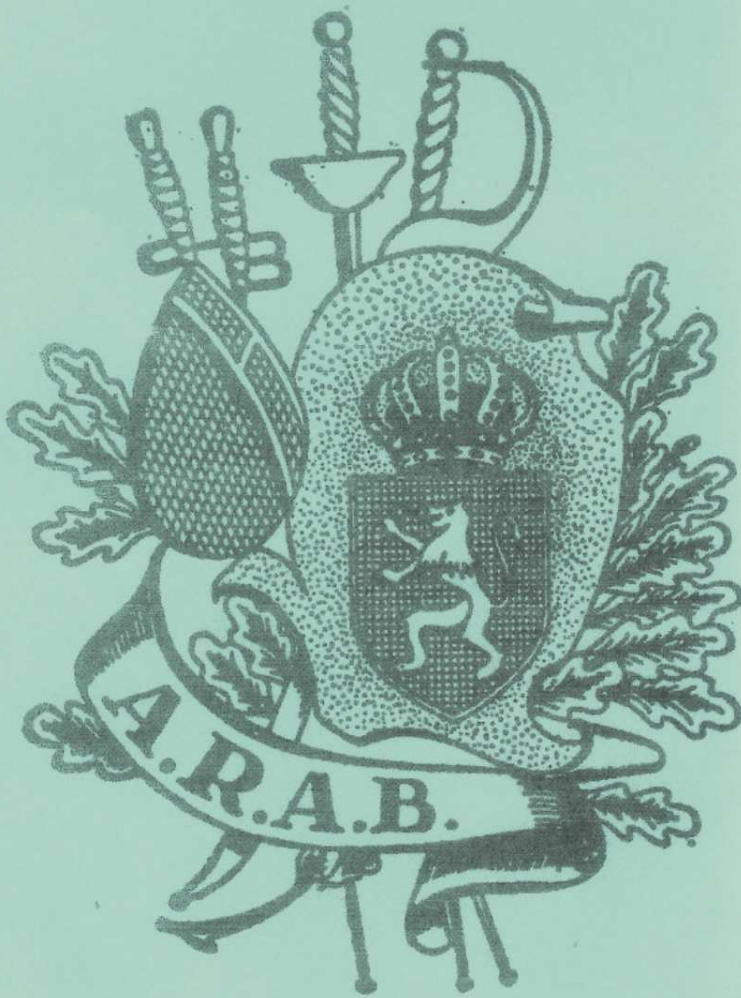


*Honneur aux Armes
Respect aux Maîtres*

Sabre - quatrième degré



Académie Royale d'Armes de Belgique

4^{ème} Degré Académique.

1. LES POSITIONS DE MAIN SPECIALES

Ce sont des positions de main prises en défensive "réflexe" et/ou "sauve qui peut".
Cependant ces positions de main étaient, par le passé, enseignées lors de la pratique du maniement des armes qui réclamaient des mouvements circulaires et amples, mouvements encore utilisés lors d'actions en armes au théâtre et au cinéma.

- La Tierce inversée :

La position de main est haute, la pointe descendante en protection le long du corps, du côté du bras armé. Elle remplace la ligne de Tierce. Cette position était anciennement appelée "Septime Italienne"



Septime Italienne

- La Quinte inversée :

La position de main est haute et à l'opposé de la position de quinte qu'elle remplace. Cette position était anciennement appelée "Sixte italienne"



Sixte Italienne

2. LES PARADES MULTIPLES

Ce sont des parades ou positions de main en parades successives dans la même ligne ou d'une ligne vers une autre ligne:

- Prises d'a priori sans même qu'il n'y ait menace dans ces lignes; le but étant d'emballer l'attaquant et l'amener à finir son attaque dans une ligne qu'il "espère" ouverte.
- Parades successives avant de riposter; le but étant de parer un attaquant qui remise souvent.

3. LE COUP DE TEMPS

Le coup de temps est une contre attaque portée sur l'attaque adverse en fermant la ligne et en opposant le fer adverse tout en portant la touche.

Cette action se réalise principalement aux armes de pointe et plus rarement au sabre; la seule action réalisable au sabre est la "In Quartata" que vous retrouvez plus bas au chapitre des esquives.

4. LES INVITES ET LES FAUSSES ATTAQUES

L'**invite** est l'action qui consiste à créer une erreur volontaire, qu'elle soit de distance, de ligne ouverte ou de mauvaise position de main, dans le seul but de profiter de l'attaque ou de la contre attaque adverse pour la parer et riposter. Elle amène naturellement au contre temps.

La **fausse attaque** est l'action qui consiste à attaquer dans une ligne déterminée mais n'ayant pas comme but premier de toucher; l'intention est de profiter d'un adversaire qui ne riposte pas pour lui fixer la main dans une ligne choisie et ensuite, l'emballer en recherche de parade(s) dans d'autres lignes.

La fausse attaque requiert une grande maîtrise et un bagage technique conséquent de la part du réalisateur, l'action étant une action à tord.

5. LE CONTRE TEMPS

Le contre temps est l'action offensive qui a pour but de toucher en riposte après avoir paré la contre attaque adverse.

Le contre temps peut être réalisé soit aux avancées, au corps ou à la tête.

La bonne réalisation du contre temps dépend essentiellement du réalisme de l'invite proposée lors du départ à l'action offensive et du bon moment de la prise de parade; plus la parade sera tardive, plus la finale d'attaque (la riposte) sera sûre.

6. LA CONTRE ATTAQUE COMPOSEE

La contre attaque composée est une action contre offensive qui a pour but de tromper la parade de la contre attaque; donc de tromper l'attaquant qui tente de réaliser un contre temps.

Cette action se nomme " Finta In Tempo".

Sa bonne réalisation demande un contrôle de soi "extrême" permettant de guider la contre attaque vers une autre cible que celle qui se ferme trop rapidement.

7. LES ESQUIVES

Ces actions nécessitent une très bonne estimation de la distance et des appuis irréfutables.

Le but est de soustraire la cible, le corps, les avancées ou la tête, à l'attaque adverse sans parer.

Dans ce cas, l'esquive s'exécute vers l'arrière; c'est ce que l'on appelle la parade de corps.

L'esquive peut également être combinée à une contre attaque. dans ce cas, l'esquive peut être réalisée vers l'arrière ou latéralement.

Les deux actions les plus utilisées en contre attaque avec esquive sont :

- **In Quartata** : touche portée tout en parant quarte avec esquive par rotation du corps sur le pied avant et déplacement latéral de la jambe arrière.

- **Passata Di Soto** : touche portée en coup de pointe avec esquive par fente arrière (le pied avant restant au sol, la jambe arrière se plaçant en position de fente), la main non armée prenant appui au sol.

Notes Personnelles:

8. L'ARBITRAGE

Etre capable d'arbitrer au niveau provincial, idéalement, suivre la formation et présenter le brevet d'arbitre B au sabre.

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 :

- . Coordination des déplacements et variation de 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 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.

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, ...).
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 position de l'arme 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 sur le fer adverse.

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 !

ACADEMIE ROYALE D'ARMES DE BELGIQUE

SPECIMEN

CERTIFICAT
SABRE

M.

élève de

a réussi l'examen académique du degré

avec la mention

Bruxelles, le

Les membres du jury,

L'enseignant,

Le président,