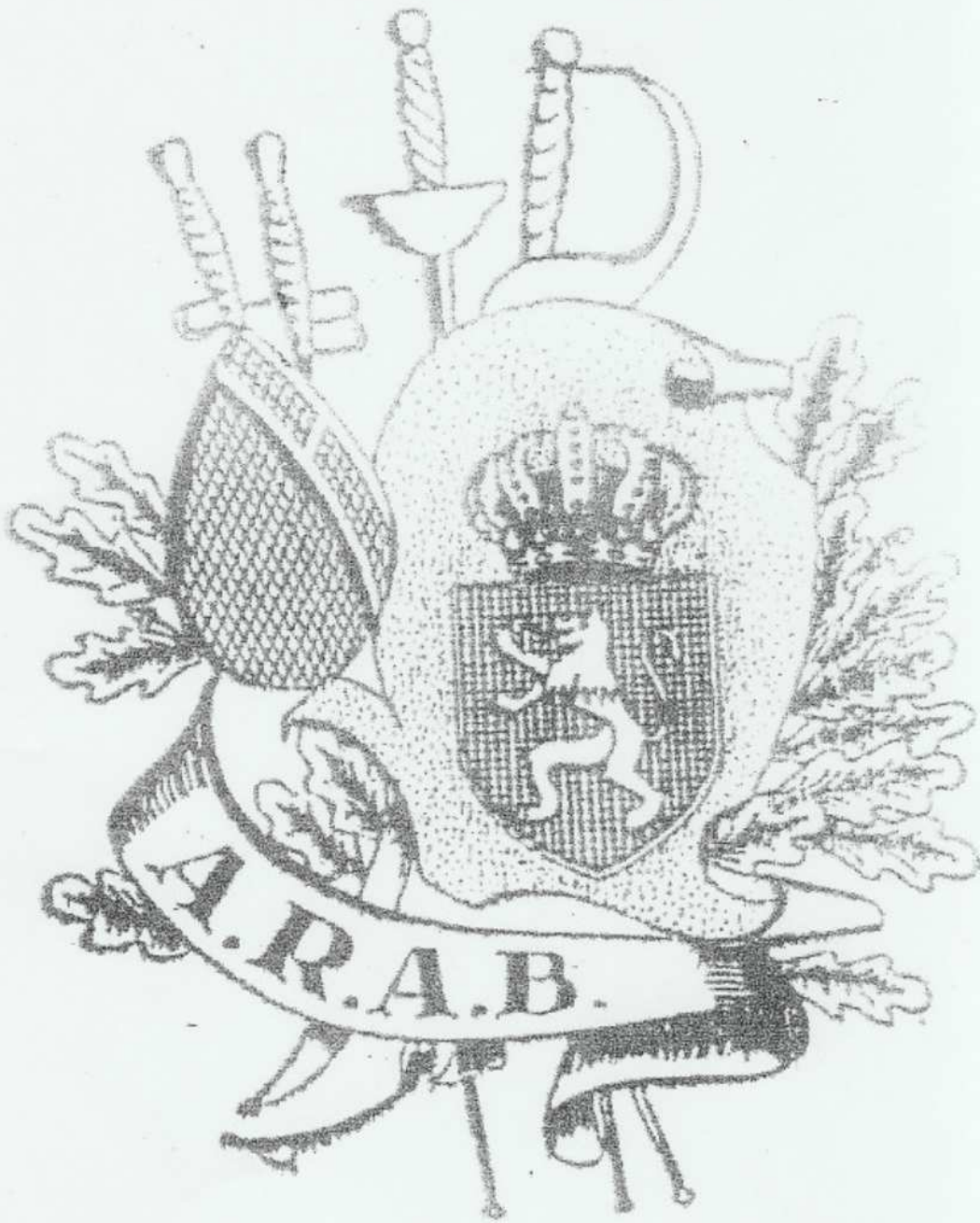


Honneur aux armes – Respect aux Maîtres

Examens académiques



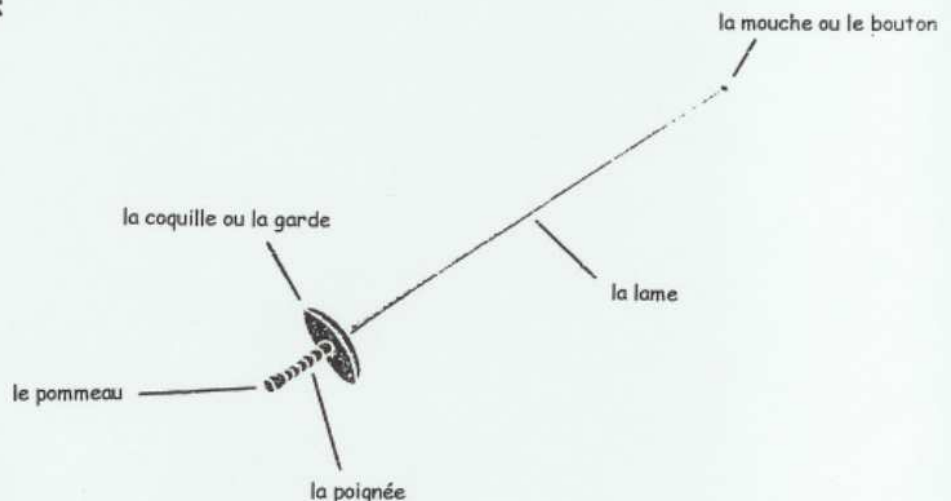
Académie Royale d'Armes de Belgique

PRELIMINAIRE

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 étant 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.

- A. Garder toujours la pointe au sol quand on n'est pas en situation de match ou à la leçon.
- B. Il est interdit de 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, ...).

1. Mon fleuret :



Description de l'arme

Longueur : 110 cm

Poids : 500 g

Manière de toucher : avec la pointe

Pour les jeunes :

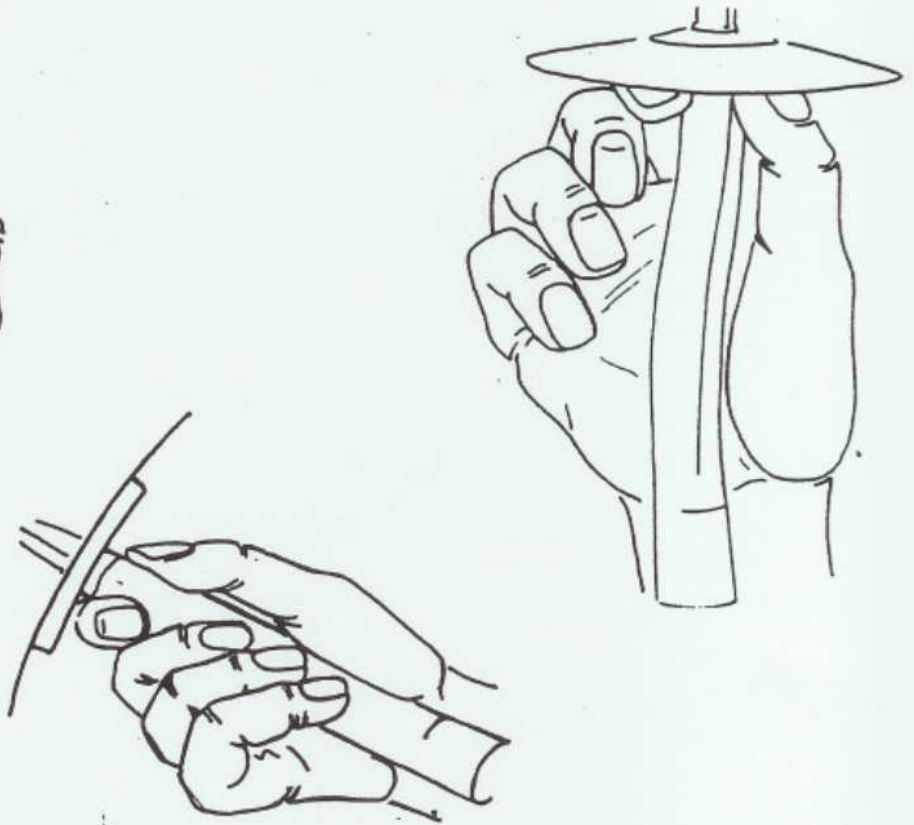
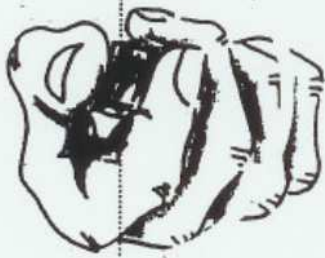
Lame N°0 = 97 cm

Lame N°2 = 105 cm

2. La tenue de l'arme :

Tenir la poignée près de la coquille (garde) entre le pouce et l'index 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.

Les ongles au dessus



Notes personnelles ...

3. Le doigté :

Le doigté consiste à conduire l'arme par l'action prépondérante du pouce et de l'index sur la poignée. M. Lafaugère décrivait la tenue de l'arme de la façon suivante : « Tenez votre fleuret comme vous tiendrez un oiseau ; pas trop fort pour ne pas l'étouffer ; assez fort pour ne pas le laisser échapper ».

Notes personnelles ...

1. Position préparatoire :

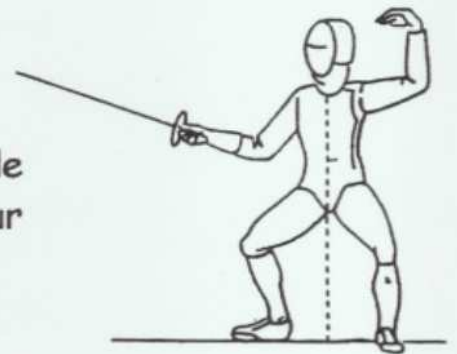
Placer les pieds en équerre, le talon du pied avant devant et contre le talon du pied arrière. La pointe du pied avant est dirigée vers l'adversaire, les jambes tendues, le buste droit, la tête dégagée et le regard vers l'avant.

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 :

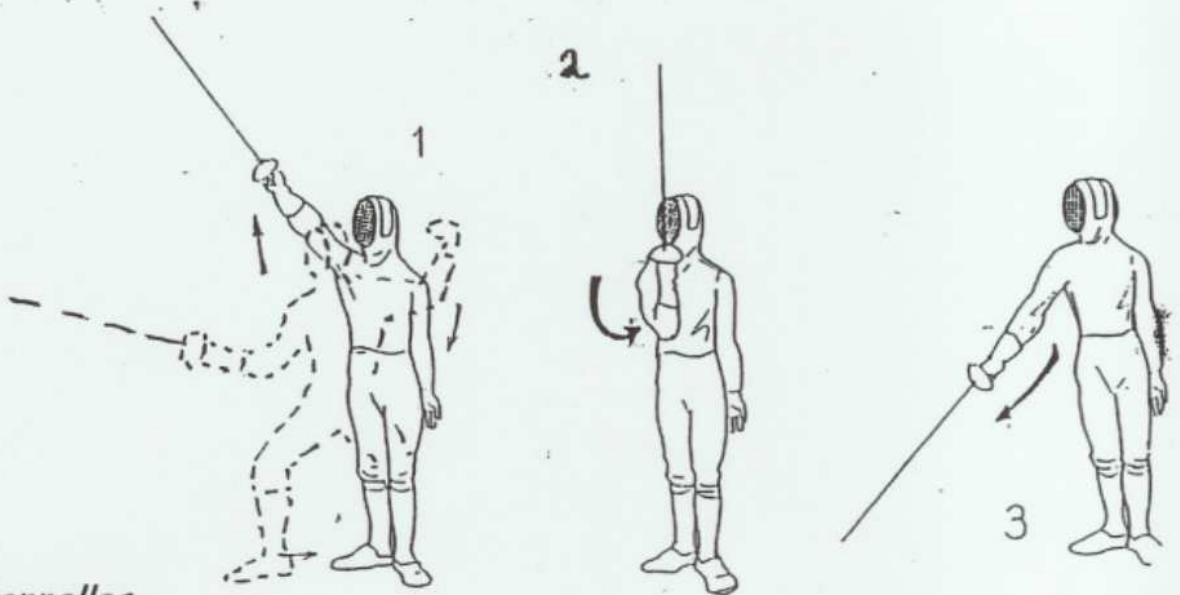
La garde est la position d'équilibre idéale qui assure le maximum d'avantages mécaniques et psychologiques pour l'offensive, la défensive et la contre offensive.



La garde au fleuret

3. Le salut :

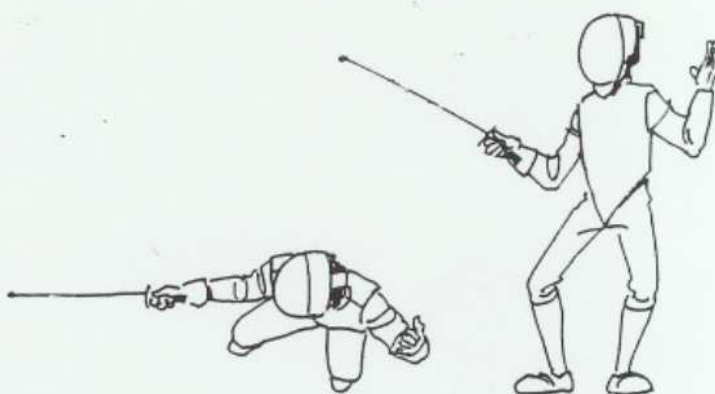
Le salut est le geste de civilité que l'on fait au début et à la fin d'un combat, d'un travail ou d'une leçon adressé à l'enseignant, à l'adversaire, à l'arbitre et à l'assistance.



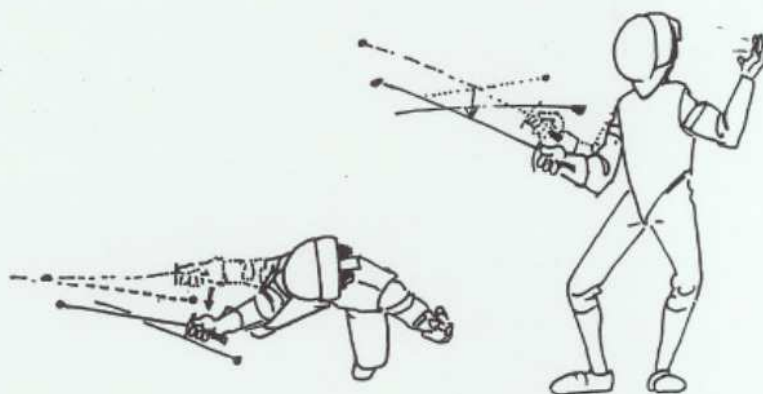
Notes personnelles ...

4. Les positions de main (sixte et quarte) :

La sixte



La quarte



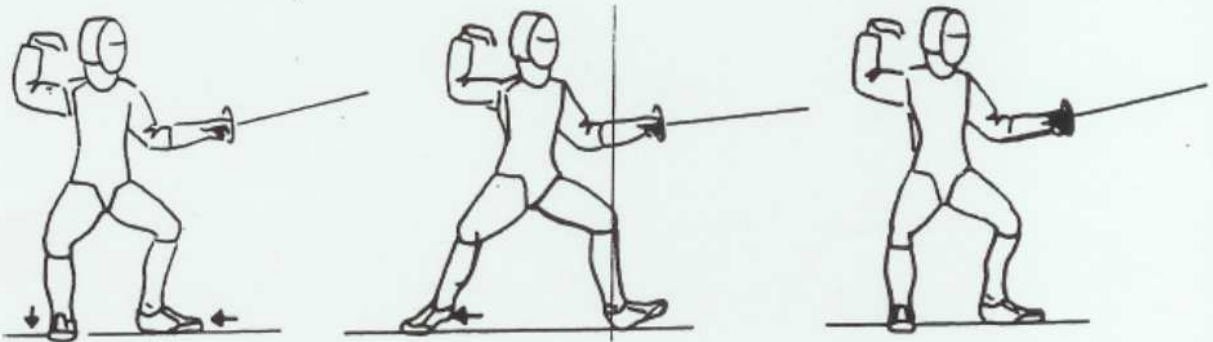
Notes personnelles ...

5. Les déplacements :

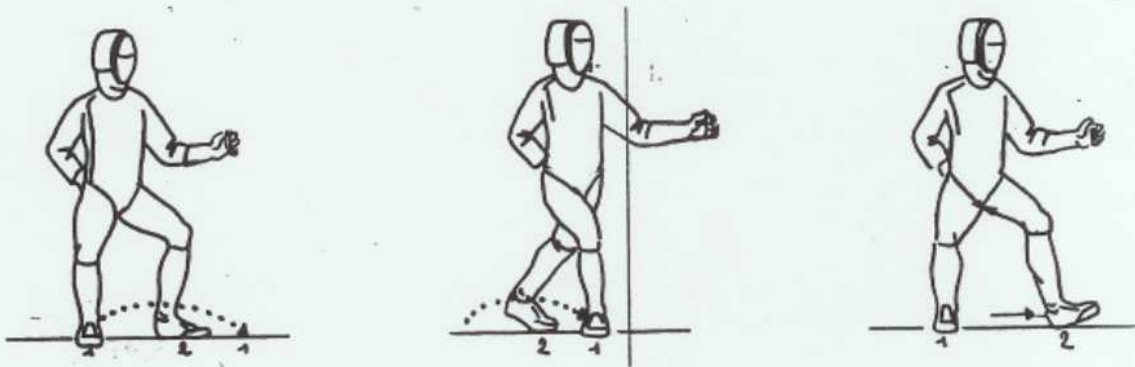
La marche



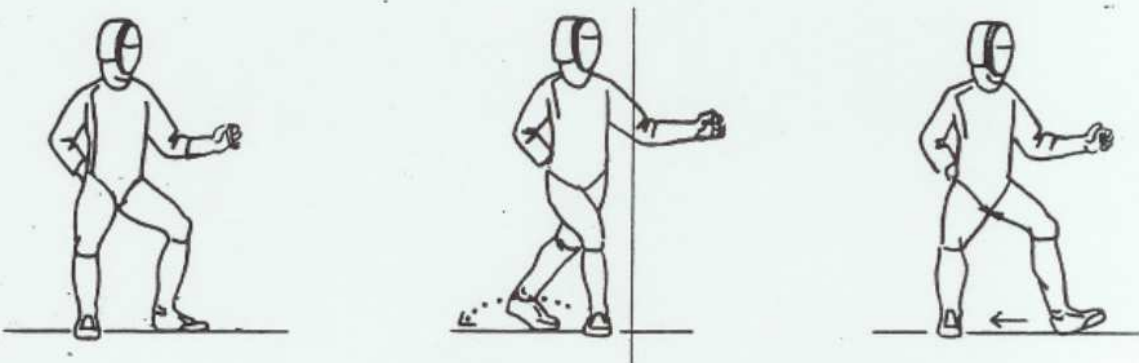
La retraite



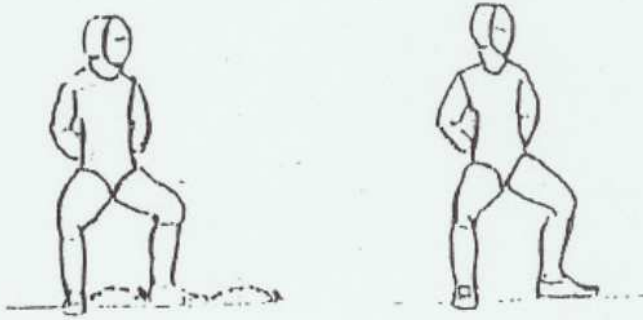
La passe avant



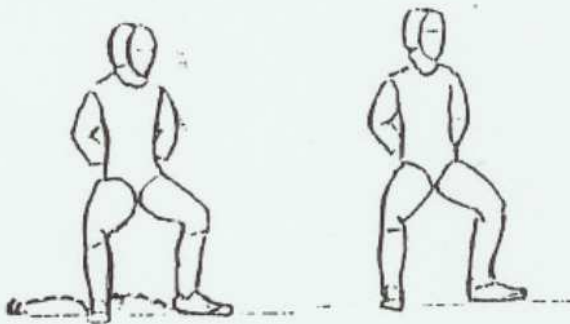
La passe arrière



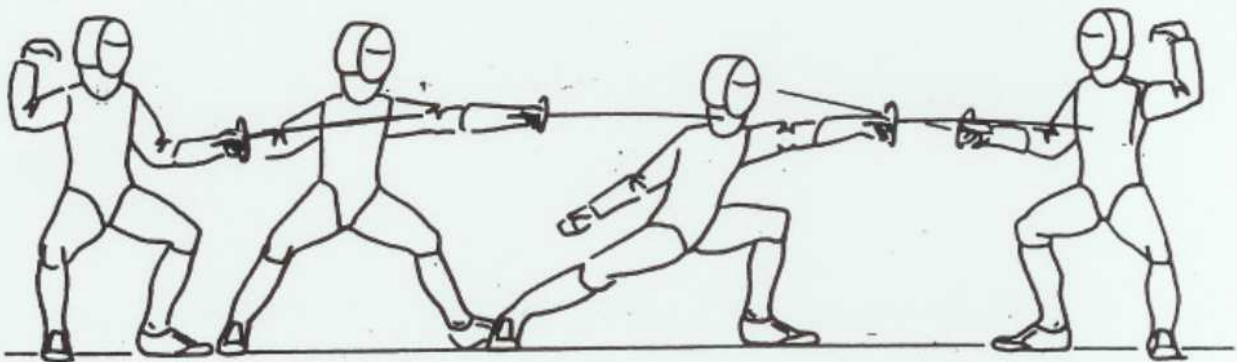
Le bond en avant



Le bond en arrière



6. Le développement et la touche :



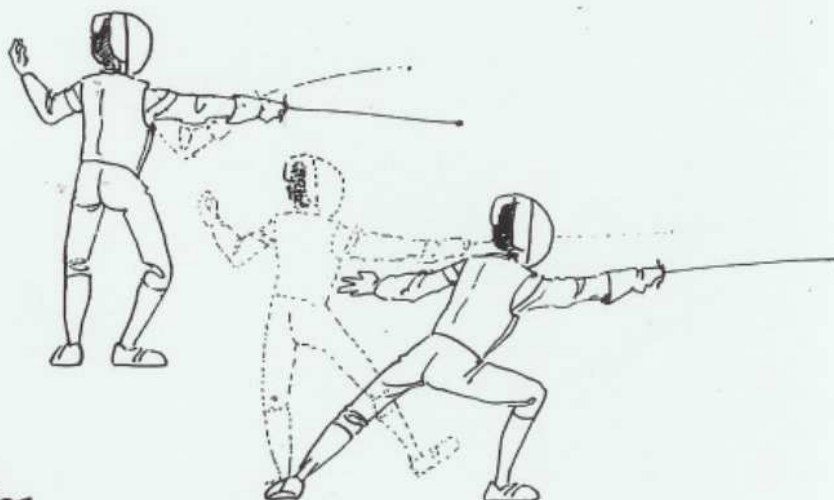
Notes personnelles ...

7. L'attaque :

L'attaque est l'action offensive initiale exécutée en allongeant le bras et en menaçant continuellement la surface valable de l'adversaire, précédant le déclenchement de la fente ou de la flèche.

8. L'attaque simple et directe en sixte et quarte :

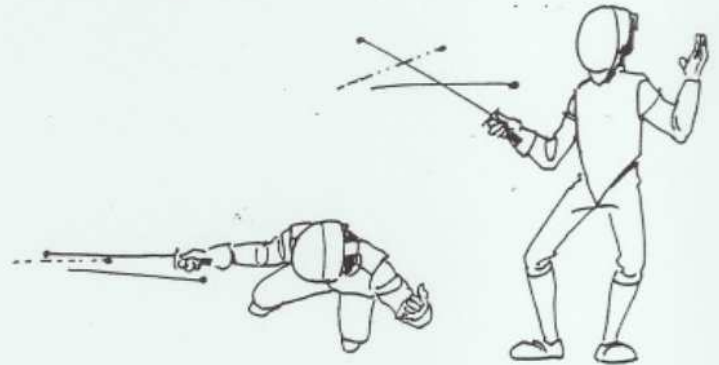
Le coup droit est une attaque portée sans changer de ligne. Il existe autant de coups droits qu'il y a de positions de main.



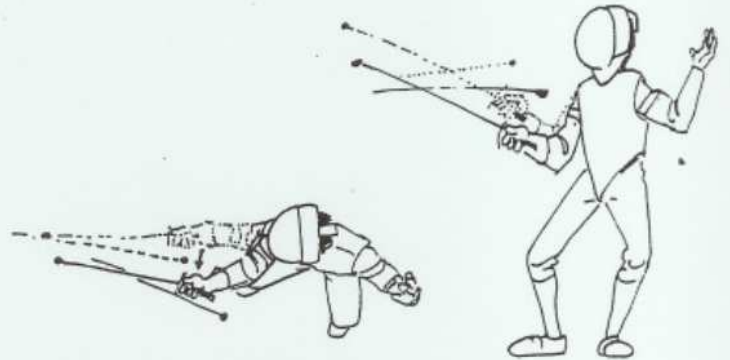
Notes personnelles ...

9. La parade directe (sixte - quarte et vice versa) :

Elle consiste à écarter le fer adverse dans la ligne où il se présente par un déplacement simultané et horizontal de la pointe, de la main et de l'avant-bras.

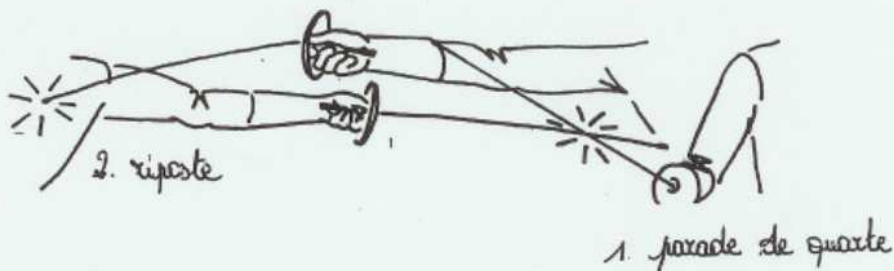


Notes personnelles ...



10. La riposte directe :

La riposte est l'action offensive du tireur qui a paré l'attaque. Elle est simple directe lorsqu'elle s'exécute dans la même ligne que celle de la parade et en un seul mouvement.



Notes personnelles ...

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 ...

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



Schermerboekje

2041

Livret de
l'escrimeur



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