



FLEURET



ESCRIME

ÉPÉE



SABRE



L'ESCRIME

Respect et Maîtrise de soi sont les maîtres mots de l'escrime. Sport de combat, il n'est en aucun cas basé sur la force. L'escrime est une discipline complète qui demande de la vitesse, de la précision et des réflexes. Sport individuel mais impossible sans partenaire, il se pratique aussi en équipe.

L'Escrime est le **Premier Sport Olympique Français**, avec 115 médailles olympiques au compteur... **Laura Flessel Colovic, Brice Guyart, Eric Srecki, Christian d'Oriola** sont les escrimeurs les plus titrés et les plus connus des sportifs français.

C'est un sport en expansion la F.F.E compte 64 000 licenciés, 120 000 pratiquants, et plus de 800 clubs. Il n'existe aucune contrainte médicale pour pratiquer ce sport. L'équipement est léger et la pratique très sécurisée. De plus grâce à des Maîtres d'Armes qualifiés, vous maîtriserez rapidement la technique et la coordination des gestes.

L'escrime développe aussi bien la concentration que la réflexion. Pour harmoniser au mieux le corps et l'esprit !

Libérez vous...le jeu est à la pointe de l'épée et vous permet de vous mesurer à vos adversaires dans la plus grande convivialité. Affinez vous...Idéal pour l'entretien musculaire, l'escrime vous tonifie et affine votre silhouette : élégance et ligne feront partie de votre quotidien !

L'ESCRIME EN PRATIQUE

En pratique l'escrime est un sport de combat opposant deux escrimeurs qui, à l'aide de leur arme, doivent toucher l'adversaire.

Il existe trois armes qui se ressemblent, dont les zones de touches et les règles diffèrent.

L'épée, c'est l'arme de duel ! On peut toucher sur toute la surface du corps. Le premier qui touche marque un point. Si les deux tireurs se touchent en même temps, chacun des tireurs marque un point : c'est le coup double.

Le fleuret, c'est l'arme d'études. Les touches sont portées par la pointe seule et limitées au tronc. Léger et flexible, le fleuret est une arme de convention et de priorité. La dernière arme est le sabre, arme de pointe et de tranchant.

Au sabre, on peut toucher toute la surface du corps de l'adversaire au dessus de la taille, y compris bras et tête. Les échanges sont rapides et spectaculaires.

L'équipement est indispensable à la pratique de l'escrime il assure le maximum de protection compatible avec la liberté de mouvement indispensable à la pratique de l'escrime : un masque, un gant, une veste résistante, une arme, un pantalon qui s'arrête aux genoux, des chaussettes hautes et des chaussures légères et stables. A savoir : en général, les clubs prêtent le matériel et la tenue

Alliant des qualités physiques, mentales, techniques et tactiques, ce sport favorise la concentration, la maîtrise de soi, la coordination et l'esprit d'initiative et de décision. Conversation par les armes, l'escrime est une discipline basée sur des valeurs partagées de respect des règles, de l'adversaire, de l'arbitre, d'abnégation et de courage.

Un seul but : toucher sans être touché.

Tout en restant sur la piste, les escrimeurs doivent toucher la partie autorisée de leur adversaire, la surface valable, à l'aide de leur arme. Entre le « allez ! » et le « halte » de l'arbitre, ils réalisent des actions codifiées telles que l'attaque et la riposte pour toucher l'adversaire ou la parade pour se défendre. Ces enchaînements d'actions constituent la « phrase d'armes ».

LES RÈGLES DE COMBAT

Au fleuret et au sabre il existe des règles de combat qui définissent les actions prioritaires. Ces armes sont appelées des armes de convention qui donne la priorité à l'attaque.

Contrairement au fleuret et au sabre, il n'y a pas de convention à l'épée.

Lorsque les deux tireurs se touchent ensemble, au fleuret et au sabre, ils sont départagés par l'application de la convention, car il y a une faute. A l'épée, de part l'absence de convention ils sont tous les deux déclarés « touchés ».

LA MANIÈRE DE TOUCHER

Il existe trois façons de toucher ; soit l'estoc (la pointe), la taille(le tranchant), la contre-taille(le faux tranchant).

Si le langage traditionnel préfère utiliser les termes d'estoc de taille ou de contre taille, nous utilisons volontiers les termes de pointe, tranchant et faux tranchant car plus adaptés à l'escrime moderne.

Le fleuret est exclusivement une arme de pointe tout comme l'épée.

Le sabre par contre, est une arme de pointe, certes, mais surtout de tranchant et de faux tranchant.

LE FLEURET

Son poids total est inférieur à 500 grammes. Sa longueur total maximum est de 110 cm.

La lame d'acier est de section quadrangulaire et de longueur maximum de 90 cm, sa flexibilité est réglementée, limitant la rigidité et la souplesse.

La coquille ronde doit avoir un diamètre compris entre 9,5 et 12 cm.

La poignée a une longueur maximale de 20 cm et doit satisfaire à des conditions de forme, de revêtement et gabarit.

Au fleuret électrique, la lame est terminée par un bouton marqueur électrique devant repousser un poids de 500 grammes.

Au fleuret non électrique, la lame est terminée par une « mouche » en plastique et en caoutchouc.

Au fleuret la surface valable est matérialisée par le torse, le dos et les épaules. Elle exclut donc les membres et la tête.

Le fleurettiste doit être capable de loger avec précision sa pointe face à un adversaire qui possède de nombreux moyens de défense; avec son arme, action de parer ou en réalisant des esquives pour éviter la touche. Il peut aussi utiliser les retraites (action de reculer) pour se défendre. Cependant le fleurettiste à l'avantage de pouvoir profiter de la règle convention qui peut lui donner la priorité grâce à l'action de l'attaque. Cette convention favorise le jeu offensif et permet de pratiquer l'échange avec les armes

SURFACE VALABLE AU FLEURET



Valable : tronc

Non valable : membres, tête

Equipes de France de Fleuret



L'EPEE

Son poids total est inférieur à 770 grammes. Sa longueur totale maximum est de 110 cm.

La lame en acier est de section triangulaire et de longueur maximum de 90 cm, sa flexibilité est réglementée.

La coquille ronde est plus grande (diamètre de 13,5 cm) et profonde (entre 3 et 5,5 cm) que celle du fleuret et le passage de la lame peut être excentré.

La poignée a une longueur maximale de 20 cm et doit satisfaire à des conditions de forme, de revêtement, de gabarit.

A l'épée électrique, la lame est terminée par un bouton marqueur électrique devant repousser un poids de 750 grammes.

L'épée est une arme blanche, faite pour la main, avec une lame droite à deux fils de pointe.

A l'épée, la surface valable est matérialisée par l'ensemble du corps, du bout des pieds jusqu'à la tête.

L'épéiste doit être capable de toucher son adversaire en utilisant des cibles restreintes comme la main, le pied que l'on nomme communément les « avancées ». Toucher aux avancées est difficile, ce qui oblige l'épéiste à être très précis. Le match peut durer pour obtenir quelques points, l'adversaire utilisant facilement la contre attaque ou la défensive pour toucher. Il est difficile de loger une attaque, il faut donc bien préparer ses actions et surtout être capable de deviner le jeu adverse.

Les actions destinées à toucher au corps demandent une grande capacité de vitesse d'exécution.

SURFACE VALABLE À L'ÉPÉE



Valable : tout le corps

Equipes de France d'épée



LE SABRE

Son poids total est inférieur à 500 grammes. Sa longueur totale maximum est de 105 cm.

La lame en acier, de section à peu près triangulaire vers le talon, puis rectangulaire vers son bouton, et de longueur maximum de 88 cm, a une flexibilité également réglementée.

La coquille est maintenant pleine, extérieurement lisse. Elle présente une forme convexe continue se terminant par la capuce fixé au pommeau.

Au sabre non électrique, son extrémité est repliée sur elle-même pour former un bouton.

Au sabre, la surface valable est matérialisée par toute la partie du corps situé au dessus de la « ceinture », exception faite pour les mains. La surface valable exclut donc les membres inférieurs mais aussi les mains. La cible est facilement accessible grâce à la nature des cibles à atteindre et la manière de toucher (principalement avec le tranchant). De plus, comme au fleuret, le sabreur possède la règle de la convention, ce qui accentue l'esprit d'un jeu très offensif. Le sabreur sera donc un escrimeur très explosif et exploitera très rapidement ses qualités de vitesse. Cependant il devra être capable de maîtriser cette vitesse (là dompter) pour éviter de proposer à son adversaire des cibles généreuses et facile à atteindre.

SURFACE VALABLE AU SABRE



Valable : buste, tête, membres supérieurs

Non valable : bas du ventre, membres inférieurs, mains

Equipes de France de sabre



LES BLASONS

Les étapes dans l'apprentissage de l'escrime sont symbolisées par le passage des blasons.

Le blason récompense, la connaissance des règles fondamentales de l'escrime, la compréhension du jeu, les acquis techniques, la connaissance des valeurs de l'activité (maîtrise de soi, fair-play, respect, partage, confiance, etc.)

Blason jaune

- Moi et mon arme, moi et l'adversaire
- J'apprends l'escrime dans mon club
- Je découvre les valeurs de l'escrime
- J'étudie les techniques simples d'attaques et de défense

Blason Rouge

- J'utilise une technique simple pour toucher mon adversaire
- Je me perfectionne dans mon club
- Je connais les règles de l'assaut
- Je sais me préparer pour attaquer

Blason Bleu

- Pour toucher je tends un piège à mon adversaire
- Je me prépare à la compétition avec mon club
- Je suis capable de diriger un assaut et de prendre des décisions
- J'utilise des techniques élaborées pour toucher et me défendre

Blason Vert

- Je suis escrimeur donc je sais arbitrer
- Je sais respecter la sécurité quand j'arbitre
- J'arbitre un match seul ou avec l'aide d'un jury
- Je connais le règlement et je l'applique lors des combats