

LE LIVRE DES LAMES — ET DES ARMES —

www.escrime-ffe.fr

POLITESSE

RESPECT

ENTRAIDE

ESPRIT SPORTIF

PERSÉVÉRANCE

CONCENTRATION

MAÎTRISE

PARTICIPATION

LES LAMES ET LES ARMES

LAME

DEVENIR ESCRIMEUR

JAUNE

- # VALEURS
- # CONNAISSANCES
- # SAVOIR-FAIRE
- # ARBITRAGE



DATE À LAQUELLE
LA LAME A ÉTÉ OBTENUE :



DÉCOUVRIR LES VALEURS DE L'ESCRIME

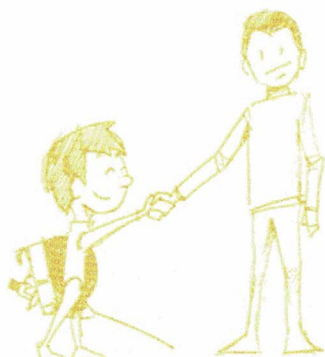


- Avoir l'esprit sportif, respecter l'autre, être persévérant, rester attentif, se maîtriser, avoir le goût de l'effort.

RESPECTER LES RITES



- Saluer (en trois temps), serrer la main, accepter les décisions de l'arbitre, respecter le maître et prendre soin du matériel.



RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ



■ Assurer sa propre sécurité

- La veste d'escrime est bien fermée et protège le cou.
- La sous-cuirasse est sous la veste et protège le bras armé.
- Le gant recouvre la manche de la veste d'escrime.
- Le masque tient bien sur la tête, même en se penchant en avant. Il est toujours porté lors des combats ou lorsqu'il y a un risque à proximité d'un assaut.
- Le pantalon est fermé et les bretelles ajustées.
- Les chaussettes sont remontées.

■ Assurer la sécurité des autres

- En dehors de la piste d'escrime, la pointe de l'arme n'est jamais menaçante et dirigée vers le bas.
- Il est interdit de toucher un adversaire désarmé, sans masque ou de dos.
- Lors des combats avec un partenaire, les touches ne sont pas portées brutalement.



CONNAÎTRE LES ARMES DE L'ESCRIME ET LEURS PARTICULARITÉS



■ Deux armes d'estoc :

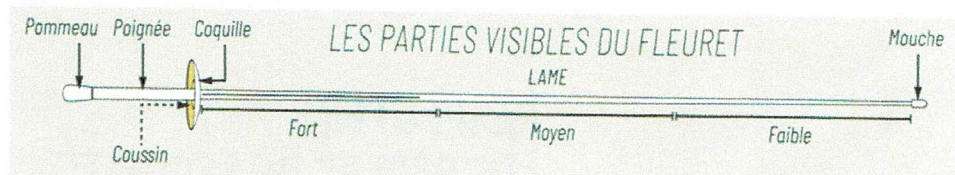
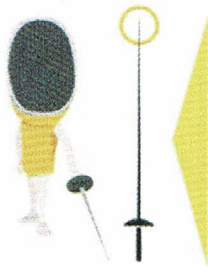
LE FLEURET

La surface valable :

Exclut les membres et la tête. Elle est limitée au tronc en s'arrêtant vers le haut au sommet du col.

Touche :

Avec la pointe.



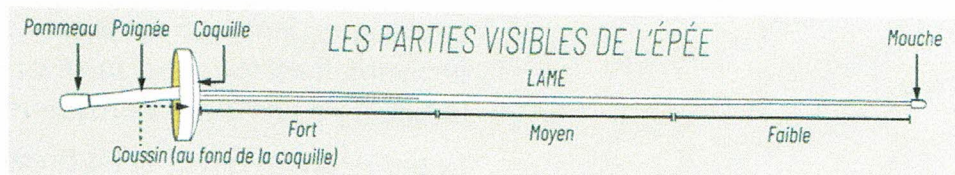
L'ÉPÉE

La surface valable :

Comprend tout le corps.

Touche :

Avec la pointe.



■ Une arme de taille et d'estoc :

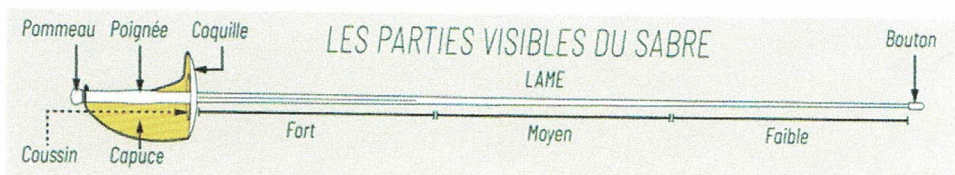
LE SABRE

La surface valable :

Comprend toute la partie du corps situé au-dessus des hanches (crêtes iliaques).

Touche :

Avec le tranchant, le faux tranchant, la pointe.



Le conseil du maître :

Pour connaître l'ensemble des pièces des armes (montage, démontage), se référer à la fin du lexique.

CONNAÎTRE LA PISTE D'ESCRIME



■ **La piste d'escrime est un couloir limité sur les côtés et à l'arrière.**

■ **Les lignes permettent de se repérer :**

- La mise en garde se fait au milieu de la piste et derrière la ligne de mise en garde au début du match.
- La ligne d'avertissement prévient qu'il reste 1 m avant la limite arrière sur la piste de 10 m des jeunes, et 2 m sur la piste de 14 m des plus grands.

■ **Lors d'un franchissement des limites latérales, le combat est arrêté et le tireur est pénalisé.**

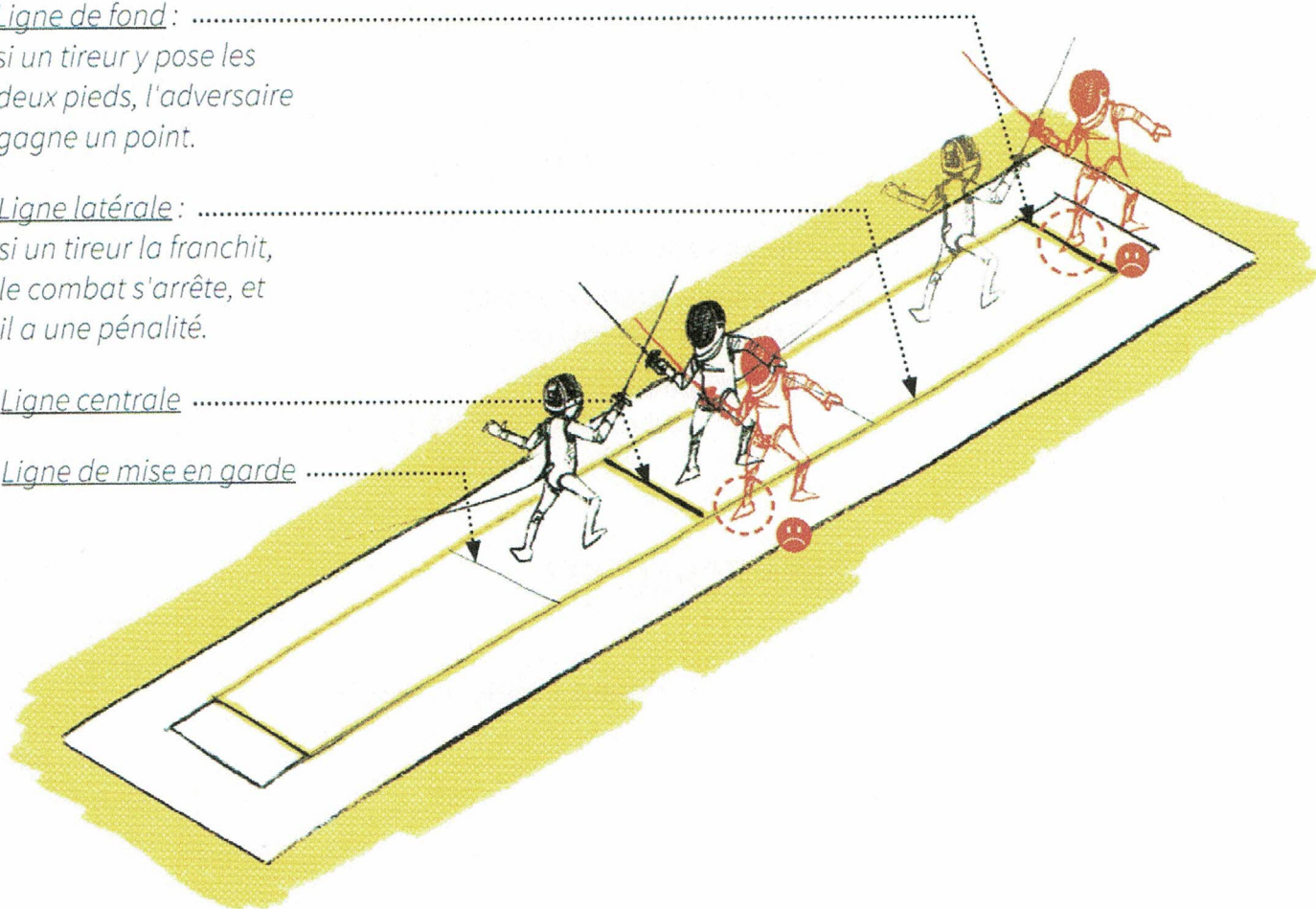
■ **Lors du franchissement de la limite arrière des deux pieds, le tireur fautif est déclaré touché.**

Ligne de fond :
si un tireur y pose les deux pieds, l'adversaire gagne un point.

Ligne latérale :
si un tireur la franchit, le combat s'arrête, et il a une pénalité.

Ligne centrale

Ligne de mise en garde



CONNAÎTRE LES RÈGLES DU JEU



■ Comprendre les définitions :

LA GARDE

Position la plus favorable que prend le tireur pour être prêt également à l'offensive, à la défensive ou à la contre-offensive. Pointe haute ou basse, mais toujours en direction de la cible, la garde peut être courte ou longue, et subir des modifications au cours du combat suivant la tactique choisie.

L'ATTAQUE

Action offensive initiale exécutée en allongeant le bras en menaçant continuellement la surface valable et portée avec un mouvement progressif (fente, flèche, etc.). Elle peut être simple ou composée et renforcée d'actions sur le fer adverse.

LA DÉFENSIVE

Ensemble des actions destinées à faire échec à l'offensive adverse. Comprend les parades, les esquives, la retraite.

LA FENTE

Consiste en une détente de la jambe arrière combinée avec une projection de la jambe avant.

RETOUR EN GARDE

Action de revenir en garde après une fente. Il peut se faire vers l'avant ou vers l'arrière.

LA PHRASE D'ARMES

Enchaînement d'actions offensives, défensives et contre-offensives s'enchaînant sans interruption au cours d'un combat.

LE FER

Synonyme de lame.

LA CONVENTION AU FLEURET ET AU SABRE

Règles de combat qui définissent les actions prioritaires.

LA RÈGLE DE COMBAT À L'ÉPÉE

À l'épée le but est de toucher l'adversaire le premier et au moins une fois de plus que lui.

Le conseil du maître :

Pour attaquer il faut :

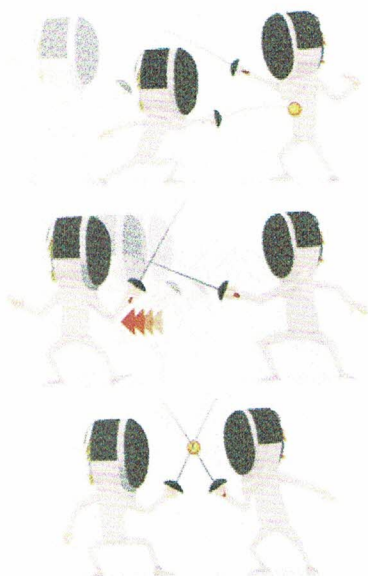
- Être le premier à débiter l'action.
- Menacer la surface valable en permanence.
- Allonger le bras.
- Ne pas s'arrêter.
- Terminer l'action par une fente.

SAVOIR S'ÉCHAUFFER



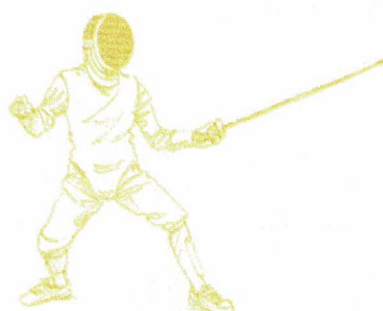
■ S'échauffer à chaque début de séance

ÊTRE CAPABLE DE TOUCHER EN ATTAQUE ET APRÈS UNE DÉFENSIVE



■ Avec mes déplacements :

- Se déplacer vers l'avant et vers l'arrière avec la marche et la retraite.
- Se repérer dans l'espace sur le terrain.
- Se fendre et revenir en garde.
- Rompre pour éviter l'attaque et reprendre l'offensive.



Ci-dessus, à gauche : en garde / à droite : en fente

Points de repère techniques :

La Marche :

Progression du pied avant suivie d'une progression du pied arrière. Il existe une forme particulière de marche, où le pied arrière progresse avant le pied avant, mais ne le dépasse pas : la marche inversée.

La Retraite :

Déplacement arrière destiné à s'éloigner de l'adversaire.

Le Coup droit :

Attaque simple portée directement de la ligne dans laquelle on se trouve.

Le Dégagement :

Action offensive simple qui consiste à quitter la ligne dans laquelle on se trouve pour tirer dans une autre. À partir de la ligne haute, le dégagement se fait par-dessous la lame adverse ; à partir de la ligne basse, par-dessus.

■ Avec l'arme :

- Serrer la poignée de l'arme entre le pouce et l'index.
- Conduire sa pointe vers la surface valable.
- Toucher différentes cibles sans faire mal.
- Se défendre en utilisant la lame (au moins deux parades) et effectuer la riposte.

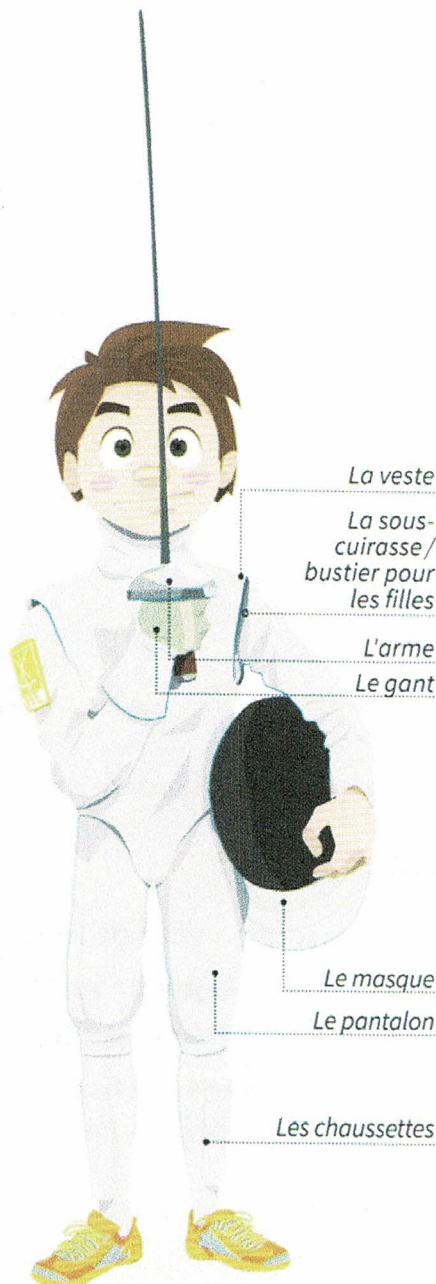
■ Au cours des assauts :

- Toucher en respectant la priorité.
- Repérer la distance favorable.
- Réaliser des attaques simples en un temps.
- Savoir se défendre puis toucher.

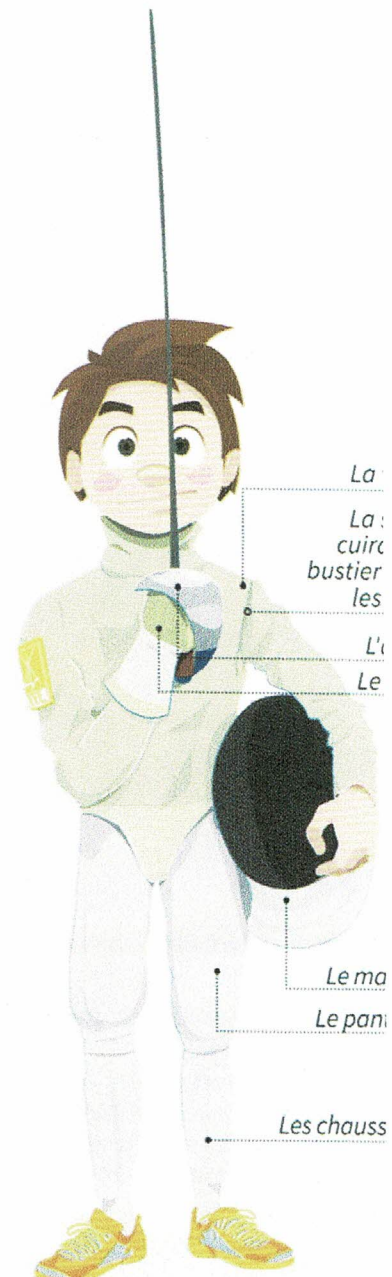
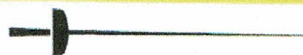
VÉRIFIER LE MATÉRIEL DE SÉCURITÉ NÉCESSAIRE POUR PRATIQUER



FLEURET



ÉPÉE



SABRE



Le conseil du maître :

Surtout, ne pas oublier de mettre la sous-cuirasse et le pantalon d'escrime, même à l'entraînement.

C'est très important pour la sécurité !

LES COMMANDEMENTS DE L'ARBITRE



EN GARDE !



Pour que les escrimeurs prennent la position de garde.

PRÊT(E)S ?



pour savoir si les escrimeurs sont prêts.

ALLEZ !



Pour commencer et recommencer le combat.

HALTE !



Pour arrêter le combat avant une touche, en raison de l'escrimeur à droite de l'arbitre. Sans enlever la main s'il y a une touche valable ou non-valable.

Le conseil du maître :

Pour bien marquer le début du combat, ne pas dire trop vite « Allez » après avoir dit « êtes vous prêts ».

- La garde est prise par les tireurs au commandement de :
« **En garde** »
donné par l'arbitre.
- Après quoi l'arbitre demande :
« **Êtes-vous prêts ?** »
- Sur une réponse affirmative, ou en l'absence d'une réponse négative, il donne le signal du combat :
« **Allez** »
- La fin du combat est marquée par le commandement de :
« **Halte** »

IDENTIFIER L'ATTAQUANT ET LE DÉFENSEUR ET ANALYSER DES PHRASES D'ARMES SIMPLES



IDENTIFIER UNE TOUCHE EN SURFACE VALABLE OU EN SURFACE NON-VALABLE



ANNONCER LE SCORE À HAUTE VOIX



FAIRE APPLIQUER LES RÈGLES DE COURTOISIE



- Saluer au début et à la fin du combat sur les lignes de mise en garde.
- Serrer la main de l'adversaire à la fin du combat.
- Cesser de combattre si l'adversaire est désarmé.

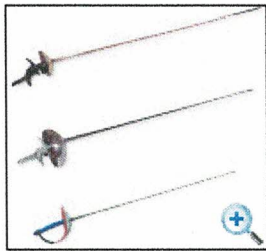


NOTES Ce quizz a été réalisé sur www.quizz.biz par MtreGUILLEY
Entourez les bonnes réponses et reportez-vous en bas du quizz pour voir les solutions.
Il ne peut y avoir qu'une seule bonne réponse par question



QCM Niveau 1 en escrime Lames Jaune

Q1. Quels sont les 3 armes en escrime



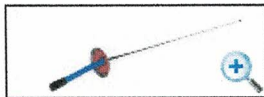
- a) Couteau / Scie / Marteau
- b) Fleuret / Couteau / Sabre
- c) Fleuret / Epée / Sabre

Q2. Comment appelle-t-on le matériel que l'on met sur la tête



- a) Casque
- b) Masque
- c) Bonnet

Q3. Au fleuret on doit toucher avec.....



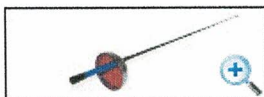
- a) La pointe
- b) La lame
- c) La poignée

Q4. Au sabre on doit toucher avec.....



- a) La pointe
- b) Le tranchant de la lame
- c) Avec la coquille

Q5. A l'épée on doit toucher avec.....

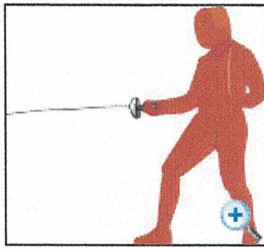


- a) La pointe
- b) La lame
- c) Le tranchant
- d) La coquille

Q6. Comment appelle-t-on le terrain en escrime

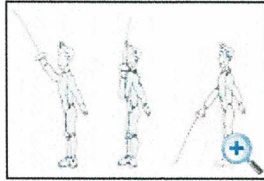


- a) Terrain d'escrime
- b) Couloir d'escrime
- c) Piste d'escrime



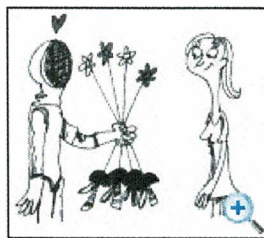
- a) Fleuret
- b) Epée
- c) Sabre

Q15. Que devons-nous faire avant un match d'escrime pour respecter l'adversaire ?



- a) Serrer la main
- b) Faire le salut
- c) Ne rien Faire

Q16. Que devons-nous faire à la fin d'un match par rapport à l'adversaire et à l'arbitre ?



- a) Ne rien faire
- b) Serrez la main et faire la salut
- c) Serrez la main

Q17. Décrire son équipement de protection en escrime



- a) Masque / Veste / Sous Cuirasse / Gant / Pantalons / Chaussette
- b) Casque / Pull / Gant / Pantalons / Sous Veste / Chaussette
- c) Masque / Veste / Gant / Pantalons / Sous veste / Chaussette

Q18. Comment appelle-t-on la défensive en escrime utilisant les jambes ? Utiliser surtout au sabre.



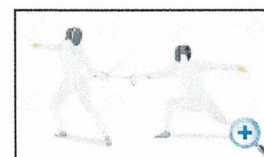
- a) Faire tomber dans le vide
- b) Esquiver
- c) Sauter

Q19. Comment appelle-t-on la défensive en escrime utilisant l'arme ?

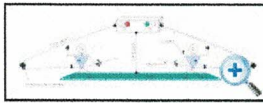


- a) Esquiver
- b) Taper sur la lame et toucher
- c) Parade Riposte

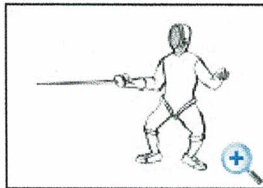
Q20. Comment appelle-t-on la défensive en escrime après une parade riposte ?



- a) Esquiver
- b) Contre-riposte
- c) Fente

Q7. Décrire les lignes du terrain d'escrime

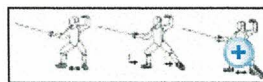
- a) Ligne de départ / Ligne de fin de piste / Ligne de sortie
- b) Ligne de mise en garde / Ligne d'avertissement / Ligne de sortie arrière
- c) Ligne de mise en garde / Ligne d'avertissement / Ligne de fond de piste

Q8. Comment appelle-t-on la position de départ pour commencer un match

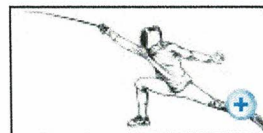
- a) La position de départ
- b) La position de garde
- c) La position d'escrime

Q9. Comment appelle-t-on le déplacement pour avancer vers l'avant

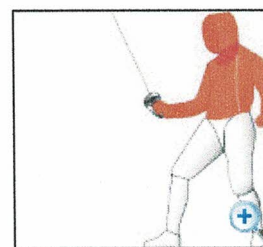
- a) Sauter
- b) Retraite
- c) Marche

Q10. Comment appelle-t-on le déplacement pour aller vers l'arrière

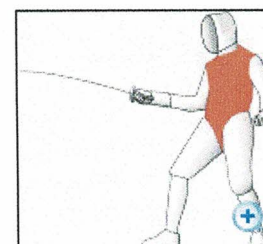
- a) Retraite
- b) Reculer
- c) Marcher

Q11. Comment appelle-t-on le mouvement pour toucher l'adversaire

- a) L'attaque
- b) La marche
- c) La fente

Q12. La surface valable sur le dessin correspond au

- a) Sabre
- b) Fleuret
- c) Epée

Q13. La surface valable sur le dessin correspond au

- a) Fleuret
- b) Epée
- c) Sabre

Q14. La surface valable sur le dessin correspond au



NOTES

Ce quizz a été réalisé sur www.quizz.biz par MtreGUILLEY

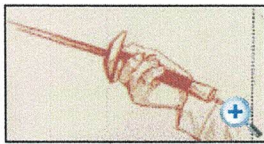
Entourez les bonnes réponses et reportez-vous en bas du quizz pour voir les solutions.

Il ne peut y avoir qu'une seule bonne réponse par question



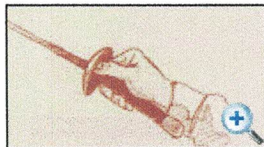
QCM Niveau 2 en escrime Lames Rouge

Q1. Donner le nom de la position de la main sur le dessin



- a) Au dessus
- b) Supination
- c) A droite

Q2. Donner le nom de la position de la main sur le dessin



- a) En dessous
- b) A gauche
- c) En pronation

Q3. Comment appelle-t-on la situation de deux lames en contact



- a) L'engagement
- b) Contact
- c) Battement

Q4. L'arme est une arme de sur le dessin



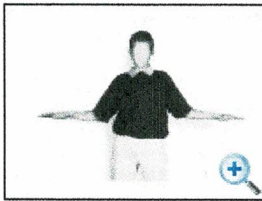
- a) Droitier
- b) Gaucher
- c) Les deux

Q5. L'arme est une arme de sur le dessin



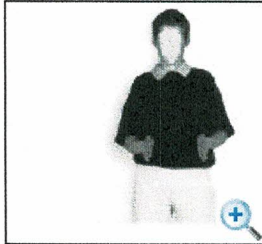
- a) Droitier
- b) Gaucher
- c) Les deux

Q6. Quel est le commandement pour lancer le match dans le dessin ?



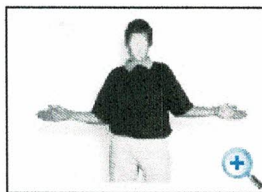
- a) Prêts
- b) En garde
- c) Allez

Q7. Quel est le commandement pour lancer le match dans le dessin ?



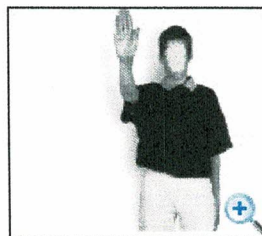
- a) Prêts
- b) En garde
- c) Allez

Q8. Quel est le commandement pour lancer le match dans le dessin ?



- a) En garde
- b) Etes-vous prêts
- c) Allez

Q9. Quel est le commandement pour arrêter le match dans le dessin ?



- a) En garde
- b) Prêts
- c) Halte

Q10. Quelles sont les réponses que l'assesseur peut donner à l'arbitre



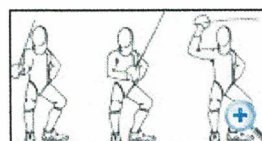
- a) Oui / non valable / abstention
- b) Oui, non, oui mais non valable, abstention
- c) Je n'ai pas vu, oui, non valable, non

Q11. Auto- arbitrer veut dire :



- a) Arbitrer
- b) Faire l'assesseur
- c) Arbitrer au cours du combat et partager l'analyse avec son adversaire

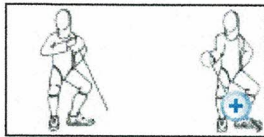
**Q12. Au sabre il existe deux systèmes défensifs
Donner le 1er système**



- a) Quarte / Tierce / Quinte
- b) Prime / Seconde
- c) Tierce / Sixte / Quarte

Q13. Au sabre il existe deux systèmes défensifs

Donner le 2e système



- a) Quarte / Tierce
- b) Prime / Seconde
- c) Tierce / Sixte

Q14. Au fleuret il existe des positions avec la main en supination

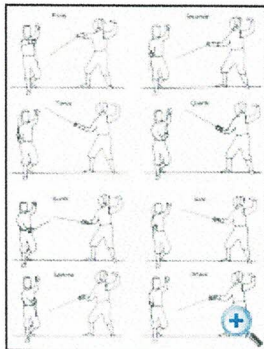
Donner les positions



- a) Tierce / Sixte / Quarte
- b) Prime / tierce / Seconde / Quinte
- c) Septime / Octave / Sixte / Quarte

Q15. Au Fleuret il existe des positions avec la main en pronation

Donner les positions



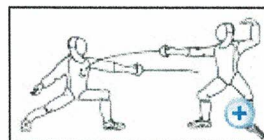
- a) Tierce / Sixte / Quarte
- b) Prime / tierce / Seconde / Quinte
- c) Septime / Octave / Sixte / Quarte

Q16. Le battement et la pression sont utilisés pour :

- a) Ouvrir une ligne ou faire réagir défensivement l'adversaire
- b) Désarmer l'adversaire
- c) Effrayer l'adversaire

Q17. Donnez-moi les 3 attaques simples en escrime

- a) Coup Droit / Dégagement / Coupé
- b) Le coup / Tourné autour de la lame / taper la lame
- c) Fente / Dégagement / Coupé

Q18. Comment appelle-t-on l'action sur le dessin ?

- a) Parade Riposte
- b) Arrêt
- c) Touche

Q19. Coopérer veut dire :

- a) Accepter d'être touché, changer souvent de partenaires et parfois faire l'assesseur
- b) Critiquer le maître
- c) Redresser la lame de son fleuret

Q20. Pour arriver à la bonne distance d'attaque en combat je dois :



- a) Varier mes déplacements et réaliser des changements de rythme
- b) Marcher rapidement
- c) Prendre de l'élan avant d'attaquer

[Empty dashed-line box for answer input]