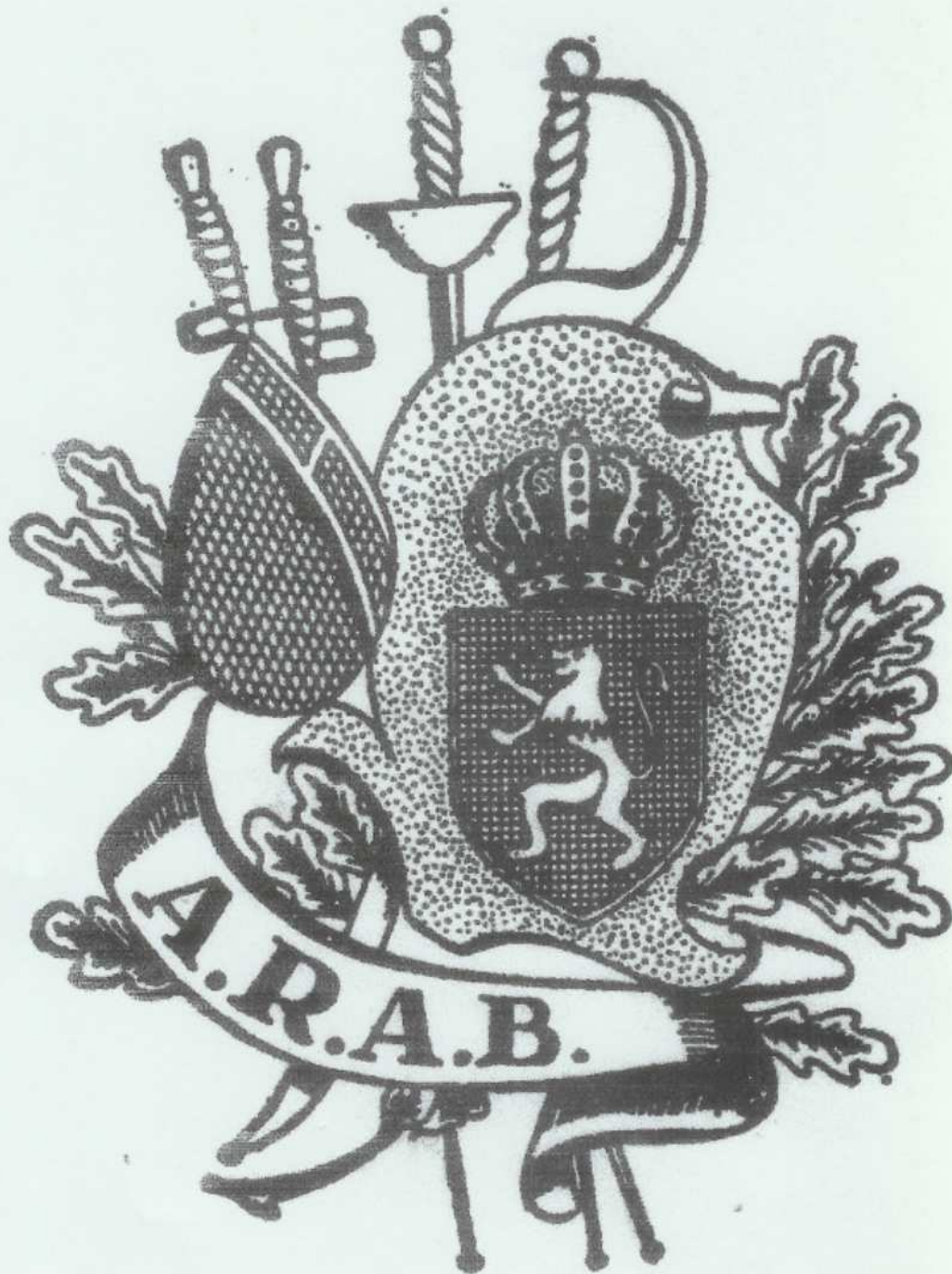


*Honneur aux Armes  
Respect aux Maîtres*

**Fascicules des Examens Académiques Sabre**



*Académie Royale d'Armes de Belgique*

# Programme des examens académiques Sabre

## Brevet élémentaire

1. Description et tenue de l'arme.
2. Positions d'attente et préparatoire, la garde et le salut.
3. Les déplacements : la marche, la retraite, la passe arrière, le bond avant et arrière, le sursaut et la fente.
4. Le développement à la tête.
5. Les cibles, les positions de main et les lignes.
6. Les attaques simples directes: à la tête et à la manchette dessus.
7. Les parades directes: de tierce, de quarte et de quinte.
8. La riposte et la contre-riposte simple à la tête.
9. Le comportement : politesse, esprit sportif, respect de l'autre, persévérance, attention, maîtrise de soi, goût de l'effort, coopération à la vie du cercle, de la classe ou du club.

## 1<sup>er</sup> Degré ( connaissance du Brevet élémentaire +)

1. L'engagement de tierce et de quarte.
2. Le changement d'engagement de tierce vers quarte et inversement.
3. La touche au flanc, à la figure et au ventre.
4. Le dégagement au départ de l'engagement de tierce : à la manchette dessus, à la tête et au ventre.  
Le dégagement au départ de l'engagement de quarte : à la manchette extérieure, au flanc et à la figure.
5. Le battement.
6. La remise immédiate
7. Les ripostes et contre-ripostes directes et indirectes.
8. L'arbitrage : le terrain, les ordres et les gestes de l'arbitre, être assesseur.

## 2<sup>ème</sup> Degré ( connaissance du 1<sup>er</sup> degré +)

1. Les positions de main : de prime et de seconde.
2. L'attaque simple indirecte par coupé : de tierce, de quarte et de prime.
3. La pression.
4. L'attaque à la banderolle.
5. Le trompement.
6. Les attaques composées: attaques composées de deux mouvements.
7. Les parades latérales, diagonales, 1/2 circulaires et autres.
8. Arbitrage : Les fautes et leurs cartons, le carton de poule.

## 3<sup>ème</sup> Degré ( connaissance du 2<sup>ème</sup> degré +)

1. Toutes les attaques composées.
2. Les contre-attaques aux avancées.
3. La ligne et le coup de pointe.
4. Le déroberment.
5. Les parades circulaires de 3, de 4, de 5 et de 2.
6. Les reprises et les redoublements.
7. L'arbitrage en salle.
8. L'enseignement : capacité à préparer au brevet élémentaire.

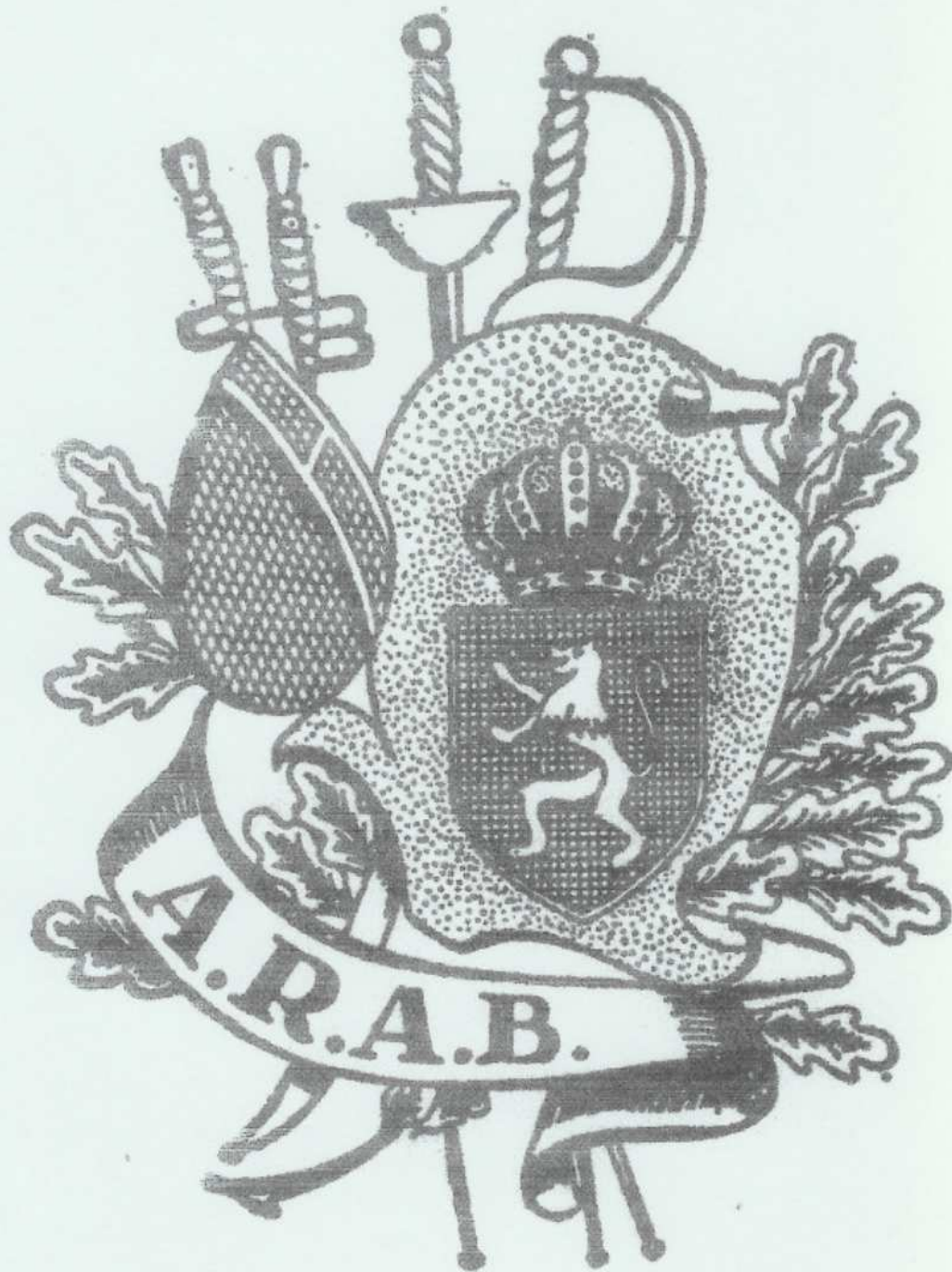
## 4<sup>ème</sup> Degré ( connaissance du 3<sup>ème</sup> degré +)

1. Les positions de main spéciales : la Quinte inversée et la Tierce inversée.
2. Les parades multiples.
3. Le coup de temps.
4. Les invites et les fausses attaques.
5. Le contre temps.
6. La contre attaque composée.
7. Les esquives.
8. L'arbitrage : être apte à arbitrer au niveau provincial.
9. L'enseignement : être apte à préparer un élève au 1<sup>er</sup> degré.



*Honneur aux Armes  
Respect aux Maîtres*

**Sabre - Brevet élémentaire**



*Académie Royale d'Armes de Belgique*

# BREVET ELEMENTAIRE.

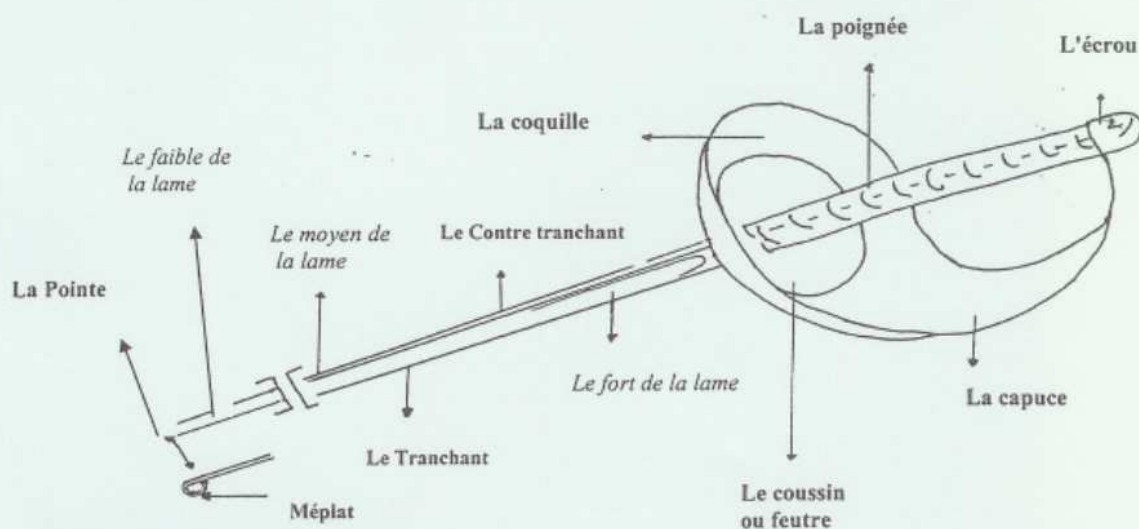
## PRELIMINAIRES.

Avant d'aborder l'étude technique et pratique de la première phase de l'escrime qui conduit à l'obtention du brevet élémentaire, il est capital de savoir que l'escrime est un sport de combat, utilisant une arme. Des règles de sécurité pour toi et pour les autres s'imposent et devront en permanence, faire l'objet de ton attention.

### 1. REGLES DE SECURITE COMMUNES AUX TROIS ARMES:

- A. Garder toujours la pointe vers le sol quand on n'est pas en situation de match ou à la leçon.
- B. Il est interdit de s'entraîner ou tirer sans masque sur la tête.
- C. Il est interdit d'enlever son masque avant le « halte » de l'arbitre ou sans demander l'autorisation.
- D. Il faut toujours déposer son arme pour exécuter une manœuvre (mettre son masque, l'enlever, rattacher ses lacets,...)
- E. Au sabre, arme principalement de tranchant, il est important de tirer avec une tenue complète.

### 2. MON SABRE :



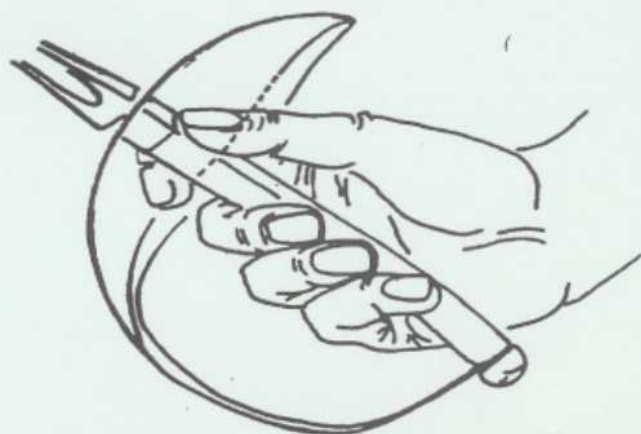
Description de l'arme :

Longueur : 105 cm ( pour les jeunes : lame n°2 : 100 cm)

Poids : 500 g maximum

Manière de toucher : avec la pointe (arme d'estoc), du tranchant (arme de taille), du contre-tranchant (arme de contre-taille) et du plat.

### 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 en opposition au tranchant.

Les autres doigts se trouvent en contact avec le côté de la poignée. La capuce est légèrement orientée vers l'extérieur.

*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 le sabre.

Il faut cependant tenir compte qu'au sabre le "doigté" demande une plus grande liberté et souplesse au niveau du poignet qu'aux autres armes.

*Notes personnelles :*



## BREVET ELEMENTAIRE.

### 1. LA POSITION D'ATTENTE :

C'est la position immobile qui précède la position préparatoire et le salut réalisés avant chaque leçon ou assaut.

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. La pointe de la lame au sol, entre les pieds, la lame fléchie vers l'arrière, la main tenant l'arme en pronation, l'avant-bras horizontal devant le ventre, doigts orientés vers l'avant, le masque tenu sous le bras non armé, ouverture vers l'avant et la bavette vers le haut, le pouce sous l'armature métallique.

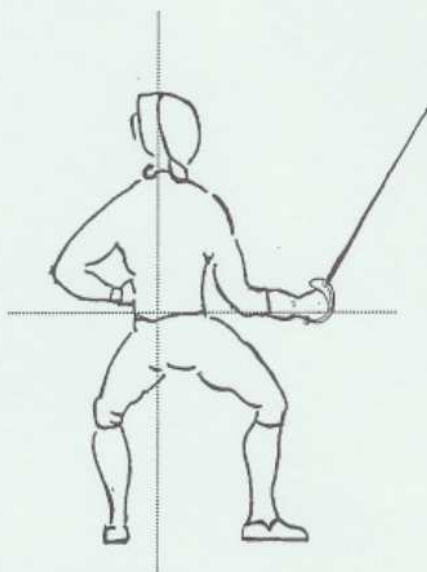


### 2. LA POSITION PREPARATOIRE :

Par un mouvement circulaire de la lame par l'arrière, le bras armé s'allonge en maintenant l'arme dans le prolongement du bras, orienté en oblique du côté du bras armé, pointe à  $\pm 15$  Cm du sol. Cette position est réalisée, masque sous le bras, en début d'assaut ou de leçon et masque sur la tête en fin. Dans ce cas, le bras non armé est allongé et légèrement détaché du corps, la main ouverte et les doigts joints.



### 3. LA GARDE :

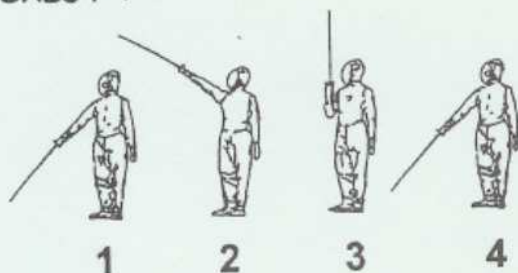


***La garde** est la position d'équilibre idéale qui assure le maximum d'avantages mécaniques et physiologiques pour l'offensive, la défensive et la contre-offensive.*

Les pieds sont à plat, écartés et perpendiculaires, le pied avant dans la direction de l'adversaire, les talons sur la même ligne, les jambes demi fléchies, le buste droit et d'aplomb sur les hanches, les épaules effacées, la tête droite.

Le bras armé fléchi, poignet en légère extension, le bras non armé en arrière et complètement effacé.

### 4. LE SALUT :



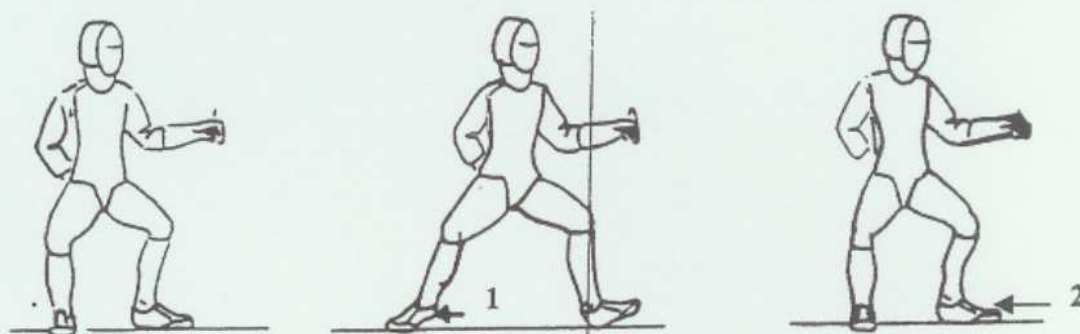
***Le salut** est le geste de civilité que l'on fait, au début et à la fin d'un assaut, d'un travail ou d'une leçon, adressé à l'adversaire, à l'arbitre, à l'assistance, au partenaire ou à l'enseignant. Il débute toujours au départ la position préparatoire.*

## 5. LES DEPLACEMENTS :

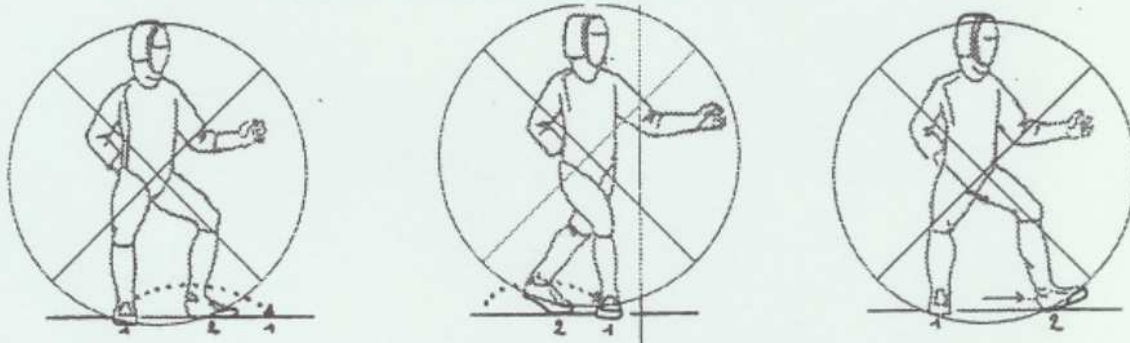
**La marche** Déplacement du pied avant suivi du retour du pied arrière en position d'écart de garde



**La retraite** Déplacement du pied arrière suivi du retour du pied avant en écart de garde



**La passe avant** Ce déplacement existe en travail commun aux trois armes, mais est interdit en compétition et dans la pratique du sabre.

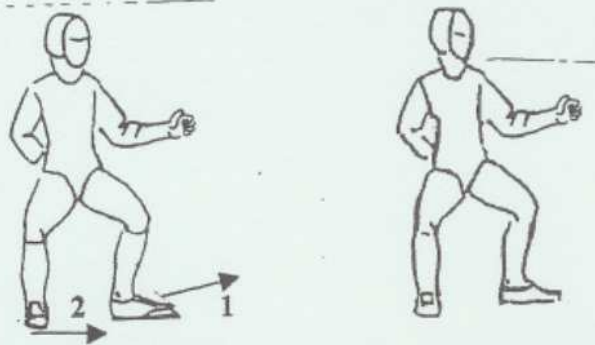


**La passe arrière** Déplacement du pied avant par l'arrière du pied arrière suivi du retour du pied avant en écart de garde.

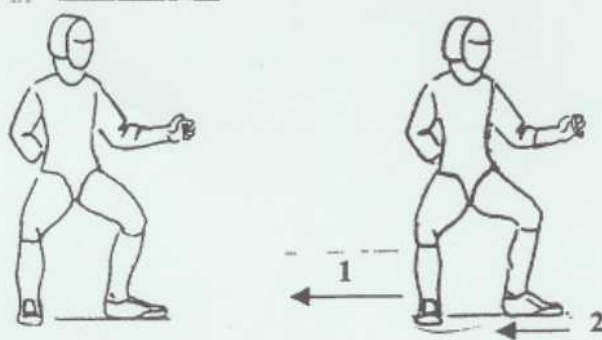




**Le bond avant** Déplacement des deux pieds par un bond, débuté par l'extension de la jambe avant suivi de la poussée de la jambe arrière et réception des deux pieds en position de garde



**Le bond arrière** Déplacement des deux pieds par un bond, débuté par l'extension de la jambe arrière suivi de la poussée de la jambe avant et réception des deux pieds en position de garde



**Le Sursaut** est le déplacement permettant l'enchaînement rapide d'une action offensive, soit par marche soit par fente. Ce déplacement est apparu depuis l'interdiction de la passe avant et de la flèche au sabre. Déplacement des deux pieds par un bond mais avec réception au sol par la jambe arrière suivie de la jambe avant; l'importance étant d'éviter que le pied avant ne dépasse le pied arrière (interdit). Ce déplacement existe également pour porter une attaque : " le Sursaut d'envol".

## 6. LE DEVELOPPEMENT ET LA TOUCHE A LA TETE:



Le développement, au départ de la garde, est l'action d'allonger le bras et de se fendre.

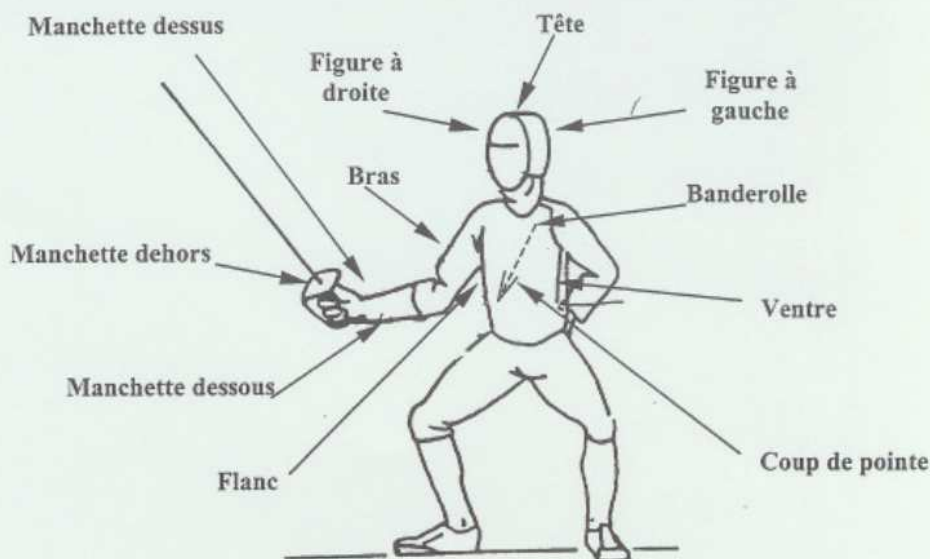
La première cible d'attaque au sabre est la touche à la tête.

Le pied arrière est fixé au sol, la fente débute par l'extension de la jambe avant suivie de la poussée de la jambe arrière, le tronc reste droit, le genou avant dans l'axe vertical du pied, la poitrine redressée, la tête droite, le bras armé montant vers la cible, main légèrement plus haute que l'épaule. Le bras non armé peut resté à la hanche, mais idéalement, est allongé le long de la jambe arrière pour l'équilibre du corps.



## 7. LES CIBLES, LES POSITIONS DE MAIN ET LES LIGNES HAUTES

A. Les cibles sont les surfaces où les attaques sont le plus fréquemment portées



B. Les positions de main sont les places que peut prendre la main du tireur dans l'espace.



### La position de main "Tierce"

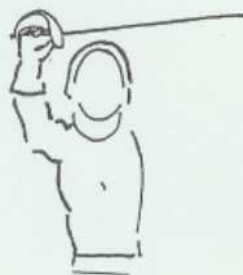
Cette position est la position de base généralement utilisée pour la mise en garde.

La main ferme la ligne du côté bras armé, pointe haute, l'avant-bras horizontal, le coude détaché du corps, coude rentré et les ongles légèrement tournés vers l'avant.



### La position de main "Quarte"

La main ferme la ligne du côté bras non armé, pointe haute et légèrement obliquée vers l'extérieur, l'avant-bras croisé devant le ventre et horizontal, les ongles légèrement tournés vers l'arrière.

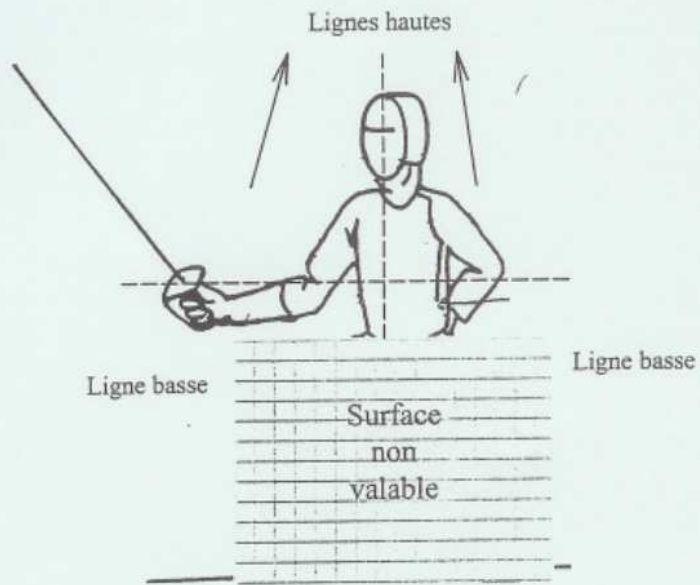


### La position de main "quinte"

La main ferme la ligne des attaques à la tête, du côté bras armé et sortie de côté et en avant de la tête, le coude rentré, le bras horizontal, l'avant-bras vertical, les ongles tournés vers l'avant, la pointe de l'arme plus haute que la main et le tranchant en opposition au coup à venir.



C. Les lignes sont les portions de la cible considérées par rapport à la lame du tireur.



Il en résulte dès lors :

Trois lignes hautes

- Tierce
- Quarte
- Quinte

Deux lignes basses

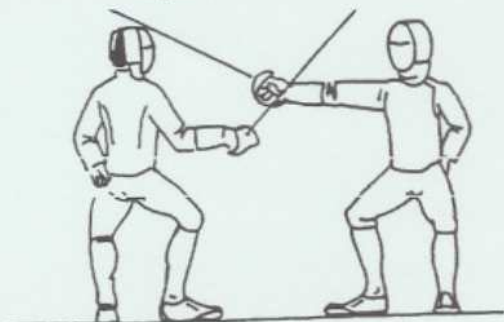
- Prime
- Seconde

*Notes personnelles :*

## 8. LES ATTAQUES SIMPLES DIRECTES : (sans changement de ligne)

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

### A. L'ATTAQUE A LA TETE

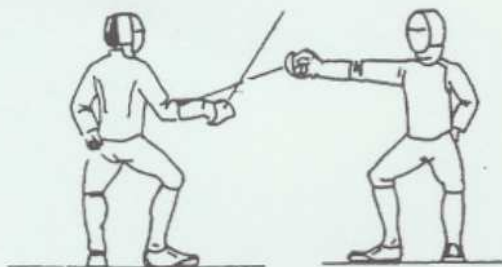


Allongement du bras, tranchant en direction de la cible, main à hauteur de l'épaule, le coup du tranchant étant porté par une contraction des doigts, le tout en un seul temps.

Quand l'attaque est réalisée en fente, le bras entame l'exécution de l'attaque et est immédiatement suivi par l'action des jambes.

La touche à la tête précède la réception du pied avant sur le sol.

### B. L'ATTAQUE A LA MANCHETTE DESSUS:



Allongement du bras, tranchant en direction de la cible, main à hauteur de l'épaule ou légèrement plus bas, le coup du tranchant étant porté par une contraction des doigts, le tout en un seul temps.

Cette attaque est réalisée à plus longue distance et nécessite une erreur de position du bras en garde de l'adversaire. Elle s'exécute plus fréquemment de pieds fermes ou en demi-fente qu'en fente complète.

*Notes personnelles :*



## 9. LES PARADES DIRECTES : de Tierce, de Quarte et de Quinte

La parade est l'action défensive consistant à se garantir d'une attaque en bloquant le fer adverse avec son arme. Les parades prennent le nom des positions de main correspondantes. La parade donne droit à la riposte.

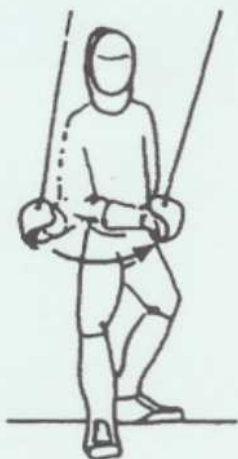


### La parade de Tierce

Elle protège des attaques portées au flanc et à la figure du côté du bras armé.

Le poignet est en légère flexion vers l'extérieur et vers le haut, la pointe de l'arme dans l'axe vertical de la coquille, le tranchant de la lame à l'encontre du coup à venir.

Les ongles tournés vers l'avant, le choc de l'attaque étant supporté par le pouce .



### La parade de Quarte

Elle protège des attaques portées au ventre, à la banderolle et à la figure du côté du bras non armé.

Le poignet est dans l'axe de l'avant-bras, en légère flexion vers l'arrière, la pointe de l'arme quelque peu fléchie en oblique avant.

Le tranchant de la lame à l'encontre du coup à venir.

Les ongles tournés vers l'arrière, le choc de l'attaque étant supporté par le pouce .



### La parade de Quinte

Elle protège des attaques portées à la tête.

Le poignet est en légère flexion vers l'avant mais dans l'axe de l'avant-bras, la pointe de l'arme légèrement plus haute que la coquille, la lame en avant de la figure, le tranchant à l'encontre du coup à venir.

Le bras formant un angle de 90° avec le corps, l'avant-bras formant un angle de 90° avec le bras, le coude rentré.

Les ongles tournés en avant/bas, le choc de l'attaque étant supporté par le pouce .

## 10. LES RIPOSTES ET CONTRE-RIPOSTES A LA TETE

La riposte est l'action offensive qui suit la parade de l'attaque adverse. L'action est identique aux différentes attaques et peut donc être simple, directe ou indirecte, composée, vers n'importe quelle cible visée chez l'adversaire.

L'efficacité de la riposte dépend de la qualité de la parade.

La contre-riposte est l'action offensive qui suit la parade de la riposte adverse.

La première cible d'apprentissage de la riposte et/ou contre-riposte est la tête. (voir le chapitre "attaque à la tête")

## 11. 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 ...

