

# FORMATION DE CADRES M.S. INITIATEUR

**Session 2014 / 1**

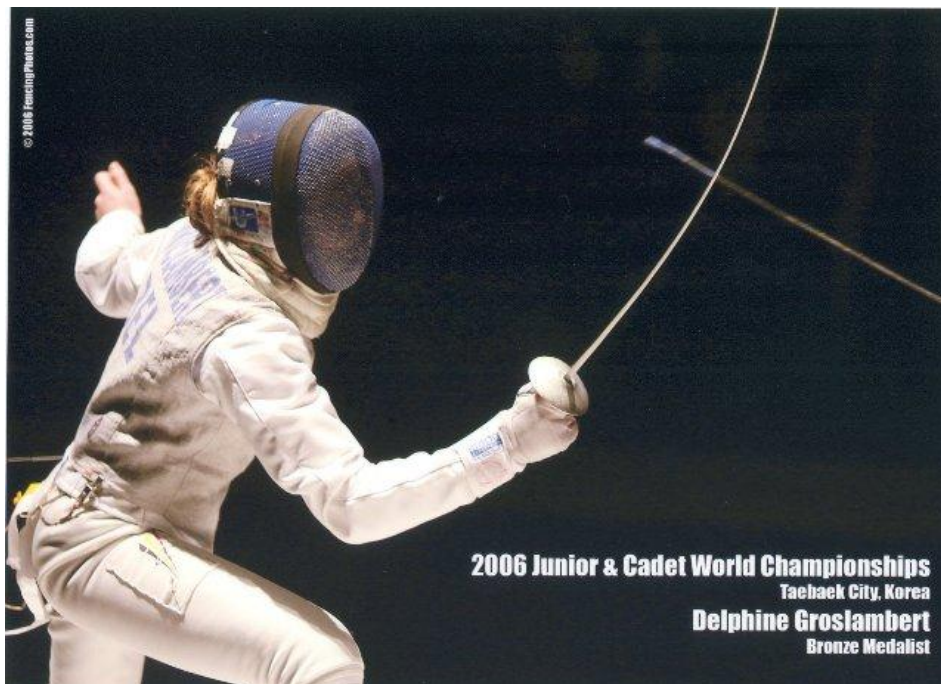


---

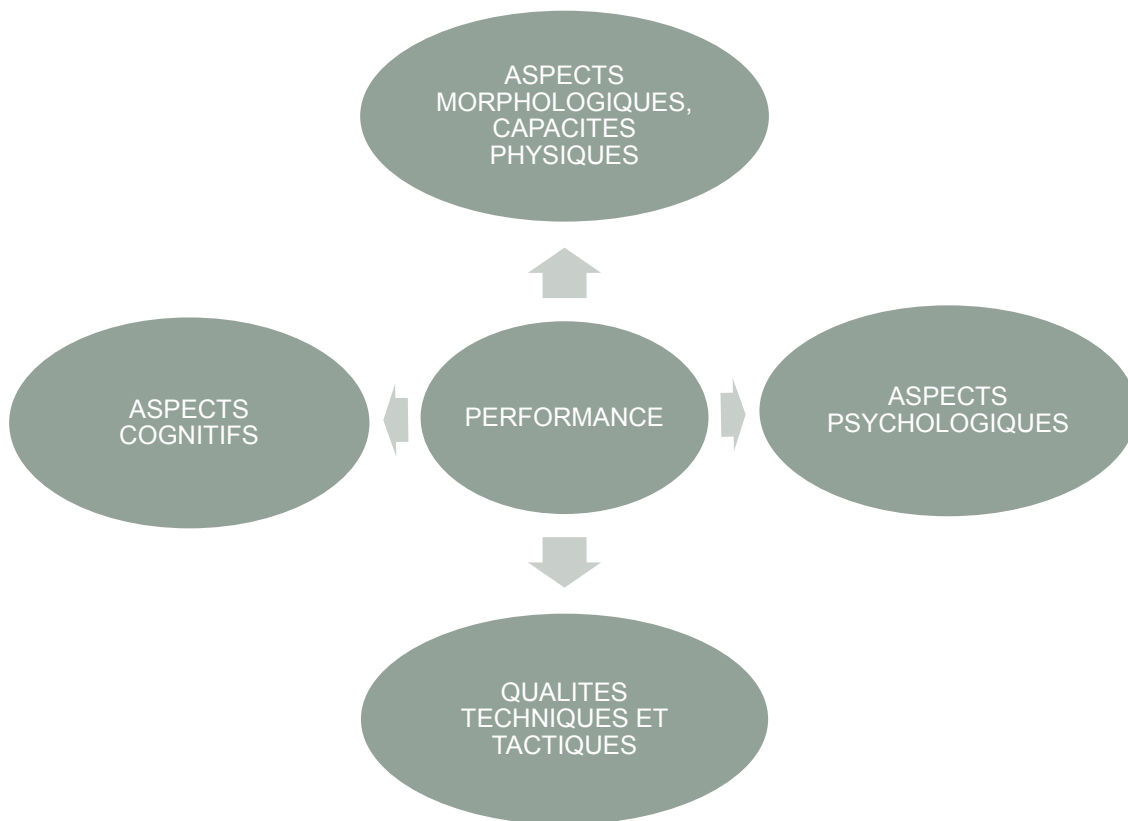
Thématique 3 / Module 1 : « facteurs de base  
en escrime »

**Fédération Francophone des  
Cercles d'Escrime de  
Belgique**

# Les facteurs d'efficacité en escrime ?



# Les facteurs déterminants la performance sportive



## Exercice interactif 1 (10 minutes)

- En rapport avec le schéma présenté, identifier les facteurs déterminants la performance en escrime
  - Réflexion individuelle
  - Pairs échange
  - Ronde des tableaux

# L'ESCRIMEUR EN ACTION

---

Dans cette partie, nous allons examiner comment l'escrimeur « bouge » et mettre en évidence les facteurs d'efficacité dans ce domaine

## Exercice interactif 2 : observation d'une match d'escrime (20 minutes)

- Observer et noter le comportement des tireurs, leur façon de se déplacer, de préparer, d'attaquer, de se défendre
- Que peut-on compter, mesurer ?
- Prise de note individuelle, pairs échange

# Résumé des observations

## Observation de l'assaut...

### 1. Que voit-on ?

- Des déplacements, des phases de préparation, des phases d'attaque et de défense...
- Les escrimeurs combinent travail de la main, du bras, des jambes...
- Les rythmes varient... Une accélération, un arrêt, un changement de direction...
- L'attaque jaillit ! En fente, ou en flèche...
- L'arbitre intervient : « Halte » ... Il prononce sa décision... « En garde, prêts? Allez... »



# Observation d'un assaut

## 2. Que peut-on compter, mesurer ?

- Le nombre d'assauts, la durée des assauts, la durée des actions, les distances parcourues, les coûts énergétiques...
- Le nombre d'assauts dans une compétition de type classique : en poule, 4 à 6 matchs en 5 touches. Dans le tableau préliminaire, 1 ou 2 matchs... parfois plus, en 15 touches. Dans le tableau final, jusqu'à 6 matchs en 15 touches pour les 2 finalistes.
- La durée des assauts en 15 touches : aux J.O. d'Athènes on a obtenu des durées moyennes suivantes : au SM : 59", au SF, 1'O1", au FM on a mesuré des durées de 3'53", au FF : 7'06", à l'EM : 7'53", à l'EF : 8'34".
- La durée des actions (mesures de 1981) : 5" à 20". Durée des arrêts : environ 10"

## Observations scientifiques

- En 1982, Martini, Waterloh, Neisel et Rittel se sont intéressés aux fréquences cardiaques : ils ont observé des moyennes de 160 à 170 puls chez des tireurs d'une vingtaine d'années.
- En 1985, Lavoie, Martini et Léger ont mesuré les distances parcourues lors d'assauts à l'épée. Le déplacement maximal était à peine supérieur à 100 mètres, avec une moyenne de 4,5 mètres par action.
- En 1988, Lavoie s'est intéressé aux paramètres physiologiques comme la FC, la lactatémie et la  $VO^2_{max}$  chez des épéistes.
  - Pour la  $VO^2_{max}$ , il a mesuré des valeurs de  $\pm 44 \text{ ml} \cdot \text{min} \cdot \text{kg} \pm 10$ . Ces valeurs correspondaient à une intensité entre 70 et 80% de la  $VO^2_{max}$  des tireurs.
  - Pour les FC, les valeurs étaient entre 160 et 175 puls
  - Pour la lactatémie, une concentration de 2mmol.L a été mesurée.

## Observations : contraintes musculaires ?



# Contraintes musculaires

- Sport totalement asymétrique
- Position jambes fléchies
- Rapidité des appuis (qualités de « pied »)
- Arrêts brusques et changements de directions fréquents

# Capacités à développer

- Équilibre
- Force et explosivité : en poussée et en blocage
- Coordinations variées
- Gainage
- Prévention asymétrie

# L'ESCRIMEUR EN ACTION

---

Dans cette partie nous allons examiner comment un escrimeur combat : pourquoi et comment décide-t-il d'attaquer, de défendre... ou pas !

# Aspects techniques et tactiques

- Nature de l'activité :
  - Opposition duelle : face-à-face
  - Utilisation d'une arme
  - Toucher et ne pas être touché
  - Rapidité de décision et d'action
  - Incertitude

## Tactique et stratégie

- **Le sens tactique** repose sur les capacités d'adaptation aux situations créées par l'adversaire. L'exécution d'un mouvement peut ainsi être modifiée en fonction des réactions adverses
- **La stratégie** repose sur une approche anticipatrice de l'assaut. L'escrimeur peut, en fonction d'observations préalables, ou en fonction de sa perception d'efficacité dans l'un ou l'autre domaine, choisir d'opter pour une conduite générale offensive ou défensive. Il va essayer de créer une situation de laquelle il va tirer parti.



## Exercice interactif / 3 – 15 minutes

- Situation :
- L'adversaire attaque par battement quarte coup droit et le défenseur parée en quarte
  
- Solutions pour l'attaquant ?
  - Réflexion individuelle
  - Pairs échange
  - Ronde des tableaux

## Solutions tactiques

- En surpassant l'adversaire par une vitesse d'exécution supérieure ;
- En changeant d'attaque : un dégagement ou un coupé plutôt qu'un coup droit ;
- En redoublant l'attaque par un nouveau « battement tirer » sans attendre la riposte adverse.

## Solutions stratégiques

- Confiant en sa vitesse de bras pour exécuter une parade riposte tardive, le tireur opte pour une défense avec la main stable en sixte, pour parer le plus tard possible.
- Pour résoudre cette situation, l'adversaire sera alors tenté :
  - de se rapprocher pour exécuter une attaque par battement afin d'écartier le fer,
  - ou en multipliant les feintes pour provoquer une parade afin de la tromper.
- Si le défenseur reste solidement sur cette base et qu'il reste à distance sans réagir de la main, il y a de fortes chances que l'attaquant « force » son attaque ou qu'il multiplie les préparations >>> il s'expose à la fois à la parade riposte ou à une attaque sur ses préparations.
- **Conclusion** : baser son jeu sur des parades prises tardivement aura pour effet de provoquer une multiplication des préparations et des hésitations de la part de l'attaquant. Cette option rend très efficace la parade riposte et ouvre des possibilités d'attaques dans la préparation.

# Adaptations tactiques et stratégiques

- Globalement, on observe les comportements stratégiques les plus couramment utilisés sont :
  - **Stade 1** : Le tireur va tenter de surpasser l'adversaire par sa propre vitesse d'exécution ;
  - **Stade 2** : Le tireur a pris connaissance des points faibles de son adversaire et va tenter de sanctionner la faute commise par l'adversaire ;
  - **Stade 3** : Le tireur va tenter de créer la situation pour que mon adversaire commette une faute ou fasse ce qu'il attend.
- Ces trois stades se construisent au fur et à mesure que le tireur acquiert de l'expérience sur la piste. Ils s'échelonnent du simple au complexe et donc du tireur débutant au tireur confirmé en matière d'apprentissage.

# Compétences à développer

- Sens de l'observation
- Capacités de décision et d'adaptation
- Prise d'initiative

# L'ESCRIMEUR EN ACTION

---

Dans cette partie, nous allons essayer de comprendre ce qui peut se passer dans « la boîte noire » pendant l'assaut et mettre en évidence les compétences à développer dans le domaine psychologique

## Caractéristiques psychologiques de l'escrime

- Combat > incertitudes > STRESS important
- Combat > estime de soi > confiance en soi > frustrations > >>> Comportements inadaptés (attitude démissionnaire, énervement, perte de lucidité, réclamations stériles, etc...-

# Compétences à développer

- Gestion du niveau d'activation et des émotions
- Auto-langage fonctionnel
- Attributions causales fonctionnelles
- Développer, renforcer la confiance en soi
- Se motiver, se fixer des buts



# L'ESCRIMEUR EN ACTION

---

Dans cette partie, nous mettons en évidence les connaissances que l'escrimeur devrait posséder

- Connaissance des règles du combat
- Connaissance des règlements
- Connaissance de schémas tactiques
- Capacité d'analyse