

*Honneur aux Armes
Respect aux Maîtres*

Epée - Brevet élémentaire



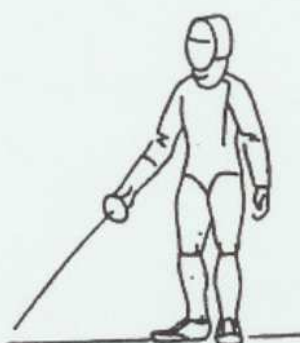
Académie Royale d'Armes de Belgique

BREVET ELEMENTAIRE.

1. LA POSITION PREPARATOIRE :

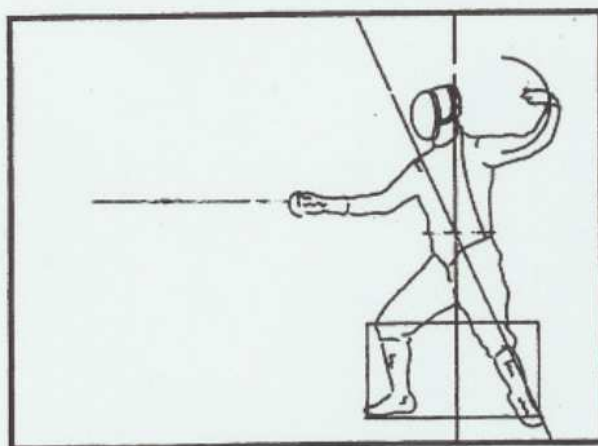
Placer les pieds en équerre, le talon du pied avant devant et contre le talon du pied arrière. La pointe du pied avant est dirigée vers l'adversaire, les jambes tendues, le buste droit, la tête dégagée et le regard vers l'avant.

Le bras armé est allongé et dégagé du corps, la pointe de l'arme se trouvant à quelques centimètres du sol. Le bras non armé est allongé et légèrement détaché du corps, la main ouverte et les doigts joints.



2. LA GARDE :

La garde est la position d'équilibre idéale qui assure le maximum d'avantages mécaniques et physiologiques pour l'offensive, la défensive et la contre-offensive.



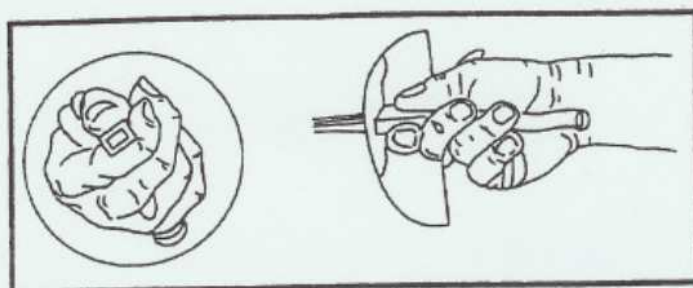
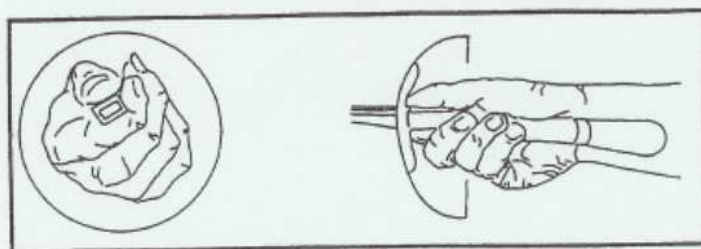
La main en demi-supination.

La garde est une défensive avancée.

La pointe gardant le tireur contre toute attaque directe au corps.

3. LA TENUE DE L'ARME :

Tenir la poignée entre le pouce et les deux premières phalanges de l'index. Le pouce est légèrement fléchi et les autres doigts se trouvent en contact avec le côté de la poignée.



Notes personnelles :

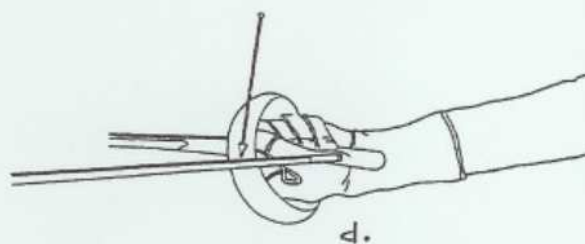
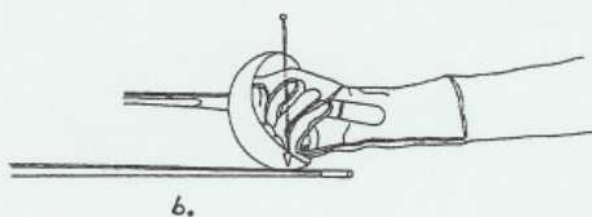
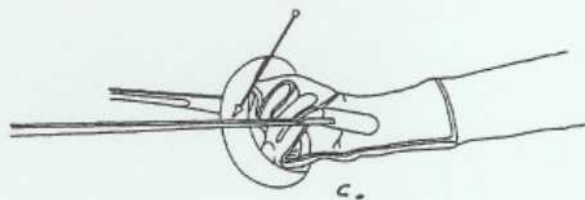
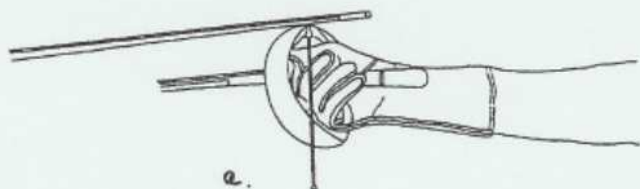
4. LE DOIGTE :

Le doigté consiste à conduire l'arme par l'action prépondérante du pouce et de l'index sur la poignée. Le Maître LAFAUGERE écrivait à propos du fleuret : « Tenez votre fleuret comme vous tiendrez un oiseau : pas trop fort pour ne pas l'étouffer ; assez fort pour ne pas le laisser échapper. » Cette description est tout aussi valable pour l'épée.

Notes personnelles :

La coquille, que l'on peut considérer comme un véritable bouclier, protège contre toute attaque aux avancées. Il suffit de l'opposer du côté d'où vient le coup tout en dirigeant la pointe vers la main ou le bras de l'adversaire :

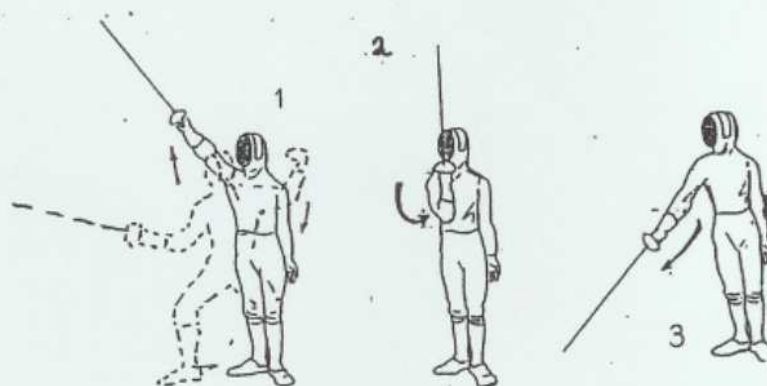
- a. contre une attaque au-dessus de la main armée (tireur droitier);
- b. contre une attaque au-dessous de la main armée (tireur droitier);
- c. contre une attaque à l'intérieur de la main armée (tireur droitier) ;
- d. contre une attaque à l'extérieur de la main armée (tireur gaucher).



Notes personnelles :

3. LE SALUT :

Le salut est le geste de civilité que l'on fait au début et à la fin d'un assaut, d'un travail ou d'une leçon adressé à l'adversaire, à l'arbitre, à l'assistance, au partenaire ou à l'enseignant.



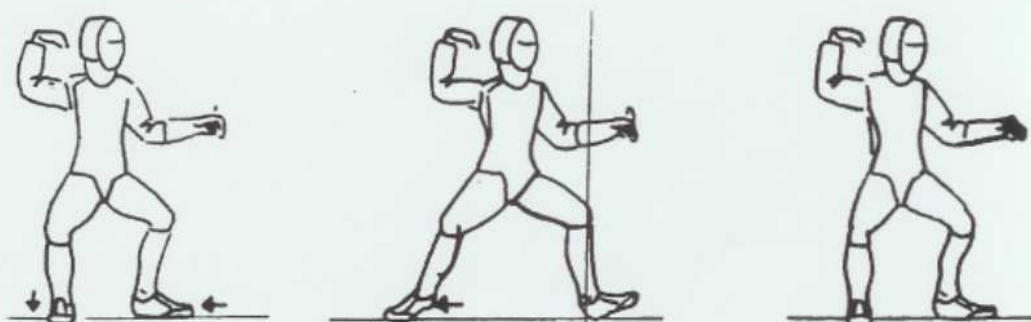
Notes personnelles :

4. LES DEPLACEMENTS :

La marche



La retraite



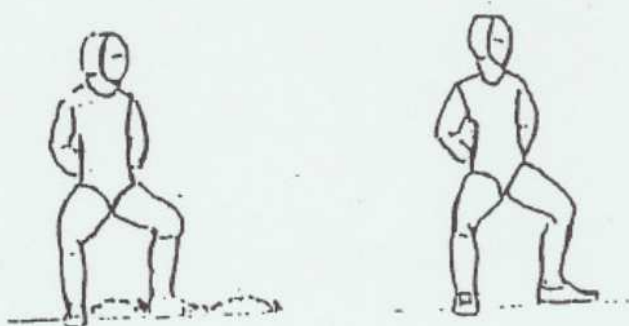
La passe avant



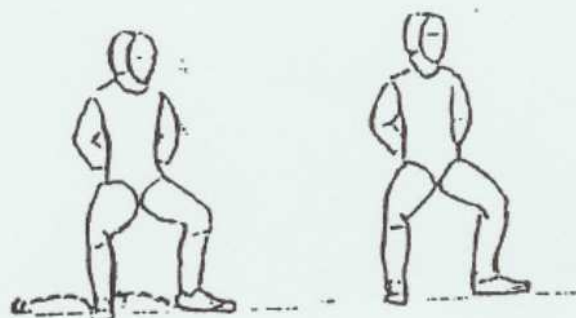
La passe arrière



Le bond en avant

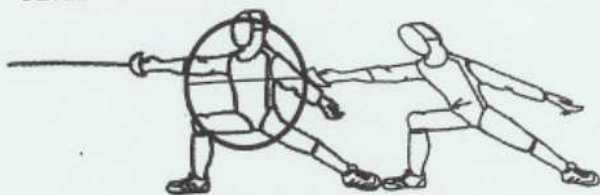


Le bond en arrière

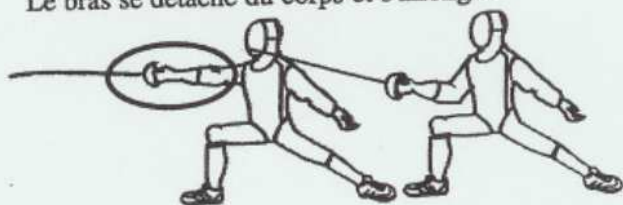


5. LE DEVELOPPEMENT ET LA TOUCHE :

La jambe avant et le corps se déplacent vers l'avant. Le buste reste droit.



Le bras se détache du corps et s'allonge :



Jambe arrière tendue :



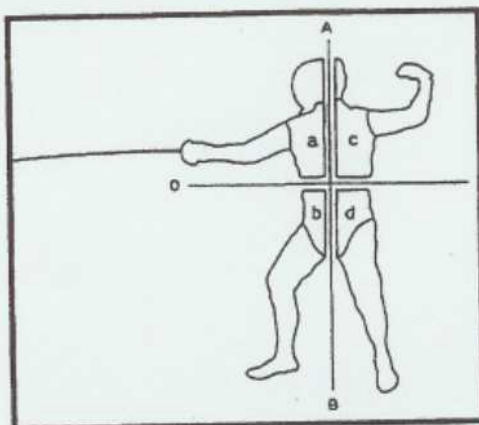
Fente correcte (2 pieds en appuis au sol) :



6. LES POSITIONS DE MAIN : LA SIXTE :

- a. Les lignes : La surface du corps est partagée fictivement par rapport à la position de la main : ce sont les « lignes gauche et droite », et aussi en fonction de la position de la pointe : ce sont les « lignes haute et basse » (pour un tireur droitier).

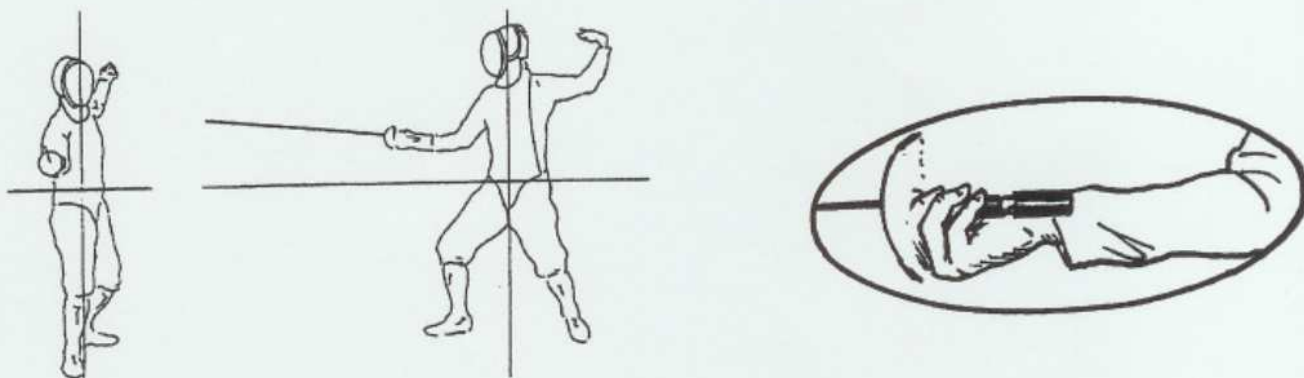
Il en résulte 4 lignes : haute droite, basse droite, haute gauche, basse gauche.



- b. Les positions de main : Ce sont les places que peut prendre la main du tireur dans les 4 lignes. La main peut être en supination (ongles dessus) ou en pronation (ongles dessous). Il en résulte 8 positions de main.



- c. La position de sixte : ligne haute droite, main en supination.



L'attaque est l'action offensive initiale exécutée en allongeant le bras vers l'adversaire.

8. LE DEVELOPPEMENT :

C'est l'allongement du bras suivi de la fente.

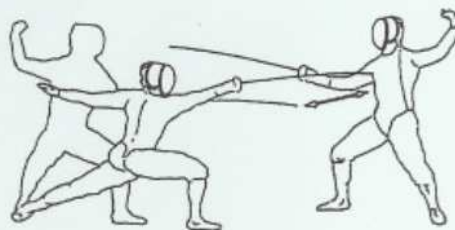
9. LA TOUCHE :

C'est le coup qui touche l'adversaire.

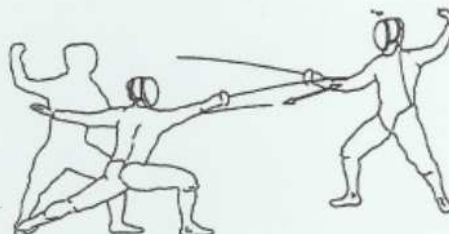
Le bras s'allonge de façon souple pour amener la pointe sur la cible, avec une légère flexion de la lame.

10. LES CIBLES :

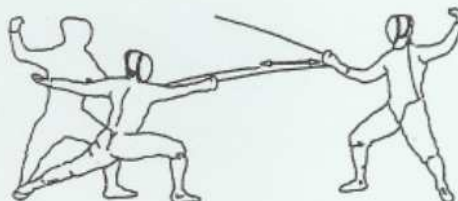
a. La touche au corps.



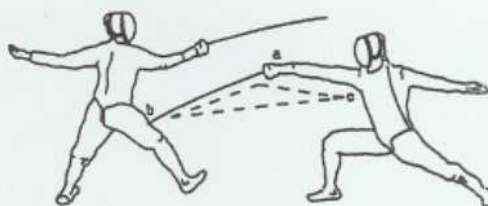
b. La touche à la saignée (le biceps) :



c. La touche à la manchette (le poignet) :



d. La touche à la cuisse :

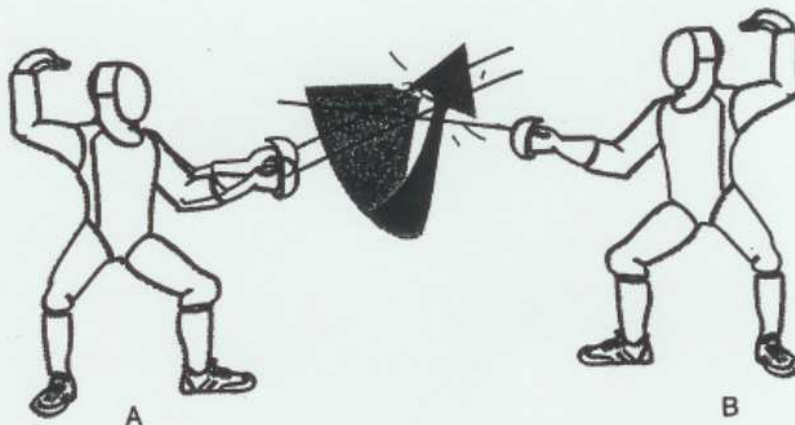


11. L'ATTAQUE SIMPLE DIRECTE : LE COUP DROIT :

Le coup droit - peut être porté sur les différentes cibles ;
- peut être porté avec ou sans le fer (c'est-à-dire avec ou sans engagement).

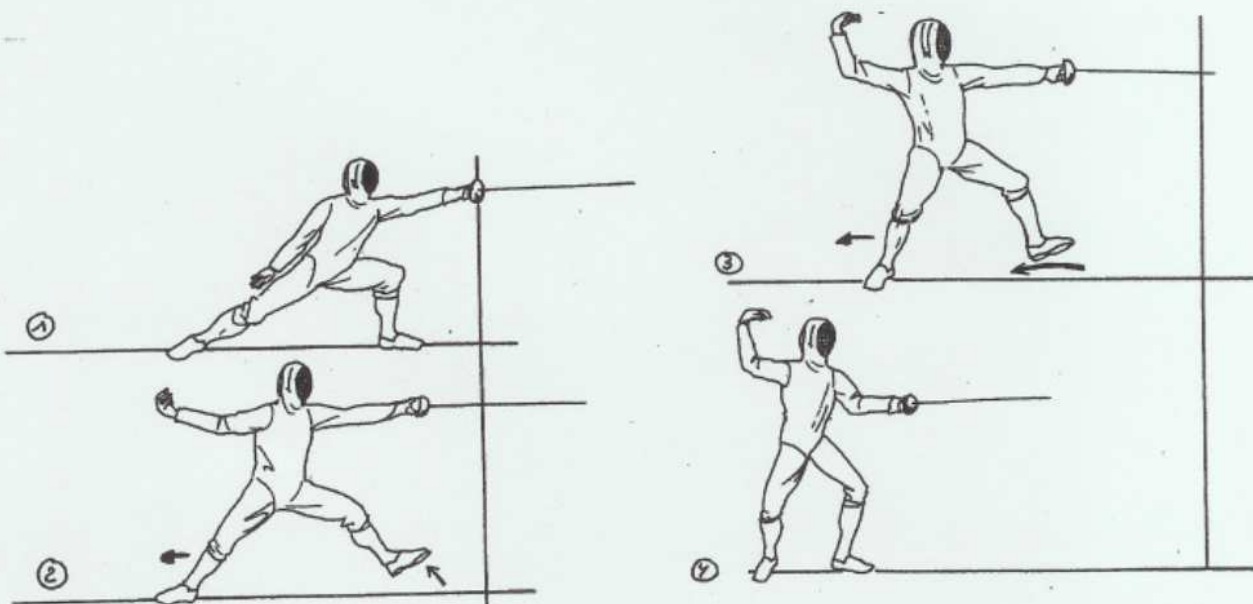
12. L'ENGAGEMENT :

C'est le fait de mettre sa lame en contact avec celle de l'adversaire : l'engagement de sixte.

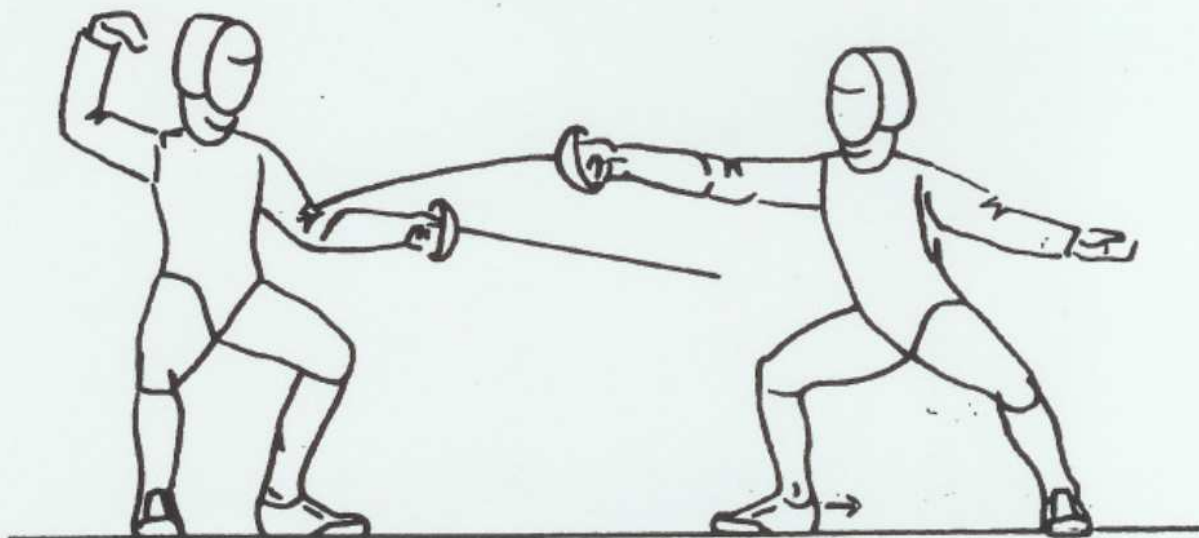


13. LE RETOUR EN GARDE :

Le retour en garde vers l'arrière ou vers l'avant se fait en gardant le bras allongé, pointe menaçante.



La remise : c'est la nouvelle action offensive exécutée sans retrait du bras dans la même ligne que l'offensive initiale.



Touche au bras pendant le retour en garde

14. COMPORTEMENT :

Mon comportement sera évalué par mon enseignant tout au long de mes premiers mois.

Je découvre les valeurs de l'escrime :

Je suis poli.

J'ai l'esprit sportif.

Je respecte l'autre.

Je suis persévérant.

Je suis attentif.

Je me maîtrise.

J'ai le goût de l'effort.

Je coopère à la vie du club, de la classe, du stage.

Mon enseignant estime
que je suis apte à recevoir mon ...

F.R.B.C.E. - K.B.F.D.S.



Schermerboekje

2011

Livret de
l'escrimeur



A.R.A.B. - K.S.V.B.