

Escrime U Liège



(Presque) tout savoir sur l'escrime en un presque'une heure 😊



1. **L'ESCRIME C'EST 3 ARMES ...ET PRESQUE 3 SPORTS DIFFÉRENTS**
2. **LES BASES THÉORIQUES DE L'ESCRIME : VOCABULAIRE, PISTES, MATCHS, ...**
3. **L'ARBITRAGE ... EN TRÈS BREF : MOTS ET GESTES, PRIORITÉS, FAUTES, ...**
4. **MAIS ÇA RESSEMBLE À QUOI EN VRAI ET EN MOUVEMENT ?**
5. **LES POINTS DIVERS**

L'escrime : 3 armes, 3 sports différents

4

L'escrime est un sport qui se pratique avec 3 armes :

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

Il y a pas mal de similitudes entre les trois armes, en particulier les déplacements.

Mais il y a surtout **de nombreuses différences**, règlementaires ou techniques.

Chaque arme pourrait presque être considérée comme un sport différent.

L'escrime : 3 armes, 3 sports différents

5

Épée



Max : 110cm / 770 grammes

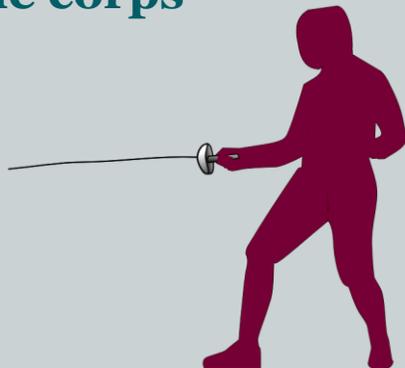
Arme d'**estoc**

→ La pointe → 750 g

Arme **non-conventionnelle**

→ Pas de priorités

On touche **tout le corps**



Sabre



Max : 105cm / 500 grammes

Arme de **taille et estoc**

→ La lame et la pointe

Arme **conventionnelle**

→ Il faut avoir la priorité

On touche **le haut du corps**



Fleuret



Max : 110cm / 500 grammes

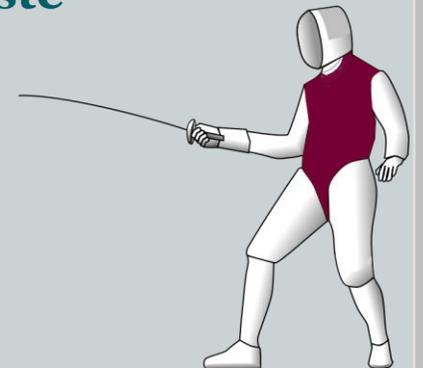
Arme d'**estoc**

→ La pointe → 500g

Arme **conventionnelle**

→ Il faut avoir la priorité

On touche **le buste**



Les bases théoriques de l'escrime

6

LES BASES POUR COMPRENDRE L'ESCRIME

- **LE VOCABULAIRE DE L'ESCRIME**
- **LA PISTE**
- **LA DURÉE DES ASSAULTS EN ESCRIME**
- **LE MATÉRIEL**

Vocabulaire de l'escrime

7

- Tireuse / Tireur
 - Celles et ceux qui pratiquent l'escrime



Vocabulaire de l'escrime

8

- Tireur / Tireuse
 - Celles et ceux qui pratiquent l'escrime
- Piste
 - Le terrain où l'on pratique l'escrime
 - ✦ On en reparle juste après !



Vocabulaire de l'escrime

9

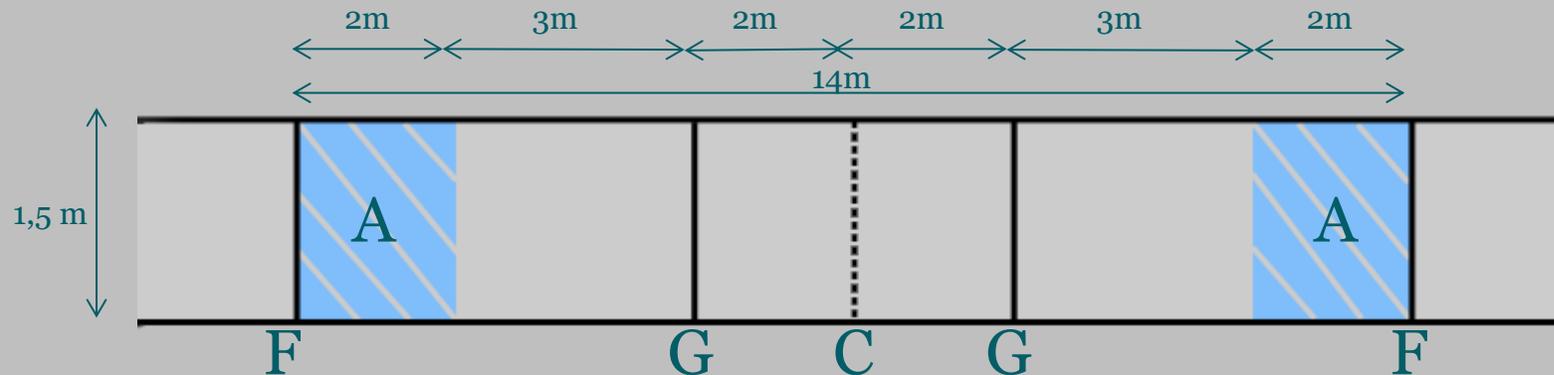
- **Tireur / Tireuse**
 - Celles et ceux qui pratiquent l'escrime
- **Piste**
 - Le terrain où l'on pratique l'escrime
 - ✦ On en reparle juste après !
- **Vocabulaire typiquement escrime**
 - Affronter quelqu'un = **Tirer avec ...**
 - 2 tireurs s'affrontent = **un assaut**
 - Un assaut en compétition = **un match**
 - Un match par équipes = **une rencontre**
 - ✦ Un assaut dans la rencontre = **un relais**



La piste

10

- 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 (facultative) qui coupe la piste en 2
 - **G** : Ligne de mise en garde – Là où les tireurs commencent à chaque nouvelle touche
 - **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

11

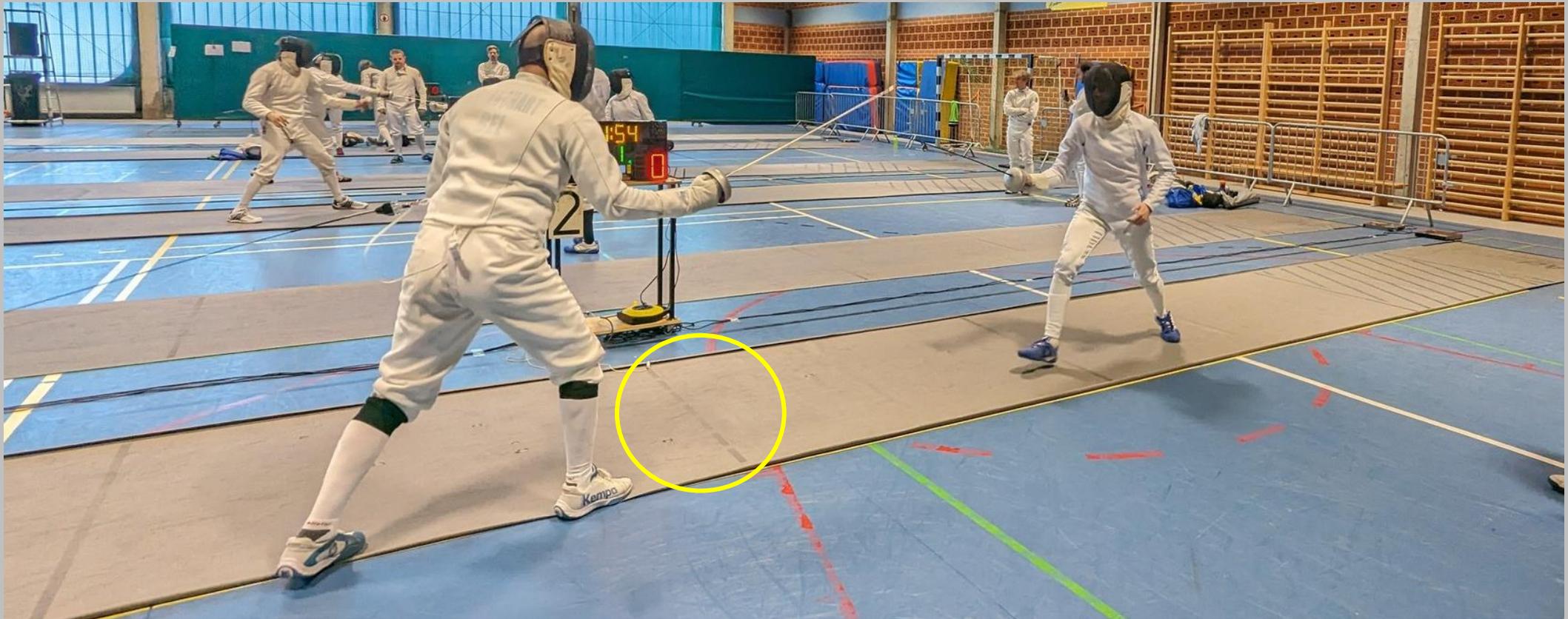
- Un exemple d'une piste lors d'une compétition (à Embourg)



Exemple : Une compétition en Belgique

12

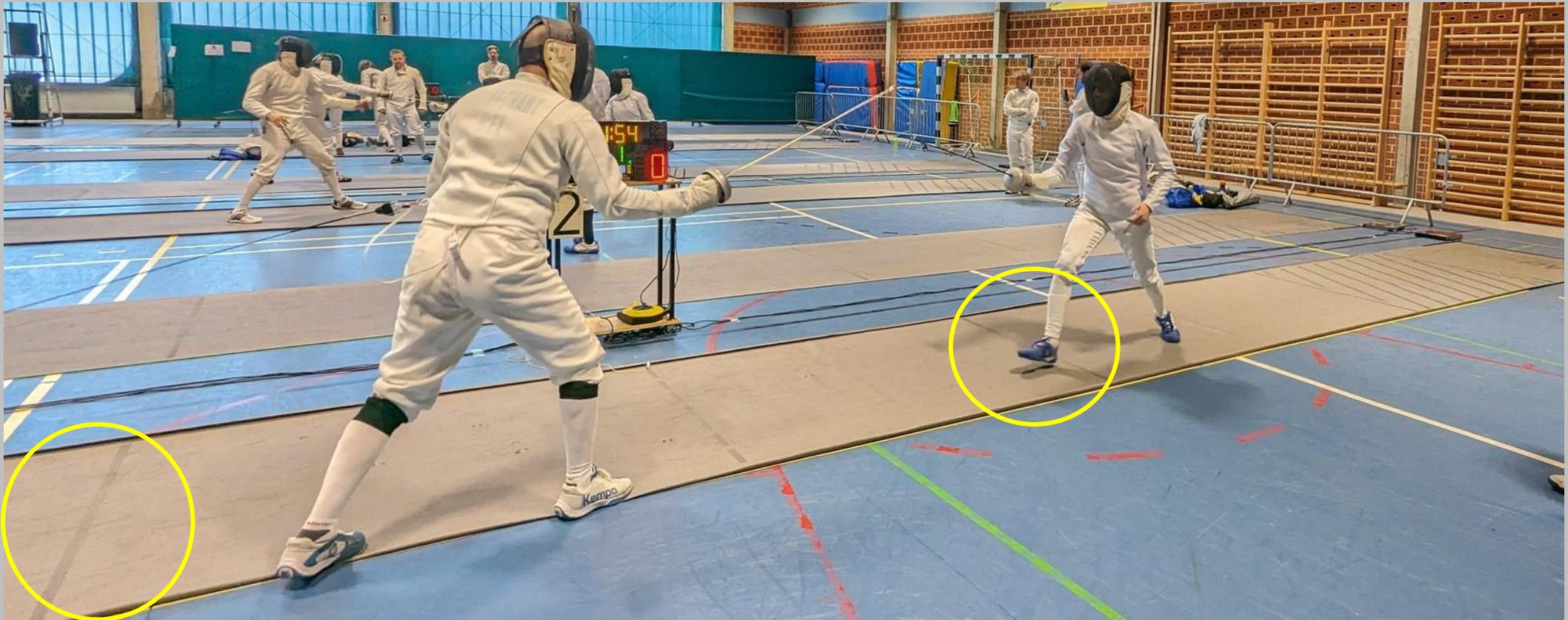
- Le centre de la piste



Exemple : Une compétition en Belgique

13

- Les lignes de mise en garde



Exemple : Une compétition en Belgique

14

- La zone d'avertissement et la ligne de fond



Exemple : Les Jeux Olympiques (Paris 2024)

15



Les différents types d'assauts

16

En compétition officielle, il existe 3 types d'assauts différents

- Les phases de poules → **Assauts courts**
- Les tableaux → **Assauts longs**
- Les épreuves par équipe → **Rencontre** = Suite d'assauts courts

Il existe aussi des formules « plus exotiques » mais non-officielles

Les différents types d'assauts

17

Phase de poules

- C'est en général la première phase d'une compétition
- Tireurs placés en poules de 6 ou 7 tireurs
- On affronte tous les tireurs de sa poule
- Assauts courts :
 - Le match se fait en **5 touches** gagnantes
 - Maximum **3 minutes**
 - Le match s'arrête sur le score acquis

		1	2	3
Jean	1	■	□	□
Michel	2	□	■	□
Claude	3	□	□	■

BONUS : Comment remplir une feuille de poule ...

18

		1	2	3
Jean	1		V	
Michel	2	4		
Claude	3			

- 1^{er} match

- Jean bat Michel sur le score de 5 – 4

BONUS : Comment remplir une feuille de poule ...

19

		1	2	3
Jean	1		\mathcal{V}	
Michel	2	4		\mathcal{V}_3
Claude	3		1	

- 1^{er} match
 - Jean bat Michel sur le score de 5 – 4
- 2^{ème} match
 - Michel bat Claude, 3 – 1 au temps

BONUS : Comment remplir une feuille de poule ...

20

		1	2	3
Jean	1		V	3
Michel	2	4		V ₃
Claude	3	V ₃	1	

- 1^{er} match
 - Jean bat Michel sur le score de 5 – 4
- 2^{ème} match
 - Michel bat Claude, 3 – 1 au temps
- 3^{ème} match
 - Jean contre Claude
 - 3–3 à la fin du temps → Avantage Claude
 - Pas de touche → Victoire Claude 3-3

BONUS : Comment remplir une feuille de poule ...

21

- 1 : On compte les victoires
 - En réalité on compte le ratio « Victoires / Nombre de matchs »

		1	2	3	V	TD	TR	Ind
Jean	1		V	3	1			
Michel	2	4		V ₃	1			
Claude	3	V ₃	1		1			

BONUS : Comment remplir une feuille de poule ...

22

- 2 : On compte les touches données
 - On lit la LIGNE de chaque tireur

		1	2	3	V	TD	TR	Ind
Jean	1		<i>V</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>8</i>		
Michel	2	<i>4</i>		<i>V₃</i>	<i>1</i>	<i>7</i>		
Claude	3	<i>V₃</i>	<i>1</i>		<i>1</i>	<i>4</i>		

BONUS : Comment remplir une feuille de poule ...

23

- 3 : On compte les touches reçues
 - On lit la COLONNE de chaque tireur

		1	2	3	V	TD	TR	Ind
Jean	1		V	3	1	8	7	
Michel	2	4		V ₃	1	7	6	
Claude	3	V ₃	1		1	4	6	

BONUS : Comment remplir une feuille de poule ...

24

- 4 : On calcule l'indice
 - Touches Données - Touches Reçues

		1	2	3	V	TD	TR	Ind
Jean	1		V	3	1	8	7	+1
Michel	2	4		V ₃	1	7	6	+1
Claude	3	V ₃	1		1	4	6	-2

BONUS : Comment remplir une feuille de poule ...

25

		1	2	3	V	TD	TR	Ind
Jean	1		V	3	1	8	7	+1
Michel	2	4		V3	1	7	6	+1
Claude	3	V3	1		1	4	6	-2

• Classement :

1. Victoires
2. Indice
3. Touches Données
4. Égalité

• ICI :

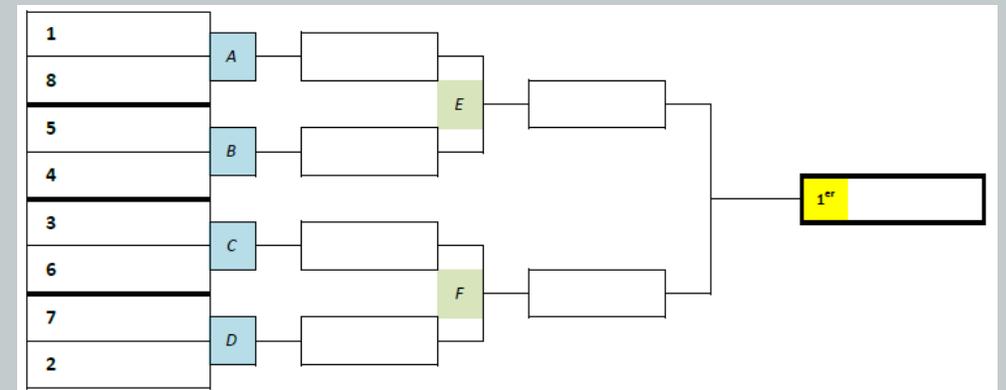
1. Jean
2. Michel
3. Claude

Les différents types d'assauts

26

Tableau éliminatoire

- Tableau créé à partir du classement des poules
- Matchs éliminatoires
 - *Parfois formule à repêchages ou à toutes places tirées*
- Assauts longs :
 - Le match se fait en **15 touches gagnantes**
 - Maximum **3 tiers-temps de 3 minutes**
 - *Avec une minute de pause entre chaque tiers-temps*
 - *Au sabre, la pause a lieu quand le 1^{er} tireur arrive à 8*



Les différents types d'assauts

27

Les rencontres par équipes

- **Compétitions par équipes de 3 (+ 1 réserviste)**
 - C'est en général directement un tableau éliminatoire

- **Rencontre en 45 touches**

- **9 relais consécutifs** = 9 assauts courts (5 touches)
 - **Maximum 3 minutes** par relais
 - Le score avance de relais en relais
Fin 2^e relais : 10-7 → Début 3^e : 10-7 → On va jusqu'à 15

Relais	Éq. A	Éq. B	->
1	3	6	5
2	1	5	10
3	2	4	15
4	1	6	20
5	3	4	25
6	2	5	30
7	1	4	35
8	2	6	40
9	3	5	45

Le matériel de l'escrimeur

28

- 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

Mais l'escrime c'est aussi ...

29

- L'handi-escrime



- Les formes « non-olympiques »

- Le sabre-laser
- L'escrime artistique et de spectacle
- L'AMHE
- ...



L'arbitrage ... en très bref ...

30

LES BASES DE L'ARBITRAGE EN ESCRIME

- **LES GESTES ET LE VOCABULAIRE DE L'ARBITRE**
- **LA CONVENTION**
 - **À L'ÉPÉE**
 - **AUX ARMES CONVENTIONNELLES**
- **LES FAUTES LES PLUS FRÉQUENTES ET LEURS SANCTIONS**
- **LES NORMES DE SÉCURITÉ**

L'arbitre : Ses gestes et son vocabulaire

31

En Garde !

Prêt(e)s ?

Allez !

Halte !

Touche

Fin du match

À l'épée

Au sabre

Mais aussi ...



Pour communiquer, l'arbitre utilise **des gestes et mots codifiés**.

Ils permettent aux tireurs de toujours comprendre l'arbitre.
Mais ça permet aussi aux spectateurs de comprendre de loin ce qui se passe.

Le **français** est la langue officielle de l'escrime dans le monde entier.

L'arbitre : Ses gestes et son vocabulaire

32

En Garde !

Prêt(e)s ?

Allez !

Halte !

Touche

Fin du match

À l'épée

Au sabre

Mais aussi ...

En garde !



En Garde !

L'arbitre demande aux tireurs de venir se mettre en garde sur leur ligne.

Position de l'arbitre : Avant-bras parallèles au sol, paumes des mains sont vers le sol.

→ Quand les tireurs sont à leur place, l'arbitre on leur demande s'ils sont prêts ...

L'arbitre : Ses gestes et son vocabulaire

33

En Garde !

Prêt(e)s ?

Allez !

Halte !

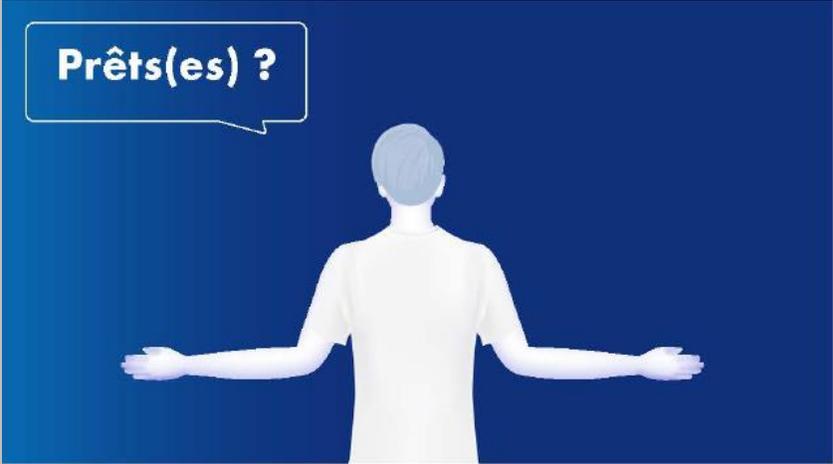
Touche

Fin du match

À l'épée

Au sabre

Mais aussi ...



Prêts(es) ?

Prêts ? / Prêtes ?

Position de l'arbitre : L'arbitre pivote les mains vers les tireurs et leur demande s'ils sont prêts à tirer.

Si les tireurs disent « Oui » ou ne disent rien, l'arbitre considère qu'ils sont prêts. Sinon il faut dire « Non ».

Les tireurs **doivent rester immobiles entre le « Prêt(e)s ? » et le « Allez ! »**

L'arbitre : Ses gestes et son vocabulaire

34

En Garde !

Prêt(e)s ?

Allez !

Halte !

Touche

Fin du match

À l'épée

Au sabre

Mais aussi ...



Allez !

Position de l'arbitre : L'arbitre ramène les bras devant lui.

C'est le commandement qui lance l'assaut. Si une action a lieu avant le « Allez ! », elle ne compte pas. Démarrer avant le « Allez ! » est une faute, surtout sanctionnée au Sabre.

L'arbitre : Ses gestes et son vocabulaire

35

En Garde !

Prêt(e)s ?

Allez !

Halte !

Touche

Fin du match

À l'épée

Au sabre

Mais aussi ...



Halte !

Halte !

Position de l'arbitre : L'arbitre lève la main, idéalement du côté « fautif ».

C'est le commandement qui arrête le match. L'arbitre le dit en cas de touche ou pour arrêter le match (faute, etc.)

Toute touche qui se passe après le « Halte ! » ne compte pas

L'arbitre : Ses gestes et son vocabulaire

36

En Garde !

Prêt(e)s ?

Allez !

Halte !

Touche

Fin du match

À l'épée

Au sabre

Mais aussi ...



Touché(e) ... Point

Position de l'arbitre : L'arbitre **allonge le bras** du côté du tireur **qui est touché**.
Ensuite, il **lève la main** du côté du tireur **qui a le point**

Si le match n'est pas fini, l'arbitre recommence le « En Garde ... Prêts ? ... Allez ! »

L'arbitre : Ses gestes et son vocabulaire

37

En Garde !

Prêt(e)s ?

Allez !

Halte !

Touche

Fin du match

À l'épée

Au sabre

Mais aussi ...



Vainqueur :
(nom) par (score)

Vainqueur ... sur le score de ...

Position de l'arbitre : À la fin de l'assaut, l'arbitre lève la main du côté du vainqueur.
Il annonce le vainqueur et le score.

C'est à ce moment que les tireurs font le salut de fin de match

L'arbitre : Ses gestes et son vocabulaire

38

En Garde !

Prêt(e)s ?

Allez !

Halte !

Touche

Fin du match

À l'épée

Au sabre

Mais aussi ...

Touchés !



Points !



Touché(e)s ... Points

Cas Particulier de l'Épée : **si les deux tireurs se touchent en même temps**, ils ont tous les deux le point

Position de l'arbitre : L'arbitre allonge les deux bras, car les deux tireurs sont touchés
Il lève ensuite les 2 mains, car les deux tireurs reçoivent un point

L'arbitre : Ses gestes et son vocabulaire

39

En Garde !

Prêt(e)s ?

Allez !

Halte !

Touche

Fin du match

À l'épée

Au sabre

Mais aussi ...

Attaque ! / Arrêt ! /
Contre-attaque !
/ Remise !



Parade !
/ Contre - temps !



Simultanées !



Rien !



Non !



Pointe en ligne !



Non correct !



Non valable !



Attaque | Parade | Simultanée | Rien | Non | Non-correct | ...

Aux armes à convention (fleuret et sabre), il y a aussi une panoplie de mots et gestes pour indiquer qui prend la priorité, quelles actions se sont passées, etc. pour expliquer à qui l'arbitre donne le point.

Ne nous attardons pas longtemps dessus ici, on les verra progressivement au fil des séances en bord de piste.

L'arbitre : Ses gestes et son vocabulaire

40

En Garde !

Prêt(e)s ?

Allez !

Halte !

Touche

Fin du match

À l'épée

Au sabre

Mais aussi ...

Touche technique



Modification de la décision



Et il en reste ...

Il reste encore d'autres gestes pour des situations telles que les sorties de pistes arrière, les appels vidéo, etc.

Il y a aussi des gestes « non codifiés » que l'arbitre utilise pour expliquer des fautes par exemple.

La convention à l'épée

41

- 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** »



Les armes conventionnelles : Bases

42

- Armes **conventionnelles** = Fleuret et sabre
 - Il y a des 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 seul tireur touche = 1 lampe → **le tireur a le point** même s'il « n'a pas la priorité »
 - Les 2 tireurs touchent = 2 lampes → **Le point va au tireur qui a la priorité**
 - ✦ Ou à personne si aucun des deux n'a la priorité

Mais comment sait-on « qui a la priorité » ?

La convention via une analogie ...

43

- Analogie : Discussion polie entre les 2 tireurs.
 - Il faut être le premier à prendre la parole
 - ✦ Être le premier à allonger le bras en marchant sur le « Allez ! » de l'arbitre
 - Celui qui a la priorité est celui qui a le droit de parler
 - ✦ Parler = préparer son attaque et attaquer
 - On parle chacun son tour
 - ✦ Quand l'autre a attaqué, c'est notre tour mais aussi ...
 - Il y a des moyens de reprendre la parole
 - ✦ Esquiver l'attaque adverse, Faire une parade, Faire une Attaque au fer, ...
 - Si on parle alors que ce n'est pas notre tour, on est en tort
 - ✦ Si on touche en même temps alors qu'on est en tort, on n'a pas le point
- C'est à force de la pratiquer qu'on la comprend et applique le mieux

Diverses fautes en escrime et leurs sanctions

44



Les fautes sans carton

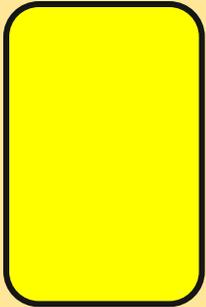
Pour ces fautes, l'arbitre dit « **Halte !** » mais ne donne pas de carton

- Sortir de piste sur le côté → Le tireur qui est sorti 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) → On se remet à distance
 - Règle « de base » : celui qui subit la faute reste en place
- Dépasser son adversaire → Une touche portée après avoir dépassé ne compte pas
 - *Celui qui est dépassé a droit à une action immédiate avant le Halte*
 - → On se remet à distance
 - Règle « de base » : celui qui subit la faute reste en place

Diverses fautes en escrime et leurs sanctions

45

Le carton JAUNE



Le Carton Jaune est **un avertissement**

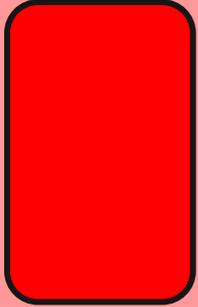
→ Toute autre faute ensuite qui donne un carton → Carton Rouge

- Bousculade
- Tourner le dos → Interdit et surtout **dangereux**
- Refus d'obéissance → Par exemple : Démarrer avant le « Allez ! » (*surtout au Sabre*)
- **Sabre** : Interdiction de faire une passe-avant
Interdiction de tout mouvement vers l'avant où le pied arrière dépasse complètement le pied avant
- Toucher son matériel électrique pendant le match
- Cheveux non conformes
- Matériel non conforme à l'arrivée en piste
- Et d'autres...

Diverses fautes en escrime et leurs sanctions

46

Le carton ROUGE



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

→ Si le tireur a eu un carton rouge, il ne peut plus avoir de jaune → ROUGE

- Récidive après avoir reçu un carton (jaune ou rouge)
- Utilisation de la main non armée
- Lâcher volontairement son arme pendant la phrase d'armes
- Touche volontairement portée hors de la piste
- Coup non-volontaire avec la coquille

Diverses fautes en escrime et leurs sanctions

47

Le carton NOIR



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
- ➔ C'est suivi par une Commission de Discipline et des sanctions supplémentaires

Normes de Sécurité dans la salle d'armes

48

Le moindre manquement à ces règles peut vous valoir d'être expulsé immédiatement !

- Quand on marche avec une arme
 - On garde toujours la pointe vers le bas (*ou la pointe en main*)
- Exercice ou match ?
 - Toujours veste bien fermée et masque porté
- Adversaire/Équipier n'est pas totalement équipé
 - On ne pointe pas son arme vers lui/elle
- Pistes montées ou assauts en cours ? **Longez les murs**
 - On fait attention à ne gêner personne ;)

Divers

54

ET VARIÉ !

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

Calendrier 2024-2025

55

- Cours à Angleur jusqu'au **22 avril** (Après ce sont les vacances de Pâques)
- Cours à Embourg jusqu'au **3 juillet**
- Annulations de cours → Cours suspendus pendant les congés scolaires
 - Il s'agit des congés « des écoles primaires et secondaires »
 - → Les congés et prochains cours sont sur le site
 - ✦ N'hésitez pas à poser la question en cas de doute
- Barbecue de fin de saison (fin juin – début juillet)

La Saison 2024-2025 à Angleur

56

- Chaque mardi, de 20h00 à 22h00
 - Initiations au sabre et à l'épée
 - Perfectionnement au sabre et à l'épée
- Coupe Escrime ULiège
 - Petit challenge de régularité en interne
 - 4 séances qui seront chacune un mini-tournoi entre nous ! (Poule et tableau)
- Cours festifs → Derniers cours en décembre et avril
 - La 1^{ère} heure de cours : Petit jeu et assauts libres
 - Ensuite : Partage en mode « auberge espagnole » 😊 🍺 🍪 ... et assauts libres

La Saison 2024-2025 à Embourg

57

- **Entraînements au Cercle Escrime Embourg**

- Complexe Sportif d'Embourg : Au Chession 8 – 4053 Embourg
- Nouvel horaire cette saison :

Lundi	Jeudi
<ul style="list-style-type: none">• 19h00 – 20h30<ul style="list-style-type: none">• Perfectionnement au sabre	<ul style="list-style-type: none">• 18h30 – 20h30<ul style="list-style-type: none">• Perfectionnement au sabre
<ul style="list-style-type: none">• 19h30 – 21h30<ul style="list-style-type: none">• Initiations à l'épée• Perfectionnement à l'épée	<ul style="list-style-type: none">• 19h00 – 20h30<ul style="list-style-type: none">• Perfectionnement à l'épée

- Attention : Supplément de 25€/an (prêt de matériel du club)
- **Attention (bis) : Déménagement temporaire à Vaux-sous-Chèvremont bientôt**

Le Tournoi des Dernières Neiges

59

- Notre section coorganise avec Embourg ce tournoi
 - **Week-end des 22 et 23 février 2025**
 - Lieu : À priori cette année : **Complexe Sportif de Vaux Sous Chèvremont**
- Vous pouvez participer de plusieurs façons !
 - Montage de la salle le vendredi 21 février au soir
 - **SAMEDI : Challenge des Mousquetaires - Épée mixte par équipes**
 - ✦ Et un souper boulets à la liégeoise pour finir la journée ! 🍷
 - **DIMANCHE : Challenge du Chachat Botté - Sabre mixte par équipes**
 - Soutien au fil du week-end
 - ✦ Restauration, aides diverses, supporter, etc.
 - Démontage de la salle le dimanche 23 février en fin de journée

Faire d'autres compétitions ?

60

- 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>
 - 3 à 4 compétitions officielles par an en Belgique en moyenne
 - Inscriptions auprès de Cédric (ou via le site web d'Embourg)
 - ✦ Confirmation par rapport aux arbitres etc.

Commande de matériel et de t-shirts

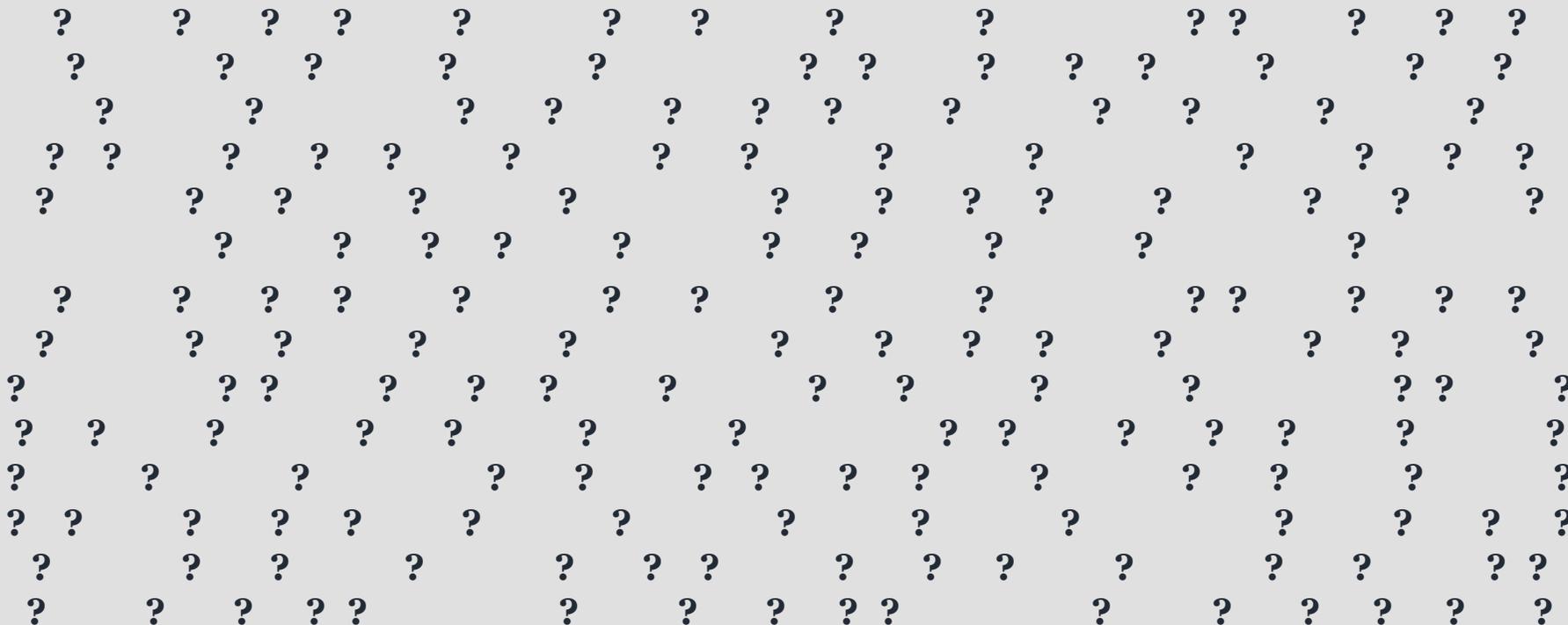
61

- 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
 - Vous pouvez commander un t-shirt de la section pour **20 €**



Avez-vous des questions ?

62



N'oubliez pas !

63

- 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 😊

