

L'escrime : une activité physique, sportive et artistique



Les valeurs

Partage, respect, maîtrise de soi, souplesse, précision, confiance, vitesse et tactique. En escrime, il faut à la fois étudier le jeu de l'adversaire, anticiper ses réactions, faire preuve d'un esprit d'à propos (réfléchir vite) et réagir promptement (agir rapidement).

La première phase du combat est le **salut**, les adversaires se saluent mutuellement avec leurs armes puis saluent l'arbitre. A la fin du combat, le masque enlevé les combattants se serrent la main. Le respect de l'autre doit toujours être présent dans un combat.

L'ambiance des salles d'armes est réputée pour la gaieté et la camaraderie.

Le mime MARCEAU définit ainsi l'escrime :

"Elle donne le sens à l'élégance, de la précision, du rythme. Il faut savoir garder ses distances, mesurer l'espace, avoir le sens de la riposte, de l'esquive. Il faut frapper avec la vitesse de la foudre et la légèreté d'un oiseau".

Les armes

On trouve trois armes à l'escrime. Le Fleuret, l'Epée et le Sabre, ces armes se différencient par leurs formes, la manière de toucher, l'endroit où l'on peut toucher, en gros, les règles sont différentes suivant l'arme que l'on utilise.

Ces trois catégories se forment à la fin du [XIX^e siècle](#). Toutes sont présentes aux compétitions de niveau olympique (le sabre féminin a débuté aux jeux Olympiques d'Athènes en 2004).

Dans les cours classiques, on enseigne le maniement d'armes d'escrime historique telles que la grande canne, la rapière et la dague.

Le fleuret



Le fleuret moderne est une arme légère conventionnelle — 500 g pour une longueur de 90 cm — et flexible dont la lame est rectangulaire.

En noir, aire de touche au fleuret

Au fleuret, on touche avec la pointe uniquement sur le buste uniquement (pas le droit à la tête, aux jambes, les bras).

L'escrime : une activité physique, sportive et artistique

Le fleuret est la première arme enseignée aux débutants, ses techniques formant une base fondamentale à la pratique des autres armes. Dans le passé, les femmes n'étaient autorisées qu'au fleuret et la légèreté de l'arme en rendait son maniement aisé pour les enfants.

L'aire de touche au fleuret est limitée, c'est un héritage du temps où les équipements de sécurité étaient limités (les coups au visage étant dangereux).

En cas de touches simultanées, la touche est accordée au tireur qui avait la priorité. Cette priorité dépend de la « phrase d'arme ». La phrase d'armes est la véritable conversation entre les tireurs par l'intermédiaire des lames (phrase qui décrit les mouvements de chaque tireur très précisément). Si aucun des tireurs n'avait la priorité, aucune touche n'est accordée.

La pointe protégée par une protection, en forme de bille, aujourd'hui appelée " mouche", permettait les assauts courtois sans risque de blessure.

« A mon sens, le fleuret est l'arme de référence de l'escrime. » **Philippe Omnès (Champion olympique)**

L'épée

	C'est une arme plus lourde sans convention — 770 g pour une longueur de 90 cm — et moins flexible que le fleuret, et sa lame est de section triangulaire.	 La rapière
	<i>En noir, aire de touche à l'épée</i> A l'épée, on touche aussi avec la pointe uniquement. La surface valable comprend tout le corps du tireur, y compris ses vêtements et son équipement.	

L'épée moderne descend de l'arme de combat utilisée depuis le XVI^{ème} siècle : la rapière.

Lorsque les deux tireurs sont touchés, et que l'appareil enregistre valablement ces deux touches, il y a « coup double », c'est-à-dire une touche pour chacun.

L'épée est une arme tous publics. Car les actions pendant les assauts sont relativement lentes par rapport aux autres armes. Ce qui permet au public de facilement suivre la phrase d'armes.

La poitrine des filles est protégée par des coquilles et le premier qui touche gagne le point.

L'escrime : une activité physique, sportive et artistique

Le sabre



C'est une arme conventionnelle — 500 g pour une longueur de 88 cm —.

En noir, aire de touche au sabre

La surface valable pour le sabre est tout ce qui se trouve au-dessus de la taille, car cette arme nous vient de la cavalerie, et qu'il était dans ce cas très difficile de toucher en dessous de la taille.

La touche peut être portée par toute partie du tranchant, du plat ou du dos de la lame.

Au sabre, il n'y a pas de « coup double ». En cas de touches simultanées, l'arbitre décide d'accorder la priorité à un des tireurs, ou à aucun des deux. Cette priorité dépend de la « phrase d'arme » et des conventions du sabre.

Le sabre est une arme dont les assauts sont très difficiles à suivre par des néophytes, la priorité donnée à l'attaque associée à la relative facilité pour toucher son adversaire rendent les combats très rapides.

C'est très rapide et assez spectaculaire, on peut toucher avec le tranchant (ça ne coupe pas) sur toute la partie du corps se trouvant au dessus de la ceinture. Les règles de combat sont comparables à celles du fleuret.

"Assaut" est certainement le mot qui correspond le mieux à la discipline du sabre. Le sabreur doit établir une stratégie de combat capable non seulement de déstabiliser l'autre mais aussi d'imposer son jeu. Adaptation et explosion, voilà ce qu'un sabreur doit toujours avoir en tête quand il monte sur la piste.

Jean-François Lamour

Il existe **des règles très strictes pour les trois armes**, en effet en cas de fautes graves ou de manque de respect ou même de violence de la part d'un des escrimeurs envers son adversaire ou de l'arbitre il existe **trois cartons pour sanctionner** le tireur : le jaune, le rouge et le noir.

Aux trois armes il est strictement interdit de porter des coups avec la coquille ou d'utiliser le bras non armé à quelque fin que ce soit.

Il est strictement interdit de faire un assaut sans son masque.

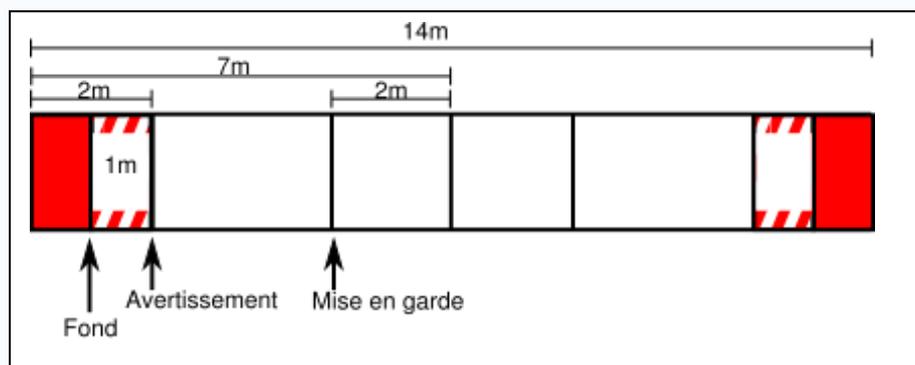
L'escrime : une activité physique, sportive et artistique

Les assauts

En compétition, une piste de combat mesure 14 mètres de long sur 2 mètres de large. Il existe cependant des pistes de dix mètres de long pour les plus jeunes.

Elle est marquée par des lignes perpendiculaires en divers endroits (centre de la piste, ligne de mise en garde, limite arrière et ligne d'avertissement).

Si un **tireur** sort par l'un des bords latéraux (côtés) de la piste, l'action est interrompue et les tireurs se remettent en garde en ayant néanmoins fait avancer d'un mètre l'adversaire du tireur qui est sorti. Si un **tireur** sort des deux pieds par le bout arrière de la piste, il est considéré comme touché.



Les assauts se disputent en trois périodes de trois minutes. Le tireur qui marque le premier 15 touches ou qui marque le plus de points à l'issue des trois manches est déclaré vainqueur.

Les épreuves sont jugées à l'aide d'un appareil électrique enregistreur de touches qui permet d'afficher tous les points, grâce à un fil relié au bout de l'arme. Les escrimeurs sont eux-mêmes reliés au système par le fil tendu grâce aux enrouleurs.

Pour juger de la touche, seule l'indication de l'appareil de contrôle fait foi. En aucun cas l'arbitre ne peut déclarer un tireur touché sans que l'appareil ait enregistré la touche, sauf dans les cas de sanctions (sortie arrière de la piste des deux pieds ou carton rouge pour une faute).

Les déplacements.

Les principaux déplacements, appelés fondamentaux, sont : la marche, la retraite et la fente.

La **marche** est le moyen de s'approcher de l'adversaire pour l'attaquer.

L'escrime : une activité physique, sportive et artistique

La **retraite** permet de s'éloigner de l'adversaire pour éviter de se faire toucher.

La **fente** permet de toucher l'adversaire après avoir allongé son bras relever son pied avant.

Tout le jeu consiste alors de surprendre son adversaire tant dans le rythme des déplacements que des attaques utilisées. Ces déplacements servent aussi à faire des **feintes** pour tromper l'adversaire.

Un peu de technique

Contrairement à ce que disent certains, à l'escrime être un véritable chat d'assaut ne fait pas de nous un champion. Comme tout autre sport l'escrime demande concentration, mais aussi de la technique.

La **position de garde** est la seule position qui permet d'être prêt pour attaquer ou pour se défendre. Le bras qui tient l'arme doit être placé de manière à menacer l'adversaire tout en se défendant (au fleuret et à l'épée, la pointe vers l'adversaire).

Au fleuret et à l'épée, le bras non armé est placé en arrière et relevé afin de mieux se tenir de profil.

L'escrime : une activité physique, sportive et artistique

L'**esquive** est un mouvement qui écarte une partie de son corps afin de ne pas être touché.

Les **parades** sont des actions défensives qui permettent de se protéger des attaques. Elles écartent la lame adverse de la cible.

Une parade ou une esquive doit être suivie d'une **riposte**, action offensive destinée à toucher l'adversaire après la mise en échec de son attaque.

La **contre riposte** est alors l'action offensive qui suit la parade de la riposte.

Histoire de l'escrime

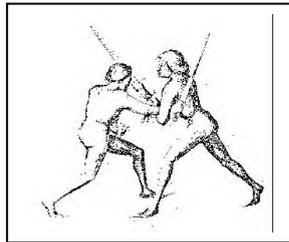
L'escrime : une activité physique, sportive et artistique

Antiquité:

Plus précisément, on trouve des traces de l'escrime en Grèce en 776 avant Jésus-Christ lors des premiers J.O. Les romains aspirant à plus de spectacle transformèrent les J.O. en Jeux du Cirque où des gladiateurs s'affrontaient à mort à l'aide de courtes épées.

Moyen-Age:

Vers l'an mille, l'escrime faisait fureur avec la naissance des chevaliers : c'est l'idée de l'épée symbole de protection et de justice. Des hommes d'églises se sont transformés en justicier pour punir les méchants. Parfois, ils n'avaient rien à faire, pas de guerre à l'horizon, donc, ils s'amusaient comme ils pouvaient en organisant des petits tournois pas toujours très amicaux où ils défendaient les couleurs d'une belle princesse.



Pendant cette période, la tendance des armes commençait à s'alourdir, car l'armure devenant plus efficace, il fallait frapper plus fort pour blesser l'adversaire.

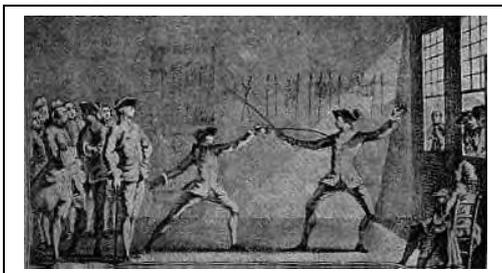
Renaissance:

On voit l'apparition de la poudre et des armes à feu. Les armes blanches se révèlent très efficaces lors des combats rapprochés et prennent une seconde vie. L'épée (Rapière) était très utilisée par les nobles pour défendre leur honneur. On voit apparaître les premiers écrits sur l'escrime, elle devient intelligente.



Au XVII^e et XVIII^e siècle:

Pendant cette période le duel devient franchement à la mode, il engendre tellement de mort que le Cardinal de Richelieu est obligé de l'interdire. Notons également l'apparition en France de ce qu'on appelle le fleuret, qui vient du mot fleur car la pointe était émoussée, c'était une arme d'entraînement qui changea profondément l'escrime.



L'escrime : une activité physique, sportive et artistique

L'empire et le XIX^e siècle:

C'est une époque de révolution pour l'escrime. On voit apparaître le masque en fil de fer, le plastron électrique. L'escrime est un phénomène de mode, les militaires français fréquentent les salles d'armes, les romanciers écrivent des livres de cap et d'épée. Les duels sont nombreux, mais s'arrêtent dès qu'une goutte de sang est versée.

Au XX^e siècle :

Les comportements sociaux changent, on voit apparaître "la compétition" et son esprit. La fée électrique se mêle aussi de la chose.

1936 : électrification de l'épée 1955 : électrification du fleuret 1989 : électrification du sabre

Au XXI^e siècle :



Le masque transparent.

Le masque transparent pour voir la tête de l'escrimeur par exemple ou encore supprimer les fils électriques qui relie l'escrimeur à l'appareil de signalisation des touches.

L'escrime est la seule discipline sportive où la langue officielle est la langue française. Donc un arbitre japonais, américain, norvégien doit parler parfaitement le français.