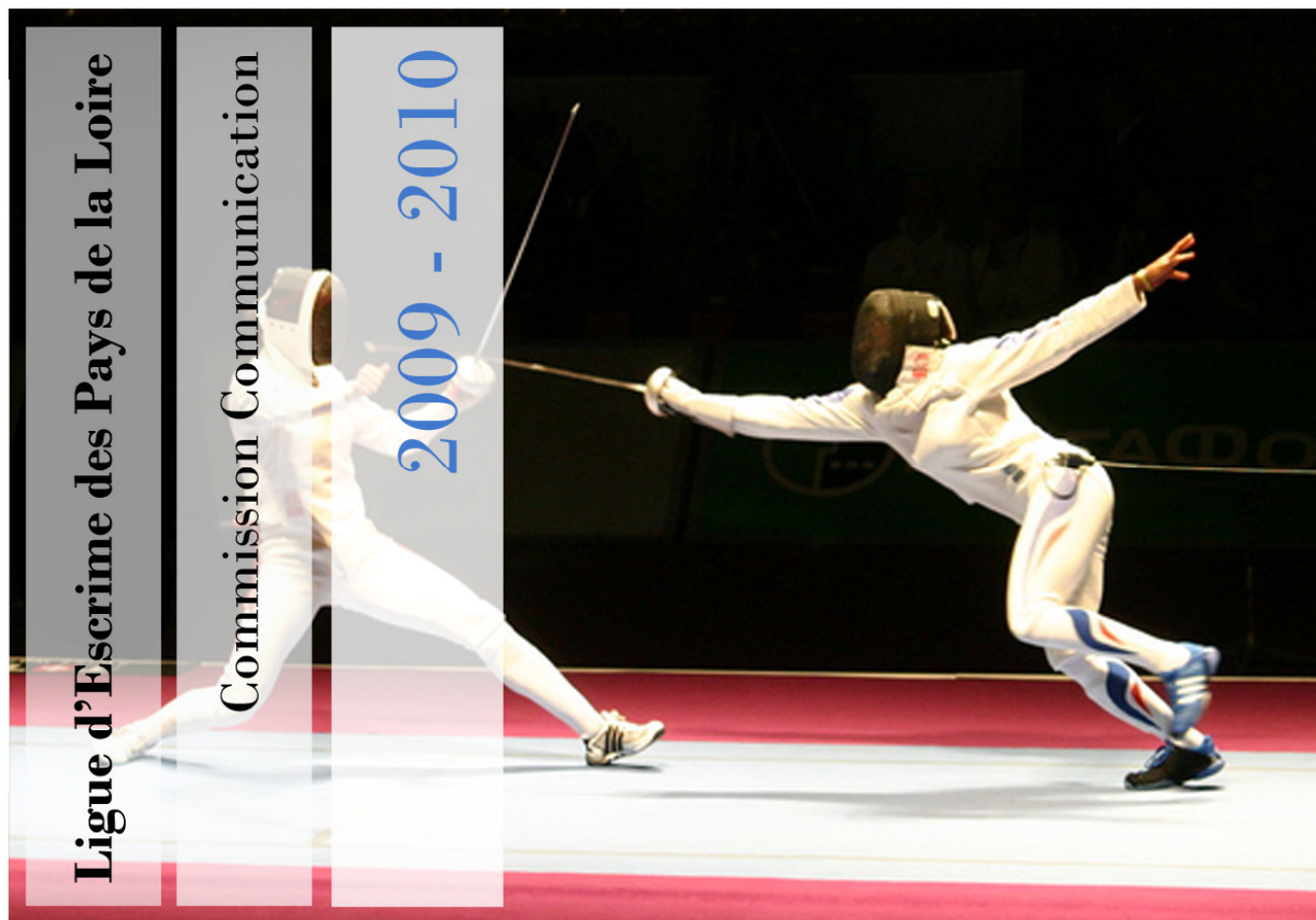


Ligue d'Escrime des Pays de la Loire

Commission Communication

2009 - 2010



Ce document est destiné aux personnes qui ont l'opportunité de découvrir l'escrime au cours d'une compétition se déroulant dans notre Ligue.

Il explique les bases de ce sport souvent méconnu, pourtant meilleur pourvoyeur de médailles olympiques pour la France.



49 bis rue des Perrins BP 35527  
49135 Pont de Cé Cedex  
[www.redaction@escrime-pdl.org](mailto:www.redaction@escrime-pdl.org)



## **Introduction**

Bienvenue dans le monde de l'Escrime !

Ce guide a été réalisé par des cadres techniques et des bénévoles de la Ligue pour vous permettre de comprendre les bases de notre sport et être à même de mieux appréhender le spectacle d'une compétition ou le suivi d'un entraînement.

Aussi je ne m'étendrai pas sur les aspects techniques que vous découvrirez au fil des pages, mais j'essaierai de vous faire partager ma passion pour ce sport.

Pourquoi l'escrime plus qu'un autre sport : Parce qu'à mes yeux il est le vecteur de nombreuses valeurs qui semblent aujourd'hui faire défaut à une société en mal de repères.

L'une des bases fondamentales de notre sport est le respect : respect envers son adversaire, envers l'arbitre, envers les spectateurs, tant sous forme du salut en début et en fin d'assaut, que l'acceptation des décisions de l'arbitre sans protestation.

Seconde étape, la maîtrise de soi : l'apprentissage des règles permet aux plus agiles des enfants à canaliser leur énergie pour produire des actions coordonnées et aux plus introvertis de se réaliser à l'abri d'un masque et de codes qui autorisent l'audace contrôlée.

Au-delà de ces fondamentaux, l'escrime participe au développement de nombreuses autres qualités qui iront de pair avec le développement harmonieux de l'enfant : concentration, attention, sens de l'anticipation, prise de responsabilité et analyse de situation avant une prise de décision ultra rapide. Enfin partage et soutien car si l'escrime est connue comme discipline individuelle, c'est aussi un sport d'équipe qui tisse des liens solides et durables entre les tireurs.

Autant de facultés qu'il sera utile de posséder et d'approfondir tant au niveau du cursus scolaire que de la vie professionnelle.

Comment donc ne pas se passionner pour un sport qui peut apporter un tel enrichissement que vous le pratiquiez en loisir ou en compétition, que vous soyez un enfant ou un adulte, que vous le découvriez à 6 ans ou à 50 ans ?

Plus de cent médailles olympiques, des athlètes toujours amateurs, une pratique peu médiatisée mais des acteurs de la discipline toujours aussi enthousiastes et prêts à vous faire partager leur passion, venez nous rejoindre et vibrer à nos côtés !



Marie-Christine Hollande  
Présidente de la Ligue

## **L'ESCRIME**

L'escrime existe depuis toujours ou presque. Dès que l'homme a su travailler le bois, puis le fer, il a fabriqué des armes pour se défendre et survivre. De fait, l'escrime a devancé de plusieurs siècles les Jeux Olympiques de la Grèce antique. L'épée a longtemps été considérée comme une arme de guerre, notamment pour les chevaliers. Puis, à mesure que la société féodale se structure et que la chevalerie se discipline, la guerre devient une activité plus intermittente. Les combats évoluent parfois en tournois.

Avec la découverte de la poudre, les armes s'allègent. C'est alors que naît en Espagne la rapière : épée à lame longue et fine. C'est l'arme du duel par excellence. En France au XVI<sup>ème</sup> siècle, le duel devient la manie des gentilshommes. On se bat pour l'honneur et l'élégance.

Au XVI<sup>ème</sup> siècle le fleuret apparaît en Italie. Il s'agit d'une arme d'étude et d'entraînement. On pouvait faire de l'escrime sans nécessairement avoir l'intention de se battre, même si élégance et courtoisie étaient de mise.

L'escrime est considérée comme une discipline sportive dès les Jeux Olympiques modernes en 1896.

Elle a évolué pour devenir, à l'heure actuelle, un sport accessible à toutes les catégories sociales. L'escrime apporte et développe le respect d'autrui, la maîtrise de soi, l'équilibre, la coordination des mouvements, l'adresse et la précision, la vitesse, la résistance, la souplesse, l'à-propos, l'intuition, le jugement.

L'escrime est un sport idéal car il se pratique dès 4 à 5 ans et jusqu'à un âge très avancé. Les 3 armes, sabre, épée, fleuret conviennent aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

Actuellement, la Fédération Française d'Escrime préconise le développement de l'escrime sous différentes formes :

- l'escrime de compétition
- l'escrime artistique
- l'escrime scolaire
- l'escrime de loisirs
- le ludo escrime : initiation pour les plus jeunes
- l'escrime handisport
- l'escrime fitness

# Ligue d'Escrime des Pays de la Loire

---

## **Structure de la Ligue**

La Ligue d'Escrime des Pays de la Loire représente au plan régional la Fédération Française d'Escrime. Elle prend toutes les décisions et les mesures favorables au développement et à la promotion de l'escrime, à l'évolution des escrimeurs, à la formation des dirigeants, des arbitres, des enseignants. Pour ce faire, elle programme et organise avec les clubs les différentes compétitions, entretient des rapports étroits avec la Direction Régionale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS), le Conseil Régional, le Comité Régional Olympique et Sportif (CROS), les cinq Comités Départementaux d'Escrime des Pays de la Loire.

La Ligue d'Escrime des Pays de la Loire, en étroite collaboration avec le comité Régional de l'USEP, organise sur le territoire l'opération « Escrime-toi en 2010 » afin de promouvoir l'escrime en milieu scolaire et cela dans le cadre de l'organisation des Championnats du Monde 2010 qui auront lieu à Paris au Grand Palais du 4 au 13 novembre.

La Ligue est composée d'un Comité Directeur de 21 membres, d'un Bureau et de 6 commissions, d'un Conseiller Technique et Sportif (CTS), d'un Assistant Technique Régional (ATR). Plusieurs commissions sont impliquées dans les domaines importants de l'activité de la Ligue.

### **Les membres du Bureau :**

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Présidente :              | Marie-Christine Hollande |
| Vice-président :          | Jean-Dominique Dilhan    |
| Trésorier :               | Jacques Grenon           |
| Trésorier adjoint :       | Philippe Romagné         |
| Secrétaire :              | Laetitia Muller          |
| Secrétaire aux licences : | Maryse Moret             |

### **L'Equipe Technique Régionale**

|                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Conseiller Technique Régional : | Maxime Bourdageau |
| Assistant Technique Régional    | Luc Bodet         |
| Membres                         | David Bucquet     |
|                                 | Cyrille Cailloux  |
|                                 | Dorin Varzaru     |
|                                 | Jérémy Moine      |

### **Les commissions**

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| Arbitrage     | Les présidents       |
| Artistique    | David Bucquet        |
| Communication | Louis Gardet         |
| Discipline    | Jean-Pierre Hollande |
| Juridique     | Marc Moret           |
|               | Christian Muller     |

## Ligue d'Escrime des Pays de la Loire

---

Matériel  
Médicale  
Sélection

Benoit Pincemaille  
Jean-Dominique Dilhan  
David Bucquet

# Ligue d'Escrime des Pays de la Loire

---

## Les Clubs de la Ligue

Licenciés au 30 juin 2010

| Département                               | Licenciés |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>Ligue des Pays de La Loire</b>         | 2143      |
| <b>Loire Atlantique</b>                   | 780       |
| A.S.B.R. ESCRIME                          | 13        |
| CERCLE DE L'EPEE DE NANTES                | 124       |
| CLUB DES FLORALIES DE ST HERBLAIN         | 103       |
| ESCRIME NANTES METROPOLE                  | 101       |
| LES COMPAGNONS DE LA NOUE BRAS DE FER     | 11        |
| NEC ESCRIME                               | 321       |
| SOC. D'ESCRIME DE ST NAZAIRE              | 107       |
| <b>Maine et Loire</b>                     | 467       |
| ARME BLINDEE SAUMUR ESCRIME CLUB          | 59        |
| C.S.A. E.G. ANGERS                        | 84        |
| NDC ANGERS                                | 153       |
| S.C.O. ANGERS                             | 171       |
| <b>Mayenne</b>                            | 75        |
| A.E.M.C. DE LAVAL                         | 4         |
| C.E. DE LAVAL                             | 71        |
| <b>Sarthe</b>                             | 303       |
| C.E. DE SABLE SUR SARTHE                  | 33        |
| C.E. LE MANS                              | 147       |
| CERCLE DES MOUSQUETAIRES DE LOUE          | 43        |
| ESCRIME CLUB DE NEUVILLE 72               | 64        |
| PRYTANEE MILITAIRE DE LA FLECHE           | 16        |
| <b>Vendée</b>                             | 518       |
| C.E. FONTENAY LE COMTE                    | 23        |
| CERCLE D'ESCRIME LUCONNAIS                | 19        |
| C.E. YONNAIS                              | 83        |
| CONSERVATOIRE NATIONAL D'ESCRIME ANCIENNE | 4         |
| CORSAIRES OLONNOIS                        | 24        |
| EPEE SABLAISE                             | 99        |
| ESCRIME SUR VIE                           | 61        |
| MAUGES BOCAGE ESCRIME                     | 205       |

# Ligue d'Escrime des Pays de la Loire

## Répartition par catégories et licences

Effectifs au 1<sup>er</sup> janvier 2010

| CATÉGORIES |             | Femmes | Hommes | Total | LICENCES    | Femmes | Hommes  | Total |
|------------|-------------|--------|--------|-------|-------------|--------|---------|-------|
| Poussins   | (>= 2000)   | 39     | 294    | 333   | Artistes    | 34     | 55      | 89    |
| Pupilles   | (1998-1999) | 50     | 248    | 298   | Entreprises | 1      | 5       | 6     |
| Benjamins  | (1996-1997) | 59     | 233    | 292   | Tireurs     | 489    | 1518    | 2007  |
| Minimes    | (1994-1995) | 76     | 218    | 294   | Dirigeants  | 43     | 45      | 88    |
| Cadets     | (1992-1993) | 48     | 122    | 170   | Enseignants | 10     | 30      | 40    |
| Juniors    | (1989-1991) | 47     | 89     | 136   | Handicapés  | 3      | 1       | 4     |
| Seniors    | (<= 1988)   | 227    | 393    | 623   |             | Epée   | Fleuret | Sabre |
|            |             |        |        |       | Arbitres    | 119    | 137     | 57    |
| Total      |             | 546    | 1 597  | 2 143 |             |        |         |       |

## L'Équipement et le Matériel

### Les armes modernes



**Le FLEURET** arrive en France au XVII<sup>ème</sup> siècle. C'est une arme d'entraînement et d'étude dont la lame comporte en son extrémité un bouton de protection (mouche) qui ressemble à une petite fleur d'où le nom de fleuret. Au début on travaille alors une seule action, pas d'enchaînements. Au fil du temps, des perfectionnements sont apportés à l'arme et au matériel afin que l'escrimeur soit mieux protégé et qu'il puisse étudier sans danger diverses actions. Au cours du XIX<sup>ème</sup> siècle le fleuret obtient le statut d'arme sportive.



**L'ÉPÉE** moderne est née vers la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle : la pratique de l'épée devient alors un sport. En 1900, lors des Jeux Olympiques de Paris, l'épée figure au programme. L'arme n'est pas régie par des conventions (priorité, temps d'escrime) : le premier tireur qui touche son adversaire marque un point.



**Le SABRE** moderne prend son origine et puise ses traditions dans le sabre de cavalerie. Sur cette base les Italiens inventent à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle le sabre léger (la « sciabola »), ancêtre du sabre sportif actuel.

Les armes sont adaptées à la catégorie d'âge : La longueur et le poids de la lame diffèrent.

|        |                                          |
|--------|------------------------------------------|
| Lame 0 | Pour les poussins et pupilles            |
| Lame 2 | Pour les benjamins                       |
| Lame 5 | Pour minimes, cadets, juniors et seniors |

Remarque : les poussins ne pratiquent pas l'épée.

### La tenue d'escrimeur



- Le masque
- La cuirasse de protection (sous la veste)
- Le bustier pour les féminines
- La veste
- Le pantalon
- Les chaussettes
- Les chaussures de sport
- Le gant
- Le fil de corps
- La cuirasse électrique



Au fleuret et au sabre

- La housse



## La piste d'escrime

Longueur de 10 mètres, largeur 1,50 m pour les poussins, les pupilles et les benjamins :.

Longueur de 14 m, largeur de 1,50 m à 2 m de largeur pour les autres catégories.



## L'affichage

Il se concrétise, pour le tireur qui a marqué la touche, par une lampe de couleur rouge ou verte lorsque la touche est valable.



## L'enregistrement des touches

Signification :

- Lampe rouge allumée : touche portée sur une partie valable.
- Lampe verte allumée : touche portée sur une partie valable.
- Lampe blanche allumée : touche non valable.

Interprétation :

1<sup>er</sup> cas

- Lampe verte seule allumée : touche accordée au tireur situé du côté de cette lampe.
- Lampe rouge seule allumée : touche accordée au tireur situé du côté de cette lampe.

2<sup>ème</sup> cas

- Lampe rouge allumée d'un côté et lampe blanche allumée de l'autre côté: décision de l'arbitre.
- Lampe verte allumée d'un côté et lampe blanche allumée de l'autre côté: décision de l'arbitre.

3<sup>ème</sup> cas

- **Au fleuret et au sabre** (armes conventionnelles), si la lampe verte et la lampe rouge s'allument en même temps : décision prise par l'arbitre qui indique si une priorité est accordée à l'un des tireurs et donc la touche, sinon il n'y a aucune touche de donnée.

# Ligue d'Escrime des Pays de la Loire

---

A l'épée, si la lampe verte et la lampe rouge s'allument en même temps : une touche est accordée à chaque tireur.

Le jugement de l'arbitre est essentiel car des fautes peuvent être commises dans l'exécution des actions offensives ou défensives. En dehors des touches de pénalité, l'arbitre ne peut accorder de touche que si l'appareil l'a enregistrée. Par contre, il peut refuser d'accorder une touche enregistrée par l'appareil pour cause de règlement.

## Les tenues et le matériel



## Les compétitions

Les compétitions de Ligue, de Zone, Interzones, Nationales sont organisées conjointement par la Ligue et un Club. Les challenges sont organisés par un Club.

Les compétiteurs s'affrontent individuellement ou par équipes composées de 4 tireurs.

Les épreuves individuelles s'organisent en 2 périodes : un ou plusieurs tours de poules, puis un tableau d'élimination (tableau de 32, tableau de 16,  $\frac{1}{4}$  de finales,  $\frac{1}{2}$  finales jusqu'à la finale).

Une poule concerne un petit groupe de tireurs : chacun va rencontrer les autres dans un match court.

Les poules servent à classer les tireurs pour le tableau d'élimination : dans un tableau de 32, le premier au classement après les poules rencontre le 32ème, le second rencontre le 31ème et ainsi de suite... S'il n'y a pas suffisamment de tireurs pour composer un tableau complet, certains tireurs peuvent être dispensés d'un tour de tableau ; s'il n'y a pas de 32ème, le premier est qualifié d'office pour le tableau de 16... D'où l'importance de soigner ses résultats en tour de poules.

Le classement des poules est déterminé en fonction du rapport nombre de victoires/nombre de matchs, puis de la différence entre nombre de touches données et reçues. Même avec un ordinateur, cela prend du temps... d'où des temps d'attente entre les poules et le tableau !

Les épreuves par équipes se déroulent par relais successifs : chacun des 3 tireurs d'une équipe va rencontrer chacun des 3 autres dans un ordre préétabli. Les matchs s'enchaînent en reprenant le score du relais précédent. Un quatrième tireur peut faire partie de l'équipe et rentrer en piste après une blessure d'un partenaire ou apporter un jeu spécifique qui ne convient pas à l'équipe adverse. C'est le capitaine d'équipe qui gère les changements.

Le temps et le nombre de touches portées au cours des matchs, appelés assauts, varient suivant les catégories. (cf. tableau). Ces assauts sont arbitrés par des arbitres diplômés formés par les Clubs, les Comités départementaux, les Liges et la Fédération suivant les niveaux : arbitres départementaux, régionaux, nationaux et internationaux. Ils appliquent le règlement défini par la Fédération Internationale d'Escrime.

### L'assaut

Le fleuret et le sabre sont des armes conventionnelles.

Le fleuret permet de toucher l'adversaire avec l'extrémité de l'arme (la pointe), au niveau de la cuirasse électrique. L'attaque, action offensive initiale, est prioritaire. Elle doit être parée.

Au fleuret, si une attaque prioritaire touche une partie non valable, l'arbitre arrête l'assaut, mais la touche n'est pas accordée.



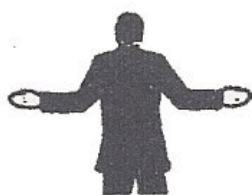
Le **sabre** permet de toucher l'adversaire avec la lame (pointe et cotés) soit au niveau de la cuirasse électrique ou du masque. L'attaque correctement portée est prioritaire.



A l'**épée**, le tireur peut toucher l'adversaire sur toutes les parties du corps, de la tête aux pieds. Lorsque deux épéistes se touchent en même temps, chaque adversaire marque une touche.

## La gestuelle de l'arbitre

Au fleuret et au sabre, les néophytes doivent surveiller l'arbitre pour savoir qui a marqué le point. Si plusieurs lampes sont allumées, les gestes de l'arbitre indiquent celui qui marque le point : c'est celui situé du côté où l'arbitre lève la main.



Prêts?



Allez



Halte!



Point



Simultanées



Attaque! /  
Contre attaque!



Non Valable!



Touche contre



Pointe en ligne

# Ligue d'Escrime des Pays de la Loire

## Les compétiteurs

Ils sont répartis par sexe, par arme et par âge (Age atteint dans la saison de référence):

Poussins : 8 ans et avant

Pupilles : 9 - 10 ans

Benjamins : 11 - 12 ans

Minimes : 13 - 14 ans

Cadets : 15 - 16 ans

Juniors : 17 - 18 ans - 19 ans

Seniors : à partir de 20 ans

Vétérans : à partir de 40 ans

\*\*\*\*\*

| Catégories            |                     | Poussins            | Pupilles            | Benjamins           | Minimes             | Cadets Juniors Seniors |
|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| Armes                 | F. S. E.            | F. S.               | F. S. E.            | F. S. E.            | F. S. E.            | F. S. E.               |
|                       | Lames               | 0                   | 0                   | 2                   | 5                   | 5                      |
|                       | Féminines Masculins | Féminines Masculins | Féminines Masculins | Féminines Masculins | Féminines Masculins | Féminines Masculins    |
| Poules                | Durée de l'assaut   | 3'                  | 3'                  | 3'                  | 3'                  | 3'                     |
|                       | Nombre de touches   | 4                   | 4                   | 4                   | 5                   | 5                      |
| Eliminations directes | Durée de l'assaut   | 4'                  | 4'                  | 4' (2 x 2')         | 6' (2 x 3')         | 9' (3 x 3')            |
|                       | Pause               |                     |                     | 1 pause de 30"      | 1 pause de 1'       | 2 pauses de 1'         |
|                       | Nombre de touches   | 6                   | 6                   | 8                   | 10                  | 15                     |

Légende : F = Fleuret S = Sabre E = Epée

## **Conclusion**

**« En garde !  
Prêts ?  
Allez ! »**

***L'assaut débute...***

**« A la fin de l'envoi ... Je touche »**

***Vive l'Escrime !***