

LAME

DEVENIR ESCRIMEUR

ORANGE

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

F E T I F C ' E C R I M E

LAME INTERNE AU CLUB

AUCAMVILLE ESCRIME



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.
- Ne pas bousculer son adversaire, ne pas se retourner pendant l'assaut.

RESPECTER LES RITES

- Saluer (en trois temps), serrer la main, accepter les décisions de l'arbitre, respecter le maître et prendre soin du matériel.
- S'engager loyalement dans un assaut, un match ou une rencontre.
- Quel que soit le résultat, serrer la main de l'adversaire.

RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ

Assurer sa propre sécurité

- Je suis bien habillée et le matériel est en bon état.
- En dehors de la piste d'escrime, la pointe de l'arme n'est jamais menaçante et dirigée vers le bas

COOPERER

- S'entraider en toutes circonstances.
- Accepter de travailler avec tous ses camarades.
- Prendre en compte les remarques faites par le maître.
- Accepter toujours une invitation pour un assaut.



CONNAÎTRE LES ARMES DE L'ESCRIME ET LEURS PARTICULARITÉS

Reconnaître une arme de droitier et une arme de gaucher.

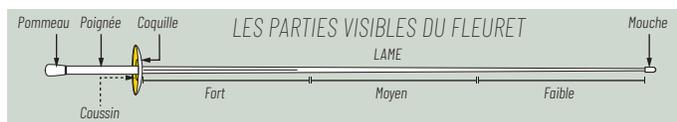
■ Deux armes d'estoc :



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.

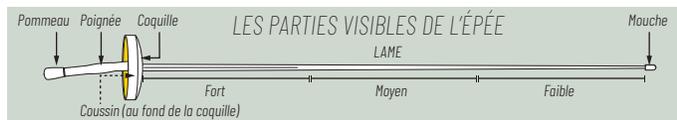
Touche :
Avec la pointe.



L'ÉPÉE

La surface valable :
Comprend tout le corps.

Touche :
Avec la pointe.



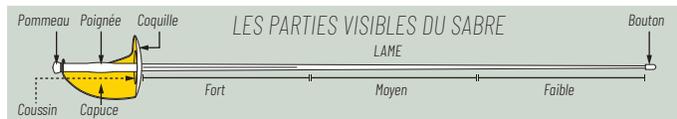
■ Une arme de taille et d'estoc :



LE SABRE

La surface valable :
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 LE NOM DES PARADES

À L'ÉPÉE ET AU FLEURET





CONNAÎTRE LES RÈGLES DU JEU

Comprendre les définitions :

L'ATTAQUE SIMPLE

- *Directe*, elle est exécutée avec un mouvement rectiligne de la pointe vers la cible adverse.
- *Indirecte*, elle est exécutée avec un mouvement de la pointe qui contourne la lame adverse.

LA RIPOSTE

Action offensive portée après la parade. Elle peut être immédiate ou à temps perdu, simple ou composée, par prise de fer exécutée de pied ferme ou coordonnée avec un déplacement.

LA PARADE :

La parade des coups de pointe est l'action de se garantir d'un coup porté en détournant avec son arme le fer de l'adversaire. La parade des coups de tranchant est l'action de bloquer avec son arme le fer de l'adversaire. La parade porte le nom de la position où elle est prise. On peut parer du tac, d'opposition, ou en cédant.

LA PHRASE D'ARMES

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

UN ASSAUT

situation fondamentale de l'escrime où 2 tireurs se combattent en confrontant leur technique, leur jugement et leur caractère. L'assaut peut être « libre » ou « à thème ».

UN MATCH

Combat où l'on tient compte du résultat.



ÊTRE CAPABLE DE TOUCHER EN ATTAQUE ET APRÈS UNE DÉFENSIVE

Classer les actions dans les bonnes familles d'actions

ACTIONS OFFENSIVES POUR TOUCHER	ACTIONS DEFENSIVES POUR SE PROTÉGER
LE COUP DROIT	LA PARADE
LE DEGAGEMENT	LA RETRAITE
LE COUPÉ	
LA RIPOSTE	
LE DEVELOPPEMENT (une fente réalisée en même temps qu'une attaque)	

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.
- Toucher en marche fente.
- Rompre pour éviter l'attaque et reprendre l'offensive.
- Porter une riposte par dégagement.



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.



APPLIQUER LES RÈGLES DE TERRAIN :

Mise en garde, sortie latérale, fond de piste.