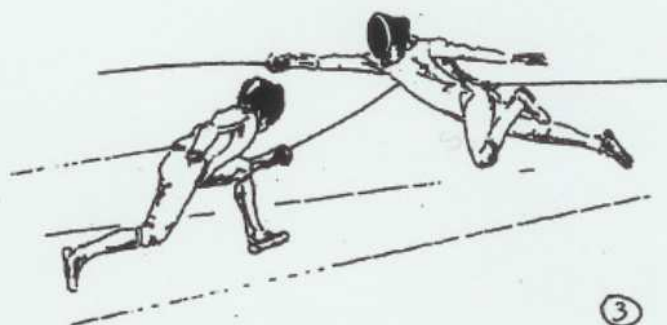
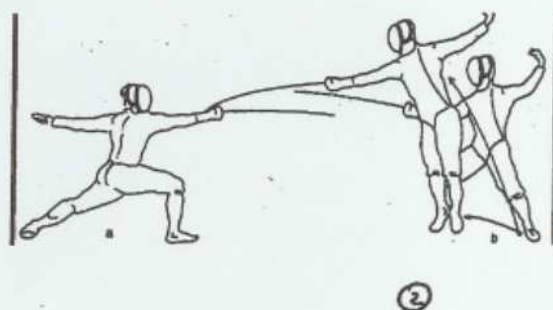
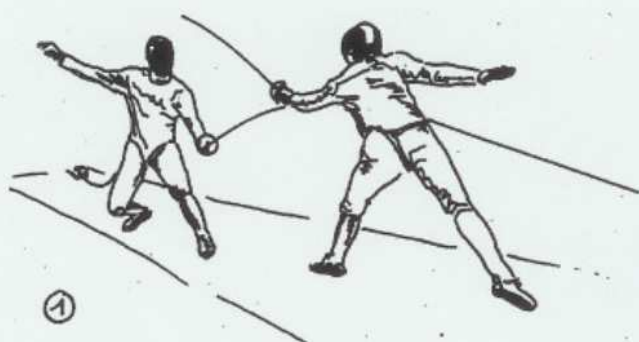
- a. L'ARRET EN CAVANT: sur l'attaque adverse, allonger le bras tout en déplaçant la cible menacée, la lame et l'avant-bras formant un angle plus ou moins ouvert, pour toucher l'adversaire par un coup lancé aux avancées, tout en gardant la mesure ou accompagné d'une esquivé.

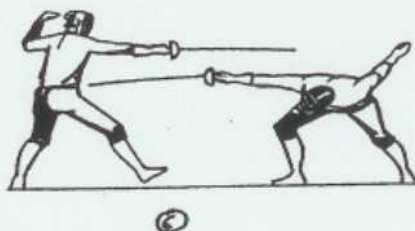
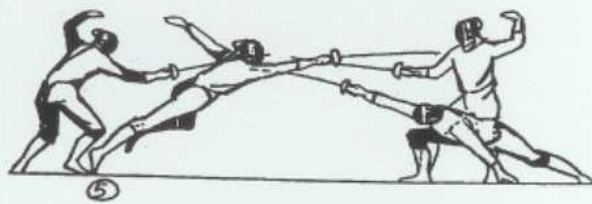
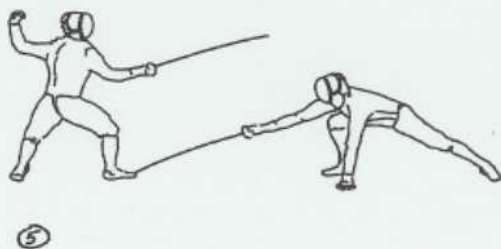


b. **LES ESQUIVES** : Nous avons vu au premier degré, la forme la plus utilisée de la contre-attaque, l'arrêt. Il existe aussi les esquives.

Elles consistent à soustraire le corps ou une partie du corps à la touche de l'adversaire. Elle est accompagnée d'une action contre-offensive.

1. arrêt en cavant
2. arrêt en rassemblant
3. arrêt avec esquive arrière
4. esquive de quarte
5. passata di soto
6. esquive accroupi





3. LES PRISES DE FER : LE CROISE.

Le croisé consiste à s'emparer du fer adverse dans une ligne haute ou basse pour se terminer dans une ligne basse ou haute, la main restant dans la ligne où le fer a été saisi (la flanconnade).

Exemple : en riposte, contre un adversaire de main contraire, le croisé de sixte ou octave est le plus utilisé.

4. LES PARADES EN CEDANT.

Les parades en cédant ont pour but de se défendre uniquement contre les prises de fer. Il s'agit de subir la prise tout en amenant la pointe adverse en dehors de la cible visée.

Sur une opposition 6 céder 1
 4 céder 2 ou 8
 7 céder 3
 8 céder 5

Sur un liement 4/8 céder 5
 6/7 céder 3
 8/4 céder 2 ou 8
 7/6 céder 1

Sur un enveloppement 6/6 céder 1
 4/4 céder 2 ou 8
 8/8 céder 5
 7/7 céder 3

5. LE COUP DE TEMPS ET LE CONTRE-TEMPS.

- a. **LE COUP DE TEMPS** : il s'exécute pendant l'offensive adverse. Il consiste à prendre le contact du fer en allongeant le bras, à maintenir la pointe adverse en dehors du corps tout en portant la touche (voir parade d'opposition).
- b. **LE CONTRE-TEMPS** : il consiste à exécuter une riposte sur une contre-attaque adverse. L'opposition doit venir au devant de la contre-attaque.

6. LA DEUXIEME INTENTION.

La tactique qui consiste à faire usage de l'invite ou de la fausse-attaque est encore appelée tactique de deuxième intention.

On désigne également sous ces termes toutes les actions d'attaque, de riposte ou de contre-attaque qui ont été amenées, voulues, provoquées par un calcul intellectuel préalable.

Le contre-temps est souvent utilisé en deuxième intention après une fausse-attaque, une feinte d'attaque simple aux avancées, une recherche de fer ou une attaque au fer pour provoquer un dérochement, l'invite, ...

7. LES CONTRE-RIPOSTES.

Si la riposte est l'action offensive du tireur qui a paré l'attaque. Une contre-riposte est l'action offensive du tireur qui a paré la riposte ou la contre-riposte.

8. L'ARBITRAGE :

Capacité à arbitrer au niveau provincial.

9. L'ENSEIGNEMENT :

Vous trouverez ci-après quelques conseils concernant l'enseignement. Ceux-ci doivent être ajoutés aux remarques étudiées lors du troisième degré.

a) Le travail individuel :

- . Bien coordonner les déplacements, varier leur rythme.
- . Varier l'initiative de l'action (par l'élève ou par l'enseignant).
- . Développer la rapidité de réaction et de l'exécution par des séries d'actions répétées à la plus grande vitesse, avec des temps de récupération.

- . Introduire de l'imprévu (tromper une parade, ...).
- . Contrôler le moment où l'élève va déclencher sa parade (parade précoce).
- . Ne pas renvoyer le fer après la touche, mais accompagner le retour en garde.
- . Ne pas saisir systématiquement l'arme de l'élève avec la main libre au moment où il touche.

b) Le travail collectif :

- . Dominantes possibles.

Technique : étude ou perfectionnement d'un thème ou d'une action précise.

Assaut : multiplier les assauts libres ou à thème.

Arbitrage.

Théorique : développement des connaissances portant sur la classification des actions, sur l'utilisation du terme exact.

Foncière : dépense physique plutôt intense.

- . Grandes lignes à respecter.

Etablir une progression dans la leçon, dans la situation étudiée.

Equilibrer la séance

- en fonction de l'effort (physique ou mental) demandé ;
- en fonction de l'objectif poursuivi ;
- selon le degré d'attention et de fatigue du groupe.

Animer en variant les dispositions utilisées, en changeant souvent de place, en employant un vocabulaire adapté, en choisissant des procédés compréhensibles, en sollicitant des réponses.

Avant l'exercice :

1. Etre attentif aux règles de sécurité (voir préliminaire).
2. Choisir un objectif simple, contrôlable, à la portée du groupe.
3. Conditions préalables : attendre le silence ; avoir le groupe devant soi, immobile et attentif ; parler lentement, distinctement et assez fort.
4. Enoncer clairement et succinctement les caractéristiques de la situation proposée, avant ou pendant la démonstration, selon les cas : énoncer l'exercice ; indiquer le rôle de chacun, la situation de départ, la situation intermédiaire et la situation finale, la distance et le nombre de répétitions.

Pendant l'exercice :

A. Sur le plan pédagogique :

1. Voir très vite si l'exécution correspond à ce qui a été demandé (compréhension des consignes).
2. Si plusieurs paires se trompent, interrompre et corriger pour tout le groupe. Sinon faire des corrections individuelles, gestuelles ou orales.
3. Passer partout : ne pas privilégier une zone, un groupe, tout en cherchant à avoir le plus grand nombre d'élèves sous les yeux.
4. Faire fréquemment changer de partenaires.
5. Varier les élèves pris pour les démonstrations, ainsi que les manières de travailler (commandement pour tous en même temps, laisser l'initiative à chaque groupe, l'imposer à une ligne, ...).
6. Intérêt de la décomposition qui isole les difficultés et permet un meilleur contrôle dans le déroulement de la situation.
7. Adapter la progression à ceux qui ont compris et bien réaliser l'action.
8. Varier le ton de la voix, parler assez fort, intéresser tout le monde.

B. Sur le plan technique :

1. Insister sur les fondamentaux : qualité et vitesse des déplacements ; garde toujours équilibrée ; tenue et maîtrise de l'arme ; développement et retour en garde.
2. Déplacements : les travailler et en varier le rythme.
3. Faire contrôler la pointe dans toutes les actions.
4. Varier les modalités de déclenchement de l'attaque (avec le fer, sans le fer, sur un déplacement, ...).
5. Fermeté du contact des fers.

Après l'exercice :

1. Evaluer les progrès par rapport à l'objectif principal poursuivi.
2. Cette évaluation peut se faire :
 - en travail individuel, face à l'enseignant ;
 - en assaut à thème ;
 - en exécutions commandées par l'enseignant pour s'assurer que tous les élèves ont bien compris en exécutant simultanément ce qui est demandé.

CONCLUSION

L'enseignement est un équilibre à trouver entre ...

- un contenu de séance trop dense et trop incomplet ;
- des exercices trop complexes et trop simples ;
- des interventions orales trop ou pas assez nombreuses ;
- une autorité trop marquée ou une tolérance trop grande ;
- le désir de proposer un progrès et le souci d'une grande autonomie.

Chaque enseignant doit trouver SA personnalité, SON originalité, en étant toujours prêt à observer, à écouter, à voir travailler d'autres enseignants, à échanger, sans jamais être certain de détenir LA vérité.

Dans le métier d'enseignant, ce n'est pas la maladresse qui est grave, c'est la certitude !

L'important dans l'enseignement, ce n'est pas de remplir l'enfant comme une bouteille, mais c'est de lui donner un contenu !

BIBLIOGRAPHIE.

1. ARAB, Terminologie de base de la technique d'escrime.,38p,s.l.,1982 + addenda.
2. F.F.E., Fiches techniques et pédagogiques, s.l., 1985.
3. F.F.E., Manuel de l'escrime scolaire, 133p., Paris, s.d..
4. F.F.E., Manuel de l'Éducateur, 158p, s.l., 1985.
5. de BEAUMONT C.L, Le guide marabout de l'escrime, 190p., Verviers, 1976.
6. MOYSET René, Initiation à l'escrime, 78p., Paris, 1973.
7. PIETRUSZKA Frédéric et BENAMOU Guy, L'Escrime en 10 leçons, 190p., Paris, 1979.
8. BAC H.Tau, Fencing. Training, Foil, Epée, Sabre, 4 volumes reliés, 199p., 219p.,115p., 145p., Vancouver, 1996.
9. ANDERSON Bob, Tackle Fencing. An Introduction to the Foil, 94p., London,1978.
10. BARTH Berndt/ BECK Emil, Fechttraining, 369p., Aachen, 2000.
11. CZAJKOWSKI Zbigniew, Nowa Szermierka, 192p., Warszawa, 1954.