

2016

PROGRAMME EDUCATIF : LES ECUSSONS FEDERAUX



Direction technique
Fédération Francophone des Cercles
d'Escrime de Belgique
07/09/2016

AVANT-PROPOS

À l'aube de cette nouvelle olympiade la Fédération Francophone d'Escrime est appelée à réfléchir et à redéfinir l'ensemble de son projet sportif sur le long terme. Cette démarche, rendue indispensable par les exigences décrétales n'est pas simplement formelle, c'est aussi une question de survie. En effet, dans un contexte qui évolue sans cesse et où la concurrence se fait de plus en plus rude, il s'agit de réaffirmer notre présence et notre motivation non seulement par des mots mais aussi par des projets, par des actions concrètes qui vont apporter à notre discipline la visibilité qui lui fait défaut.

C'est clairement le but de ce projet. Il devrait permettre d'assurer une meilleure visibilité de nos programmes éducatifs et de l'action de nos clubs, de les faire connaître par le reste du monde sportif, communautaire et scolaire et ainsi de développer des synergies qui ne pourront être que positives pour notre développement.

Son contenu ne constitue certes pas une nouveauté. Il existe depuis longtemps, en Belgique comme dans d'autres pays des programmes éducatifs d'escrime qui ont fait leurs preuves. Mais chez nous, à la différence de ce qui se fait ailleurs, ces programmes ne sont pas clairement intégrés au programme de développement global de la fédération.

La première particularité de ce programme est d'être basée sur la philosophie du développement à long terme de l'athlète. Cette approche holistique est centrée sur le développement du sportif dans sa globalité et prend en compte tous les paramètres de son développement (physique, psychologique, socio-affectif, technique, tactique) et de son intégration dans le paysage sportif. La seconde particularité est qu'il est complètement intégré dans le dispositif fédéral et il constitue un lien fort entre tous ses projets.

Ce projet bénéficie du soutien très appréciable du Ministère des Sports. C'est là un précieux atout, mais nous sommes bien conscients que sa réussite réside non seulement dans sa qualité intrinsèque, mais aussi et surtout sur les personnes qui voudront le mettre en œuvre avec la volonté de le réaliser et de l'améliorer sans cesse. C'est pourquoi nous espérons qu'il rencontrera une large adhésion.

Mes remerciements vont à tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce projet. Leur expérience et leur expertise nous a été d'un soutien et nous en espérons qu'il sera une contribution décisive dans un véritable renouveau de l'approche du développement de notre fédération.

Jean COLOT
Directeur de la F.F.C.E.B.
Septembre 2016

TABLE DES MATIERES

AVANT-PROPOS	1
TABLE DES MATIERES	2
INTRODUCTION	4
OBJECTIF DU PROGRAMME « ECUSSENS FEDERAUX »	5
CONCEPTION DU PROGRAMME.....	6
6 niveaux, 5 domaines de compétences	6
Une progression balisée pour une reconnaissance des compétences	7
Un outil pédagogique pour impliquer et motiver tous les acteurs du développement sportif.....	8
Participation au programme et reconnaissance des brevets.....	9
LIENS AVEC LES AUTRES PROJETS.....	10
Écussons fédéraux et arbitrage	10
Écussons fédéraux et brevet d'animateur fédéral	11
Écussons fédéraux et circuits de compétition pour les jeunes	11
Écussons fédéraux et accès au sport de haut niveau.....	11
Écussons fédéraux et brevet d'animateur fédéral	11
Écussons fédéraux et formation des cadres.....	12
Écussons fédéraux et synergies avec l'Adeps et le monde scolaire.....	12
Écussons fédéraux et labélisation des clubs	12
APPROCHE PEDAGOGIQUE.....	13
Les stades de développement.....	13
Les écussons : objectifs généraux et méthode.....	18
LE PROGRAMME AU FLEURET	24
Écusson jaune	24
Écusson orange.....	26
Écusson vert	28
Écusson bleu	30
Écusson rouge	32
Écusson violet.....	33
EPEE	34
Écusson jaune	34
Écusson orange.....	36
Écusson vert	38

Écusson bleu.....	40
Écusson rouge	42
Écusson violet.....	43
SABRE	44
Écusson jaune.....	44
Écusson orange.....	45
Écusson vert	47
Écusson bleu.....	49
Écusson rouge	51
Écusson violet.....	52
L’EVALUATION	53
Principes de base de l’évaluation.....	53
Le dispositif d’évaluation.....	53
GLOSSAIRE	57
Bibliographie.....	64

« Tout seul, on va plus vite. Ensemble, on va plus loin. » - Proverbe africain

INTRODUCTION

Le programme des brevets « écussons fédéraux », s'inscrit dans la philosophie du développement à long terme de l'athlète (programme canadien « DLTA »), qui inspire les programmes de promotion et de développement sportif du Ministère des Sports de la Fédération Wallonie Bruxelles ainsi que les programmes d'Etudes Supérieures en Education Physique et Sciences de la Motricité.

La rédaction de ce programme a été précédée d'un important travail de recherche et de documentation non seulement dans le domaine spécifique de l'escrime, mais aussi dans les domaines de la préparation physique, de la psychologie du sport et de la psychologie sociale du sport et plusieurs experts ont été consultés.

Il développe une approche pédagogique centrée sur le pratiquant et il constitue une part importante des fondations que la Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique pose pour construire l'ensemble de son dispositif éducatif. Il formalise des processus déjà actifs dans de nombreux cercles et vise à mettre en œuvre les moyens pour unifier ces pratiques pédagogiques afin de créer un projet collectif qui vise à développer une politique sportive globale, à soutenir et à renforcer la motivation de tous les acteurs. Nous voulons aussi que cela soit un projet dynamique et innovant et que tous les acteurs qui y participent contribuent à son amélioration. À cette fin, il sera régulièrement évalué et retravaillé.

Cette première publication qui est consacrée à la présentation générale du projet, à sa philosophie sera suivie d'autres publications (carnet de l'éducateur, carnet de l'escrimeur) qui aborderont les aspects pratiques de chaque arme de façon plus concrète et adaptée à chaque public.

« La meilleure façon de prévenir l'avenir est de le créer. » - Peter Drucker

OBJECTIF DU PROGRAMME « ECUSSENS FEDERAUX »

L'objectif à long terme de ce programme est de contribuer à l'amélioration globale de la pratique de l'escrime au sein de la Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique et de positionner celle-ci comme un partenaire fiable et de qualité sur l'échiquier des sports dans la Fédération Wallonie Bruxelles. L'atteinte de cet objectif repose sur deux idées principales.

En premier lieu, il s'agit de constituer un socle de compétences efficace, cohérent et commun à l'ensemble des formations fédérales. Cette cohérence doit s'entendre tant sur le plan des contenus, de l'évaluation et des certifications, que sur le plan de l'organisation de la formation.

Ensuite, établir les liens avec les autres dispositifs mis en place par la fédération - formation des cadres pédagogiques, système de compétitions, dispositif de formation des arbitres, labélisation des clubs – ainsi qu'avec les programmes de formation de cadres et de développement sportif mis en œuvre par l'Administration de l'Education Physique, du Sport et de la Vie en plein air et les programmes scolaires.

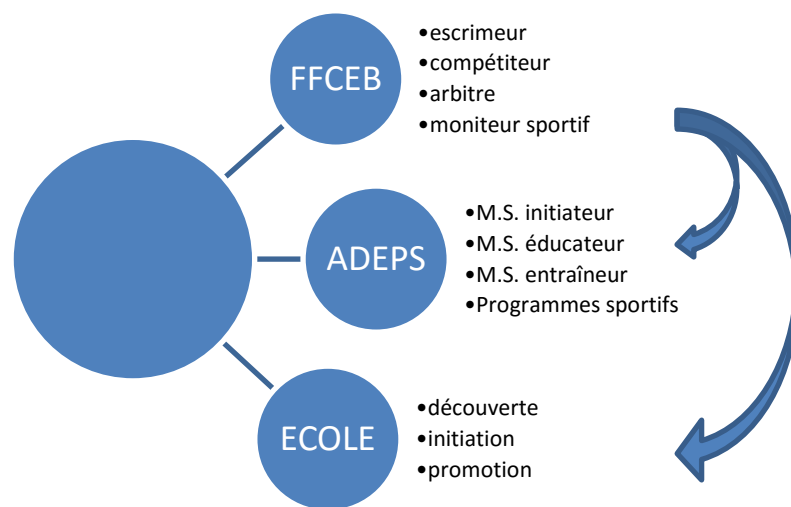


Fig. 1 : les écussons fédéraux : un programme qui fédère les actions dans des contextes différents

« Un objectif sans plan n'est qu'un souhait » - Antoine de Saint-Exupéry

CONCEPTION DU PROGRAMME

Comme dans d'autres programmes déjà existants (« degrés A.R.A.B. » en Belgique, « brassards » au Canada, « blasons » en France), le programme des écussons fédéraux de la F.F.C.E.B. est un outil pédagogique qui vise simultanément le développement des différentes habiletés psychomotrices spécifiques de l'escrime (technique, tactique) ET tous les autres aspects du développement sportif et humain (psychomoteurs, psychologiques, sociaux). En s'attachant au développement d'objectifs de maîtrise et à l'accès aux responsabilités, le programme « écussons fédéraux » fournit à la fois une alternative et un complément aux objectifs de résultats chers aux compétiteurs. Dans le cadre de ces programmes, les escrimeurs acquerront de solides connaissances techniques, de bonnes qualités d'observation tactique et d'adaptation, ainsi qu'une connaissance générale plus complète de l'escrime.

Il n'y a aucune limite d'âge pour participer au programme. La progression dépend uniquement des capacités des escrimeurs de satisfaire aux attentes de réussite pour chaque niveau.

6 niveaux, 5 domaines de compétences

Pour chaque arme, le programme comporte six niveaux distincts qui comprennent chacun cinq domaines de compétences reprenant les différentes habiletés à développer. Il décrit pour chaque niveau et champ de compétence les contenus à enseigner, la méthodologie d'enseignement à mettre en œuvre et les modalités d'évaluation et de certification.

Écussons	COMPETENCES				
	Connaissances	Techniques	Tactiques	Arbitrage	Entraînement
JAUNE	*	*	-	-	-
ORANGE	**	**	*	*	*
VERT	***	***	***	***	***
BLEU	****	****	****	****	****
ROUGE	*****	*****	*****	*****	*****
VIOLET	*****	*****	*****	*****	*****

Fig. 2 : écussons fédéraux et domaines de compétences

Une progression balisée pour une reconnaissance des compétences

Pour l'entraîneur, **fixer des objectifs clairs, mesurables, difficiles mais réalistes et bien échelonnés dans le temps**, est une étape essentielle dans le cadre d'une action pédagogique efficace.

Pour l'enfant, le jeune sportif, **apprendre à se fixer un objectif** est une clé du développement de la **confiance en soi** et de la **motivation**.

Le programme « écussons fédéraux » entend répondre ces impératifs.

Les trois premiers écussons, jaune orange et vert, concrétisent les apprentissages de base.

À partir de l'écusson vert commence le programme de perfectionnement sportif et des liens sont établis avec d'autres dispositifs existants, formation d'arbitre et formation de moniteur sportif.

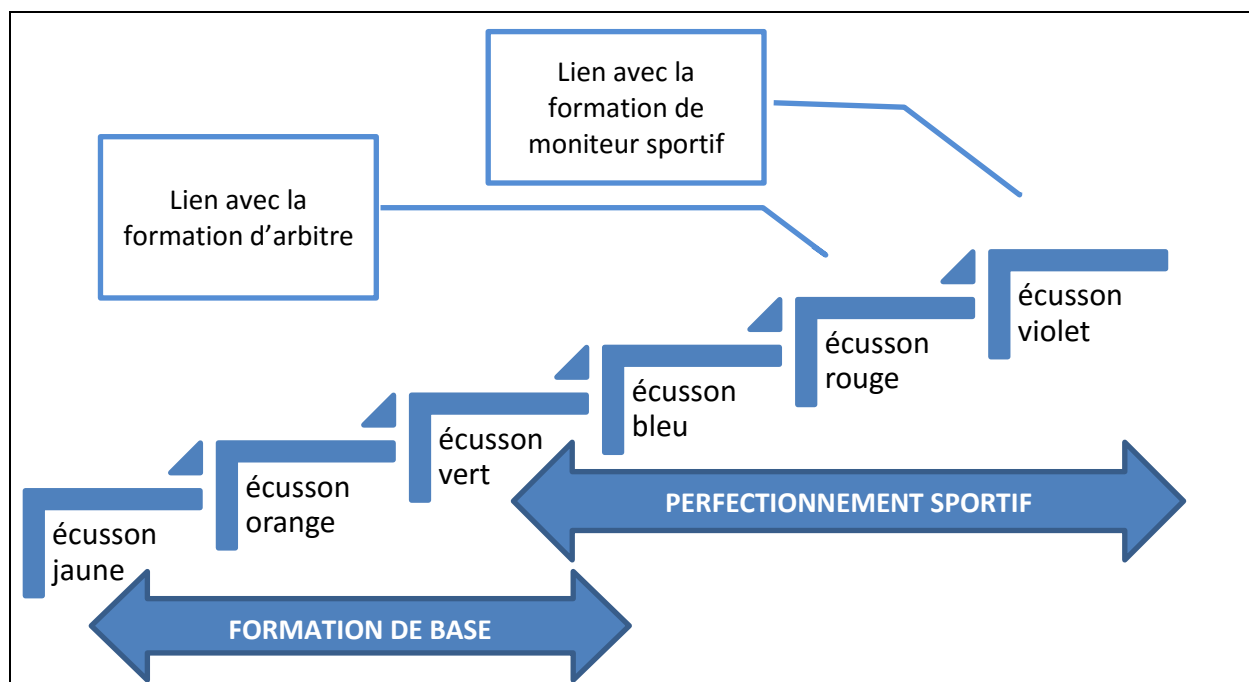


Fig.3 : Ecussons, une progression balisée

Un outil pédagogique pour impliquer et motiver tous les acteurs du développement sportif

Nous pensons que le développement de l'escrime en Fédération Wallonie-Bruxelles est l'affaire de tous et que les efforts fournis par tous les acteurs doivent être reconnus. En mettant en œuvre ce projet, la fédération crée un lien entre toutes ces actions.

Pour le jeune escrimeur, c'est un moyen de se repérer dans sa progression, de concrétiser matériellement sa progression par le port de l'écusson, d'avoir des réussites en dehors des compétitions, de récompenser le rythme de ses acquisitions (motrices, cognitives et comportementales), de mettre en place un projet.

Pour les parents, c'est un moyen de comprendre la progression de leur enfant, de participer au projet de leur enfant, d'évaluer les progrès de leur enfant et sa place dans une structure organisée et de s'informer sur les bonnes pratiques en matière d'éducation sportive.

Pour les cadres sportifs, c'est un outil qui leur permet d'élargir leur action pédagogique, de s'inscrire dans un projet collectif valorisant.

Pour les clubs, c'est un outil qui leur permet de participer à la dynamique collective de formation, non seulement des escrimeurs, mais aussi des futurs arbitres et futurs cadres sportifs. Nous pensons que ces deux aspects peuvent être des garants de leur développement sur le long terme.

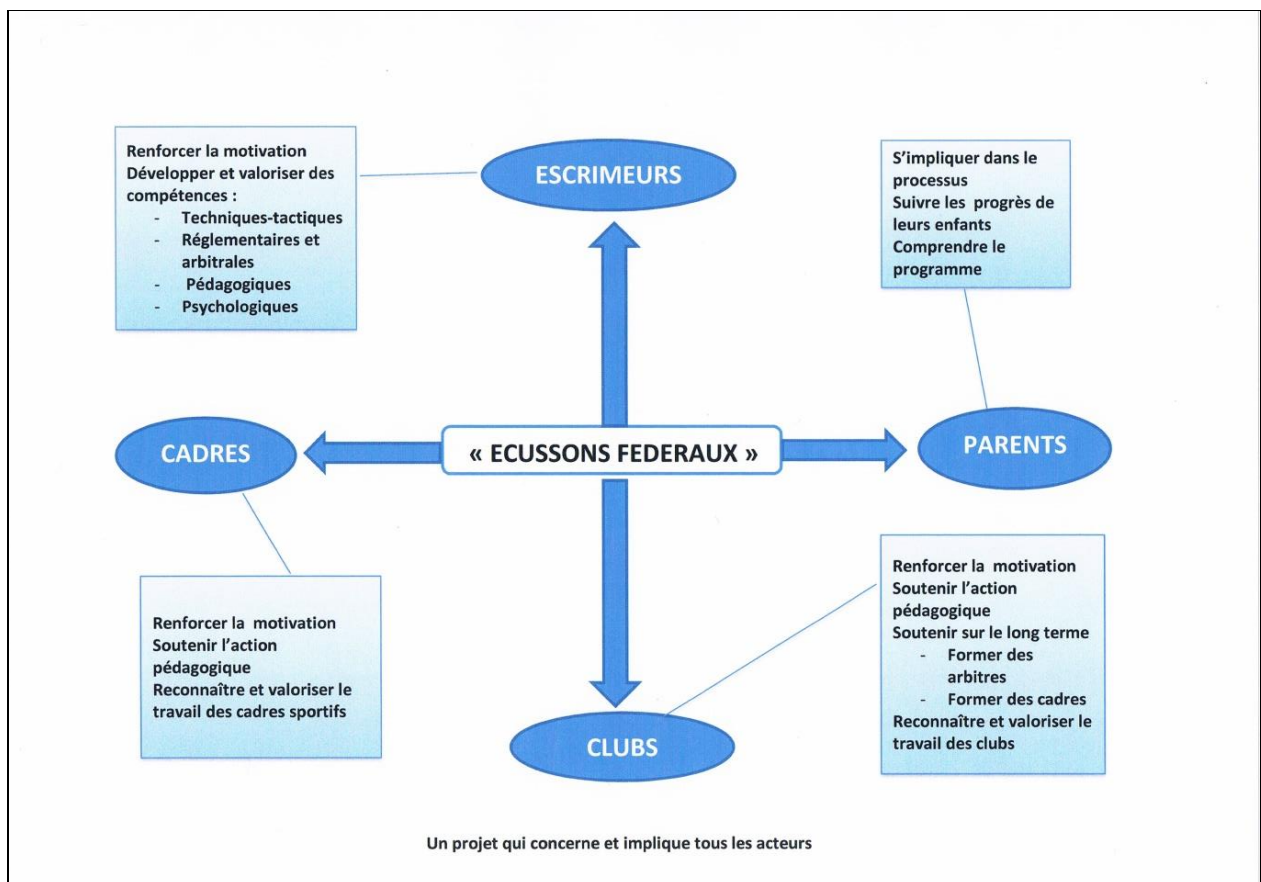


Fig. 4 : Les écussons, un projet qui implique tous les acteurs

Participation au programme et reconnaissance des brevets

Tous les cadres pédagogiques qui participent au programme doivent être certifiés (être titulaire d'un brevet ADEPS escrime ou équivalent et être licenciés à la F.F.C.E.B.). Le tableau ci-dessous décrit les titres requis pour le moniteur sportif pour faire passer les différents brevets.

Niveaux de brevets	Titre requis pour le moniteur sportif
Écussons jaune et orange, vert	M.S. Initiateur ou éducateur ou entraîneur
Écussons, bleu, rouge et violet	M.S. Educateur ou entraîneur

Fig. 5 : titres requis pour le programme des écussons

Les écussons jaunes et orange peuvent être acquis soit dans un cadre interne à la F.F.C.E.B. (Club, stage fédéral, actions fédérales), soit dans un cadre de synergies entre la F.F.C.E.B., et d'autres partenaires institutionnels (ADEPS, monde scolaire, ...). La condition est que la formation et l'évaluation soit conduite par un cadre pédagogique certifié et licencié à la F.F.C.E.B.

À partir de l'écusson vert, les escrimeurs qui participent au programme doivent être licenciés à la F.F.C.E.B.

LIENS AVEC LES AUTRES PROJETS

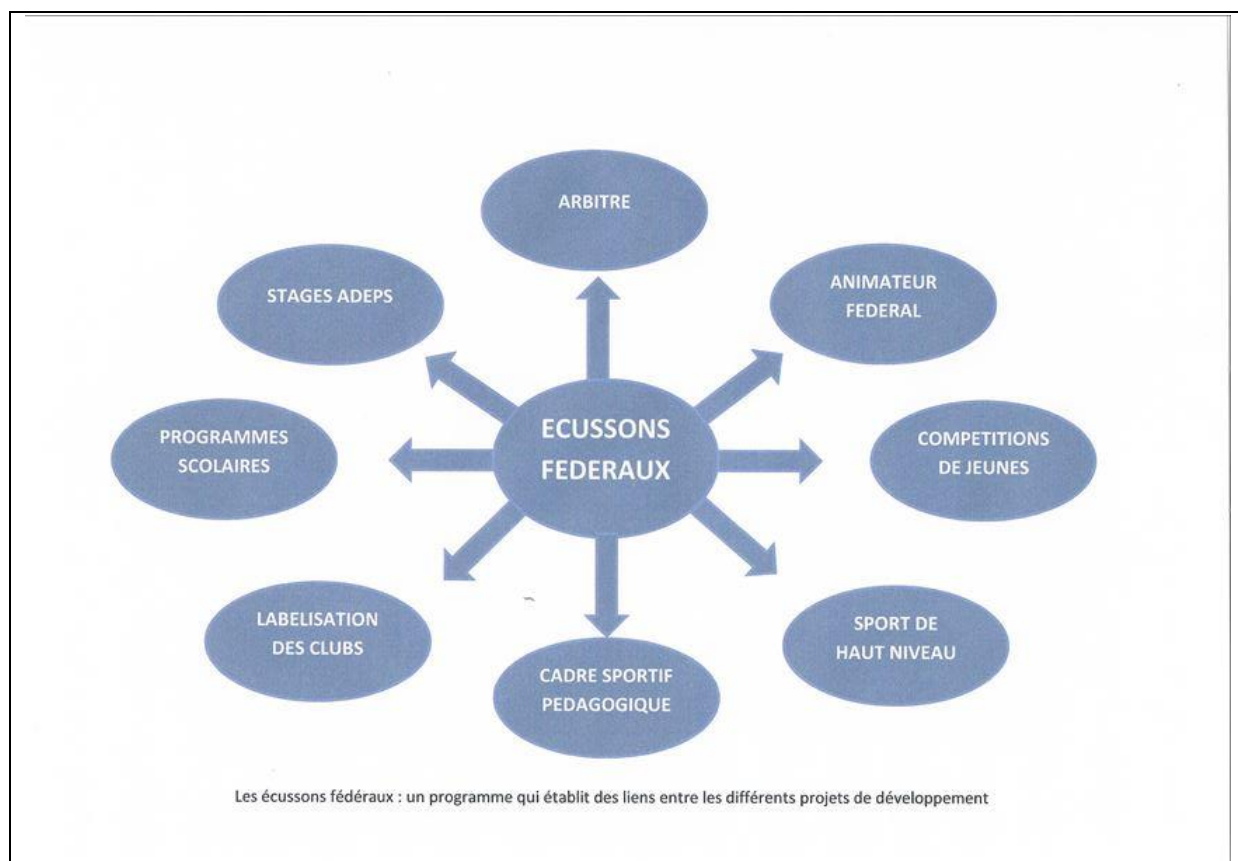


Fig. 6 : les écussons, un programme qui établit des liens entre les différents projets

Écussons fédéraux et arbitrage

L'arbitre ! Son rôle, si important, est souvent trop peu valorisé dans les clubs. Pourtant, par ce biais, d'autres compétences sociales peuvent être valorisées comme le respect des autres et le fair-play, le développement de la responsabilité pour soi-même et pour les autres, la responsabilité de la sécurité envers autrui, la gestion constructive des conflits, la citoyenneté.

L'arbitrage est une composante essentielle de l'activité escrime car c'est un rouage indispensable de la pratique compétitive. En salle également, les enseignants d'escrime ne peuvent pas passer la majeure partie des séances à arbitrer des assauts, l'arbitrage est donc une nécessité pédagogique essentielle. De ce fait, très tôt, les jeunes escrimeurs sont amenés à apprendre de manière non formelle à s'arbitrer mutuellement. Pourtant, très logiquement, il semble évident que le développement des compétences arbitrales DOIT faire partie du programme de formation de l'escrimeur de façon intégrée. Cette approche, déjà mise en œuvre dans d'autres fédérations sportives, apporte des améliorations notables : meilleure connaissance des règlements, meilleure qualité du jeu, meilleur climat lors des entraînements et rencontres. Pour atteindre cet objectif, le programme prévoit un apprentissage graduel des règles de l'assaut et de l'arbitrage. La mise en œuvre de situations d'assaut aménagées, très simples au début et plus complexes par après permettra de développer progressivement une bonne lecture du jeu.

À partir de l'écusson rouge, l'escrimeur sera détenteur d'un brevet d'arbitre régional reconnu par la F.F.C.E.B. et sera habilité à exercer sous certaines conditions dans les compétitions de jeunes U12 et U14.

Écussons fédéraux et brevet d'animateur fédéral

La Fédération Wallonie-Bruxelles, soucieuse de la qualité des cadres sportifs pour les jeunes, a mis en place des règles d'encadrement précises pour le subventionnement des activités de développement sportif, stages et autres. Pour le développement à long terme de l'escrime dans notre pays, disposer de cadres sportifs reconnus est donc essentiel.

Dans la plupart des salles c'est une pratique largement répandue que des jeunes et moins jeunes escrimeurs sont mis à contribution pour aider les maîtres d'armes à s'occuper des débutants. De plus, pour la fédération, disposer d'entraîneurs nombreux, bien formés et reconnus constitue également une nécessité essentielle du développement de l'escrime.

Le programme des écussons fédéraux vise donc à placer un cadre de reconnaissance des pratiques existantes et à susciter des vocations pédagogiques. Progressivement, les jeunes se constitueront un petit bagage pédagogique en apprenant à démontrer les exercices, à animer des jeux, à aider les jeunes des écussons jaunes et oranges dans les révisions des techniques.

À partir de l'écusson violet, l'escrimeur sera détenteur d'un brevet d'animateur-instructeur fédéral qui, après réussite des cours généraux ADEPS, lui donnera accès à la formation de Moniteur Sportif Initiateur d'escrime, brevet reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Écussons fédéraux et circuits de compétition pour les jeunes

La compétition, n'est pas le but unique de la pratique sportive, mais elle peut constituer un contexte très riche pour l'apprentissage à condition que les jeunes y soient bien préparés ! Un apprentissage minimum est donc nécessaire pour profiter de ces occasions pour progresser. L'écusson orange garantit ce « minimum » requis pour les premières rencontres interclubs et compétitions régionales pour les U10 et U12. Les écussons suivants (vert, bleu,...) formalisent des apprentissages techniques, tactiques, psychologiques, et beaucoup d'autres connaissances, qui leur permettront d'évoluer avec plus d'aisance dans le contexte compétitif.

Écussons fédéraux et accès au sport de haut niveau

Pour les escrimeurs qui ont pour objectif de se confronter au sport de haut niveau, il est indispensable de développer au meilleur niveau possible toutes les habiletés nécessaires à l'émergence de la haute performance. Cela inclut la composante technico-tactique, les domaines cognitif, physique, psychologique et matériel. D'autres facteurs (parents - école - entraîneurs - club et d'autres encore), joueront également un rôle décisif dans ce projet.

Mais souvent, on constate que bon nombre d'escrimeurs s'engagent dans cette voie sans très bien savoir à quoi s'attendre et sans avoir posé les bases indispensables.

En mettant un accent particulier sur des aspects plus liés à l'entraînement des habiletés physiques et psychologiques et sur le développement de l'autonomie, le programme « écussons fédéraux » contribue à l'édification de ces fondations.

Écussons fédéraux et brevet d'animateur fédéral

La pratique de la compétition n'est pas le seul domaine de la pratique sportive qui doit être valorisé. Les compétences sociales sont également très importantes. L'apprentissage de la prise en charge des plus jeunes ou des moins expérimentés peut contribuer à développer cet aspect. Sensibiliser et

former les jeunes aux bases de la pédagogie est également un bon moyen pour soutenir les enseignants des cercles et pour susciter des vocations ...

Écussons fédéraux et formation des cadres

Par le biais du brevet fédéral d'animateur d'escrime, le programme des écussons fédéraux établit un premier lien avec la formation de cadre sportif. Dans le dispositif de la formation spécifique escrime des brevets « Moniteur Sportif Initiateur » et « Moniteur Sportif Educateur », qui sont des brevets reconnus par la Fédération Wallonie Bruxelles, le programme des écussons fédéraux fait partie des modules spécifiques de la partie méthodologie et didactique. Les écussons jaune et orange, vert correspondent au champ d'action d'un M.S. Initiateur, et les écussons vert, bleu, rouge et violet, correspondent à celui d'un M.S. Educateur et d'un M.S. Entraîneur.

Écussons fédéraux et synergies avec l'Adeps et le monde scolaire

L'Adeps est partenaire de ce projet dans le cadre de ses stages d'été et de vacances scolaires. Le programme de l'écusson jaune correspond en tous points aux contenus qui peuvent être enseignés dans le cadre de programmes de stages d'initiation ou de cycles d'initiation scolaire ou périscolaire (volumes de 20 à 30 heures).

Écussons fédéraux et labélisation des clubs

La labélisation est un moyen pour permettre aux clubs d'être reconnus officiellement pour la qualité de leur travail, pour identifier les clubs en fonction des services proposés et pour promouvoir la qualité du travail des entraîneurs. Les clubs qui participent au programme « Ecussons fédéraux » recevront le label « Ecole d'escrime de la F.F.C.E.B. » (voir cahier de charges « labélisation »).

APPROCHE PEDAGOGIQUE

Question à un enseignant d'escrime : tu es entraîneur d'escrime et tu as pour mission de l'enseigner à Arthur. Tu connais bien l'escrime mais, connais-tu bien Arthur ?

La caractéristique du programme des écussons fédéraux est d'être centrée sur le pratiquant. Il est basé sur les différents stades de développement et le principe de planification des objectifs.

Les stades de développement

Le programme du Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA) tient compte du développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Il décrit sept stades de développement qui correspondent à autant d'étapes distinctes du développement de l'athlète.

Les trois premiers stades favorisent l'acquisition d'un bagage psychomoteur et de connaissances tout en essayant de donner à tous le goût de la pratique du sport.

Les trois stades suivants sont axés sur la poursuite de l'excellence.

Le dernier stade concerne la pratique de l'activité physique pendant toute la vie mais ce stade peut être abordé à tout âge.

Un entraînement qui ne respecte pas les principes de la planification sportive risque de compromettre le développement à long terme de l'athlète.

Comparaison des conséquences d'une spécialisation rapide versus un développement général - DLTA

Conséquences sur	Spécialisation hâtive	Spécialisation progressive
→ Progression	Progrès rapides	Progrès plus lents
→ Meilleures performances	Réalisées à 15-16 ans	Réalisées à 18 et plus
→ Constance	Performances irrégulières	Performances plus régulières
→ Carrière sportive	Abandon et épuisement avant 18 ans	Carrière sportive plus longue
→ Blessures	Prédisposition marquée aux blessures	Moins de blessures

Fig. 7 : conséquences d'une spécialisation hâtive versus spécialisation progressives

1. « Enfant actif »

Public cible

Âge chronologique

Garçons et filles de 0 à 6 ans

Buts et objectifs à ce stade

Plaisir et intégration de l'activité physique à la vie quotidienne

Introduction aux fondements du mouvement

Accent mis sur le développement des habiletés liées aux mouvements suivants : courir, sauter, rouler, tourner, frapper, lancer, attraper, patiner et skier

Pas d'inactivité pendant plus de 60 minutes, à l'exception des périodes de sommeil

Quelques activités physiques organisées et importance des activités libres

Exploration des risques et des limites dans des environnements sécuritaires

Environnement d'exploration active des mouvements associés à des programmes bien structurés en gymnastique et en natation

Activité physique quotidienne

En escrime :

À ce stade, on se limite à des activités d'éveil escrime intégrées dans des activités de psychomotricité générale

Le programme des écussons fédéraux ne doit pas être amorcé à ce stade

2. « S’amuser grâce au sport »

Public cible : âge chronologique

Garçons de 6 à 9 ans

Filles de 6 à 8 ans

Buts et objectifs à ce stade

Promouvoir le plaisir et participation car les enfants sont principalement motivés par le désir de s’amuser avec leurs amis en participant à toutes sortes de jeux, d’activités physiques et sportives agréables.

Développement général et global lié aux fondements du mouvement

Introduire les déterminants de la condition motrice : agilité, équilibre, coordination, vitesse

Poursuivre le développement des fondements du mouvement : courir, sauter, lancer, etc.

Pour développer la force, intégrer des jeux et des exercices faisant appel au poids du corps comme résistance

Introduction aux règles de base de l’éthique du sport

Aucune périodisation, chacun progresse à son rythme, mais recours à des programmes bien structurés

Activité physique quotidienne

En escrime -> quelques éléments de l’écusson jaune peuvent être abordés à ce stade.

3. « Apprendre à s’entraîner, jouer tout en s’entraînant »

Public cible : âge chronologique

Âge chronologique

Garçons de 9 à 12 ans

Filles de 8 à 11 ans

Buts et objectifs à ce stade

Développement général des habiletés sportives (multisports)

Principale phase d’apprentissage moteur : les habiletés de base nécessaires à la pratique du sport doivent être acquises avant d’accéder au stade «S’entraîner à s’entraîner»

Pour développer la force, utiliser du matériel léger et des exercices faisant appel au poids du corps comme résistance

Mise en œuvre de séances structurées : échauffement, retour au calme, étirements, hydratation, etc.

Participation à d’autres activités physiques ou sportives

Présentation des concepts de base des habiletés mentales. Ces habiletés sont à développer en complément des habiletés physiques pour améliorer leur expérience d’apprentissage et leur conscience de soi. Apprentissage des techniques simples de respiration. Recours à des techniques de visualisation et à la pensée positive pour aider les enfants à continuer de développer leur confiance en soi et leur motivation, tout en continuant de leur apprendre des stratégies de contrôle de l’éveil, telles que des techniques de relaxation et d’activation, pour les aider à gérer les situations intenses et les émotions.

En escrime -> écussons jaune et orange du programme éducatif fédéral

4. « S’entraîner à s’entraîner »

Public cible : âge chronologique

Âge chronologique – âge de développement

Garçons de 12 à 16 ans

Filles de 11 à 15 ans

Buts et objectifs à ce stade

Préciser son projet sportif et mise en place éventuelle du double projet : études et sports

Période de détection du talent sportif

Développement des habiletés spécifiques au sport

Phase clé de développement des fondements physiques aérobie et force. La poussée de croissance sert de point de référence. Introduire l'entraînement de la force avec des charges légères et adaptées

Introduction de la planification annuelle et pluriannuelle. Augmentation progressive du volume d'entraînement de 6 à 12 heures par semaine (en englobant le spécifique et les activités physiques et sportives complémentaires)

Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif par des techniques de fixation de buts, de relaxation, d'activation, de concentration, de discours intérieur, de visualisation. Développement des routines de pré-compétition et des stratégies de préparation mentale en complément de la préparation physique. Recours au débriefing pour faciliter l'apprentissage à l'issue de chaque compétition.

En escrime : -> écussons vert et bleu du programme éducatif fédéral

5. « S'entraîner à la compétition »

Public cible : âge chronologique

Garçons de 16 ans à ± 23 ans

Filles de 15 ans à ± 21 ans

Buts et objectifs à ce stade

Période de sélection du talent sportif et de spécialisation de l'athlète. Il est essentiel de mettre l'accent sur la motivation intrinsèque, le plaisir et l'amusement, ainsi que sur les projets en marge du sport.

Planification annuelle et pluriannuelle de l'entraînement et des compétitions.

Optimisation de la préparation physique en rapport avec la discipline sportive

Optimisation de la préparation psychologique notamment la planification pré-compétition et la planification de la compétition, la gestion du stress, le contrôle de l'éveil et des distractions, la concentration, la visualisation et l'évaluation de la performance en compétition

Consolider les habiletés techniques et tactiques de la discipline sportive

Ouverture sur d'autres perspectives de la pratique sportive : arbitrage et encadrement sportif

En escrime -> Ecussons bleu, rouge et violet du programme éducatif fédéral

6. « S'entraîner à gagner »

Public cible : âge chronologique

Garçons : 19 ans et +

Filles : 18 ans et +

Buts et objectifs à ce stade

C'est le stade auquel les sportifs accèdent aux programmes de la haute performance. Un projet de vie prenant en compte et organisant la compatibilité entre les études ou la vie professionnelle et la haute compétition est indispensable. Les objectifs sont les mêmes qu'au stade précédent mais l'entraînement prend une dimension encore plus individualisée. L'athlète développe des réponses

individuelles en fonction de ses caractéristiques individuelles et de ses préférences dans l'entraînement. Maintien de la motivation intrinsèque.

Planification pluriannuelle de l'entraînement et des compétitions en incluant des pauses préventives fréquentes permettant la récupération et pour éviter la saturation les blessures

Développement optimal et maintien des qualités physiques (générales et spécifiques)

Développement optimal et maintien des habiletés techniques, tactiques et de jeu

Optimisation des activités auxiliaires (connexes)

À la poursuite de l'excellence - haute performance

En escrime -> écussons rouge et violet

7. Vie active

Public cible : âge chronologique

Ce stade peut être amorcé à tout âge en fonction des intérêts du sportif

Buts et objectifs à ce stade

Le stade Vie active réunit des participants de tous âges et de tous les niveaux de développement. Rester actif dans le sport et l'activité physique durant toute la vie est l'un des principaux résultats visés par le programme DLTA. Cela peut se traduire par le passage du sport de compétition à une pratique sportive essentiellement récréative en rapport avec l'âge du pratiquant, par un transfert vers un autre sport, par une transition vers une carrière dans le sport ou vers le bénévolat : encadrement pédagogique, arbitrage, management sportif.

Au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée chaque jour, ou 30 minutes d'activité intense pour les adultes.

Lignes directrices pour les contenus d'entraînement des qualités athlétiques en fonction de l'âge des athlètes, ACE, 2007, (<http://canadiansportforlife.ca/fr>)

Qualités athlétiques		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Puissance aérobie Efforts de courte durée	F	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Capacité aérobie (efforts prolongés)	F	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Endurance-vitesse	F	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Force-endurance	F	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Force maximale	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Force-vitesse	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Flexibilité	F	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Vitesse (efforts de 8 sec ou moins)	F	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Vitesse (cadence élevée, efforts de courte durée)	F	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Agilité, équilibre, coordination	F	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Techniques de base	F	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Techniques plus avancées	F	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	G	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

Légende ☹ À éviter ☺ Âge optimal d'entraînement
☺ Possible mais non prioritaire ☺ Avec modération
☺ Tel que requis par la discipline

Fig. 8 : entraînement des qualités athlétiques et âge

Les écussons : objectifs généraux et méthode

Ecusson jaune

C'est le stade de la découverte de l'activité et de l'initiation. L'approche pédagogique qui est prônée est ciblée sur la tranche d'âge des 8- 12 ans. On l'appelle aussi phase de communication. Pour cette étape, le moniteur d'escrime sera attentif à communiquer l'image la plus claire possible du geste dans son ensemble. Progressivement, les débutants exécutent leurs premières tentatives du mouvement avec une **gestuelle globale** et dans des conditions aménagées de travail, le plus souvent sous **forme ludique** et en s'appuyant sur leurs expériences motrices antérieures.

Le moniteur fournit un maximum de feedbacks, explicites ou implicites, concernant les prestations. Il accorde une importance particulière au **développement de la confiance en soi.**

Au cours de cette étape, l'investissement des sportifs est généralement peu efficace : maladresse, force trop importante engagée, erreurs de rythme, imprécisions,....

Les besoins des jeunes sportifs à ce stade sont **d'être actifs**, d'évoluer dans des conditions de **sécurité optimales**, d'avoir une image modèle de la tâche à réaliser et de **découvrir de nouvelles sensations**. Si ce sont des pré-adolescents, 9-12 ans, les jeunes sportifs ont du mal à comprendre la nature arbitraire des règlements d'escrime et ils commencent tout juste à acquérir les habiletés d'interaction sociale. Ils peuvent aussi se montrer très créatifs dans la résolution de problème.

Le moniteur d'escrime sera attentif à l'aménagement de l'environnement immédiat qui devra être stable, prévisible et sans source de distraction. Dans les situations d'escrime proposées, les prises de décision seront limitées à une réponse possible et le moniteur ne se montrera pas trop exigeant sur la qualité de l'exécution du mouvement. Il mettra également en œuvre des situations où les jeunes escrimeurs évolueront alternativement entre des **situations de coopération et des situations d'opposition**, le plus souvent sous **formes jouées**.

À cet échelon, l'évaluation est interne au club et conduite par le ou les enseignants du club.

Ecusson orange

A ce niveau, les jeunes escrimeurs évolueront progressivement à travers **les stades de l'acquisition et de la consolidation**. L'approche pédagogique reste centrée sur la tranche des 9-12 ans. Au début, la coordination s'améliore mais le rythme et la fluidité font souvent défaut. La qualité d'exécution reste instable, particulièrement quand les contraintes (stress, vitesse) augmentent.

Durant cette phase, les éléments vus lors du passage de l'écusson jaune seront affinés et de nouvelles habiletés seront développées.

Ensuite, petit à petit, le **geste devient plus conscient**, la coordination se fait plus fine, la constance et la précision s'améliorent si les conditions sont faciles et stables, mais elles se dégradent encore si les contraintes (incertitude, vitesse) augmentent. Afin de conserver un taux de réussite positif, les situations de **prises de décision doivent rester simples** (maximum 2 options). Pour améliorer la fluidité technique et la lecture des situations, le nombre de **répétitions des situations doit être élevé mais avec de la variété** (éviter les « blocs » de répétitions identiques).

L'enseignant peut commencer à se montrer plus soucieux du détail et insister sur la connaissance et le respect de points clés.

Au niveau des feedbacks, il s'agit de favoriser l'**autonomie** en **privilégiant l'autoévaluation** (capacité à prendre du recul, attitude positive, concentration) par un questionnement approprié et les **techniques de fixation de buts** (objectifs clairs dans leur forme et le résultat attendu)

À cet échelon, l'évaluation reste interne au club et conduite par le ou les enseignants du club.

Écusson vert

Ici l'approche est plus ciblée sur la tranche d'âge de 11-12 ans à 15-16 ans. Ce stade, qui correspond à la période où se passe le pic de croissance offre des moments opportuns pour développer l'endurance aérobie, la force, la vitesse. C'est celui où le jeune sportif « s'entraîne » à s'entraîner. Durant cette étape l'escrimeur **consolide et perfectionne** les acquis antérieurs et de nouveaux éléments sont abordés. C'est également le moment où ceux qui le souhaitent peuvent tenter les premières expériences dans des rencontres interclubs et /ou dans des compétitions réservées aux jeunes. Sur le plan du comportement, on accordera une attention particulière au développement de **l'esprit sportif**.

Pour les habiletés acquises durant les passages « écusson jaune » et « écusson orange », durant les entraînements, l'accent sera mis sur le maintien de la forme et de la précision des mouvements dans des conditions variables et sous contraintes (incertitude, vitesse). L'exécution devra rester assez stable malgré des **conditions plus variables** au niveau de la **distance**, de la position et de la stabilité de la main adverse, de la **rapidité** des déplacements, du **rythme** d'exécution. Le tireur devra être capable de **prendre des décisions dans des situations plus complexes** présentant jusqu'à 3, voire 4 options.

Pour les nouvelles habiletés du programme, le niveau d'exigence sera différent. On revient à une exécution globale dans des conditions plus stables et des situations de prises de décisions plus simples (2 options maximum).

Durant cette étape, on pourra voir se manifester les premiers signes de l'acquisition d'un style plus personnel, d'une certaine créativité, d'une meilleure compréhension du jeu, d'une efficacité plus grande. Le moniteur d'escrime sera attentif à favoriser cette expression de l'autonomie tout en insistant sur la **rigueur dans les fondamentaux**. C'est également le moment d'introduire les bases tactiques de la « **deuxième intention** » (« tendre un piège à son adversaire ») et aussi les **techniques de respiration** pour apprendre à **réguler le niveau d'activation et de stress** induit par les incertitudes de l'assaut. La leçon individuelle commence à prendre une part importante dans l'apprentissage.

Sur le plan du comportement, on accordera une attention particulière au développement d'une **autonomie de base** dans les différents domaines : **responsabilisation** dans la gestion de son matériel, de l'arbitrage lors des assauts d'entraînement, de son échauffement, **compétences dans les différents aspects de l'entraînement** (connaissance de « gammes d'exercices » portant sur l'activation, la souplesse, le rythme, le gainage et les abdos/dorsaux).

À cet échelon, l'évaluation est conduite en collaboration avec un ou des entraîneurs de plusieurs clubs, au moins deux. Les formes utilisées sont l'examen pratique/démonstration, l'écrit, l'oral. Pour objectiver l'évaluation et permettre aux escrimeurs de prendre conscience de leurs points forts et points faibles, les enseignants utilisent des grilles d'évaluation (voir exemple en annexe).

Écusson bleu

L'approche reste centrée sur la même tranche d'âge qui va de 11/12 ans à 15/16 ans. L'écusson bleu est d'un niveau de complexité élevé : nous sommes ici vraiment dans **le stade de perfectionnement**. Il fait accéder l'escrimeur à un niveau de recherche tactique et de gestion efficace des situations de combat. Il constitue une étape essentielle pour la poursuite de l'excellence.

Les habiletés acquises antérieurement continuent à être stimulées et le répertoire technique s'élargit encore, mais le niveau d'exigence s'élève significativement. Le souci du détail et de la précision du mouvement dans des conditions plus complexes et variées sont visés lors de cette étape.

La collaboration entre l'entraîneur et l'escrimeur se renforce dans le cadre de leçons individuelles.

Tous deux cherchent à se rapprocher d'un modèle idéal : **prises de décision pertinentes** et exécution **efficace** malgré une **grande intensité**, semblables aux conditions de compétition. La **tactique**, la **stratégie** et le lien avec les habiletés psychologiques sont développés. L'entraîneur mettra en place des situations d'apprentissage et d'entraînement où l'escrimeur devra trouver par lui-même des solutions efficaces. Le nombre de répétitions est élevé, la vitesse d'exécution similaire à celle des compétitions.

Sur le plan de la **communication**, l'entraîneur privilégie le **questionnement et le dialogue**, pour favoriser **l'analyse** et **l'autocorrection**.

Tous ces éléments continuent à être développés dans le cadre d'exercices tactiques et de leçons individuelles. Après le pic de croissance, l'entraînement physique est progressivement plus poussé.

À côté de ces habiletés d'escrimeur de compétition, le programme de l'écusson bleu ouvre des perspectives vers **d'autres aspects de la pratique sportive**. La responsabilisation de l'escrimeur et son implication dans les aspects collectifs de l'entraînement sont poussées plus loin : les compétences arbitrales sont renforcées, il est davantage impliqué dans le travail avec les escrimeurs des niveaux écussons jaune et orange.

L'évaluation est conduite sur le même canevas que pour l'écusson vert.

Écusson rouge

Arrivés à ce stade, les escrimeurs ont acquis et développé de solides bases dans les différents domaines. Plusieurs options sont possibles car on s'adresse maintenant à des jeunes gens de 16 à 23 ans dont le projet personnel se précise : la réalisation de soi et l'extériorisation sont importantes. Ils sont aptes à prendre des décisions concernant leur cheminement à l'entraînement. Certains veulent s'investir vers la haute performance, augmenter le volume et l'intensité de leur entraînement, c'est-à-dire opter pour les stades « s'entraîner à la compétition » et « s'entraîner à gagner ». D'autres seront plus tentés de jouer un rôle au sein de leur club, de prendre des responsabilités et de développer des habiletés de leadership : stade de la vie active. À partir de ce niveau, l'évaluation est conduite en commun par l'entraîneur de la salle et par l'instance fédérale.

Durant cette période, les changements de catégories et de scolarité, les centres d'intérêts qui se multiplient modifient le contexte. Pour les éducateurs sportifs, cette tranche d'âge n'est pas aisée à gérer car le développement et l'affirmation de la personnalité propre de chaque individu génère parfois des tensions. Il convient **de traiter les sportifs comme des adultes, d'accorder de l'importance à l'aspect social, d'établir les objectifs ensemble et travailler en collaboration avec les athlètes.**

Ils pourront être amenés à seconder l'entraîneur en titre pour démontrer des habiletés et pour travailler certains aspects techniques et tactiques des niveaux précédents avec des escrimeurs moins expérimentés. Mais, un accent particulier est mis sur **l'arbitrage**. Durant les écussons précédents, les escrimeurs ont appris progressivement le règlement, ils ont développé leur lecture du jeu dans le cadre d'exercices tactiques, ils ont appris à faire preuve d'assurance dans l'arbitrage. Le moment est venu pour eux d'arbitrer en situation réelle à l'occasion de compétitions locales ou régionales sous la supervision d'un arbitre-expert. À l'issue du processus d'apprentissage, ils reçoivent une **certification fédérale d'arbitre régional**.

Écusson violet

C'est le stade final du programme. Les escrimeurs évoluent dans le monde de l'escrime selon leur motivation propre. Ils disposent d'un solide bagage technique et tactique, ils connaissent le règlement et ont un statut d'arbitre reconnu. À cet échelon, le programme propose une certification d'animateur fédéral qui leur ouvrira l'accès aux formations de cadres reconnues par la Fédération Wallonie-Bruxelles. En fonction de leur projet individuel, ils évoluent dans les stades « s'entraîner à la compétition et à gagner » et/ou « vie active »

Durant les niveaux précédents, les escrimeurs ont appris à s'entraîner en collaborant entre eux, ils ont appris à démontrer et à officier comme répétiteurs dans des exercices avec des escrimeurs des écussons jaune et orange. Lors de l'écusson rouge, ils ont joué le même rôle avec des escrimeurs des écussons vert et bleu. Pour ceux qui veulent s'investir dans la vie sociale de leur club, apporter du soutien à leur maître d'armes ou qui se destinent à un rôle d'enseignant, le programme propose un bagage pédagogique qui leur permettra d'assumer ce rôle. À l'issue du processus d'apprentissage, ils reçoivent une **certification fédérale de Moniteur Sportif Animateur**. Ce bagage dispense l'escrimeur des tests d'entrée aux cours spécifiques de Moniteur Sportif Initiateur de l'Adeps.

En complément de ce programme, ils peuvent choisir d'évoluer dans ce rôle en suivant le programme de certification d'arbitre national ou international.

À partir de ce niveau, l'évaluation est conduite en commun par l'entraîneur de la salle et l'instance fédérale.

LE PROGRAMME AU FLEURET

Écusson jaune

Domaine technique

- Être capable de se placer et de tenir la position de garde
- Apprendre à réaliser les déplacements suivants : marche, retraite, fente, appels de pied avant et arrière
- Apprendre à tenir correctement son arme, et effectuer un salut d'escrimeur
- Toucher sur place, en marchant, en fente, en marche et fente
- Apprendre les positions en lignes hautes (choix possible par l'entraîneur entre les positions sixte ou tierce, et quarte)
- Discerner si une ligne est ouverte ou fermée
- Apprendre le doigté et la notion de levier, et d'adapter la façon de toucher en fonction des perceptions : -> exemples
 - Exécuter un engagement suivi d'un coulé, « *glisser le long du fer comme sur un rail* », et de toucher en coup droit ou dégagement selon qu'il y ait fermeture de ligne ou pas
 - Exécuter un engagement en ligne haute (supination ou pronation) suivi d'une pression et de toucher en coup droit ou en dégagement selon qu'il y ait fermeture de ligne ou pas
 - Exécuter un engagement en ligne haute (supination ou pronation) suivi d'un « *moulinet* » en restant au contact du fer et de toucher en coup droit ou en dégagement selon qu'il y ait fermeture de ligne ou pas
- Apprendre à exécuter des attaques par coup droit et dégagement
- Apprendre à exécuter des parades latérales dans les lignes hautes
- Apprendre à exécuter une riposte immédiate par coup droit et par dégagement

Commentaire : toutes ces techniques sont enseignées sans nécessairement utiliser la terminologie spécifique. Avec des enfants, le langage imagé est le plus approprié. Les exercices sont pratiqués en coopération avec l'enseignant ou avec un partenaire. C'est une phase de découverte, de développement de la proprioception et d'intégration de l'arme au schéma corporel. L'élève apprend à « voir et sentir » avec son arme.

Domaine tactique

- À ce stade, les apprentissages tactiques sont informels. Ils découlent naturellement des situations de jeu et d'apprentissage et ne doivent pas prendre un caractère très structuré.

Domaine cognitif (commun aux trois armes)

- Connaître les 7 règles de base de la sécurité en escrime
 1. « Je porte toujours mon masque pendant les activités avec une arme »
 2. « J'attends la permission de l'enseignant pour ôter mon masque »
 3. « Je me déplace en marchant (sans courir) et je tiens mon arme pointe en bas »
 4. « Je contourne l'endroit où des escrimeurs font un assaut »
 5. « En cas de problème, j'appelle l'enseignant en levant le bras »

6. « Je ne suis pas violent, je ne donne pas de coups violents sur la lame »

7. « Je vérifie si mon fleuret a une mouche »

- Identifier les 3 armes et nommer les différentes parties
- Reconnaître son arme (droitier, gaucher) et décrire comment bien la tenir
- Connaître la manière de toucher et les surfaces valables aux 3 armes
- Comprendre et connaître les ordres et les signes de l'arbitre suivants : « en garde », « prêts ? », « allez ! », « halte », « point »

Domaine de l'entraînement

- Participer à des séances de jeu, d'échauffement
- Participer à des séances de déplacements d'escrime

Écusson orange

Domaine technique

Les éducatifs

- Reprise des techniques du brevet « écusson jaune »
- Réaliser les déplacements suivants : demi-marche, demi-retraite, demi-fente, marche en 3 temps, retraite en 3 temps, notion de marches lente/rapide
- Toucher dans les lignes basses
- Prendre les positions en lignes basses : septime et octave/seconde, choix possible par l'entraîneur entre les positions en supination ou en pronation
- Développer le doigté : par l'exécution de changements d'engagement, coulé, pression, dérobement

L'offensive

- Exécuter une action offensive coordonnée avec des déplacements : engagements de sixte (ou tierce) ou quarte et pression suivis d'attaques par coup droit et dégagement
- Exécuter une attaque par coupé
- Exécuter des attaques composées au départ d'une feinte de coup droit ou de dégagement (selon l'ouverture toucher en ligne haute ou basse)

La défensive

- Exécuter des parades circulaires, diagonales, demi-circulaires
- Exécuter des enchaînements d'actions simples jusqu'à la contre-riposte

Domaine tactique

À ce stade, les compétences tactiques continuent à s'acquérir de façon informelle. Toutefois, quelques éléments sont abordés de manière plus formelle (c'est-à-dire plus structurée et organisée et donnant lieu à une évaluation)

- Gagner la distance pour attaquer : changer de rythme ou attaquer sur la marche
- Utiliser la distance pour défendre : faire tomber l'attaque ou s'arrêter pour parer-riposter
- Développement de l'observation et de l'anticipation : identifier les actions à faire en fonction de la position de l'adversaire -> Exemples :
 - Réaliser un enchaînement de parade et contre-riposte en fonction de l'action adverse
 - Choisir l'action en fonction de la distance
 - Être capable de réaliser une attaque composée après observation de la parade riposte de l'adversaire

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire de l'escrime correspondant à l'écusson orange
- Connaître le rôle de l'arbitre
- Connaître les règles de sécurité
- Connaître les dimensions de la piste et la signification des lignes
- Connaître la convention du fleuret
- Connaître la surface valable au fleuret

- Connaître les commandements et signaux d'arbitrage suivants : « départ de l'attaque », « touche », « touche non valable », « l'attaque passe », « parade », « point » ; « simultané »
- Identifier l'action prioritaire dans un énoncé écrit de phrase d'arme

Domaine de l'arbitrage

- Identifier si la touche est correctement portée et si elle est valable ou non valable
- Être capable de jouer le rôle d'assesseur : lever le bras quand il voit une touche, donner les réponses correctes (oui valable, oui-non valable, non, abstention)
- Arbitrer une situation d'assaut **aménagée** (attaquant mobile – défenseur statique) en utilisant les signaux appropriés

Domaine de l'entraînement

- Sur le plan organisationnel et social, les compétences d'entraînement visées sont de s'intégrer dans différents schémas d'organisation et dans différents modes relationnels entre les individus.
Par exemple :
 - Exercices en dispersion, en files, en vagues, en ateliers, en circuit
 - Exercices en coopération et en opposition
- Sur le plan psychomoteur, seront principalement visées les habiletés motrices générales telles que l'équilibre, la coordination, le rythme, la vitesse gestuelle.
- Sur le plan psychologique, le développement de la confiance en soi et de la motivation intrinsèque seront développés par la mise en place adaptée des techniques de fixation de but, de respiration, d'imagerie et d'auto-langage fonctionnel, de concentration.

Écusson vert

Domaine technique

Éducatifs

Améliorer la maîtrise des éléments vus antérieurement

- Au niveau des déplacements :
 - sursauts vers l'avant et l'arrière, bonds avant et arrière, balestra, flèche
 - Combinaisons variées des éléments connus
 - Changements de rythme
- Développer le doigté : engagements, changements, coulé, pression, opposition, liement, battement, dérochement

L'offensive

- Perfectionner les attaques simples : battement coup droit/dégagement sur préparation ou en progressant avec changement de rythme
- Attaques composées à partir d'une feinte de coupé
- Perfectionner les attaques composées à partir de préparation au fer et de feintes vers différentes cibles hautes/basses
- Exécuter une attaque suivie de remise/reprise

La défensive

- Exécuter une contre- attaque simple (arrêt), et d'opposition dans les lignes hautes
- Exécuter une esquivé
- Exécuter des parades composées suivies de riposte immédiate (directe ou indirecte)
- Exécuter une riposte avec une opposition
- La ligne

Domaine tactique

Les apprentissages tactiques acquièrent maintenant un caractère formel (organisé, structuré et évalué).

- Mise en situation d'opposition des éléments techniques de l'offensive et de la défensive vus à ce niveau
- Identifier les actions à effectuer en fonction des actions de l'adversaire, de sa position, de l'endroit de la piste où il se trouve
- Identification des tactiques contre des tireurs de main contraire
- La deuxième intention : tendre un piège à l'adversaire
 - Synchronisation et de rupture de distance et rythme
 - Gagner la distance pour attaquer : synchroniser les jambes et changer de rythme, synchroniser les jambes et contrer
 - Utiliser la distance pour défendre : synchroniser les jambes et s'arrêter pour faire déclencher l'attaque et parer-riposter. Contrer sur les jambes
 - Fausse attaque : attaquer pour enchaîner (contre-riposte ou de remise/reprise)
 - Feintes en défensive : invites et fausses parades pour enchaîner (parer-riposter si attaque ou attaquer si pas de réaction)

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire de l'escrime correspondant à l'écusson vert
- Comprendre et expliquer la tenue d'une feuille de poule
- Règles relatives aux limites de la piste
- Identifier la panne de matériel : fleuret, fil de corps, enrouleur, veste électrique, masque
- Connaître les principes de base de l'échauffement et donner des exemples d'exercices
- Connaître les principes de base de la respiration contrôlée
- Connaître les règles de comportement conformes à l'esprit sportif et faire preuve d'esprit sportif :
 1. D'abord et avant tout observer tous les règlements, ne jamais chercher à commettre délibérément une faute.
 2. Respecter les officiels. Leur présence s'avère essentielle à la tenue de toute compétition, ils méritent entièrement le respect de tous.
 3. Accepter toutes les décisions de l'arbitre sans mettre en doute son intégrité.
 4. Reconnaître dignement la défaite sans vouloir s'en prendre aux adversaires.
 5. Accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser ses adversaires.
 6. Reconnaître les bons coups et les bonnes performances des adversaires.
 7. Refuser de gagner par des moyens illégaux et par la tricherie.
 8. Vouloir se mesurer à des opposants dans l'équité et compter sur son seul talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.
 9. Encourager ses coéquipiers autant suite à une erreur qu'à une bonne performance.
 10. Garder sa dignité en toute circonstance, démontrer que l'on est maître de soi et ainsi refuser que la violence physique ou verbale prenne le dessus.

Domaine de l'arbitrage

- Arbitrer en analysant l'action des **situations aménagées** d'assaut au fleuret électrique
 - Situations attaquant/défenseur incluant des remises/reprises d'attaque pendant la riposte (consignes secrètes)
 - Situations attaquant/défenseur incluant la ligne (consignes secrètes)
- Perfectionner l'utilisation des signaux de l'arbitre
- Arbitrer des jeux et exercices d'escrime entre escrimeurs

Domaine de l'entraînement

- Être capable de s'échauffer correctement de manière autonome (activation générale, tonification musculaire/étirements, spécifique)
- Réaliser les exercices de base de gainage
- Gérer son niveau d'activation : réaliser les exercices respiratoires de base de la respiration contrôlée
- Réaliser les gammes de base des exercices d'appuis
- Être capable de montrer les aspects techniques des écussons jaune et orange à des escrimeurs débutants

Écusson bleu

Domaine technique

Éducatifs

- Améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement (déplacements et éléments techniques)
- Positions de main de prime, seconde, tierce et quinte
- Parades de prime, seconde, tierce et quinte, suivies de riposte
- Perfectionnement du doigté : engagements, changements, coulé, pression, opposition, liement, battement, dérobage, croisé
- Les coups lancés

L'offensive

- Attaque composée avec feintes multiples

La défensive

- Parade d'interception
- Parades en balayage et ripostes par coup lancé
- Contre-attaque suivie de parade en fonction de la finale de l'attaque
- Exécuter une riposte par croisé
- Le contre temps

Domaine tactique

- Mise en situation d'opposition des éléments techniques de l'offensive et de la défensive vus à ce niveau
- Le combat dans la petite distance
- La 2^{ème} intention dans les actions simultanées et dans l'utilisation de la ligne

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire de l'escrime correspondant à l'écusson bleu
- Règles et sanctions relatives aux limites de la piste et au franchissement de ces limites
- Connaître les points clés du gainage
- Connaître les principes et les exercices de base des étirements.

Domaine de l'arbitrage

- Arbitrer des **situations aménagées** d'assaut au fleuret électrique en analysant l'action
- Arbitrer 4 assauts en **poule d'entraînement** au fleuret électrique en analysant l'action (analyse complète)
- Tenir une feuille de poule
- Vérification de l'équipement (poids de l'arme, conductibilité du masque et de la veste)
- Arbitrer en respectant l'esprit du jeu
- Faire preuve d'assurance dans l'analyse

Domaine de l'entraînement

- Capacité de jouer les rôles de démonstrateur et de répétiteur pour les aspects techniques des écussons jaune et orange

- Perfectionnement du gainage : améliorer la maîtrise et accroître la gamme d'exercices
- Perfectionnement du travail des appuis : améliorer la maîtrise et accroître la gamme des exercices connus
- Capacité à se préparer mentalement en vue d'une compétition
- Contrôle de l'éveil et des distractions, de la concentration
- Perfectionnement des techniques de visualisation et d'auto-langage fonctionnel

Écusson rouge

Domaine technique

Éducatifs

- Améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement (déplacements et éléments techniques)

Défensive

- Parades de prime, quarte, tierce en cédant (même main et main contraire)
- Riposte à « temps perdu »
- Esquive sur place, esquive en fermant la distance
- Combat rapproché

Domaine tactique

- Mise en situation d'opposition des éléments techniques de l'offensive et de la défensive vus à ce niveau
- Perfectionnement des éléments tactiques vus antérieurement

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire de l'escrime correspondant à l'écusson rouge
- Connaître les fautes de combat et leurs sanctions

Domaine de l'arbitrage

- Arbitrer 5 assauts au fleuret électrique en rencontre interclubs : contrôle du matériel, tenue de la feuille de poule, utilisation adéquate des signaux d'arbitrage
- Certification d'arbitre régional

Domaine de l'entraînement

- Connaître et participer à des séances d'échauffement, de déplacements, de pédagogie collective correspondant à l'écusson rouge, et d'étirements de fin de séance.
- Capacité à faire répéter les aspects techniques des écussons précédents aux escrimeurs moins expérimentés

Écusson violet

Domaine technique

- Entretenir et améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement : déplacements, éducatifs, techniques offensives et défensives

Domaine tactique

- Entretenir et améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement : tactiques offensives et défensives

Domaine cognitif

- Connaître les principes de base de l'animation d'un groupe de jeunes débutants
- Connaître les principes de base des premiers jeux d'escrime

Domaine de l'entraînement

En plus de la participation active à des séances d'entraînement, le programme comprend une partie pédagogique (méthodologie d'enseignement orientée vers les enfants débutants)

- Connaître et participer à des Séances d'échauffement, de déplacements, de pédagogie collective correspondant à l'écusson violet.
- Capacité à faire répéter les aspects techniques des écussons précédents aux escrimeurs moins expérimentés
- Animation de jeux d'échauffement
- Animation et arbitrage de jeux d'escrime
- Certification du brevet d'animateur fédéral

Accès formation de cadres **Moniteur Sportif Initiateur Adeps / cours spécifiques escrime**

Pour l'obtention du passeport permettant l'accès aux cours spécifiques sans examen technique préalable, le sportif devra également avoir obtenu les brevets « écussons verts » pour les deux autres armes.

EPEE

Écusson jaune

Domaine technique

- Être capable de se placer et de tenir la position de garde
- Apprendre à réaliser les déplacements suivants : marche, retraite, fente, appels de pied avant et arrière
- Apprendre à tenir correctement son arme, et effectuer un salut d'escrimeur
- Toucher sur place, en marchant, en fente, en marche et fente
- Toucher au corps et aux avancées (bras et manchette)
- Apprendre les positions de sixte, quarte et octave
- Notion de ligne ouverte ou fermée
- Développer le doigté et la notion de levier, et être capable d'adapter la façon de toucher en fonction des perceptions : -> exemples
 - Exécuter un engagement suivi d'un coulé, « *glisser le long du fer comme sur un rail* », et de toucher en coup droit ou dégagement selon qu'il y ait fermeture de ligne ou pas
 - Exécuter un engagement (sixte, quarte ou octave) suivi d'une pression et toucher en coup droit ou en dégagement selon qu'il y ait fermeture de ligne ou pas
 - Exécuter un engagement (sixte, quart ou octave) suivi d'un « *moulinet* » en restant au contact du fer et de toucher en coup droit ou en dégagement selon qu'il y ait fermeture de ligne ou pas
- Apprendre à exécuter des attaques par battement coup droit et battement dégagement
- Apprendre à exécuter des parades de sixte et octave suivies de riposte en opposition

Commentaire : toutes ces techniques sont enseignées sans nécessairement utiliser la terminologie spécifique. Avec des enfants, le langage imagé est le plus approprié. Les exercices sont pratiqués en coopération avec l'enseignant ou avec un partenaire. C'est une phase de découverte, de développement de la proprioception et d'intégration de l'arme au schéma corporel. L'élève apprend à « voir et sentir » avec son arme.

Domaine tactique

- À ce stade, les apprentissages tactiques sont informels. Ils découlent naturellement des situations de jeu et d'apprentissage et ne doivent pas prendre un caractère très structuré.

Domaine cognitif (commun aux trois armes)

- Connaître les 7 règles de base de la sécurité en escrime »
 1. « Je porte toujours mon masque pendant les activités avec une arme »
 2. « J'attends la permission de l'enseignant pour ôter mon masque »
 3. « Je me déplace en marchant (sans courir) et je tiens mon arme pointe en bas »
 4. « Je contourne l'endroit où des escrimeurs qui font un assaut »
 5. « En cas de problème, j'appelle l'enseignant en levant le bras »
 6. « Je ne suis pas violent, je ne donne pas de coups violents sur la lame »
 7. « Je vérifie si mon arme est sécurisée »
- Identifier les 3 armes et nommer les différentes parties

- Reconnaître son arme (droitier, gaucher) et décrire comment bien la tenir
- Connaître la manière de toucher et les surfaces valables aux 3 armes
- Comprendre et connaître les ordres et les signes de l'arbitre suivants : « en garde », « prêts ? », « allez ! », « halte », « point »

Domaine de l'entraînement

- Participer à des séances de jeu, d'échauffement
- Participer à des séances de déplacements d'escrime

Écusson orange

Domaine technique

Les éducatifs

- Reprise des techniques du brevet « écusson jaune »
- Réaliser les déplacements suivants : demi-marche, demi-retraite, demi-fente, marche en 3 temps, retraite en 3 temps, notion de marches lente/rapide (changements de rythme)
- Apprendre la position de septime
- Toucher au corps et aux avancées (bras, manchette, cuisse)
- Couverture de ligne et protection avec la coquille (« cône défensif »)
- Apprentissage du doigté : par l'exécution de changements d'engagement, battements, coulé, pression, dérobement
- Prise de fer : l'opposition

L'offensive

- Actions offensives coordonnées avec des déplacements et prises de fer en opposition de 6, 4 ou octave suivis d'attaques par coup droit avec opposition ou dégagement plus remise
- Exécuter des attaques composées, précédées ou non d'un battement, au départ d'une feinte de coup droit ou de dégagement (selon l'ouverture toucher en ligne haute ou basse) plus remise

La défensive

- Exécuter des parades circulaires, latérales, demi-circulaires sur les attaques très engagées
- Opposition de la coquille sur les attaques aux avancées
- Exécuter une contre-attaque simple, un arrêt, sur les cibles découvertes par l'attaquant
- Exécuter une riposte suivie de remise

Domaine tactique

À ce stade, les compétences tactiques continuent à s'acquérir de façon informelle. Toutefois, quelques éléments sont abordés de façon plus formelle (c'est-à-dire plus structurée et organisée et donnant lieu à une évaluation)

LA DISTANCE :

- Gagner la distance pour attaquer : changer de rythme ou attaquer sur la marche
- Utiliser la distance pour défendre : faire tomber l'attaque ou s'arrêter pour contre-attaquer ou parer-riposter
- Développement de l'observation et de l'anticipation : identifier les actions à faire en fonction de la position ou de la réaction de l'adversaire -> Exemples :
 - Sur l'allongement de bras adverse, opposition octave et touche au corps ou opposition de sixte, touche à l'épaule plus remise
 - Sur un adversaire en garde pointe haute, battement et dégagement à la manchette dessous plus remise
 - Sur la progression bras court pointe basse, arrêt au bras

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire correspondant à l'écusson orange
- Connaître les règles de base de l'épée (FIE)

- Connaître le rôle de l'arbitre
- Connaître les règles de sécurité
- Connaître les dimensions de la piste et la signification des lignes
- Connaître les commandements et signaux d'arbitrage suivants : « touche », « point », « coup double ».

Domaine de l'arbitrage

- Se positionner correctement
- Arbitrer une situation d'assaut **aménagée** (attaquant mobile – défenseur en bout de piste) en utilisant les signaux appropriés
- Assurer le rôle d'assesseur

Domaine de l'entraînement

- Sur le plan organisationnel et social, les compétences d'entraînement visées sont de s'intégrer dans différents schémas d'organisation et dans différents modes relationnels entre les individus. Par exemple :
 - Exercices en dispersion, en files, en vagues, en ateliers, en circuit
 - Exercices en coopération et en opposition ;
- Sur le plan psychomoteur, seront principalement visées les habiletés motrices générales telles que l'équilibre, la coordination, le rythme, la vitesse gestuelle.
- Sur le plan psychologique, le développement de la confiance en soi et de la motivation intrinsèque seront développés par la mise en place adaptée des techniques de fixation de but, de respiration, d'imagerie et d'auto-langage fonctionnel, de concentration.

Écusson vert

Domaine technique

Éducatifs

Améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement

- Au niveau des déplacements :
 - Bonds avant et arrière, balestra, flèche
 - Combinaisons variées (coordinations et rythmes) des éléments connus
- Développement et perfectionnement du doigté : engagements, changements, coulé, pression, opposition, liement, enveloppement, battement, dérochement

L'offensive

Améliorer la maîtrise des éléments vus antérieurement

- La reprise et le redoublement
- Attaques aux avancées : manchette, cuisse, pied
- Attaques par liement
- Perfectionner les attaques composées à partir de préparation au fer et de feintes vers différentes cibles hautes/basses

La défensive

Perfectionner les éléments vus antérieurement

- Contre-attaque d'opposition et contre-attaque par dérochement
- Riposte par croisé

Domaine tactique

Les apprentissages tactiques acquièrent maintenant un caractère formel (organisé, structuré et évalué).

- Mise en situation d'opposition des éléments techniques de l'offensive et de la défensive vus à ce niveau
- Identifier les actions à effectuer en fonction des actions de l'adversaire, de sa position, de l'endroit de la piste où il se trouve :
 - Choix de la cible
 - Gestion de la piste : où déclencher une action ? Où faire déclencher une action ?
 - Gestion du score : si je mène ou si je suis mené
- Identification des stratégies et tactiques contre des tireurs de main contraire
- La deuxième intention : « tendre un piège à l'adversaire »
 - Synchronisation et rupture de distance et de rythme
 - Gagner la distance pour attaquer : synchroniser les jambes et changer de rythme, synchroniser les jambes et contrer
 - Utiliser la distance pour défendre : synchroniser les jambes et s'arrêter pour faire déclencher l'attaque et parer-riposter. Contrer sur les jambes
 - Fausse attaque : attaquer pour enchaîner (contre-riposte ou remise/reprise/redoublement)

- Feintes en défensive : invites et de fausses parades pour enchaîner (riposte, reprise, remise,...)

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire correspondant à l'écusson vert
- Comprendre et expliquer la tenue d'une feuille de poule
- Règles relatives aux limites de la piste
- Identifier la panne de matériel : épée, fil de corps, enrouleur?
- Connaître les principes de base de l'échauffement et donner des exemples d'exercices
- Connaître les principes de base de la respiration contrôlée

Domaine de l'arbitrage

- Perfectionner l'utilisation des signaux de l'arbitre
- Tenir une feuille de poule
- Arbitrer des jeux d'escrime et des assauts entre débutants
- Contrôler les armes (intérieur coquille, poids et course de la pointe)

Domaine de l'entraînement

- Être capable de s'échauffer correctement de manière autonome (activation générale, tonification musculaire/étirements, spécifique)
- Réaliser les exercices de base de gainage
- Gérer son niveau d'activation : réaliser les exercices respiratoires de base de la respiration contrôlée
- Réaliser les gammes de base des exercices d'appuis
- Être capable de montrer les aspects techniques des écussons jaune et orange à des escrimeurs débutants

Écusson bleu

Domaine technique

Éducatifs

- Améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement (déplacements et éléments techniques)
- Positions de main de prime, seconde, tierce et quinte
- Parades de prime, seconde, tierce et quinte, suivies de riposte
- Perfectionnement du doigté : engagement, changement d'engagement, battement, coulé, pression, opposition, liement, enveloppement, croisé, dérochement
- Coup lancé
- Adaptation des positions de main qui sont évolutives (sixte haute, sixte basse,...) en fonction de la situation

L'offensive

- Attaque composée avec feintes multiples
- Attaque par enveloppement

La défensive

- Parades en cédant
- Arrêt en cavant

Domaine tactique

- Mise en situation d'opposition des éléments techniques de l'offensive et de la défensive vus à ce niveau
- Le contre-temps
- Attaquer dans la préparation ou contre-attaque
- Faire partir un adversaire pour me défendre (parade-riposte ou contre-attaque)

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire correspondant à l'écusson bleu
- Règles et sanctions relatives aux limites de la piste et au franchissement de ces limites
- Connaître les points clés du gainage
- Connaître les principes et les exercices de base des étirements.

Domaine de l'arbitrage

- Arbitrer une **poule d'entraînement** à l'épée électrique
- Arbitrer en respectant l'esprit du jeu (pas d'interventions intempestives)
- Faire preuve d'assurance dans l'exécution des gestes et les prises de décisions
- Tenir une feuille de poule
- Vérification de l'équipement (poids, jauge, intérieur coquille, vis de la pointe, courbure de lame)

Domaine de l'entraînement

- Capacité de jouer les rôles de démonstrateur et de répétiteur pour les aspects techniques des écussons jaune et orange
- Perfectionnement du gainage : améliorer la maîtrise et accroître la gamme d'exercices

- Perfectionnement du travail des appuis : améliorer la maîtrise et accroître la gamme des exercices connus
- Capacité à se préparer mentalement en vue d'une compétition
- Contrôle de l'éveil et des distractions, de la concentration
- Perfectionnement des techniques de visualisation et d'auto-langage fonctionnel

Écusson rouge

Domaine technique

Éducatifs

- Améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement (déplacements et éléments techniques)

Offensive

- Prises de fer double et composées

Défensive

- Contre-arrêt
- Arrêt avec esquive

Domaine tactique

- Mise en situation d'opposition des éléments techniques de l'offensive et de la défensive vus à ce niveau
- Perfectionnement des éléments tactiques vus antérieurement
- Attaquer un adversaire qui se défend ou qui ne fait rien
- Défendre en attendant un adversaire qui attaque

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire correspondant à l'écusson rouge
- Connaître les fautes de combat et leurs sanctions

Domaine de l'arbitrage

- Arbitrer une poule de 5 tireurs à l'épée en rencontre interclubs
- Contrôle du matériel, tenue de la feuille de poule, utilisation adéquate des signaux d'arbitrage
- Certification d'arbitre régional

Domaine de l'entraînement

- Connaître et participer à des séances d'échauffement, de déplacements, de pédagogie collective correspondant à l'écusson rouge, d'étirements finaux.
- Capacité à faire répéter les aspects techniques des écussons précédents aux escrimeurs moins expérimentés

Écusson violet

Domaine technique

- Entretenir et améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement : déplacements, éducatifs, techniques offensives et défensives

Domaine tactique

- Entretenir et améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement : tactiques offensives et défensives

Domaine cognitif

- Connaître les principes de base de l'animation d'un groupe de jeunes débutants
- Connaître les principes de base des premiers jeux d'escrime

Entraînement

En plus de la participation active à des séances d'entraînement, le programme comprend une partie pédagogique (méthodologie d'enseignement orientée vers les enfants débutants)

- Connaître et participer à des Séances d'échauffement, de déplacements, de pédagogie collective correspondant à l'écusson violet.
- Capacité à faire répéter les aspects techniques des écussons précédents aux escrimeurs moins expérimentés
- Animation de jeux d'échauffement
- Animation et arbitrage de jeux d'escrime
- Certification du brevet d'animateur fédéral

Accès formation de cadres **Moniteur Sportif Initiateur Adeps / cours spécifiques escrime**

Pour l'obtention du passeport permettant l'accès aux cours spécifiques sans examen technique préalable, le sportif devra également avoir obtenu les brevets « écussons verts » pour les deux autres armes.

SABRE

Écusson jaune

Domaine technique

- Se placer et de tenir la position de garde
- Apprendre à réaliser les déplacements suivants : marche, retraite, fente, appels de pied avant et arrière
- Apprendre à tenir correctement son arme, et d'effectuer un salut d'escrimeur
- Les positions de main tierce, quarte et quinte
- Attaque directe à la tête, à la manchette dessus
- La touche à la figure, au ventre, au flanc
- Parades de tierce, quarte et quinte suivies de ripostes à la tête

Commentaire : toutes ces techniques sont enseignées sans nécessairement utiliser la terminologie spécifique. Avec des enfants, le langage imagé est le plus approprié. Les exercices sont pratiqués en coopération avec l'enseignant ou avec un partenaire. C'est une phase de découverte, de développement de la proprioception et d'intégration de l'arme au schéma corporel. L'élève apprend à « voir et sentir » avec son arme.

Domaine tactique

- À ce stade, les apprentissages tactiques sont informels. Ils découlent naturellement des situations de jeu et d'apprentissage et ne doivent pas prendre un caractère très structuré.

Domaine cognitif (commun aux trois armes)

- Connaître les 7 règles de base de la sécurité en escrime »
 1. « Je porte toujours mon masque pendant les activités avec une arme »
 2. « J'attends la permission de l'enseignant pour ôter mon masque »
 3. « Je me déplace en marchant (sans courir) et je tiens mon arme pointe en bas »
 4. « Je ne traverse pas entre des escrimeurs qui font un assaut »
 5. « En cas de problème, j'appelle l'enseignant en levant le bras »
 6. « Je ne suis pas violent, je ne donne pas de coups violents sur la lame »
 7. « Je vérifie si mon arme est sécurisée »
- Identifier les 3 armes et nommer les différentes parties
- Reconnaître son arme (droitier, gaucher) et décrire comment bien la tenir
- Connaître la manière de toucher et les surfaces valables aux 3 armes
- Comprendre et connaître les ordres et les signes de l'arbitre suivants : « en garde », « prêts ? », « allez ! », « halte », « point »

Domaine de l'entraînement

- Participer à des séances de jeu, d'échauffement
- Participer à des séances de déplacements d'escrime

Écusson orange

Domaine technique

Les éducatifs

- Reprise des techniques du brevet « écusson jaune »
- Réaliser les déplacements suivants : demi-marche, demi-retraite, demi-fente, marche en 3 temps, retraite en 3 temps, notion de marches lente/rapide (changements de rythme)
- Engagement, changement d'engagement et battements de tierce et de quarte
- Développement du doigté

L'offensive

- Perfectionnement de l'offensive vue au niveau Ecusson jaune
- Attaque directe et indirecte à la tête, figure, manchette dessus, au ventre, au flanc

La défensive

- Perfectionnement de l'offensive vue au niveau Ecusson jaune
- Contre-attaque à la manchette suivie de parade d'opposition

Domaine tactique

À ce stade, les compétences tactiques continuent à s'acquérir de façon informelle. Toutefois, quelques éléments sont abordés de façon plus formelle (c'est-à-dire plus structurée et organisée et donnant lieu à une évaluation)

LA DISTANCE :

- Gagner la distance pour attaquer : changer de rythme ou attaquer sur la marche
- Utiliser la distance pour défendre : faire tomber l'attaque ou s'arrêter pour contre-attaquer ou parer-riposter
- Développement de l'observation et de l'anticipation : identifier les actions à faire en fonction de la position ou de la réaction de l'adversaire

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire correspondant à l'écusson orange
- Connaître les règles de base du sabre
- Connaître le rôle de l'arbitre
- Connaître les règles de sécurité
- Connaître les dimensions de la piste et la signification des lignes
- Connaître les commandements et signaux d'arbitrage suivants : « départ de l'attaque », « touche », « point », « départ simultané ».

Domaine de l'arbitrage

- Se positionner correctement
- Être capable de jouer le rôle d'assesseur : lever le bras quand il voit une touche, donner les réponses correctes (oui valable, oui-non valable, non, abstention)
- Arbitrer une situation d'assaut **aménagée** (attaquant mobile – défenseur statique) en utilisant les signaux appropriés

Domaine de l'entraînement

- Sur le plan organisationnel et social, les compétences d'entraînement visées sont de s'intégrer dans différents schémas d'organisation et dans différents modes relationnels entre les individus. Par exemple :
 - Exercices en dispersion, en files, en vagues, en ateliers, en circuit
 - Exercices en coopération et en opposition ;
- Sur le plan psychomoteur, seront principalement visées les habiletés motrices générales telles que l'équilibre, la coordination, le rythme, la vitesse gestuelle.
- Sur le plan psychologique, le développement de la confiance en soi et de la motivation intrinsèque seront développés par la mise en place adaptée des techniques de fixation de but, de respiration, d'imagerie et d'auto-langage fonctionnel, de concentration.

Écusson vert

Domaine technique

Éducatifs

Améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement

- Au niveau des déplacements :
 - Bonds avant et arrière, balestra, la passe arrière
 - Combinaisons variées (coordinations et rythmes) des éléments connus
- La position de seconde
- Feinte d'attaque, de contre-attaque, du corps
- Le coup de pointe : doigté, ligne, contrôle de la pointe, dérovement
- L'invite
- Développement et perfectionnement du doigté : engagements, changements, battements, la pression
- La remise immédiate
- Le dérovement
- La touche à la manchette dessous et manchette intérieure et extérieure

L'offensive

- Perfectionnement des éléments d'offensive vus antérieurement
- Battement suivi d'attaque directe et indirecte à la tête, figure, manchette dessus, au ventre, au flanc
- Attaques composées

La défensive

- Perfectionner les éléments de défensive vus antérieurement
- Parade de seconde et riposte
- Enchaînement de riposte et contre-riposte, directes et indirectes
- Invite suivie de parade et riposte
- Contre-attaque, directe ou indirecte à la manchette dessus, dessous, intérieure, extérieure

Domaine tactique

Les apprentissages tactiques acquièrent maintenant un caractère formel (organisé, structuré et évalué).

- Mise en situation d'opposition des éléments techniques de l'offensive et de la défensive vus à ce niveau
- Identifier les actions à effectuer en fonction des actions de l'adversaire, de sa position, de l'endroit de la piste où il se trouve
- Identification des stratégies et tactiques contre des tireurs de main contraire
- La deuxième intention : « tendre un piège à l'adversaire »
 - Synchronisation et rupture de distance et de rythme
 - Gagner la distance pour attaquer : synchroniser les jambes et changer de rythme, synchroniser les jambes et contrer

- Utiliser la distance pour défendre : synchroniser les jambes et s'arrêter pour faire déclencher l'attaque et parer-riposter. Contrer sur les jambes
- Fausse attaque : attaquer pour enchaîner (contre-riposte ou remise/reprise)
- Feintes en défensive : invites et de fausses parades pour enchaîner (riposte, reprise, remise,...)

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire correspondant à l'écusson vert
- Comprendre et expliquer la tenue d'une feuille de poule
- Règles relatives aux limites de la piste
- Identifier la panne de matériel : sabre, fil de corps, de masque, enrouleur ?
- Connaître les principes de base de l'échauffement et donner des exemples d'exercices
- Connaître les principes de base de la respiration contrôlée

Domaine de l'arbitrage

- Perfectionner l'utilisation des signaux de l'arbitre
- Tenir une feuille de poule
- Arbitrer des jeux d'escrime et assauts entre débutants
- Contrôler le matériel électrique des tireurs

Domaine de l'entraînement

- Être capable de s'échauffer correctement de manière autonome (activation générale, tonification musculaire/étirements, spécifique)
- Réaliser les exercices de base de gainage
- Gérer son niveau d'activation : réaliser les exercices respiratoires de base de la respiration contrôlée
- Réaliser les gammes de base des exercices d'appuis
- Être capable de montrer les aspects techniques des écussons jaune et orange à des escrimeurs débutants

Écusson bleu

Domaine technique

Éducatifs

- Améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement (déplacements et éléments techniques)
- La flèche avec la jambe avant (sans croisement des jambes vers l'avant)
- Position de main de prime
- Perfectionnement du doigté : touches répétées, engagement, changement d'engagement, battement, dérochement
- Touche et remise

L'offensive

- Attaque en coup de pointe

La défensive

- Les parades circulaires
- La ligne
- Feinte de contre-attaque suivie de riposte
- La contre-attaque en coup de pointe

Domaine tactique

- Mise en situation d'opposition des éléments techniques de l'offensive et de la défensive vus à ce niveau

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire correspondant à l'écusson bleu
- Règles et sanctions relatives aux limites de la piste et au franchissement de ces limites
- Connaître les points clés du gainage
- Connaître les principes et les exercices de base des étirements.

Domaine de l'arbitrage

- Arbitrer une **poule d'entraînement** au sabre
- Arbitrer en respectant l'esprit du jeu (pas d'interventions intempestives)
- Faire preuve d'assurance les gestes et les décisions
- Tenir une feuille de poule
- Vérification de l'équipement (conductibilité du masque et de la veste)

Domaine de l'entraînement

- Capacité de jouer les rôles de démonstrateur et de répétiteur pour les aspects techniques des écussons jaune et orange
- Perfectionnement du gainage : améliorer la maîtrise et accroître la gamme d'exercices
- Perfectionnement du travail des appuis : améliorer la maîtrise et accroître la gamme des exercices connus
- Capacité à se préparer mentalement en vue d'une compétition
- Contrôle de l'éveil et des distractions, de la concentration

- Perfectionnement des techniques de visualisation et d'auto-langage fonctionnel

Écusson rouge

Domaine technique

Éducatifs

- Améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement (déplacements et éléments techniques)

Offensive

- Perfectionnement des éléments vus antérieurement

Défensive

- Perfectionnement des éléments vus antérieurement

Domaine tactique

- Entretenir et améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement : tactiques offensives et défensives

Domaine cognitif

- Connaître les termes du glossaire correspondant à l'écusson rouge
- Connaître les fautes de combat et leurs sanctions

Domaine de l'arbitrage

- Arbitrer une poule de 5 tireurs et 4 assauts en tableau (15 touches) au sabre en rencontre interclubs
- Contrôle du matériel, tenue de la feuille de poule, utilisation adéquate des signaux d'arbitrage
- Certification d'arbitre régional

Domaine de l'entraînement

- Connaître et participer à des Séances d'échauffement, de déplacements, de pédagogie collective correspondant à l'écusson rouge, d'étirements finaux.
- Capacité à faire répéter les aspects techniques des écussons précédents aux escrimeurs moins expérimentés

Écusson violet

Domaine technique

Éducatifs

- Améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement (déplacements et éléments techniques)

Offensive

- Perfectionnement des éléments vus antérieurement

Défensive

- Perfectionnement des éléments vus antérieurement

Domaine tactique

- Entretenir et améliorer sa maîtrise des éléments vus antérieurement : tactiques offensives et défensives

Domaine cognitif

- Connaître les principes de base de l'animation d'un groupe de jeunes débutants
- Connaître les principes de base des premiers jeux d'escrime

Domaine de l'entraînement

En plus de la participation active à des séances d'entraînement, le programme comprend une partie pédagogique (méthodologie d'enseignement orientée vers les enfants débutants)

- Connaître et participer à des Séances d'échauffement, de déplacements, de pédagogie collective correspondant à l'écusson violet.
- Capacité à faire répéter les aspects techniques des écussons précédents aux escrimeurs moins expérimentés
- Animation de jeux d'échauffement
- Animation et arbitrage de jeux d'escrime
- Certification du brevet d'animateur fédéral

Accès formation de cadres Moniteur Sportif Initiateur Adeps / cours spécifiques escrime

Pour l'obtention du passeport permettant l'accès aux les cours spécifiques sans examen technique préalable, le sportif devra également avoir obtenu les brevets « écussons verts » pour les deux autres armes.

L'EVALUATION

Principes de base de l'évaluation

L'évaluation est une étape clé de l'apprentissage. Mais qu'est-ce qu'un apprentissage réussi ? En matière d'apprentissage moteur, on considère qu'un apprentissage réussi doit se concrétiser par :

- Un accroissement de la performance
- Une persistance de cette amélioration
- Une adaptabilité accrue
- Une automatisation
- L'autonomie
- Une modification de la dépense énergétique

Il est aussi très important de prendre en compte que la qualité d'exécution immédiate d'un mouvement, qu'il soit réussi ou manqué, ne permet en aucun cas de juger s'il y a eu apprentissage. Celui-ci ne peut être évalué qu'après un certain temps de latence, principalement au moyen de deux procédés.

Le test de rétention : il consiste à exécuter une habileté motrice apprise après un certain délai durant lequel l'habileté n'a pas été pratiquée. L'objectif est d'évaluer la persistance et la permanence du niveau de performance. C'est la différence entre le niveau de performance lors des premiers essais et le niveau de performance lors du test de rétention qui détermine s'il y a eu apprentissage.

Le test de transfert : il permet de mesurer l'adaptabilité des modifications de performance. Lors d'un test de transfert, il est demandé au sportif d'exécuter dans une nouvelle situation, un « contexte modifié », l'habileté apprise. Le contexte modifié est caractérisé de la façon suivante :

- Suppression des feedbacks externes : entraîneur, partenaire
- Modification de l'environnement physique : autre lieu, autre entraîneur, autre adversaire.

Le dispositif d'évaluation

Les étapes de l'évaluation

À tous les niveaux du programme, le processus d'évaluation se fait en trois étapes.

La première étape est de définir le plus clairement possible les différentes compétences à atteindre et de créer des **grilles critériées**. Celles-ci sont alors présentées aux sportifs pour qu'ils comprennent bien les attentes, qu'ils identifient leurs points forts et leurs points faibles.

La seconde étape est **l'évaluation formative**. Elle se fait régulièrement tout au long de l'apprentissage et elle a pour fonction d'améliorer l'apprentissage en cours en détectant les difficultés du sportif afin de lui venir en aide, en modifiant la situation d'apprentissage ou le rythme de cette progression, pour apporter des améliorations ou des correctifs. Des tests de rétention sont intégrés dans la progression afin d'évaluer la stabilité des acquis.

Une fois que le sportif a acquis les compétences visées à un niveau correct, le sportif peut passer le **test d'évaluation certificative**. Celle-ci se fait selon des modalités spécifiques à chaque domaine, qui seront adaptées au contexte. Elle peut prendre la forme d'un test pratique, d'un test écrit ou oral.

L'évaluation pour l'écusson jaune

À ce stade, l'évaluation est **interne au club** mais elle peut aussi se faire durant un stage ou d'un programme de développement. Elle est considérée comme un jeu. La méthode et les modalités varient en fonction du domaine.

- Pour les domaines, **technique, tactique et entraînement**, l'évaluation est **pratique**.
- Elle est surtout **continue** mais un **test final** peut aussi être envisagé pour lui donner un caractère plus formel. Au cours de chaque séance au cours desquelles un temps est consacré aux apprentissages techniques et tactiques, l'enseignant observe l'élève en action et donne un feedback résumé en fin de séance (mentionner les points acquis et ceux qui restent à améliorer en utilisant une grille d'évaluation). Chaque fois que l'évaluation est positive, le tireur reçoit une note positive, dans le cas contraire pas de note. Pas de minima requis à ce stade, toutes les compétences sont « en cours d'acquisition » à des degrés variables.
- Pour le domaine **cognitif**, l'enseignant décide de la méthode en fonction du contexte (club, scolaire, stage, ...) et du groupe d'escrimeur (âge).
- Elle est **écrite** et prend la forme d'un texte adapté, à compléter pour des escrimeurs U10, ou la forme d'un questionnaire à choix multiple pour les plus âgés.

Commentaire : les enseignants peuvent faire preuve d'imagination pour créer des codes différents qui peuvent remplacer les points et constituer une source de motivation.

L'évaluation pour l'écusson orange

Comme pour le niveau écusson jaune, elle reste interne au club ou peut se dérouler lors d'un stage ou d'un programme de développement. Elle est basée sur les mêmes principes mais on accorde plus d'importance à la terminologie spécifique de l'escrime.

- Pour les domaines, technique, tactique, arbitrage, l'évaluation **continue** est suivie d'un **test final** en utilisant une **grille critériée** à créer par l'enseignant.
- Pour le **domaine cognitif**, l'enseignant décide de la méthode en fonction du contexte (club, scolaire, stage, ...) et du groupe d'escrimeur (âge).
- Elle est **écrite** et prend la forme d'un texte adapté, à compléter pour des escrimeurs U10, ou la forme d'un questionnaire à choix multiple pour les plus âgés.

L'évaluation pour les écussons vert et bleu

À ce niveau, la méthodologie d'évaluation reste identique (utilisation de grilles critériées, tests écrits, tests oraux, tests pratiques) mais le niveau d'exigence s'élève. Dans cet esprit, le contexte de l'évaluation se modifie progressivement. Au lieu d'être réalisée dans la « zone de confort » habituelle que constitue le cadre d'entraînement connu (mêmes entraîneurs, mêmes lieux), **l'évaluation doit maintenant être conduite en collaboration avec un ou plusieurs entraîneurs venant d'un autre club**. Elle peut également se dérouler à l'occasion de stages communs entre clubs ou lors d'un stage fédéral.

L'évaluation pour les écussons rouge et violet

Pour ces niveaux, l'évaluation est conduite par l'instance fédérale. La méthodologie reste identique à celle des niveaux précédents. Elle se déroule à l'occasion de différentes d'actions fédérales (regroupements, entraînements, stages).

Exemples de grilles critériées pour les différents niveaux

Écusson jaune au fleuret : exemple de grille de contrôle des critères de développement et de progression technique/tactique

Contenu	Critère de développement et de progression (à remplir par l'enseignant en fonction de son appréciation)	Niveaux de développement			
À titre d'exemple :		Excellent	Bien	Moyen	Faible
Marche - retraite	Écart des pieds, alignement des talons				
	Déplace le bassin trop tôt vers l'arrière				
Fente	Coordination bras-jambes				
	Bonne poussée jambe arrière, blocage de la finale de fente				
Engagement 6, dégagement	Contact des lames sur la fin du premier tiers de la lame, action des doigts pour le dégagement				
Pression, coup droit	À remplir par l'enseignant				
Parades latérales et riposte immédiate	À remplir par l'enseignant				
Faire tomber l'attaque dans le vide	À remplir par l'enseignant				

Fig. 9 Ecussons, exemple d'évaluation (1)

Exemple d'un questionnaire à compléter pour le niveau écusson jaune : « reconnaître les armes et en nommer les différentes parties »

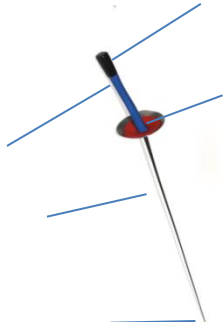
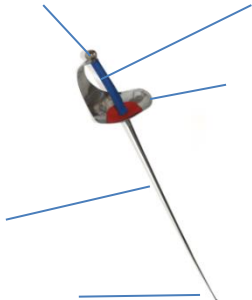
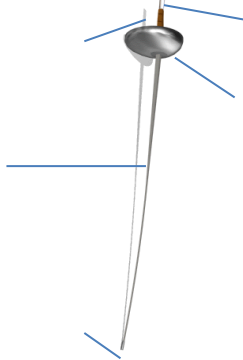
Arme : ?	Arme : ?	Arme : ?
		

Fig. 10 Ecussons, exemple d'évaluation (2)

Écusson orange fleuret : exemple d'un questionnaire d'évaluation du domaine cognitif : « identifier l'action prioritaire dans un énoncé écrit de phrase d'arme »

L'ACTION		QUI A RAISON ?
1	JUAN allonge son bras et attaque en un seul temps. ELISE allonge son bras pendant l'attaque de JUAN. Les deux se touchent en même temps.	
2	JUAN attaque. JULIE, au lieu de parer, esquive sans réussir. Les deux se touchent en même temps.	
3	JULIE attaque. ANTOINE pare, mais marque un temps d'arrêt avant de riposter. JULIE reprend son attaque immédiatement. Les deux se touchent en même temps.	
4	ELISE exécute une attaque composée. À la fin de l'attaque d'ELISE, ANTOINE allonge le bras. Les deux se touchent en même temps.	
5	ARNAUD a le bras allongé, la pointe menaçant la surface valable. NICOLAS écarte avec son arme la lame d'ARNAUD et attaque. ARNAUD remet sa pointe en ligne. Les deux se touchent en même temps.	
6	ARNAUD a le bras allongé, et la pointe menace la surface valable de NICOLAS. NICOLAS attaque sans écarter la lame d'ARNAUD. Les deux se touchent en même temps.	
7	ELISE cherche la lame de JULIE pour attaquer. JULIE soustrait sa lame et en profite pour l'attaquer. Les deux se touchent en même temps.	
8	NICOLAS fait une attaque composée, mais marque un temps d'hésitation. Pendant ce temps d'hésitation, ANTOINE en profite pour faire une contre-attaque. Les deux touchent en même temps.	
9	ARNAUD fait une attaque composée. JUAN intercepte sa lame et riposte. ARNAUD continue son attaque. Les deux se touchent en même temps.	
10	INES fait une attaque composée. NICOLAS fait une contre-attaque avant le dernier temps de l'attaque d'INES. Ils se touchent en même temps.	
11	CEDRIC fait une attaque qui est parée. ARNAUD riposte immédiatement. CEDRIC fait une remise d'attaque en même temps. Les deux touchent en même temps.	

Fig. 10 Écussons, modèle d'évaluation (3)

Écusson vert : exemple d'un modèle de grille de contrôle des critères de développement pour l'entraînement « réaliser les gammes de base des exercices d'appuis »

Contenu	Critère de développement et de progression (à remplir par l'enseignant en fonction de son appréciation)	Niveaux de développement			
	À titre d'exemple :	Excellent	Bien	Moyen	Faible
Enchaînement n°1	Réussit bien la coordination exigée				
	Équilibre et précision				
Enchaînement n°2	Vitesse d'exécution				
Enchaînement n°4	À remplir par l'enseignant				

Fig. 11 Écussons, modèle d'évaluation (4)

Écusson bleu : exemple d'un modèle de grille de contrôle des critères pour l'arbitrage

Contenu	Critère de développement et de progression (à remplir par l'enseignant en fonction de son appréciation)	Niveaux de développement			
	À titre d'exemple :	Excellent	Bien	Moyen	Faible
Situation n°1	Se place correctement et se déplace de façon adéquate				
	Identifie bien l'action prioritaire et analyse correctement				
Situation n°2	Réalise et utilise correctement des gestes d'arbitrage				
	À remplir par l'enseignant				
	À remplir par l'enseignant				

Fig. 12 Écussons, modèle d'évaluation (5)

GLOSSAIRE

A

Appel de pied : frapper avec la plante du pied tout en restant sur place. Il peut se faire avec pied avant ou arrière.

Armer : utilisé dans « *armer un coup* » : prise d'élan, retrait du bras armé avant de porter ou lancer un coup.

Arrêt : action contre-offensive simple.

Arrêt par opposition : contre-attaque exécutée en fermant la ligne où doit se terminer l'attaque.

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 ».

Assesseur : assistant de l'arbitre ; sa fonction consiste à déterminer la validité de la touche au fleuret non électrifié et au fleuret électrique, à surveiller l'utilisation correcte de la main ou du bras non armé. (F.) Appelé juge de terre ; sa fonction consiste à déterminer la validité de la touche. (E.)

Assistant de l'arbitre ; sa fonction consiste à déterminer la validité de la touche. (S.)

Attaque : action offensive initiale exécutée en allongeant le bras et portée avec un mouvement progressif (fente, flèche, etc.). Elle peut être simple ou composée et renforcée d'actions sur le fer adverse.

Attaque simple : action offensive, directe ou indirecte, exécutée en un seul temps et coordonnée avec la fente, la flèche ou la marche. Elle est directe quand elle est portée dans la même ligne (coup droit), indirecte quand elle est portée d'une ligne dans une autre par-dessus ou par-dessous la lame adverse (coupé, dégagement).

Attaque composée : attaque qui comprend une ou plusieurs feintes d'attaque.

Attaques au fer : actions exécutées sur la lame adverse. Elles comprennent : le battement, le froissement, la pression.

Attaques simultanées : attaques débutées en même temps par les deux adversaires.

B

Balestra : succession d'un bond en avant et d'une fente.

Banderole : cible, et par extension attaque de sabre de tranchant portée transversalement sur la partie haute de l'adversaire, opposée au bras armé. Dite également attaque au ventre.

Battement : action de taper la lame adverse avec la sienne. Attaque au fer dont le but est d'écarter ou de fixer la lame adverse, ou destinée à faire réagir.

Bavette : partie de toile fixée au bas du masque pour protéger le cou.

Bond : saut vers l'avant ou vers l'arrière en rasant le sol. Les pieds reprennent contact en même temps.

Bouton : extrémité repliée sur elle-même de la lame d'un sabre.

Bras armé : bras porteur de l'arme.

C

Capuce : arc de cercle métallique qui relie, au sabre, la coquille à l'extrémité de la poignée.

Caver : c'est porter une action offensive ou contre-offensive avec un déplacement exagéré de la main dans la ligne où se termine cette action. Allonger le bras en imprimant une trajectoire courbe à la main.

Circulaire : les parades circulaires sont appelées « contres » et prennent le nom de la ligne dans laquelle elles sont exécutées.

Combat rapproché : situation d'assaut dans laquelle les deux tireurs sont placés à très courte distance l'un de l'autre, sans contact corporel.

Contre-attaque : action contre-offensive simple ou composée portée sur une attaque adverse. Elle s'exécute parfois en marchant, parfois en rompant ou en esquivant, parfois avec une demi-fente ou une extension de garde.

Contre-attaque d'interception : action contre-offensive empêchant le passage de l'attaque adverse dans la ligne où elle devait se terminer. Appelée autrefois « barrage ».

Contre-attaque d'opposition : action contre-offensive exécutée en fermant la ligne où se termine l'attaque.

Contre-offensive : ensemble des actions portées sur l'offensive adverse.

Contre-riposte : coup porté après avoir paré la riposte adverse. Elle peut être simple, composée, par prise de fer immédiate ou à temps perdu, exécutée le tireur étant fendu, de pied ferme, en rompant, en marchant, en se fendant, en flèche ou avec un déplacement latéral.

La deuxième contre-riposte est le coup porté après avoir paré la contre-riposte adverse.

Contre-temps : procédé qui consiste à parer la contre-attaque adverse et à riposter.

Convention : ensemble des règles qui régissent l'octroi des priorités d'actions au fleuret et au sabre.

Coquille : Partie métallique, circulaire et convexe de l'arme, destinée à protéger la main.

Corps à corps : Situation dans laquelle se trouvent deux tireurs lorsque leurs corps sont en contact.

Coup double : se produit lorsque les deux tireurs se touchent ensemble. Au fleuret et au sabre, ils sont départagés par l'application des conventions. A l'épée, ils sont tous les deux déclarés « touchés ».

Coup droit : attaque simple portée directement de la ligne dans laquelle on se trouve. Synonyme : attaque directe

Coup passé : se dit d'un coup de pointe glissant sur la surface valable en l'effleurant. N'est pas compté comme une touche.

Coupé : de ligne haute à ligne haute, c'est une action offensive simple, portée en passant par-dessus la pointe adverse. Elle s'exécute soit en glissant sur la lame adverse, jusqu'à la pointe, par un mouvement rétrograde (coupé « à la mouche »), soit sans glisser la pointe adverse sur la lame. De ligne basse, il s'exécute en passant par-dessous.

Coup lancé : action de toucher en utilisant la flexibilité de la lame grâce un mouvement balistique rapide du poignet et de l'avant-bras.

Couvrir (Se) : Se garantir de la pointe ou du tranchant adverse à l'aide de la lame ou de la garde, ou d'un déplacement de la main, de l'avant-bras ou du bras. On parle d'engagement couvert, de garde couverte, de couverture dans l'offensive, etc.

Croisé : Prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse dans une ligne haute pour l'amener dans la ligne basse du même côté. Peut s'exécuter aussi de ligne basse à ligne haute

D

Défensive : Ensemble des actions destinées à faire échec à l'offensive adverse. Comprend les parades, les esquives, la retraite.

Dégagement : Action offensive simple qui consiste à quitter la ligne dans laquelle on se trouve pour tirer dans une autre. A partir de la ligne haute, le dégagement se fait par-dessous la lame adverse ; à partir de la ligne basse, par-dessus

Déroboement : Action offensive ou contre-offensive qui consiste à soustraire sa lame à l'emprise adverse (attaque au fer, prise de fer).

Désarmement : c'est faire tomber ou sauter l'arme de l'adversaire par une parade vigoureuse ou une attaque au fer (froissement). Action soumise à certaines règles de courtoisie et de combat.

Deuxième intention : locution désignant la tactique de suggérer à l'adversaire l'exécution d'un geste (feinte, invite, fausse attaque) afin de provoquer une réaction pour l'exploiter ensuite.

Développement : Extension (ou déploiement) du bras coordonnée avec la fente.

Doigté : c'est la faculté de conduire la pointe avec la seule action des doigts (mouvements coordonnés et successifs de contraction et de décontraction)

Doublé : énoncé abrégé d'une action composée d'une feinte de dégagement suivie du trompement de la parade circulaire

E

Engagement : Situation de deux lames en contact. Prendre l'engagement consiste à prendre contact avec la lame de l'adversaire. Le double engagement est la succession de deux engagements ou de deux changements d'engagement.

Enveloppement : Prise de fer où l'on s'empare du fer adverse dans une ligne pour le ramener sans le quitter, dans cette même ligne, par un mouvement circulaire de la pointe.

Esquive : manière d'éviter un coup par un déplacement rapide du corps

Estoc : terme ancien désignant un coup porté par la pointe de l'arme

F

Fausse attaque : procédé tactique qui consiste exécuter une attaque plus ou moins prononcée mais non complètement exécutée afin d'inquiéter l'adversaire pour le faire réagir et exploiter ensuite cette réaction.

Feinte : simulacre d'une action destinée à tirer parti d'une réaction ou d'une absence de réaction adverse.

Fente : Action consistant en une détente de la jambe arrière combinée avec une projection de la jambe avant. Se dit également de la position de l'escrimeur fendu.

Fer : Synonyme de lame.

Fer (Prise de) : Action où l'on s'empare de la lame adverse en la maîtrisant. Elle peut être combinée avec une attaque directe (attaque par prise de fer) ou elle peut précéder une attaque simple ou composée (préparation d'attaque).

Figure : Cible située de chaque côté du masque. On parle de figure à droite et de figure à gauche. (S.)

Finta in tempo : trompement de la parade sur une recherche de contre-temps (= contre-attaque composée).

Flanc : Cible située sous le bras armé du tireur.

Flèche : Progression offensive consistant en un déséquilibre du corps vers l'avant précédé d'un allongement du bras conjugué avec une détente alternative des jambes. Passe avant en courant.

Froissement : Pression prolongée, brusque et puissante, exécutée en glissant vers le fort de la lame

G

Garde : position de base de l'escrimeur, c'est la position la plus favorable que prend le tireur pour être prêt également à l'offensive, à la défensive ou à la contre-offensive. Pointe haute ou basse, mais toujours en direction de la cible, la garde peut être courte ou longue, et subir des modifications au cours du combat suivant la tactique choisie.

J

Jugement : décision de l'arbitre sur la priorité, la validité ou l'annulation d'une action ou d'une touche

L

Lame : la lame comporte trois parties fonctionnelles et la soie (voir ce mot) : le tiers supérieur (isolé au fleuret électrique) ; le tiers moyen, utilisé pour les actions sur le fer (engagement, pression, battement); le tiers inférieur, utilisé pour les parades et les prises de fer.

Liement : prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse pour amener progressivement d'une ligne haute dans la ligne basse opposée, ou vice versa.

Ligne : portion de la cible considérée par rapport à la lame du tireur. Il y a quatre lignes : deux hautes (dessus, dedans) et deux basses (dehors, dessous).

Loger (Se) : rapprocher sa pointe de la cible adverse en préparant l'attaque.

M

Marche : progression du pied avant suivie d'une progression du pied arrière.

Marche inversée : le pied arrière progresse avant le pied avant, mais ne le dépasse pas

Match : combat où l'on tient compte du résultat.

Mesure : la plus grande à laquelle un tireur peut atteindre son adversaire en effectuant une fente.

Moulinet : mouvement circulaire vertical ou horizontal axé sur le poignet ou le coude

O

Octave : position couvrant la ligne du dehors, la pointe plus basse que la main placée en supination.

Offensive : Ensemble des actions destinées à toucher l'adversaire.

Opposition : Prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse en la maîtrisant progressivement dans la même ligne jusqu'à la finale de l'offensive.

P

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.

Parade circulaire : appelée contre, elle prend le nom de la ligne dans laquelle elle est exécutée.

Parade composée : succession de parades utilisées contre des actions offensives composées. A noter qu'une parade trompée ne devrait pas porter le nom de parade.

Parade diagonale : parade prise d'une ligne haute dans la ligne basse opposée, ou vice versa.

Parade directe : parade exécutée sans détour d'une ligne haute vers l'autre ligne haute, ou d'une ligne basse vers l'autre ligne basse.

Parade en cédant : parade utilisée uniquement contre une offensive par prise de fer (attaque, riposte). La technique consiste à détourner la lame adverse en l'entraînant (sans la quitter) dans une ligne diagonalement opposée à celle où devait se terminer l'attaque. Ex : sur une « opposition d'octave », parade de « quarte en cédant »

Phrase d'armes : enchaînement d'actions offensives, défensives et contre-offensives s'enchaînant sans interruption au cours d'un combat.

Pied ferme (De) : locution utilisée pour désigner les parades, les ripostes, les contre-ripostes, les contre-attaques exécutées sans aucun déplacement des pieds. Employée à tort lorsqu'elle qualifie une attaque effectuée en se fendant.

Piste : Partie délimitée du terrain sur laquelle se déroule le combat.

Poignée : Partie en bois, en métal ou en matière plastique destinée à tenir l'arme.

Pommeau : Extrémité métallique renflée qui permet d'assembler et d'équilibrer l'arme.

Pointe en ligne : position particulière dans laquelle l'escrimeur maintient le bras armé tendu et menace continuellement avec la pointe de son arme la surface valable de son adversaire.

Positions de main : place que peut prendre la main du tireur dans les quatre lignes. Il y en a huit. On considère que quatre sont en supination (quarte, sixte, septime, octave), quatre sont en pronation (prime, seconde, tierce, quinte). Elles ont donné leurs noms aux parades.

Préparation : mouvement de la lame, du corps ou des jambes qui précède la situation que l'on a l'intention de créer. Ainsi existe-t-il des préparations à l'offensive, à la défensive et à la contre-offensive.

Pression : poussée plus ou moins vive faite sur le fer adverse dans le but de l'écarter ou de le faire réagir.

Pronation : position de la main lorsque la paume est tournée vers le sol.

R

Rassemblement : position où se trouve un tireur après avoir redressé les jambes et joint les pieds. Le rassemblement peut se faire en avant ou en arrière. On l'utilise dans le salut des armes ou à la fin d'une leçon. Dans la contre-offensive, il est parfois combiné avec un coup d'arrêt.

Redoublement : seconde action offensive, simple, composée ou précédée d'actions sur le fer, exécutée en se fendant ou en flèche après un retour en garde. L'évolution de l'escrime incite à inclure le redoublement dans les reprises.

Remise : seconde action offensive qui consiste à replacer sa pointe dans la même ligne, sans retrait du bras ni action sur le fer adverse. Elle est utilisée contre les adversaires qui parent sans riposter, qui ripostent à temps perdu, qui ripostent indirectement ou en composant. Dans ces deux derniers cas, elle devient contre-offensive, mais n'est prioritaire que si elle gagne un temps sur la riposte. Il existe une remise après toute action offensive ou contre-offensive ; elle porte le nom de l'action offensive qui l'a précédée.

Reprise : seconde action offensive. Elle peut être simple, composée ou précédée d'actions sur le fer. Elle s'exécute généralement sur des adversaires qui ne ripostent pas.

Retraite : déplacement arrière destiné à s'éloigner de l'adversaire.

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.

Rompre : exécuter un mouvement rétrograde du pied arrière, suivi d'un déplacement rétrograde du pied avant. On peut rompre également en déplaçant le pied avant le premier. On disait autrefois « rompre la mesure », c'est-à-dire casser la distance de l'adversaire.

S

Salut : geste de civilité, marque de courtoisie que l'on doit faire au début et à la fin d'un combat (à l'adversaire, à l'arbitre et au public) ou d'une leçon (au Maître). Ch. Besnard (1635), Maître d'armes breton est le premier qui enseigna la « révérence », ancien nom de cet usage courtois.

Sentiment du fer : c'est le prolongement de la capacité tactile jusqu'au bout de la pointe. Il s'acquiert grâce au développement du doigté.

Simultané (action simultanée...) : est due à la conception et à l'action simultanée d'attaque des deux tireurs ; dans ce cas, les coups donnés sont annulés pour les deux tireurs même si l'un d'eux a touché une surface non valable.

Supination : position de la main lorsque la paume est tournée vers le ciel.

Surface valable : Surface du corps de l'adversaire sur laquelle il est permis de porter des touches. Différente dans les trois armes.

Soie : Prolongement de la lame qui permet l'assemblage de la coquille, de la poignée et du pommeau.

T

Temps : durée d'une action offensive simple. Est, et a toujours été, une des conventions essentielles de l'escrime au fleuret. Le Temps est donc forcément variable (actions, tireurs).

Tête : partie de la cible constituée par le dessus du masque. Donne son nom à l'attaque portée au masque.

Temps d'escrime : c'est la durée d'exécution d'une action simple (FIE) (Il s'agit d'une unité subjective, correspondant au temps nécessaire à exécuter une attaque simple).

Tierce : position couvrant la ligne du dessus, prise en pronation, la pointe plus haute que la main. Au sabre : position couvrant le côté droit, prise la pointe plus haute que la main, le tranchant tourné vers la droite, le pouce au-dessus.

Toucher : atteindre l'adversaire avec la pointe ou le tranchant de l'arme.

Touche valable : coup porté sur une partie de la cible

Touche non valable : coup atteignant l'adversaire hors les limites de la cible. Les combats sont évalués en touches données et en touches reçues

Tour d'épée : attaque composée d'une feinte de coupé suivie d'un dégagement que l'on exécute sans temps d'arrêt.

Tranchant (sabre) : partie fine de la lame, opposée au dos (contre-taille). Appelé parfois taille. Le faux tranchant désigne la partie opposée au tranchant. Appelé aussi contre-taille.

U

Une-deux : énoncé abrégé d'une action offensive, composée d'une feinte de dégagement, suivie du trompement d'une parade directe -> feinte de dégagement suivi d'un dégagement.

T

Tromper (trompement) : soustraire sa lame à la parade adverse

V

Ventre : partie basse gauche de la cible (terme utilisé surtout au sabre)

Bibliographie

- Principes méthodologique de l'entraînement sportif, Cours généraux Adeps, Moniteur sportif Educateur, Adeps, 2014
- Cours généraux Adeps, M.S.In, « ma séance, mon intervention », 2013
- Psychologie du Sport, H. Cox. De Boeck, 2013
- Le sport, c'est pour la vie, 2016 <http://canadiansportforlife.ca/fr>
- Fédération canadienne d'escrime, Développement à long terme de l'athlète, 2010
- Fédération d'escrime du Québec, guide des brassards, Maîtres Ildemaro Sanchez, Dominique Teisseire, Jean Marie Banos, 2014 www.escrimequebec.qc.ca
- Fascicules des examens académiques, Académie Royale d'Arme de Belgique, <http://www.arab-ksab.be/>
- Escrime : enseignement et entraînement. D. Poppelin. Paris, Amphora, 2002
- Les blasons Fédération française d'escrime, DTN FFE,
- Guide des diplômes fédéraux. FFE. 2012
- Escrime, Maître R. Clery, Ed. FFE, 1965
- Escrime moderne, Maître Pierre Thirioux, Ed. Amphora, 1970
- « S'entraîner à sentir le jeu », M. Sicard, H. Obry, G. Avanzini, <http://calameo.com>
- « Essai de modélisation d'un combat à l'épée, M. Sicard, <http://calameo.com>
- Faire de l'épée : la méthode des 4 fantastiques, Clément Schreper, Ed. BoD, 2014
- Escrime, Maître R. Clery, Ed. FFE, 1965
- Escrime moderne, Maître Pierre Thirioux, Ed. Amphora, 1970
- « S'entraîner à sentir le jeu », M. Sicard, H. Obry, G. Avanzini, <http://calameo.com>
- « Essai de modélisation d'un combat à l'épée, M. Sicard, <http://calameo.com>
- Faire de l'épée : la méthode des 4 fantastiques, Clément Schreper, Ed. BoD, 2014
- Manuel de l'escrime scolaire (F.F.E)
- Guide de l'Enseignant (Editions Revue EPS)
- L'escrime à l'école primaire (I.A Aveyron)
- FIE, petit glossaire de l'escrime, Maître G. Six
- Préparation physique, Frédéric Aubert et Thierry Blancon, Editions EPS, 2014
- Dictionnaire des termes d'escrime www.synec-doc.be/escrime — Version 2.0 - juillet 1998

