

## AVANT-PROPOS

Ce travail doit être considéré comme un guide et non comme une source de science infaillible. Il propose la définition des actions techniques de base de l'épée, étant entendu que ces actions évoluent en fonction de la pratique et de la performance.

L'assimilation des techniques gestuelles restera toujours en fonction des possibilités physiologiques et psychologiques de l'individu et des méthodes d'enseignement.

La raison essentielle qui a motivé l'élaboration de cet ouvrage est d'unifier la terminologie dans l'intérêt de tous. L'étude de chaque arme possède ses propres caractéristiques. Une action ou un mouvement décrit ne s'applique pas nécessairement de façon intégrale aux différentes armes.

Le texte qui suit s'appliquera aux gauchers moyennant l'inversion des termes « gauche » et « droite » .

# CHAPITRE 1 : PRÉLIMINAIRES – GÉNÉRALITÉS

## 1. L'ARME

Une des armes employées actuellement en escrime sportive est l'épée. Les autres armes sont le fleuret, le sabre et le sabre laser.

L'épée est une arme d'estoc. C'est-à-dire que l'on porte la touche avec la pointe.

L'arme est composée essentiellement d'une lame terminée par une pointe et d'une monture formée de trois pièces :

- La coquille ;
- La poignée ;
- Le pommeau ou l'écrou.

On donne le nom de soie à la partie de la lame qui est logée dans la monture et sur l'extrémité de laquelle est vissé le pommeau ou l'écrou.

On distingue dans la lame : le fort, le moyen et le faible.

La conformation de l'arme varie dans ses détails d'un pays à l'autre et parfois d'un escrimeur à l'autre ; toutefois, les limites de variabilité de l'arme employée dans les compétitions sont fixées par le « Règlement du matériel » de la Fédération Internationale d'Escrime (F.I.E.).

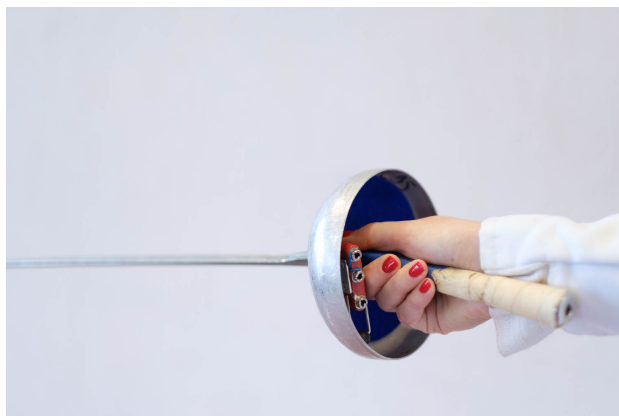
## 2. MANIÈRE DE TENIR L'ARME

### 2.1 LA POIGNÉE DROITE

Les circonstances tactiques peuvent amener le tireur à modifier la tenue de son arme. Le jeu de l'épée donne une importance capitale à la longueur de certaines actions.

### 2.1.1

Tenir la poignée près de la coquille entre le pouce et les deux premières phalanges de l'index : le pouce est légèrement fléchi et les autres doigts se trouvent en contact avec le côté intérieur de la poignée.



### 2.1.2

Main éloignée de plusieurs centimètres du fond de la coquille ; cela donne plus de facilité, à se dégager dans les dérochements.

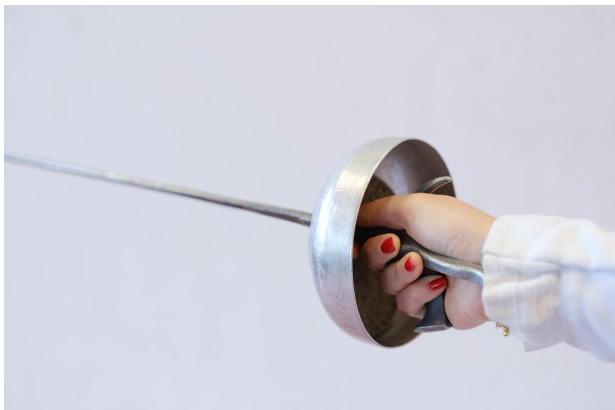
### 2.1.3

L'index allongé sur la poignée offre plus de longueur et de précision mais enlève de la puissance.



## 2.2 LA POIGNÉE ORTHOPÉDIQUE

Tenir la poignée de telle sorte que la face supérieure du pouce soit orientée dans la même direction que la gorge de la lame.



## 3. LA POSITION D'ATTENTE

Placer les pieds en équerre, le talon du pied avant devant et contre le talon du pied arrière. La pointe du pied avant est dirigée vers l'adversaire, les jambes tendues (sans raideur), le buste droit, la tête dégagée et le regard vers l'avant.

Le bras armé est fléchi, la pointe de l'arme au sol se trouvant au niveau de la pointe de la chaussure du pied avant, formant un carré avec les pieds, le pouce dirigé vers le corps (position « prime »).



## 4. LA POSITION PRÉPARATOIRE

Placer les pieds en équerre, le talon du pied avant devant et contre le talon du pied arrière. La pointe du pied avant est dirigée vers l'adversaire, les jambes tendues (sans raideur), le buste droit, la tête dégagée et le regard vers l'avant.

Le bras armé est allongé et dégagé du corps, la pointe de l'arme à quelques centimètres du sol et dans le même sens que le pied avant, les ongles vers le haut. Le bras non-armé est allongé et légèrement détaché du corps, la main ouverte, les doigts joints.

Lors de son utilisation, le masque est tenu sous le bras non armé : le pouce au-dessus de la patte, les autres doigts sous le treillis. Il est placé à hauteur de la hanche, l'ouverture dirigée vers l'avant.



## 5. LA GARDE

La garde est la position d'équilibre idéale qui assure le maximum d'avantages mécaniques et physiologiques pour l'offensive, la défensive et la contre-offensive.



## 6. LA MISE EN GARDE

Étant dans la position préparatoire élever l'arme, le bras allongé et arrêter la main à hauteur de l'épaule, l'arme dans le prolongement du bras.

Avancer le pied avant sans changer sa direction d'une distance équivalente à la largeur des épaules, cela permet à l'escrimeur de fléchir les jambes en écartant les genoux et de placer la jambe avant perpendiculairement au sol. Le buste est droit, d'aplomb sur les jambes et aussi effacé que la conformation de l'élève le permet. En même temps, fléchir légèrement le bras armé en plaçant la main dans la position indiquée par le Maître, de telle sorte que l'avant-bras soit entièrement couvert par la coquille, soulever le bras non armé vers l'arrière en le pliant de façon à amener la main à hauteur du sommet de la tête.

La mise en garde en arrière s'exécutera d'après les mêmes principes mais on déplacera le pied arrière à sa distance de garde.

## 7. LE RASSEMBLEMENT

Au départ de la garde, le rassemblement consiste à reprendre la position préparatoire. Il se fait en avant ou en arrière.



## 8. LE SALUT

Étant dans la position préparatoire :

- a) Fléchir le bras armé et porter la main, les ongles tournés vers le corps à hauteur et à quelques centimètres du menton, l'arme à la verticale ;
- b) Abaisser l'arme en étendant le bras et arrêter la pointe comme il a été indiqué dans la position préparatoire.



## 9. LE DOIGTÉ

Le doigté consiste à conduire l'arme par l'action prépondérante du pouce et de l'index sur la poignée. Les autres doigts restent en contact avec la poignée et aident à diriger l'arme dans les différentes actions. Le travail des doigts doit être proportionné à la résistance à vaincre et au résultat que l'on désire obtenir.

## 10. L'ALLONGEMENT DU BRAS

Par le doigté, diriger la pointe par un allongement continu du bras vers la surface que l'on veut menacer ou atteindre.

## 11. REPRISE DE POSITION DE MAIN, LE BRAS ÉTANT ALLONGÉ

Fléchir le bras de façon continue pour reprendre une position de main.

## 12. LA FENTE ET LE DÉVELOPPEMENT

### 12.1 LA FENTE

Étant en garde, détacher légèrement du sol la pointe du pied avant et porter celui-ci vers l'avant dans sa direction primitive en exerçant une extension vive de la jambe d'appui (le pied arrière restant à plat au sol sans glisser) ; poser le pied avant par le talon à distance voulue pour toucher, le genou se trouvant approximativement à la verticale de la cheville.



## 12.2 LE DÉVELOPPEMENT

C'est l'allongement du bras armé suivi d'une fente accompagnée du lancer du bras non armé vers l'arrière et le bas, la main ouverte, les doigts joints et la paume de la main en position neutre, le buste vertical, perpendiculaire à la ligne des hanches, la tête droite, le regard fixé vers l'adversaire. En fin d'exécution, le bras non armé et la jambe arrière sont sensiblement parallèles et se trouvent dans le même plan vertical.



## **13. LA MESURE**

La mesure est la distance à laquelle le tireur se tient de son adversaire pour pouvoir porter la touche en un temps.

Gagner ou rompre la mesure, c'est se mettre à portée ou hors de portée de l'adversaire.

### 13.1 DIFFERENTS MOYENS DE GAGNER LA MESURE

Les mouvements repris ci-dessous s'exécutent sans modifier la position du tronc.

### 13.1.1 LA MARCHÉ

Avancer le pied avant et le faire suivre du pied arrière à la distance de garde en rasant le sol.

### 13.1.3 LE BOND AVANT

D'un saut rasant le sol, avancer vivement et simultanément les pieds en conservant entre eux la distance de garde.

## 13.2 DIFFERENTS MOYENS DE SE METTRE HORS DE LA MESURE

Les mouvements repris ci-dessous s'exécutent sans modifier la position du tronc.

### 13.2.1 LA RETRAITE

Reculer le pied arrière et le faire suivre du pied avant à la distance de garde en rasant le sol

### 13.2.3 LE BOND ARRIÈRE

Par un saut rasant le sol, reculer vivement et simultanément les pieds en conservant entre eux la distance de garde.

## **14. LES APPELS DU PIED**

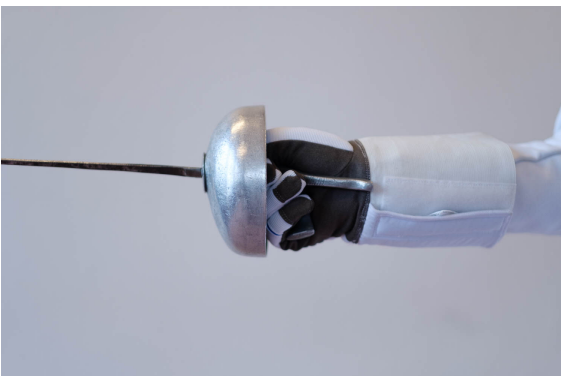
Ces mouvements font partie des préparations d'attaque. Ils constituent également un exercice correctif dans l'attitude de la garde.

Ils peuvent aussi être envisagés comme exercices d'ordre.

Pour exécuter les appels, frapper le sol de l'un ou de l'autre pied, le poids du corps se portant très légèrement sur le pied resté en appui.

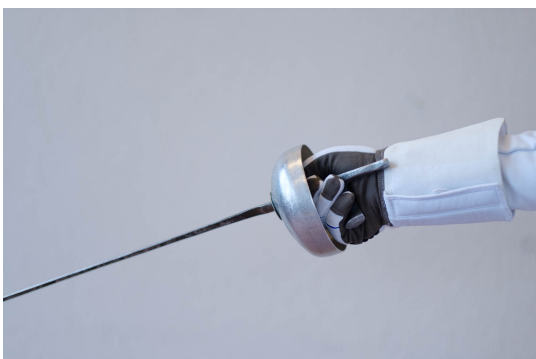
## 18.6 LA SIXTE

Le bras fléchi, la main légèrement plus haute que le coude, celui-ci détaché du corps, le pouce oblique à la limite dehors, l'arme placée à la limite dehors du corps, la pointe plus haute que la main.



## 18.8 L'OCTAVE

Le bras fléchi, la main légèrement plus haute que le coude, celui-ci détaché du corps, le pouce oblique à la limite dehors, l'arme placée à la limite dehors du corps, la pointe plus basse que la main.



## **19. L'ENGAGEMENT**

C'est l'action qui consiste à joindre son fer à celui de l'adversaire.

## **20. L'ABSENCE DE FER**

S'il n'y a pas d'engagement, on se trouve en absence de fer.

## **21. LE CHANGEMENT D'ENGAGEMENT, DE POSITION DE MAIN OU DE LIGNE**

Ces changements consistent à prendre ou non l'engagement dans une autre position ou dans une autre ligne que celle dans laquelle on se trouve.

Ils peuvent s'exécuter :

- a) En passant la pointe en dessous du fer adverse ;
- b) En passant la pointe au-dessus du fer adverse ;
- c) En faisant passer le fer adverse de ligne haute à ligne basse et inversement ;
- d) En changeant de position de main.

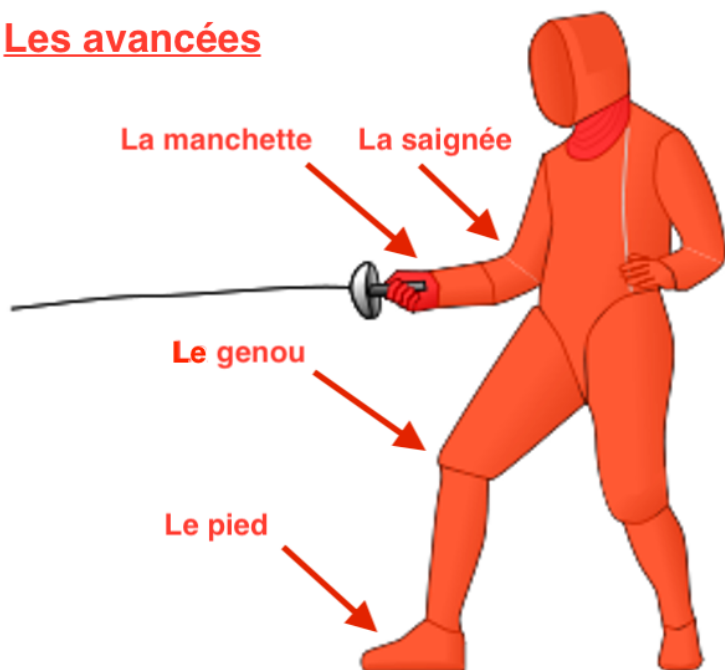
Dans la majorité des cas, l'action des doigts est prépondérante.

## 22. LA SURFACE VALABLE

L'entièreté du corps et la tête sont des surfaces valables.

### 22.1 Les avancées

#### Les avancées



## CHAPITRE 2 : L'OFFENSIVE

### 1. L'OFFENSIVE

On entend par offensive l'ensemble des dispositions par lesquelles on cherche à toucher son adversaire. Pour qu'une touche soit portée valablement il faut que la pression du bouton soit égale ou supérieure à 750 grammes.

Elle s'exécute par l'attaque, précédée ou non d'une préparation.

### 2. LA TOUCHE

La touche est le coup qui atteint l'adversaire.

### 3. L'ATTAQUE

L'attaque est l'action offensive initiale exécutée en allongeant le bras.

Elle peut s'exécuter soit de pied ferme, soit en se fendant, soit en combinaison avec des déplacements.

Elle peut être simple ou composée.

#### 3.1 LES ATTAQUES SIMPLES

Les attaques simples sont celles exécutées en un seul mouvement.

- Le coup droit ;
- Le dégagement ;

##### 3.1.1 LE COUP DROIT

C'est une attaque portée sans changer de ligne en quittant ou sans quitter le fer adverse.

##### 3.1.2 LE DÉGAGEMENT

C'est une attaque qui change de ligne en passant la pointe en dessous (ligne haute) ou au-dessus (ligne basse) de la coquille adverse.

## CHAPITRE 3 : LA DEFENSIVE

### 1. LA DEFENSIVE

La défensive est l'ensemble des dispositions destinées à écarter ou à éviter l'attaque adverse.

Elle se réalise par des parades et/ou des retraits du corps.

### 2. LA PARADE

La parade s'exécute soit au moyen de la lame seule ou de la garde seule, soit au moyen d'une combinaison des deux.

Elle a pour but d'écarter le fer adverse des lignes où il se présente, ou de protéger une cible.

On distingue les parades :

- Directes
- Demi-circulaires (semi-circulaires)
- Diagonales
- Circulaires

Elles peuvent se prendre :

#### 2.0.1 LA PARADE PAR OPPOSITION

Elle consiste à écarter sans secousse le fer adverse tout en conservant le contact.

#### 2.0.2 LA PARADE PAR BATTEMENT

Elle consiste à écarter le fer adverse par un mouvement sec.

#### 2.1 LA PARADE DIRECTE

Elle consiste à écarter le fer adverse dans la ligne où il se présente par un déplacement simultané et horizontal ou vertical de la lame, de la main et de l'avant-bras.

#### 2.2 LA PARADE DEMI-CIRCULAIRE (SEMI-CIRCULAIRE)

Elle consiste à décrire de la pointe un demi-cercle vers l'intérieur de façon à passer sa lame de ligne haute à ligne basse ou vice versa afin d'écarter le fer adverse.

## REMERCIEMENTS

### Auteurs de la mise à jour de 2024 :

- Maître CYLNY David
- Maître HENDRIX Claude
- Maître HUYSMANS Werner
- Maître SALAVARDA Marianne
- Initiateur STEURBAUT Guy

### Traduction NL :

- Maître VAN BERGEN Nancy

### Rédaction et mise en page :

- Maître CYLNY David

### Illustrations et photos :

- Maître HENDRIX Claude, direction
- Initiateur SANTARELLI Sébastien, photographe
- Prévôt SWINNE Annick, modèle