



**MON COMPORTEMENT EST ÉVALUÉ  
PAR MON MAÎTRE D'ARMES,  
TOUT AU LONG DU PREMIER TRIMESTRE.**

## Je découvre les valeurs de l'escrime :

Je suis poli

J'ai l'esprit sportif

Je respecte l'autre

J'aide l'autre

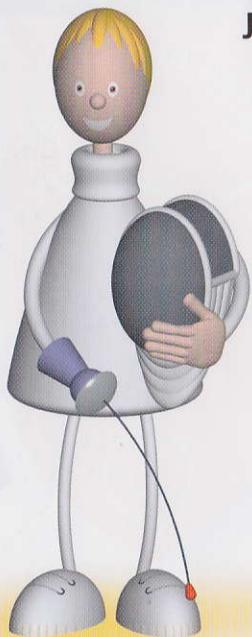
Je suis persévérant

Je suis attentif

Je me maîtrise

J'ai le goût de l'effort

Je coopère à la vie du club



## Je connais les règles de sécurité.

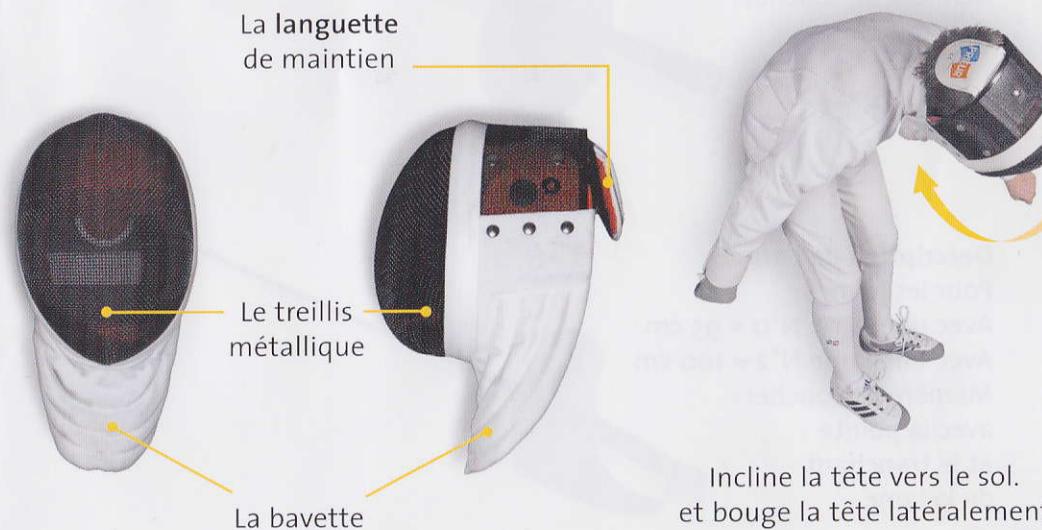
### Je sais m'habiller pour être protégé

- La veste d'escrime que j'utilise doit être réglementaire. Je dois veiller à ce qu'elle soit bien fermée et que son col soit relevé afin de bien protéger mon cou.
- Je veille à ce que le gant que je porte recouvre la manche de ma veste d'escrime.

### Je sais choisir mon masque

- Le masque que j'utilise ne doit pas avoir une bavette déchirée ou décousue.
- La languette arrière doit bien bloquer le masque.
- Après avoir bien mis mon masque, en inclinant la tête vers le sol et en la remuant, le masque ne doit pas tomber.

#### LE MASQUE





## Je sais reconnaître les trois armes et je sais tenir mon arme.

### Les trois armes

#### MON FLEURET

##### Description de l'arme

Pour les jeunes :

Avec une lame N°0 = 97 cm

Avec une lame N°2 = 105 cm

Manière de toucher :  
avec la pointe



#### MON ÉPÉE

##### Description de l'arme

Pour les jeunes :

Avec une lame N°0 = 97 cm

Avec une lame N°2 = 105 cm

Manière de toucher :  
avec la pointe



#### MON SABRE

##### Description de l'arme

Pour les jeunes :

Avec une lame N°0 = 95 cm

Avec une lame N°2 = 100 cm

Manière de toucher :  
avec la pointe  
et le tranchant  
de la lame



### Tenir mon arme

#### POURQUOI ?

Si je tiens bien mon arme, elle est le **prolongement de ma main**. Je pourrai donc diriger ma pointe avec précision pour toucher. Je pourrai aussi utiliser ma lame pour me défendre.



#### COMMENT ?

La **poignée** se tient dans le creux de la main. Le pouce et l'index forment une « **pince** », les autres doigts se referment autour de la poignée.

Il faut tenir son arme fermement mais sans se crisper.



#### Le Maître Lafaugère disait :

« Tenez votre fleuret comme vous tiendriez un oiseau ; pas trop fort pour ne pas l'étouffer ; assez fort tout de même pour ne pas le laisser s'échapper. »

### 3 Je sais saluer en trois temps.

#### Le salut fait partie de l'escrime.

Il est obligatoire au début et à la fin de chaque assaut. C'est la marque de respect que je porte à mon adversaire, à l'arbitre et, s'il y en a, au public.



Position de départ, le fleuret est dirigé vers le sol.



1<sup>er</sup> temps, le fleuret est dirigé vers le ciel.



2<sup>e</sup> temps, la coquille vient sous le menton.



3<sup>e</sup> temps, le fleuret retourne vers le sol.

#### Je sais que :

- Je dois diriger la pointe de l'arme vers le bas dès qu'il y a interruption du combat.
- Je dois vérifier l'état de ma « mouche » afin de prévenir mon Maître d'Armes si elle est en mauvais état.

La « mouche » est la protection en caoutchouc ou en plastique de la pointe de mon fleuret.

### 4 Je connais la surface valable.

Au fleuret et au sabre il y a des surfaces valables et des surfaces non valables.

#### SURFACE VALABLE AU FLEURET

Pour marquer le point je dois toucher la surface valable et suivre les règles de priorité que nous verrons en page 10.



#### SURFACE VALABLE AU SABRE



#### SURFACE VALABLE À L'ÉPÉE

A l'épée tout le corps de mon adversaire est considéré comme une surface valable.



## 5 Je connais la piste d'escrime.

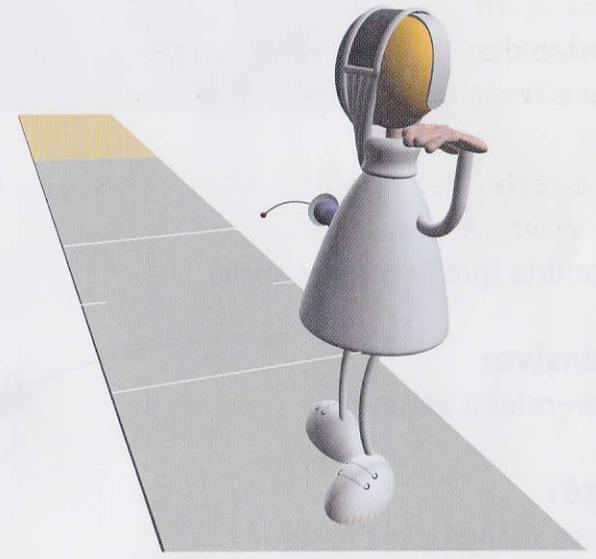
- La piste d'escrime est un couloir limité sur les côtés et à l'arrière.
- Si je dépasse d'un pied les limites de côté, le combat est arrêté et je dois me remettre sur la piste.
- Si je dépasse des deux pieds les limites de côté, le combat est arrêté et mon adversaire avance d'un mètre sur la piste.
- Si je dépasse des deux pieds la limite arrière de la piste, mon adversaire gagne un point.



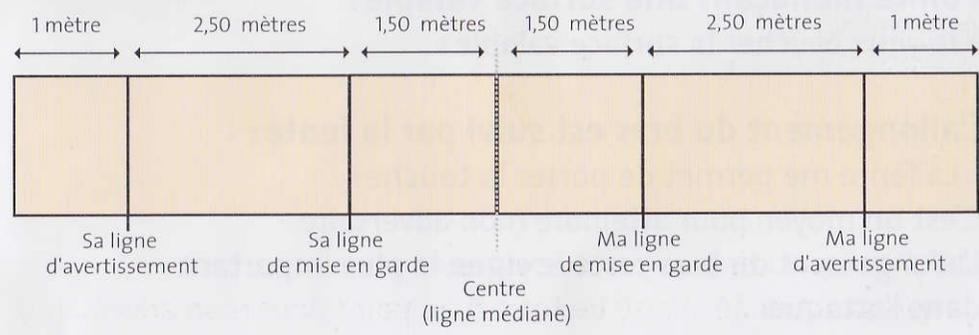
Ainsi chaque fois que je sors des deux pieds en dehors de la piste, je suis sanctionné. (Perte de terrain ou point pour mon adversaire).

Les lignes qui apparaissent sur la piste d'escrime, me permettent de me repérer :

- Au début de chaque match ou après chaque touche valable accordée, je me mets en garde derrière **ma ligne de « mise en garde »**.
- La **ligne d'avertissement** me prévient qu'il me reste 1 mètre avant la limite arrière.



### PISTE DE 10 MÈTRES POUR LES JEUNES



## 6 L'attaque

Je connais la définition de l'attaque: « **L'attaque est l'action offensive qui s'effectue en allongeant le bras, la pointe menaçant la surface valable et suivie par une fente** ».



Les quatre points que je retiens sont :

### Action offensive :

« Je suis le premier à attaquer ».

### Bras allongé :

« Mon bras est allongé, c'est le signe que j'ai l'intention de toucher ».

### Pointe menaçant une surface valable :

« Je veux toucher la surface valable ».

### L'allongement du bras est suivi par la fente :

« La fente me permet de porter la touche ».

C'est un moyen pour atteindre mon adversaire.

L'allongement du bras reste le signe le plus important dans l'attaque.

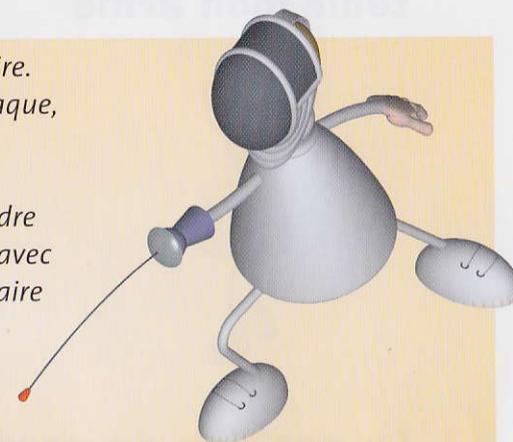


L'attaque est prioritaire, il faut la parer pour reprendre la priorité.

**L'attaque** est une action prioritaire. Pour regagner la priorité sur une attaque, il faut parer cette dernière.

**La parade**, permet de me défendre en écartant la pointe de l'adversaire avec ma lame. En empêchant mon adversaire de me toucher grâce à la parade, j'ai gagné le droit d'aller le toucher : c'est la riposte.

**La riposte**, c'est rendre le coup à son adversaire. Pour que je sois prioritaire, il faut que ma parade et ma riposte s'enchaînent sans temps d'arrêt.

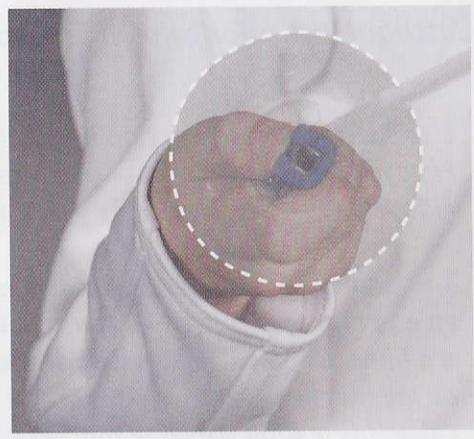


## 7 Durant l'assaut

Je sais que le bras allongé avec la pointe menaçant la surface valable est un signe de priorité : il faut écarter la menace.



**1 Je sais comment tenir mon arme**



**2 La position de garde**

C'est la seule position qui me permet d'être prêt pour attaquer ou pour me défendre.

**Le buste de profil**

permet d'offrir le moins de surface valable possible à mon adversaire.

**Le bras et l'arme**

sont dirigés vers l'adversaire pour le menacer.

**Le bras arrière est relevé**

Il aide à mieux se tenir de profil.

**L'écart entre les talons ainsi que la flexion sur les jambes**

me permettent d'être toujours en équilibre et d'être prêt pour aller vite en avant ou en arrière.

**COMMENT ?**

- Mon buste est droit, mes épaules effacées.
- Mon bras arrière est relevé.
- Mon bras armé est fléchi. Ma pointe, plus haute que la coquille, menace mon adversaire.
- Mes jambes sont fléchies.
- L'écart entre mes talons est à peu près de la largeur de mes épaules.



**3** Je sais pourquoi et comment effectuer une marche, une retraite, une fente.

**La marche** est le moyen de me rapprocher de mon adversaire pour l'attaquer.

**La fente** me permet après avoir allongé mon bras de toucher mon adversaire.

**La retraite** est le moyen de me déplacer en arrière pour éviter de me faire toucher.



**LA MARCHÉ**

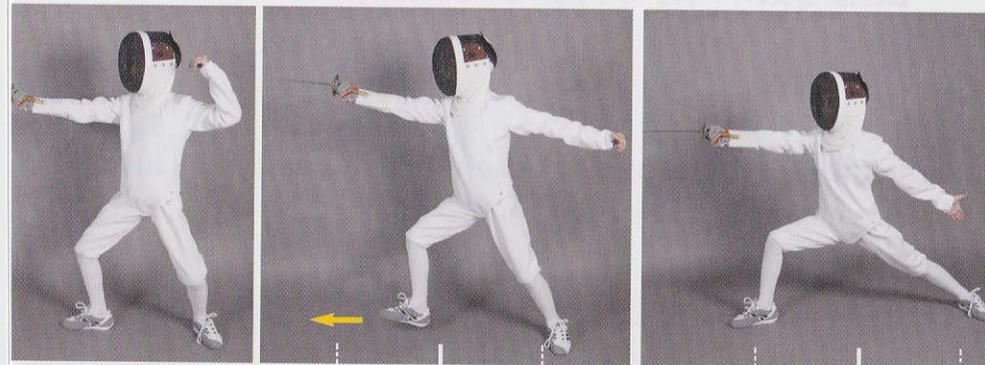


**Position de garde**

**1<sup>er</sup> temps:** avancer le pied avant en rasant le sol avec le talon.

**2<sup>e</sup> temps:** ramener le pied arrière vers l'avant afin de retrouver la position de garde.

**LA FENTE**

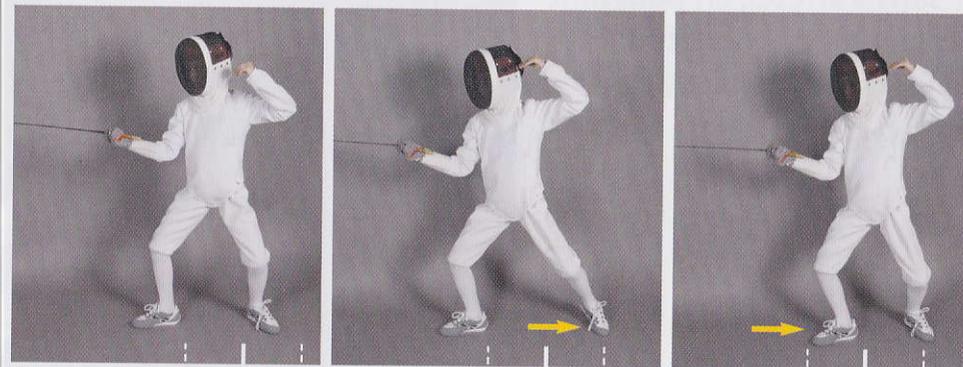


**1<sup>er</sup> temps:** allonger le bras.

**2<sup>e</sup> temps:** mon pied avant se soulève et rase le sol. C'est la poussée de ma jambe arrière qui me propulse vers l'avant.

**3<sup>e</sup> temps:** je retrouve mon équilibre jambe arrière tendue, le genou avant au-dessus de ma cheville, le bras arrière parallèle à la jambe arrière.

**LA RETRAITE**



**Position de garde**

**1<sup>er</sup> temps:** reculer le pied arrière.

**2<sup>e</sup> temps:** ramener la jambe avant, afin de retrouver la position de garde.

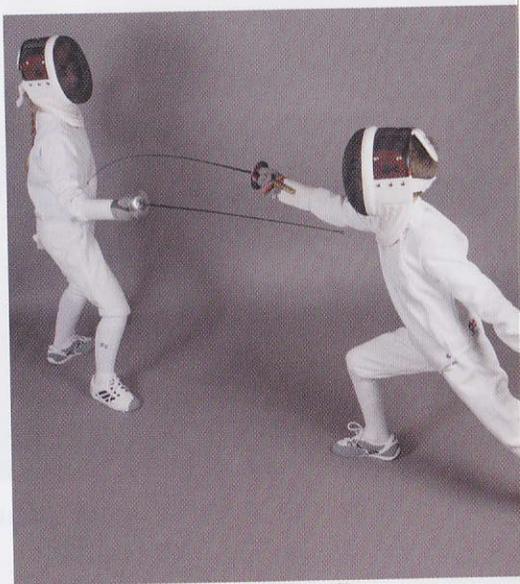
## 4 Je sais pourquoi et comment attaquer en coup droit.

La ligne droite est le plus court chemin d'un point à un autre. C'est le principe du coup droit en escrime.

*Le coup droit est une attaque simple, c'est-à-dire une attaque qui ne comprend qu'un seul mouvement.*

Le coup droit est un mouvement rectiligne de la pointe vers la cible adverse.

Il s'effectue en allongeant le bras complètement, et sans s'arrêter, en poussant sur la jambe arrière tout en lançant la jambe avant, le pied rasant le sol.



## 5 Je sais pourquoi et comment parer quarte et sixte.

### POURQUOI ?

La parade permet avec la lame d'écarter l'attaque adverse.

En fonction de la cible choisie par l'adversaire, il y a différentes parades :

- La parade en position de **Quarte** permet de protéger le devant de mon buste.
- La parade en position de **Sixte** permet de protéger l'épaule du bras qui tient l'arme.

### COMMENT ?

#### PARADE DE QUARTE



#### PARADE DE SIXTE

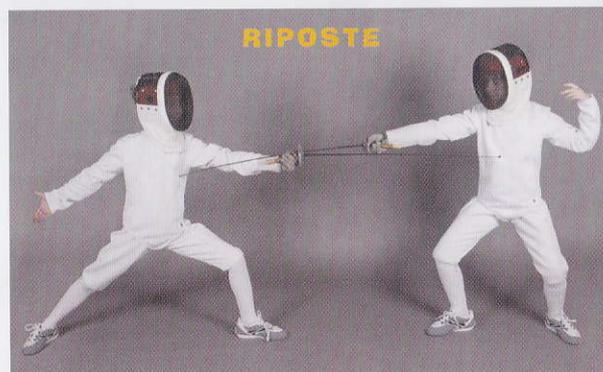
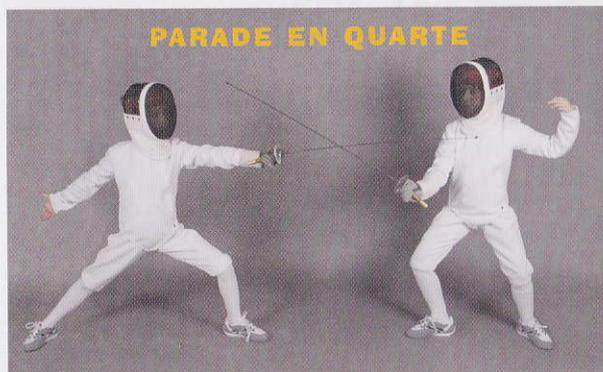


## 6 Je sais pourquoi et comment riposter, c'est-à-dire rendre le coup.

**L'attaque est prioritaire.** La parade en faisant échec à l'attaque me redonne la priorité. Pour marquer le point sur l'attaquant il faut qu'après la parade, sans perdre de temps, je riposte. La riposte consiste à allonger mon bras vers la cible adverse pour le toucher.

Cela revient à rendre le coup.

- La parade se fait avec le bras fléchi, afin d'avoir plus de force.
- La partie de ma lame proche de la coquille écarte la pointe adverse.
- La riposte s'effectue en allongeant mon bras, immédiatement après la parade.



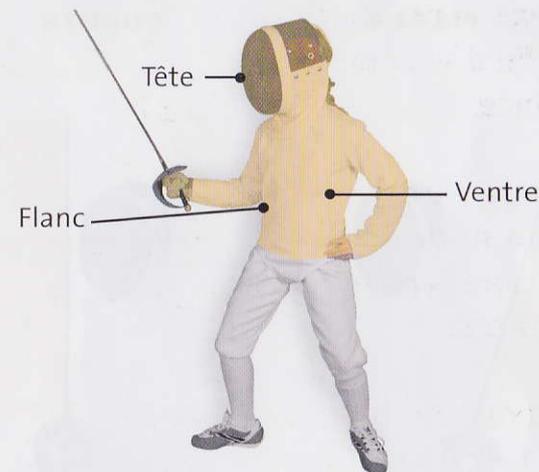
## 1 Je sais comment tenir mon arme.



## 2 Je sais pourquoi et comment attaquer à la tête, au ventre et au flanc.

### POURQUOI ?

Les parties du corps sont les cibles, comme nous le montre le schéma.



### COMMENT ?

En atteignant mon adversaire avec le tiers supérieur de ma lame par le tranchant. Pour être valable, le coup doit être porté avec netteté. S'il est posé ou s'il glisse, il ne compte pas.

**3 Je sais parer quarte, tierce et quinte.**

Pour protéger les cibles :

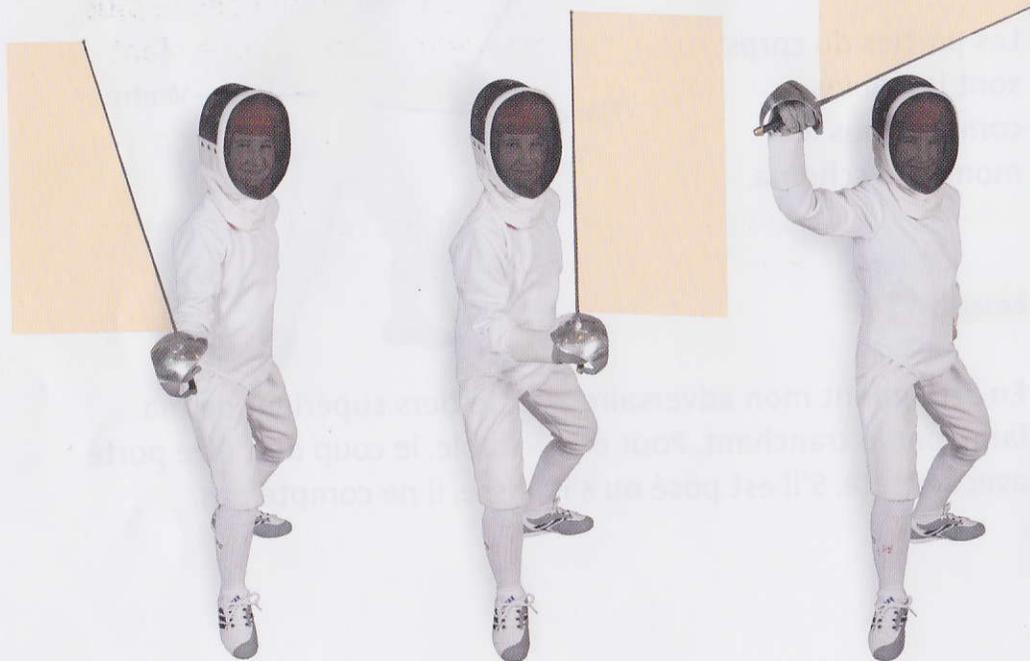
- le ventre avec quarte
- le flanc avec tierce
- la tête avec quinte

J'utilise mon sabre comme un bouclier.

TIERCE

QUARTE

QUINTE



**1 Je sais comment tenir mon arme.**



**2 Je sais riposter sans me faire toucher.**

**POURQUOI ?**

Il faut que j'avance la pointe de mon épée le plus vite possible vers mon adversaire en contrôlant sa lame.

**COMMENT ?**

Je touche en allongeant le bras et en écartant en même temps la lame adverse.

