

## CE QU'IL EST BON DE SAVOIR

Les sections qui suivent, les parties V, VI et VII, bien qu'indispensables à la formation de base du maître d'escrime, sont considérées comme des informations simplement "bonnes à savoir", car elles ne font pas partie du processus d'évaluation mis sur pied pour la certification du niveau 3.

### **Partie V. Théorie de l'entraînement**

- Apprentissage par la méthode fractionnée-globale; suite de la philosophie de l'entraînement de l'Association canadienne d'escrime.
- Synchronisme - explication du rôle du synchronisme et de son contrôle en escrime.
- Vitesse et précision - discussion de la façon dont ces habiletés influent sur l'enseignement du sport.

### **Partie VI. Généralités**

- Jugement des touches: quelques règles élémentaires qui influent sur la phrase.
- Soins de l'équipement électrique: comment s'occuper de l'équipement personnel d'un escrimeur ou d'un épéiste.

### **Partie VII. Condition physique**

- Plan de conditionnement physique: programme de conditionnement physique facile à apprendre, adapté à l'escrime, qui peut être utilisé n'importe où même si l'on ne dispose ni d'espace ni d'équipement.
- Entraînement par circuit: les principes fondamentaux de cette forme d'entraînement sont expliqués et un exemple de circuit de condition physique générale est fourni.

### **Partie VIII. Composante pratique**

- Feuilles de relevé d'heures prévues en fonction de l'entraîneur pour qu'il puisse inscrire les heures d'entraînement requises pour sa certification du niveau 3.

PARTIE V  
THÉORIE DE L'ENTRAÎNEMENT

Méthode fractionnée - globale

Synchronisme

Vitesse et précision

## MÉTHODE FRACTIONNÉE-GLOBALE

Reliée à l'activité d'un club et à la leçon individuelle

Nous avons traité dans le niveau 1 de la méthode globale-fractionnée-globale. Il a été exposé que, pour des motifs de motivation, de maintien de l'intérêt et de l'enthousiasme des débutants, il était nécessaire de présenter l'escrime "globalement", de formuler en des termes simplifiés la structure compétitive complète de l'escrime. D'où l'introduction de la mini-épée dans ce but.

Au niveau 3, il s'agit de gens qui ont adopté l'escrime et souhaitent être entraînés aux techniques plus exigeantes du combat, pour améliorer leur propre jeu et avoir de meilleurs résultats en compétition.

S'ils ont suivi le programme de mini-épée, ils devraient avoir une connaissance pratique complète, quoiqu'élémentaire, de la structure du combat, de l'arbitrage, de l'équipement et des règlements, et des fonctions qui contribuent à faire une compétition. Ces tireurs sont maintenant "mordus" et sont devenus membres permanents d'un club.

Le processus d'apprentissage devient maintenant "fractionné-global" et la leçon individuelle de l'entraîneur joue un rôle de plus en plus important. Plus le tireur devient avancé, plus il dépendra de la leçon individuelle pour progresser.

Les principes qui suivent se sont développés en un format presque universel pour l'activité d'un club d'escrime:

### **1. Échauffement**

Déplacements, jeux, exercices généraux de relâchement, etc., pratiqués en groupe ou individuellement.

### **2. Leçon individuelle**

Une relation personne à personne entre l'entraîneur et l'élève. L'entraîneur se consacre à un aspect particulier du répertoire de mouvements, de situations tactiques ou de mobilité de l'élève.

### **3. Assauts/Combat**

Assauts libres avec d'autres tireurs du club ou organisés en mini-compétition ou l'escrimeur essaye (teste) les actions de son répertoire ou les nouvelles qu'ils a apprises.

### **4. Compétitions provinciales ou nationales**

Où l'escrimeur essaye son jeu, soumis au stress et aux restrictions psychologiques d'un échec public possible.

Le retour d'information de ces assauts, mis à part les restrictions de sérieuses compétitions provinciales ou nationales, devient un aspect important de la continuation de l'apprentissage au niveau du club et c'est ce niveau qui stimule le tireur, l'entraîneur et la leçon.

Le succès ou l'échec des techniques apprises à la leçon, essayées dans l'environnement relativement libre des assauts libres au club, aide le tireur à se composer un répertoire d'attaques, de défensive et de contre-attaques très personnalisé qui formera éventuellement son approche tactique à la compétition officielle.

Cette forme d'activité de club, pratiquée dans tout le monde de l'escrime avec seulement de mineures variations, prend ses racines dans deux phénomènes principaux:

1. L'aspect social d'un sport secondaire comme l'escrime fait que la plupart des clubs existent en tant qu'activité en soirée, pratiquée principalement par des adultes ayant achevé leurs tâches professionnelles quotidiennes. Les membres arrivent donc au club à différentes heures pendant la soirée. La seule manière d'organiser l'activité du club est avec des leçons individuelles et des assauts libres. De plus grands clubs ont assez de chance pour pouvoir commencer une classe de débutants au début de trimestres, d'où l'emphase sur les leçons de groupe dans le niveau 2. Le Comité des entraîneurs reconnaît qu'après le stade de débutant, l'apprentissage tourne autour de la leçon individuelle et des assauts libres.
2. Il n'est pas impossible d'atteindre un haut niveau de compétition en n'expérimentant la technique d'attaque et de défense que dans des situations de combat, mais c'est très improbable. La complexité de ce sport, avec des notions très précises de coordination, distance et synchronisme, rend nécessaire l'isolation de ces qualités d'un environnement de compétition pour les pratiquer à la leçon avec un entraîneur, quelquefois tranquillement et sans interférence extérieure. Beaucoup d'aspects subtils de l'escrime ne peuvent être appris initialement que dans une situation pédagogique très contrôlée avant d'être exposés aux réponses parfois chaotiques du combat. Malgré tout, continuer des pratiques "fractionnées" à l'exclusion des "globales" en compétition serait une activité uniquement récréative où la perfection des techniques d'escrime serait une fin en soi.

Ce qui est enseigné à la leçon ou en entraînement "fractionné" doit être renforcé en assaut et modifié pour se débrouiller avec les signaux et réponses compliquées émises par l'adversaire. Il n'est jamais possible à l'entraîneur de couvrir toutes les éventualités inhérentes à l'assaut d'escrime. Il peut seulement espérer en couvrir une grande partie. C'est donc à l'élève d'utiliser ces actions pendant les assauts libres au club pour voir comment faire réussir certaines d'entre elles. Puis, fort de ces nouvelles expériences et aptitudes, de les essayer en compétition officielle avant de les inclure dans son répertoire et dans sa tactique.

Un escrimeur peut apprendre beaucoup d'actions qu'il écartera plus tard comme inopérantes. Il devra garder uniquement celles qui s'accordent avec ses actions habituelles. Donc, des actions qui sont bonnes pour certains escrimeurs ne le sont pas toujours pour d'autres. C'est cette méthode "fractionnée-globale" qui, accompagnée du processus de retour d'information de succès ou d'échec, façonne le jeu et l'approche de l'escrimeur au sport.

## Synchronisme

On peut définir le synchronisme comme la création des conditions temporelles les plus favorables pour une réponse. Ces conditions sont les plus favorables quand la réponse est faite avec le meilleur contrôle, au meilleur moment. Le tireur expérimenté peut faire en sorte que le mouvement paraisse facile à cause de la présélection de l'action et de son exécution au "bon moment". "Bon moment" pour lui et non pour l'adversaire.

Voici quelques exemples:

- attaquer quand l'adversaire est incapable de se mettre à l'abri;
- toucher l'adversaire avec une riposte pendant qu'il est fendu et qu'il ne peut revenir en garde;
- faire une contre-attaque "en bon temps";
- remiser sur une riposte compliquée;
- tromper une parade (attaque composée);
- faire passer l'adversaire en esquivant;
- parer tard, ou tôt, une attaque; et,
- dérober une préparation adverse au fer (pression ou battement).

Un bon synchronisme est donc essentiel pour combattre de manière coulée et souple. Si on le perd à cause de la tension trop forte, l'adresse s'en ressentira. Cela se concrétise dans le fait qu'on a moins de temps pour reconnaître les informations importantes dans le jeu, par conséquent, on a moins de temps pour réagir.

Le tireur est alors:

- touché sur l'attaque ou la riposte au lieu de parer correctement;
- il provoque une contre-attaque mais ne peut la parer; ou
- ses feintes tombent dans la parade adverse, etc.

Un facteur important d'une bonne synchronisation est par conséquent l'anticipation. Être capable de prévoir ce qui va se passer et donc de déterminer ses propres actions à l'avance donne plus de temps pour voir les signaux adverses et y réagir adéquatement. Des actions telles que le trompement ou le dérochement demandent une bonne faculté d'anticipation.

Quand on anticipe, il faut toujours avoir en tête la possibilité d'erreur. On ne peut jamais être certain de ce qui va se passer jusqu'à ce que ce soit arrivé. Il faut donc une certaine dose de confiance pour parier sur ce qui va arriver. S'habituer à observer et déduire le jeu adverse doit nécessairement faire partie de l'entraînement et montrera quand cela vaut la peine de prendre un risque "calculé". Être trop prudent ne conduit pas à une bonne anticipation, ni au plein bénéfice d'une bonne synchronisation; particulièrement dans les stades intermédiaires de l'apprentissage, le tireur devrait expérimenter souvent la prise de "risques calculés" et voir ce qu'il s'ensuit. C'est le seul moyen de savoir si on est capable de lire le jeu adverse et si l'on peut se fier à ses prévisions. Bien sûr, on fera des erreurs au début et on pourra même se faire prendre à son propre jeu. La pratique développera malgré tout une meilleure compréhension et l'aptitude à choisir les bonnes informations parmi tous les signaux et les réponses adéquates.

Ne perdez pas de vue que l'escrime devrait être autant une bataille d'esprits qu'un échange de techniques relatives. Relativement souvent, il pourra être nécessaire de sacrifier à la technique pour faire un mouvement spécial peu orthodoxe mais efficace "au bon moment".

## VITESSE ET PRÉCISION

L'escrime est un sport où la vitesse et la précision sont d'une extrême importance.

Bien que l'application de la vitesse soit relative, (c'est-à-dire que cela peut tout aussi bien être une faute d'aller trop vite que trop lentement), s'entraîner à améliorer la vitesse tout en gardant équilibre et coordination est une entreprise de longue haleine. Après tout, aux niveaux intermédiaire et avancé, se mouvoir rapidement fait complètement partie du sport. Une fois la vitesse acquise, il est possible de la contrôler et de l'adapter à celle de l'adversaire.

La question éternelle, discutée partout au monde par les entraîneurs et les psychologues, est: "l'entraîneur devrait-il développer la vitesse aussi tôt que possible, puis se concentrer sur la précision et la coordination?" - ou bien - "l'entraîneur devrait-il développer la précision et la coordination d'abord et laisser la vitesse se développer naturellement?" La vitesse devient alors le sous-produit du contrôle et de la coordination. On peut juste dire que la précision est le sous-produit du contrôle et de la coordination. Tous les entraîneurs et les psychologues du sport ne sont pas d'accord sur la réponse, si elle existe réellement. La réponse doit différer d'un individu à l'autre et d'un sport à l'autre.

L'auteur souscrit fermement à l'hypothèse selon laquelle, en escrime, il est plus facile de développer la vitesse dans des mouvements précis et contrôlés que de développer le contrôle, la coordination et la précision dans des mouvements rapides. L'aptitude à aller vite ou non est inhérente aux qualités athlétiques du tireur dès le début. Des tests sur les débutants montrant le temps de réaction individuel, et des qualités musculaires comme la contraction lente ou rapide (niveau 2, théorie), la force ou l'endurance, détermineront ces qualités innées. La question est: "Comment un entraîneur d'escrime doit-il canaliser, entraîner et développer ces qualités dans une nouvelle activité - l'escrime?".

De nombreux entraîneurs pendant les années de développement des compétitions d'escrime d'après guerre, ont favorisé le développement de la vitesse très tôt, souvent au détriment du contrôle et de la précision. On doit reconnaître que ces escrimeurs obtiennent de très bons résultats au début de leur apprentissage. Le problème se pose principalement à long terme.

Ces escrimeurs intermédiaires très rapides et pleins de succès sont-ils capables d'améliorer leur contrôle et leur coordination alors qu'ils atteignent un niveau national puis international où ils rencontrent des tireurs ayant une vitesse, un contrôle et une précision excellentes.

Nous ne le pensons pas. Le développement trop précoce de la vitesse conduisant à des succès rapides conduit généralement à un plafond de performance trop bas pour de futurs progrès jusqu'au niveau international le plus élevé. Notre opinion est que la vitesse maximum devrait être développée à partir d'un contrôle et d'une coordination valables, à partir d'une technique efficace, économique et précise. La vitesse se développera à partir de la confiance du tireur en sa propre performance et d'une emphase de plus en plus grande de la part de l'entraîneur.

Il y aura bien sûr des exceptions à cette théorie. On peut toujours trouver des contre-exemples pour prouver quelque chose et un entrainé peut être justifié d'employer la méthode inverse dans certains cas individuels. Ce manuel essaye toutefois d'avancer des théories qui s'appliqueront à la majorité de ceux qui seront entrainés avec la méthode nationale, le Programme de certification de l'Association canadienne d'escrime. Cette idée influe considérablement sur le contenu des manuels d'instruction.

Bien que nous prenions clairement position dans ce débat, on ne doit pas en conclure qu'il est recommandé de pratiquer des mouvements artificiellement lents pour l'apprentissage de l'habileté en escrime. Au contraire, on doit bien comprendre que l'enseignement de mouvements très lents conduit à une coordination elle aussi artificielle et ce n'est pas le cas quand l'action est exécutée vite. Le ralenti peut être nécessaire pour l'analyse et la compréhension. Des films et bandes vidéo pris à vitesse normale et ralentis pour l'analyse sont une aide visuelle excellente. Une fois que le tireur a compris ce qu'il a à faire, on doit l'encourager à pratiquer à vitesse normale tout en gardant un contrôle suffisant pour évaluer le retour d'information et de cette manière modifier le mouvement jusqu'à une exécution proche de la correction. C'est insister sur une vitesse inférieure à celle qui devrait être atteinte plus tard dans le programme d'entraînement, quand le tireur aura acquis un mouvement précis et économique.

Comme nous traitons de mouvements balistiques dans les actions incluant une fente ou une flèche, la vitesse naturelle doit être telle qu'une coordination correcte est possible grâce à l'élan donné. Un mouvement balistique est décrit comme un mouvement dans lequel la contraction des muscles agissants se termine avant la fin de l'action en sorte qu'il y a une phase d'inertie sans action musculaire.

Il découle évidemment de cette description que des mouvements balistiques tels que des actions incluant fente ou flèche devraient avoir une vitesse initiale suffisante donnant un élan assez grand pour obtenir une coordination correcte. La vitesse et la précision peuvent être incluses tôt dans le programme d'entraînement, mais elles doivent l'être également. La précision ne doit pas être délaissée pour la vitesse sans cela on aboutirait à un tireur très rapide ne pouvant pas toucher la cible!

Une chose peut-être plus importante que le désir d'atteindre une vitesse maximale, est d'acquérir l'aptitude de contrôler cette vitesse. Tous les escrimeurs ne sont pas rapides. Même au niveau international, il y a des différences notables de vitesse entre les tireurs. L'aptitude à régler sa vitesse permettra au tireur de tirer vite quand son adversaire est rapide, de tirer lentement s'il est lent, de passer de vite à lent et vice versa avec chaque type d'adversaire si la tactique le recommande.

À travers toutes ces discussions, gardez à l'esprit le vieux proverbe "ce qui est bon pour les uns ne l'est pas pour les autres". Il faut s'en souvenir quand on donne des leçons individuelles ou collectives. La technique, la vitesse et le synchronisme devraient être adaptés aux caractéristiques psychologiques et physiologiques individuelles du tireur. Cette attitude contribuera largement à avoir une approche ouverte à chaque problème.



**PARTIE VI  
GÉNÉRALITÉS**

**Jugement des touches**

**Entretien du matériel électrique**

## Jugement des touches (Articles 237 et 422 de la F.I.E. )

Au fleuret, au sabre et à l'épée, il est sage pour tout entraîneur de connaître par coeur quand l'attaquant ou le défenseur est considéré fautif lors d'un coup double. Quand une touche double arrive, c'est le résultat d'une faute distincte de la part d'un des deux tireurs, contrairement à l'attaque simultanée qui est la conception et l'exécution simultanée d'une attaque par les deux tireurs. Dans ce cas, aucune touche n'est comptée au sabre et au fleuret, mais les deux le sont à l'épée.

Quand il y a coup double, sans temps d'escrime entre les deux touches:

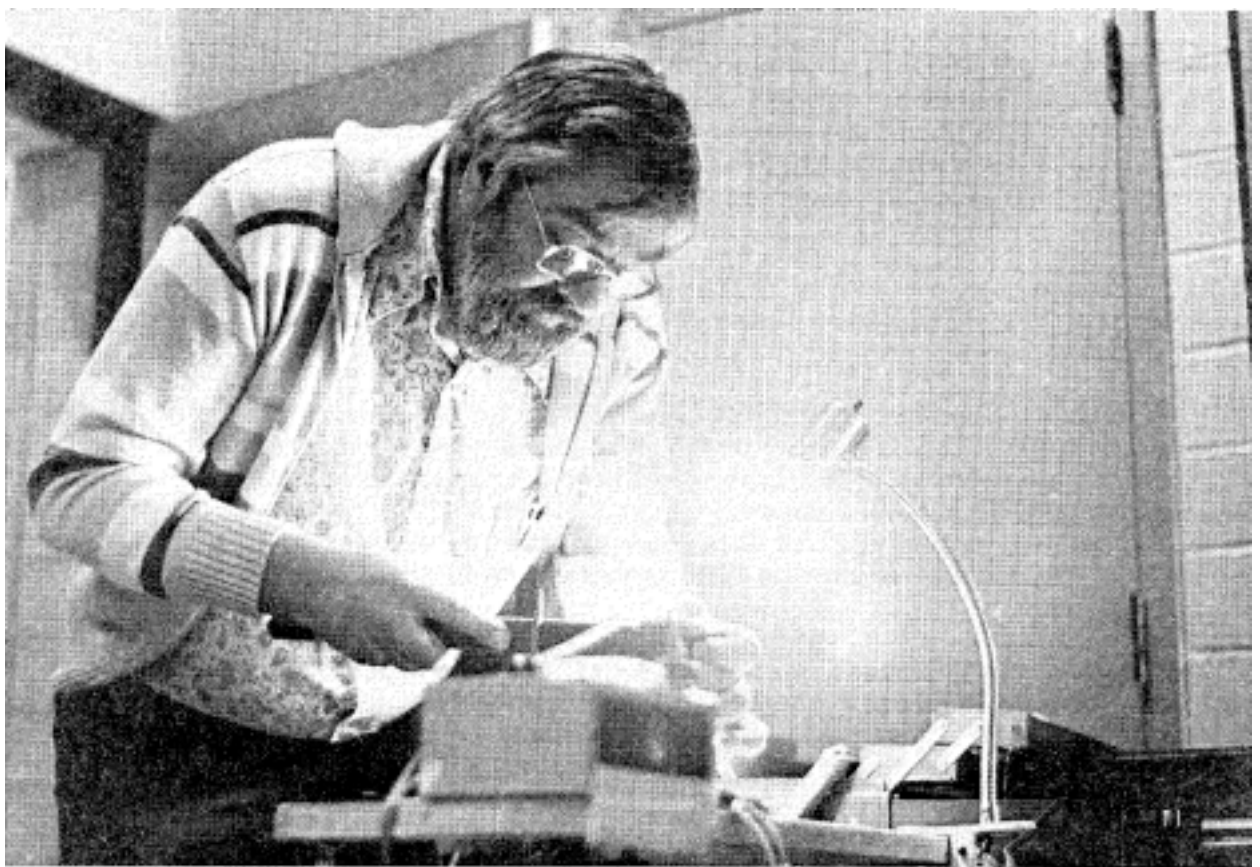
### 1. L'attaque seul est touche:

- s'il fait un coup d'arrêt sur une attaque simple, porte de juste mesure;
- si, au lieu de parer, il tâche d'esquiver, mais sans y réussir;
- si, après une parade réussie, il a un moment d'arrêt qui donne à l'adversaire le droit de reprendre son attaque (redoublement, remise ou reprise d'attaque);
- si, sur une attaque composée, il fait un arrêt sans avoir l'avantage d'un temps d'escrime; ou
- si, étant en ligne (bras tendu et pointe qui menace une surface valable), après un battement ou une prise de fer qui écarte son arme, il tire ou remet son fer en ligne au lieu de parer un coup directement porté par l'attaquant.

### 2. L'attaquant seul est touche:

- s'il part lorsque l'adversaire est en ligne (bras tendu et pointe qui menace une surface valable) sans écarter le fer adverse;
- s'il cherche le fer, ne le trouve pas (parce qu'il est dérobé ou trompé) et continue l'attaque;
- si, dans une attaque composée, au cours de laquelle l'adversaire a trouvé le fer, il continue l'attaque pendant que l'adversaire riposte immédiatement;
- si, dans une attaque composée, il y a un raccourcissement du bras, ou un moment d'hésitation pendant lequel l'adversaire porte un coup d'arrêt ou une attaque et qu'il continue lui-même son action;
- si, dans une attaque composée, il est arrêté avec un temps d'escrime avant sa finale; ou
- s'il touche par remise, redoublement ou reprise d'attaque sur une parade de l'adversaire suivie d'une riposte immédiate, simple, exécutée en un seul temps et sans retrait du bras.

### 3. Les tireurs sont remis en garde, chaque fois que le Président, dans un coup double, ne peut pas nettement juger de quel côté est la faute.



## ENTRETIEN DU MATÉRIEL ÉLECTRIQUE

### **Équipement personnel**

Les armes, fil de corps, veste électrique, et masque isolé (fleuret seulement) sont considérés comme faisant partie de l'équipement personnel du tireur et doivent être maintenus en état tout au long de la saison d'escrime.

### **Armes**

Les armes devraient être inspectées fréquemment. On doit accorder une attention particulière à la aine isolante dans lequel le fil passe à travers la coquille. Il peut être coupé si la poignée est trop serrée et il se peut que l'arme soit à la masse. Si c'est le cas, changer la gaine isolante. Ensuite, inspectez le fil dans la lame. La flexibilité des lames de fleuret fait que le fil s'étire souvent, s'il n'est pas bien en position, et qu'il se décolle de la lame. Si cela arrive, placez la lame dans un étau et attachez un poids à la pointe pour courber la lame jusqu'à ce que le fil soit revenu dans la rainure. Recollez le fil dans cette position et laissez le dans cette position jusqu'à ce que la colle soit sèche.

Le règlement de la F.I.E. stipule que le corps de la pointe électrique et la lame du fleuret sur 15 cm à partir de la pointe doivent être recouverts d'un produit isolant, généralement du ruban plastique adhésif. En compétition, ce ruban plastique finit par se couper et se détacher en partie, jusqu'à éventuellement ne plus isoler. On doit le renouveler souvent si le fleuret doit passer à l'inspection avant chaque compétition importante.

Le pommeau ou partie arrière de la poignée doit aussi être isolé pour éviter tout contact avec la veste électrique. Cette isolation doit être aussi remplacée quand elle devient déchirée.

Rien de ce qui précédé ne s'applique à l'épée, sauf peut être le fil qui se décolle de la lame. La lame d'épée moins flexible, le fil est soumis à moins rude épreuve et il y a moins de problèmes. Malgré tout, si le fil n'est pas bien collé par le fabricant ou l'escrimeur, la flexion continue de la lame trouvera le point faible et le fil se décollera. On doit noter toutefois qu'on ne doit pas recouvrir la poignée de l'épée de ruban adhésif car elle doit être entièrement découverte pour faciliter une éventuelle inspection.

### **Pointe d'arrêt**

La partie la plus importante du fleuret électrique ou de l'épée est la pointe électrique. Le ressort repousse une pression de 500 grammes au fleuret et 750 grammes à l'épée. Au fleuret, le circuit est rompu quand la touche est faite, alors qu'à l'épée il est établi.

Ce ressort délicat perd de la force à l'usage. Sa résistance doit être vérifié avec un poids réglementaire, disponible chez tout vendeur d'équipement d'escrime, avant et pendant la compétition. Si le ressort est trop faible (ne repousse pas le poids), il sera nécessaire d'enlever celui-ci en dévissant les deux petites vis situées de chaque côté du corps de la pointe, en faisant attention à ce que la pointe ne vous échappe pas à cause de la tension du ressort. Placez votre main libre sur la pointe ou gardez un doigt dessus et relâchez lentement quand les vis sont retirées.

Prenez le ressort et étirez-le un petit peu, puis remettez-le et vérifiez. À cause de la petitesse des vis, un tournevis magnétique sera nécessaire pour l'opération. Si le ressort est toujours trop faible, recommencez l'opération et revérifiez. Si au bout de deux essais le ressort n'est toujours pas bon, remplacez-le.

### **Fil de corps**

Le fil de corps relie l'arme au fil de l'enrouleur en passant dans la manche du bras armé, sous l'aisselle. Il sort par le bas de la veste et est attaché à l'anneau situé dans le dos du tireur grâce à la prise située au bout du fil de l'enrouleur. Au fleuret, une partie du fil de corps mesurant au moins 40 cm se termine par une pince crocodile qui s'attache à la veste électrique et relie celle-ci à l'appareil. Le fil de corps d'épée a une fiche à trois branches à chaque extrémité alors que le fil de corps de fleuret a une fiche à une branche à une extrémité et une fiche à trois branches et une pince crocodile à l'autre. Ces fils de corps sont très solides, mais si un fil se brise, il vaut mieux en acheter un nouveau que d'essayer de le réparer. Les tireurs ont tendance à changer les fils de corps en compétition en attachant le nouveau à celui qui traverse déjà la veste et en le faisant passer en tirant dessus de derrière le tireur. Des fils de corps ainsi raccordés et entourés de ruban plastique se détacheront très certainement lorsqu'on tirera ainsi dessus.

Quand vous vérifiez un fil de corps, assurez-vous que la vis de la fiche double est complètement vissée. On peut retirer la capsule de plastique protégeant la fiche triple pour exposer les connexions. Chaque fil devrait être solidement soudé à la fiche. La fil de la pince crocodile devrait être vissé et soudé à la pince.

### **Masque isolé**

Il ne doit être isolé que pour le fleuret. À l'épée, le masque fait partie de la surface valable et n'a pas besoin de l'être.

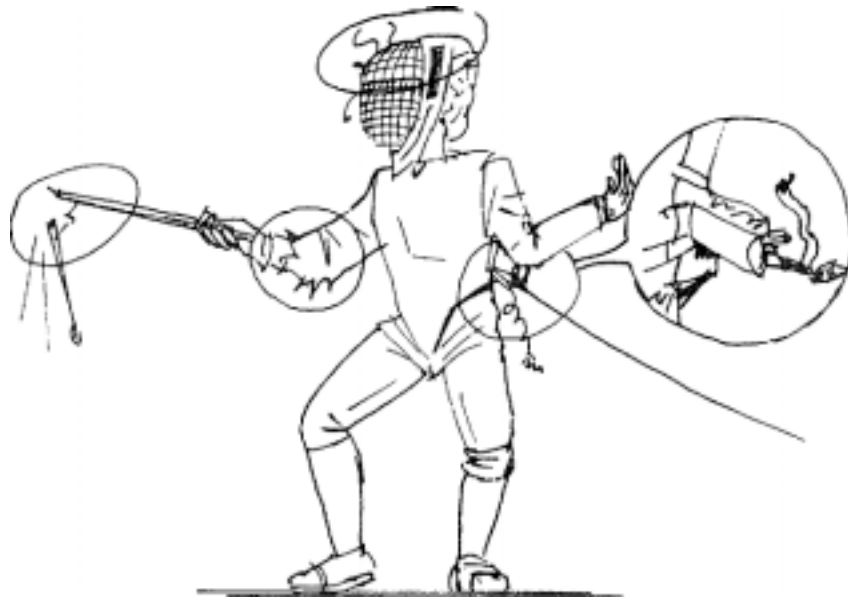
La bavette du masque isolé est couverte d'une fine couche de plastique à l'intérieur et les mailles sont recouvertes d'une peinture plastique. Cette couverture de plastique empêche le contact électrique avec la veste électrique, spécialement quand le tireur transpire. Des fissures ou des trous dans la couverture de plastique permettront au capitonnage ou à la bavette du masque de devenir mouillés et cela détruira éventuellement l'isolation, auquel cas une touche sur le masque pourra être enregistrée comme valable par l'appareil. Si cela arrive, le masque ne doit pas servir en compétition. Toutefois, on peut toujours s'en servir à l'entraînement.

Bien que ce chapitre soit consacré du matériel électrique, il est sage d'y inclure d'autres points à vérifier pour le masque. La partie la plus vulnérable du tireur est la figure. Même protégée par un masque, si celui-ci devient vieux et hors service, cela peut représenter un risque pour l'utilisateur. On doit vérifier comme suit:

- Tenez le masque, grillage vers vous, pressez fermement à différents endroits sur les mailles avec les pouces. Si le grillage se déforme facilement, jetez le masque. Un coup fort avec la pointe d'une arme, particulièrement à l'épée, pourrait suffire à transpercer le masque. Avant la compétition, il est conseillé d'essayer la résistance du grillage en se servant de l'instrument de vérification décrit dans les règlements.

- Vérifiez si la bavette est en bon état et bien cousue sur le masque. Les mailles peuvent rouiller à cause de la transpiration et un trou peut apparaître entre la bavette et la partie inférieure du masque, rendant possible une pénétration de la pointe vers la gorge. Certains fabricants fournissent des masques dont la bavette n'est attachée que par quelques boutons pression ou rivets - ces masques sont dangereux même à l'entraînement, à plus forte raison en compétition.
- Vérifiez ensuite que la patte arrière, qui sert à le maintenir sur la tête, est fermement soudée au masque. Elle est d'habitude faite d'un métal souple qui peut être plié pour s'adapter à la forme de la tête. Toutefois, le pliage répété affaiblira la soudure et la patte deviendra molle. Quand cela arrive, il y a risque que le masque ne tombe lors de l'exécution de mouvements larges comme la fente ou la flèche.

Le manière correcte de courber la patte sans affecter la soudure est de maintenir la partie du dessus contre le masque pendant le pliage.



## **PARTIE VII**

### **CONDITION PHYSIQUE**

#### **Plan de conditionnement physique pour escrimeurs Circuit d'entraînement**

## PLAN DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ESCRIMEURS

Le plan ci-dessous a été mis au point spécialement pour les escrimeurs. Il devrait être pratiqué trois fois par semaine pendant toute la période d'entraînement.

Le plan est fondé sur des principes d'entraînement par intervalles alternant les périodes de travail et de repos. Selon la forme du sujet ces périodes peuvent être allongées ou diminuées. Si une minute d'effort paraît trop, on peut commencer plus court et augmenter progressivement jusqu'à une minute quand l'endurance et la force augmentent.

L'escrimeur doit travailler avec un partenaire qui le chronométrera et comptera le nombre de répétitions. À la fin des 11 minutes, ils changent de rôle. Un relevé des séances d'entraînement doit indiquer la date, le nombre de répétitions de chaque exercice, les durées de travail et de repos.

Au début de l'entraînement, la qualité doit être recherchée plutôt que la quantité pour avoir une bonne technique pour l'avenir.

Exemple

Nom: \_\_\_\_\_

Période de travail: \_\_\_\_\_

De repos: \_\_\_\_

Date	1 Tractions	2 Sauts	3 Rotations du tronc	4 Navette	5 Redressements	6 Fentes

## PLAN DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

### 1. Tractions des bras et des doigts

Debout face au mur à un pas de celui-ci. Se pencher en avant, les doigts sur le mur, bras tendus à hauteur d'épaule. Flexion et extension des bras en rythme, coudes à angle droit. Continuer une minute.

Une minute de repos.

### 2. Sauts jambes écartées à partir de la position accroupie

Commencer une jambe en avant, genoux fléchis, doigts au sol. Sauter en relevant le corps, jambes tendues, pieds quittant le sol. Atterrir dans la position de départ, l'autre jambe en avant. Répéter sans arrêt pendant une minute.

Debout. Plier les genoux jusqu'à ce que les mains touchent le sol, genoux au milieu. Envoyez les jambes en arrière (appui facial). Revenir. Se relever. Répéter sans arrêt pendant une minute.

Une minute de repos.

### 3. Rotations du tronc

Debout dos au mur à un pas de celui-ci, jambes écartées. Faites une marque à la craie sur le mur à la hauteur d'épaule. Départ genoux fléchis, mains au sol. Se relever et tourner le corps pour aller toucher la marque, revenir, répéter de l'autre côté. Continuer pendant une minute.

Une minute de repos.

### 4. Course navette

Faire deux marques à quatre mètres l'une de l'autre, ou utiliser les lignes de mise en garde. Départ avec une main touchant une ligne, courir toucher l'autre ligne. Continuer une minute.

Une minute de repos.

### 5. Redressements

Départ allongé, pieds joints, mains derrière la tête. Partenaire maintenant au dessous des genoux. Se relever en position assise. Répéter une minute.

Une minute de repos.

### 6. Fentes écart

Départ pieds à angle droit, mains au sol, genoux écartés. Sauter en fente et revenir sans arrêt pendant une minute.

Temps total 11 minutes. Prendre la position de départ suivante pendant le repos.

Cinq minutes de repos avec des exercices légers de décontraction.

BUT SUGGÉRÉ:

Date	1 Tractions	2 Sauts	3 Rotations	4 Navette	5 Redressements	6 Fentes
	60	70	80	30	35	70

## CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT

Un des meilleurs moyens de développer la forme en escrime est le circuit d'entraînement. On peut l'installer facilement dans la salle d'escrime et il demande peu d'équipement.

Ce type d'entraînement se fait par deux, l'un travaillant pendant que l'autre chronomètre, compte les répétitions et aide pour les exercices. Le partenaire vérifiera aussi le rythme cardiaque à la fin du circuit.

### Circuit

Une fois le circuit appris et les exercices faits correctement, l'exécutant doit déterminer le nombre de répétitions en faisant chaque exercice le plus de fois possible. Assurer un repos largement suffisant entre chaque exercice pour être sûr d'avoir le maximum.

On répète chaque exercice la moitié du nombre maximum. Quand le circuit est complété trois (3) fois l'escrimeur a fait une fois et demie son nombre de répétitions. De toute manière les exercices du circuit (page 187) sont espacés et font agir des groupes musculaires différents pour éviter de "brûler" un groupe.

Nota: Pour les petits sauts, le nombre maximum est déterminé en sautant sur une jambe pendant 2 1/2 minutes, puis en passant à l'autre jambe pendant 2 1/2 minutes. Le nombre total est alors divisé par deux pour trouver le nombre de répétitions pour le circuit.

Le circuit modèle (page 191) est basé sur dix répétitions de chaque exercice et doit être utilisé pendant l'apprentissage pour s'habituer au circuit. Seulement quand on connaît bien le circuit, pourra-t-on passer au nombre maximum.

Quand on a établi le temps du parcours et de repos, le but premier doit être les deux-tiers de ce temps. (Exemple: temps 12 minutes, but 8 minutes). Quand le but est atteint, on peut réduire le temps ou augmenter les répétitions.

### Taux de récupération

En faisant des relevés précis du taux de récupération, l'exécutant est tout de suite informé des progrès de sa condition cardio-vasculaire. Plus la forme augmente, plus il reviendra vite au pouls normal, même si le rythme initial est plus rapide que précédemment. Pour que l'entraînement soit effectif, il faut que le rythme initial soit largement supérieur à 120 coups à la minute. Prendre le pouls de manière précise peut se révéler difficile à ce niveau. On peut le faire de plusieurs façons pendant une période si longue. On peut donc pratiquer, pour plus de précision, de le prendre pendant 6 secondes et multiplier par 10, ou bien pendant 10 secondes et multiplier par 6. On doit prendre le pouls quatre fois à une minute d'intervalle et soigneusement noter les résultats sur la feuille de relevés.

## Feuille de relevés

Une vérification des résultats tous les trois mois montrera des progrès à la fois dans le temps du circuit et le taux de récupération, et permettra à l'athlète d'avoir l'assurance de ses progrès.

### Graphiques de performance

Il est utile à la fin de chaque saison de tracer un graphique montrant les résultats (temps de circuit, taux de récupération). Un tel graphique montrera les périodes de gains rapides (progrès réguliers) et lents (plateaux).

NOTA: Pendant les "plateaux", il est possible d'enregistrer des résultats moins bons qu'avant. L'athlète ne doit pas se décourager car il s'agit d'un phénomène normal, particulièrement à l'approche de la forme optimale où l'on tend vers un plateau de toute manière.

Quand c'est possible, il faut faire le circuit sous la surveillance d'un spécialiste qui saura quand et comment modifier le circuit pour en augmenter la difficulté. Il pourra aussi modifier certains exercices (surtout ceux exécutés avec des poids) qui pourraient causer trop de tension.

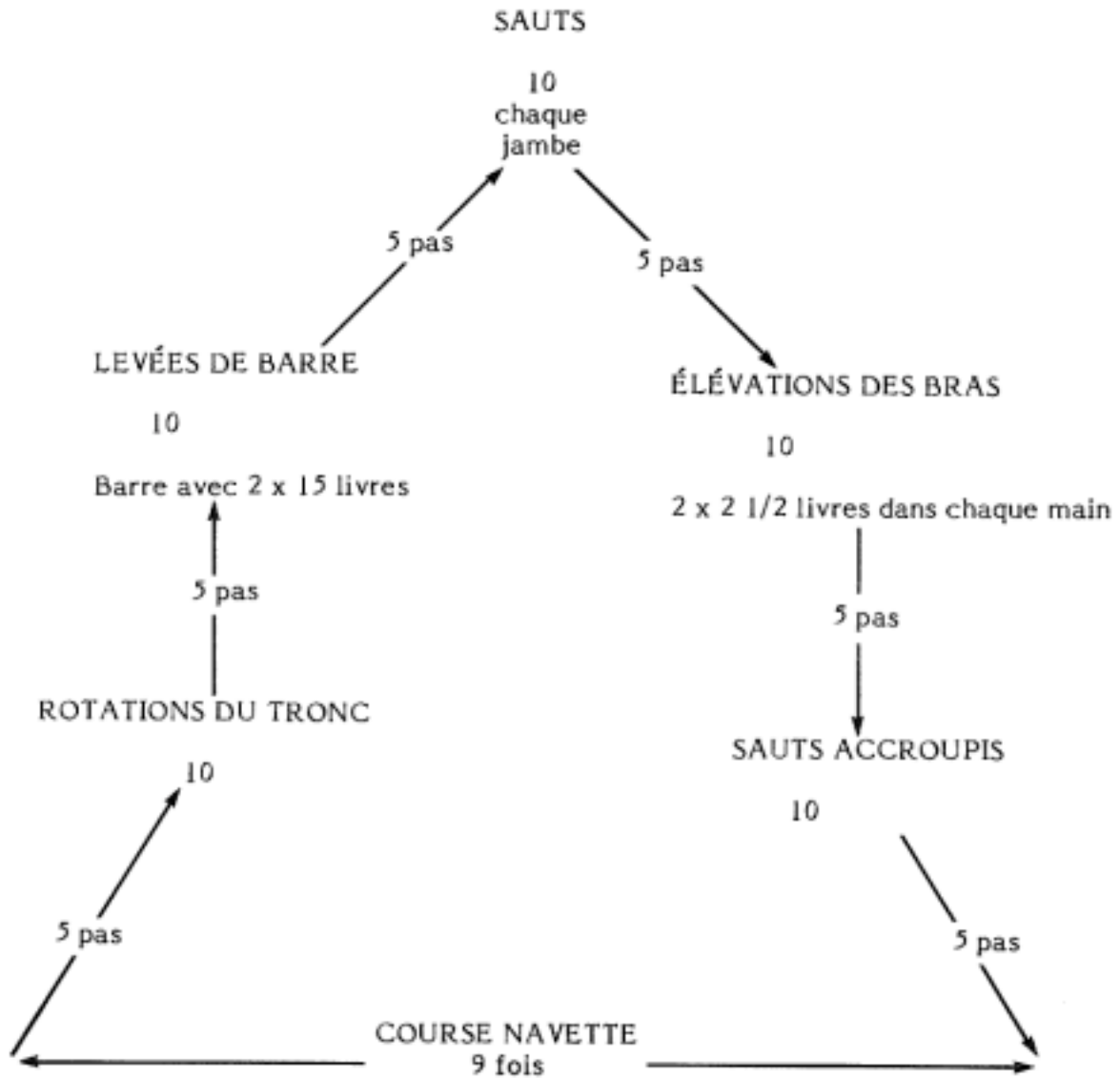
## CIRCUIT

1. Sauts  
À hauteur de chaise. Commencer sur une jambe et changer à 10. Une montée et descente compte pour un.
2. Élévation des bras  
Une élévation sur le côté et vers le haut compte deux. Les haltères pèsent 2 x 2 1/2 livres chacune.
3. Sauts accroupis  
Plier les genoux, mains au sol. Sauter jambes tendues en arrière. Revenir genoux pliés. Debout.
4. Course navette  
De longueur constante.
5. Rotation du tronc  
Mains derrière le cou. De la position couchée, venir toucher du coude le genou opposé. Pieds fixés, genoux fléchis. Le partenaire tient les pieds.
6. Levées de barre  
Une fois l'exercice commencé, la barre ne doit plus toucher le sol. Poids de 2 x 15 livres.

### Nota

1. Chaque exercice doit être à cinq pas du suivant, en cercle.
2. Le circuit complet comporte trois tours.
3. Le chronomètre est actionné par l'athlète au début et après la troisième série de levées de barre.
4. Le taux de récupération est pris immédiatement à l'arrivée et à une minute d'intervalle pendant trois minutes. (quatre fois en tout). Il est préférable de faire prendre le pouls par quelqu'un d'autre.
5. Toutes les données (date, temps, taux, répétitions) doivent être notées sur la feuille de relevés.
6. Pour progresser physiquement, il faut deux séances au moins par semaine.
7. Après deux essais, le temps de circuit est pris. Le but est de le réduire aux 2/3. Une fois le but atteint, augmenter le nombre de répétitions et recommencer le processus.

## CIRCUIT DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE





## FEUILLES DE RELEVÉ D'HEURES - COMPOSANTE PRATIQUE

Vous trouverez dans les pages qui suivent des feuilles de relevé d'heures qui vous serviront pour la troisième composante du programme de certification de l'A.C.E.

Cette période pratique devrait commencer immédiatement après que vous avez réussi au niveau 3 (technique).

Vous noterez que chaque inscription doit être signée par un dirigeant de club. Lorsque vous aurez accumulé le nombre voulu d'heures, vous ferez signer ces feuilles par l'entraîneur/officiel de votre province habilité à le faire.

Le nombre total d'heures d'expérience pratique comme entraîneur au niveau 3 est fixé à 50.

Le nombre total d'heures indiqué dans le manuel du niveau 1 est cumulatif.

Une fois la composante pratique terminée, ces relevés d'heures doivent être envoyés au siège social à l'attention du Directeur technique de l'A.C.E., de façon que ce dernier puisse entrer les données dans l'ordinateur de l'A.C.E.

NOTA: L'entraîneur doit réussir aux trois composantes du programme, théorie, technique et pratique, avant d'obtenir sa certification complète du niveau 3.



