

Escrime U Liège



30 minutes pour présenter l'escrime



AU PROGRAMME DU JOUR :

- LES 3 ARMES
- BASES DE L'ARBITRAGE ET DE LA CONVENTION
- SÉCURITÉ ET FAUTES LES PLUS COURANTES
- DIVERS

Les 3 armes

3

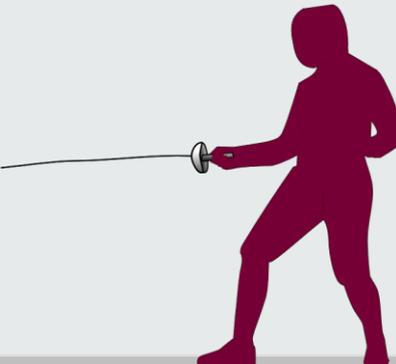
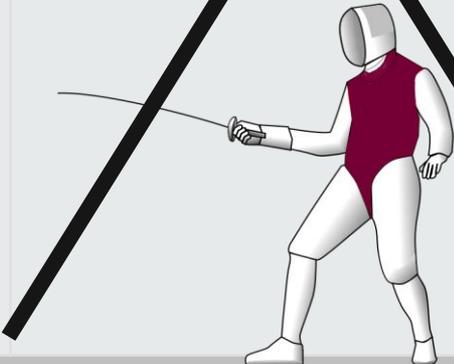
L'ESCRIME EST UN SPORT QUI SE PRATIQUE AVEC 3 ARMES :

- **L'ÉPÉE**
- **LE SABRE**
- **LE FLEURET**

CHAQUE ARME POURRAIT ÊTRE CONSIDÉRÉE COMME UN SPORT À PART À CAUSE DES AUX DIFFÉRENCES ENTRE LES ARMES, QUE ÇA SOIT AU NIVEAU DES RÈGLES OU DE LA MANIÈRE DE PRATIQUER

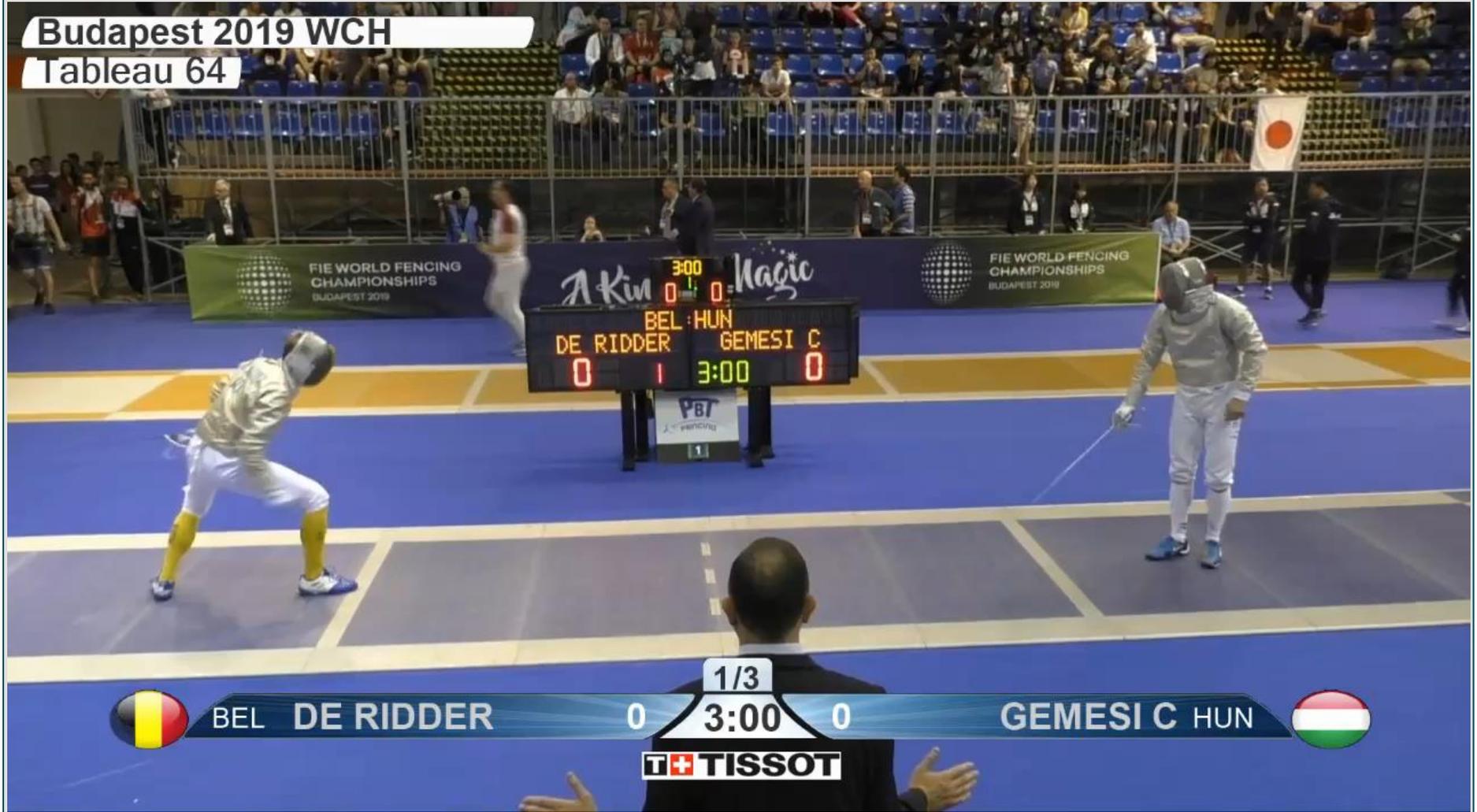
Qu'est ce qui différencie les 3 armes ?

4

Épée	Sabre	Fleuret
		
110cm / 770 grammes	105cm / 500 grammes	110cm / 500 grammes
Estoc → La pointe	Taille et estoc → La lame et la pointe	Estoc → La pointe
Non-conventionnelle → Pas de priorités	Conventionnelle → Il faut avoir la priorité	Conventionnelle → Il faut avoir la priorité
On touche tout le corps	On touche le haut du corps	On touche le buste
		

Budapest 2019 WCH

Tableau 64





SEMI-FINAL 1 : INDIVIDUAL MEN'S EPEE



BEL  **Neisser LOYOLA**
Right Handed World Rank: **81**
Age: 23



FRA  **Romain CANNONE**
Right Handed World Rank: **1**
Age: 25

L'arbitrage et la convention

7

LES BASES POUR COMPRENDRE L'ESCRIME ET ARBITRER

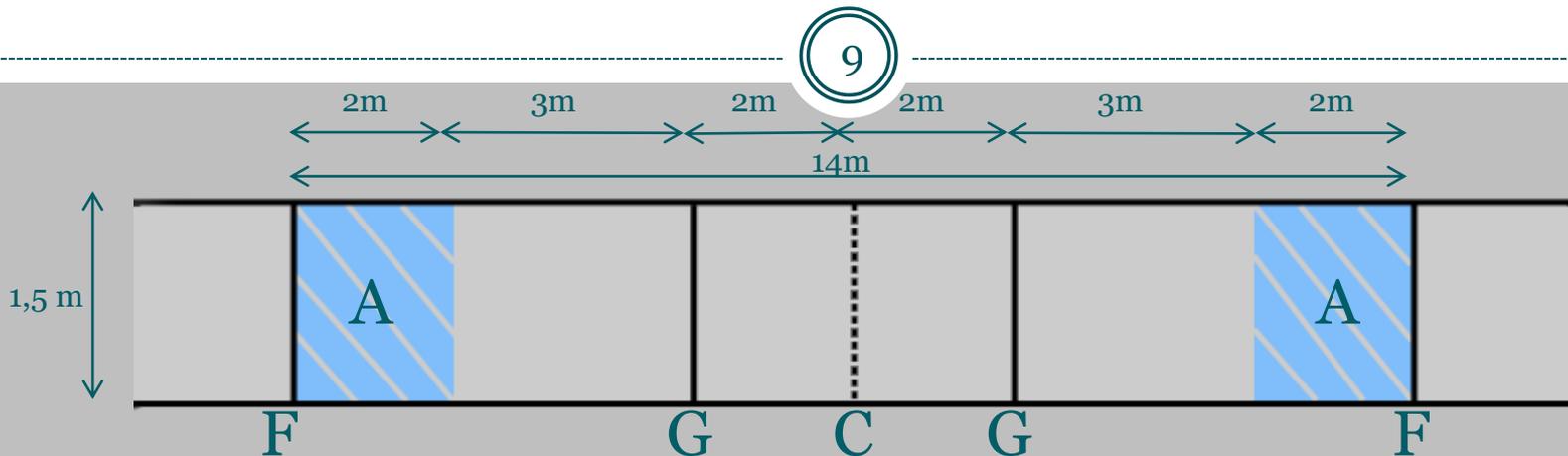
- **LE VOCABULAIRE DE L'ESCRIME**
- **LA PISTE**
- **LA DURÉE DES ASSAULTS EN ESCRIME**
- **LE MATÉRIEL**
- **L'ARBITRE : SES MOTS ET GESTES**
- **LES BASES DE LA CONVENTION**

Vocabulaire de l'escrime

8

- Tireur·se
 - Quelqu'un qui pratique l'escrime est **un tireur / une tireuse**
- Piste
 - Le terrain sur lequel on pratique l'escrime est **une piste**
- Assaut / Match / Rencontre / ...
 - Quand 2 tireurs s'affrontent on appelle ça **un assaut**
 - Si l'assaut a lieu lors d'une compétition, on parle alors de **match**
 - Et dans une compétition par équipes, on parle de **rencontre**
 - ✦ Et chaque match au sein d'une rencontre est **un relais**

La piste



- La piste est le terrain où les tireurs font leurs assauts
 - Elle fait **14m** de long et **1,5m** de large
- Elle est scindée en plusieurs zones avec des lignes :
 - **C** : Centre de la piste – La ligne qui coupe la piste en 2
 - **G** : Ligne de mise en garde – Là où les tireurs commencent
 - **A** : Zone d'avertissement – Zone hachurée à 2m de la sortie
 - **F** : Ligne de fond – Ligne qui délimite la sortie arrière de la piste

Exemple : Une compétition en Belgique

10



La durée des assauts en escrime

11

- Il existe 3 types d'assaut en escrime :
 - Les assauts des **phases de poules**
 - ✦ Assauts **courts** où l'on rencontre tous les adversaires de sa poule
 - ✦ Ce sont des assauts en **5 touches**, en maximum 3 minutes
 - Les assauts des **phases d'élimination directe**
 - ✦ Assauts **longs** où (généralement) le perdant est éliminé
 - ✦ En **15 touches**, en maximum 3 x 3 minutes (avec 1 minute de pause)
 - Au sabre, la pause a lieu lorsque le 1^{er} tireur arrive à 8
 - Les relais lors des **rencontres par équipes**
 - ✦ Rencontre = Série de **9 relais** où l'on rencontre l'équipe adverse
 - ✦ Relais = **Assaut court**



Le matériel de l'escrimeur

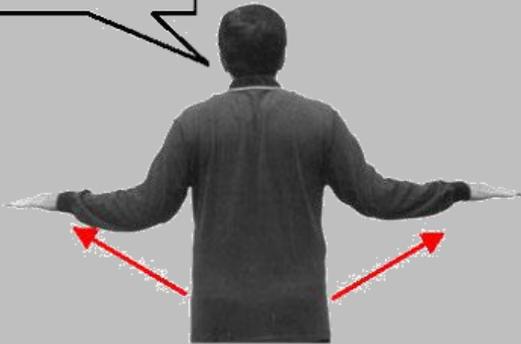
12

- A l'entraînement, il faut **obligatoirement** avoir
 - Une veste : **Fermée**. Elle ne doit pas être trop petite.
 - Un masque : Pas trop grand, **il ne doit pas pouvoir tomber**
 - Un gant
 - **Pour les filles : Un bustier**
 - Et bien sûr son arme
 - ✦ Et son fil de corps si on tire électrique (et fil de masque au sabre)
- En compétition, il faut obligatoirement avoir en plus
 - Une sous-veste, un pantalon, des chaussettes
 - Le matériel de réserve en bout de piste

L'arbitre : Ses gestes et son vocabulaire

13

EN GARDE !



PRÊTS ?



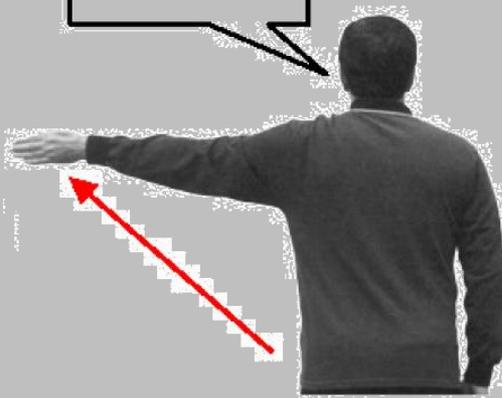
ALLEZ !



HALTE !



TOUCHÉ !



POINT



Bases de la convention : L'épée

14

- L'épée est une arme **non-conventionnelle**
 - Il n'y a pas de priorités
 - Les deux tireurs ont un point s'ils touchent « en même temps »
 - ✦ « En même temps » = temps entre les touches inférieur à 0,05 s
 - L'arbitre dira alors : « **Touchés** » ... « **Points** »



Bases de la convention : Le sabre (+ fleuret)

15

- Armes **conventionnelles** = Fleuret et sabre
 - **Règles** quand les tireurs touchent « **en même temps** »
 - ✦ Les 2 lampes s'allument si le temps entre les touches est :
Au sabre : inférieur à 0,180 s - Au fleuret : inférieur à 0,325 s
- La règle de base est simple
 - 1 lampe → **le tireur a le point** même s'il « n'a pas la priorité »
 - 2 lampes → **Le point va au tireur qui a la priorité**

Bases de la convention : La priorité

16

- Prendre la priorité → Il faut être le **1^{er} qui attaque**
 - Attaque = « *Action offensive exécutée en **allongeant le bras** [...] **précédant le déclenchement de la fente** »*
- → Prendre la priorité sur le « Allez ! »
 - On allonge son bras dès le « Allez » tout en marchant
- Si celui qui prend la priorité touche, **il a le point**
- **Comment peut-on récupérer la priorité ?**
 - **Parer** ou **Esquiver complètement** l'attaque l'adverse
 - Faire une **attaque au fer** (avant l'attaque adverse)
 - ✦ Dans les 2 tiers supérieurs de la lame adverse (= le faible)
- → Ensuite c'est un « jeu » de « qui aura la priorité ? »

Sécurité et fautes

17

NORMES DE SÉCURITÉ ET FAUTES LES PLUS COURANTES :

- **LES NORMES DE SÉCURITÉ DANS LA SALLE D'ARMES**
- **LES FAUTES LES PLUS COURANTES EN ESCRIME ET LEURS SANCTIONS**

La sécurité dans la salle d'armes

18

Le moindre manquement aux normes de sécurité peut vous valoir d'être expulsé immédiatement de la salle !

- Quand on marche avec une arme → pointe vers le bas
- On ne pointe pas son arme sur quelqu'un qui n'est pas totalement équipé
- Toujours avoir sa veste fermé et son masque porté pour les exercices avec des armes
- On ne traverse pas une piste où un match se déroule

Les fautes : Pas de carton

19

L'arbitre dit « Halte » mais ne donne pas de carton

- Sortir de piste sur le côté
 - → On recule d'un mètre
- Sortir de piste par l'arrière, des 2 pieds
 - → L'adversaire a un point
- Corps à corps (= contact entre les tireurs)
- Dépasser son adversaire

Les fautes : Carton Jaune

20

Le Carton Jaune est **un avertissement**

- Si on commet encore le même type de faute → Carton Rouge
- Bousculade
- Tourner le dos
 - Interdit mais c'est surtout **dangereux**
- Sabre : Mouvement vers l'avant où pied arrière dépasse complètement le pied avant (*comme la passe avant*)
- Enlever son masque avant le « Halte ! »
 - Interdit mais c'est surtout **dangereux**

Les fautes : Carton Rouge

21

Le Carton Rouge donne **un point à l'adversaire**

- Récidive après avoir reçu un carton (jaune ou rouge)
- Utilisation de la main non armée
- Touche volontairement portée hors de la piste
- Coup non-volontaire avec la coquille

Les fautes : **Carton Noir**

22

Le Carton Noir est signe **d'exclusion** et d'élimination

- Refuser de saluer son adversaire ou l'arbitre
- Injurier un arbitre, un officiel, un autre tireur
- Refuser de faire un match contre quelqu'un
- Brutalité intentionnelle, dopage ou tricherie

Divers

23

ET VARIÉ !

- **LES DATES DE COURS ET LES SUSPENSIONS**
- **UNE SAISON À LIÈGE : HORAIRES ET DÉTAILS**
- **INFOS POUR EMBOURG : HORAIRES, ETC.**
- **LE TOURNOI DES DERNIÈRES NEIGES**
- **COMMANDER DU MATÉRIEL OU UN T-SHIRT DE LA SECTION**

Calendrier 2022-2023

24

- Cours à Liège jusqu'au **25 avril**
- Cours à Embourg jusqu'au 6 juillet
- Annulations de cours → Attention
 - Les cours à Liège suivent les congés universitaires
 - Les cours à Embourg suivent les congés scolaires
 - → Les dates de congés et de prochain cours sont sur le site
 - ✦ Et sur l'armoire « armes »
 - ✦ N'hésitez pas à poser la question en cas de doute

La Saison 2022-2023 à Liège

25

- Chaque mardi, de 19h00 à 21h00
 - Initiations au sabre et à l'épée
 - Perfectionnement au sabre et à l'épée
 - Tournoi interne
- Cours festifs → **20 décembre** et **25 avril**
 - Mini jeu d'échauffement et matchs libres pour ceux qui veulent
 - Partage en mode « auberge espagnole » sur le côté
- *Retour à Angleur, à priori pour octobre 2023*

La Saison 2022-2023 à Embourg

26

- Les membres de notre section peuvent participer aux entraînements du Cercle Escrime Embourg
 - Complexe Sportif d'Embourg : Au Chession 8 – 4053 Embourg
- **Lundi : 19h30 – 21h30**
 - Initiations à l'**épée**
 - Perfectionnement à l'**épée**
- **Jeudi : 19h00 – 20h30**
 - Perfectionnement au **sabre**
 - Pistes ouvertes à l'**épée** → *Matches libres*

Le Tournoi des Dernières Neiges

27

- Notre section coorganise avec Embourg ce tournoi
 - Édition 2023 : Week-end des 18 et 19 février 2022
 - Lieu : Complexe Sportif d'Embourg
- Vous pouvez participer de plusieurs façons !
 - Montage de la salle le vendredi 17 février au soir
 - **Challenge des Mousquetaires le dimanche 19 février**
 - ✦ **Épreuve épée mixte par équipes**
 - Soutient au fil du week-end
 - ✦ Restauration, aide diverse, supporter, etc.
 - Démontage de la salle le dimanche 19 février en fin de journée

Faire d'autres compétitions ?

28

- Vous voulez participer à d'autres compétitions ?
 - Licence que vous pouvez obtenir auprès du C.E. Embourg
 - ✦ 45 €
 - Calendrier sur le site du C.E. Embourg
 - ✦ <https://www.escrime-embourg.be>
 - Inscriptions auprès de Cédric (ou via le site web d'Embourg)
 - ✦ Confirmation par rapport aux arbitres etc.

Commande de matériel et de t-shirts

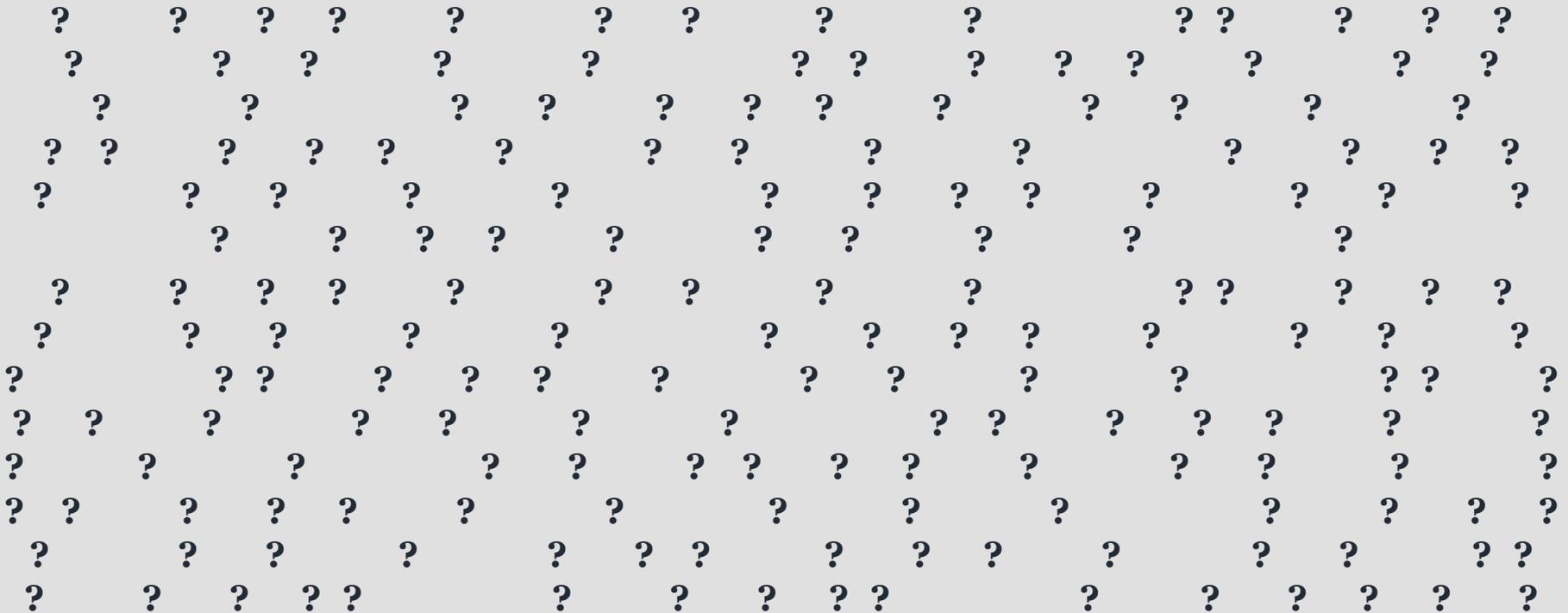
29

- **Commande de matériel d'escrime**
 - Si vous avez envie/besoin de matériel personnel
 - ➔ Prix et conseils : venez me trouver à la fin du cours
- **T-shirts de la section**
 - On envisage de refaire des T-Shirts de la section
 - Tarif visé : +/- 10 € ➔ Qui serait tenté ?



Avez-vous des questions ?

30



N'oubliez pas !

31

- Dernières infos : <http://www.escrime-uliege.be>
 - Ou sur Facebook : <http://www.facebook.com/EscrimeULiege>
- Pour nous contacter : escrime@escrime-uliege.be



☺ Merci de votre attention ☺



Suite du programme du jour



- On s'échauffe un peu...
 - 10 minutes d'échauffement libre ... je suis là si besoin 😊
- On s'équipe
 - Veste, masque, gant, arme
- 1^{ère} manche du petit tournoi interne
 - Poule à chaque arme

EN PISTE !