

LA DÉFENSIVE

La défense en escrime utilise deux principes d'actions :

- Soustraire sa propre cible à l'attaque adverse.
- Utiliser son fleuret pour détourner l'attaque adverse.

Le premier principe est visible chez le débutant qui abuse des retraites pour éviter l'attaque de l'autre.

Le fait d'utiliser son fleuret pour détourner la pointe adverse qui progresse en attaque s'appelle la **PARADE**.

La difficulté de la parade est de **ne pas reculer** sur l'attaque adverse mais de la laisser se développer pour détourner la pointe.

L'INTÉRÊT DE LA PARADE :

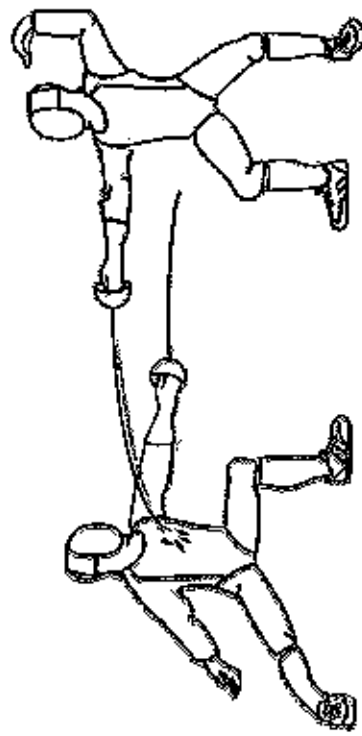
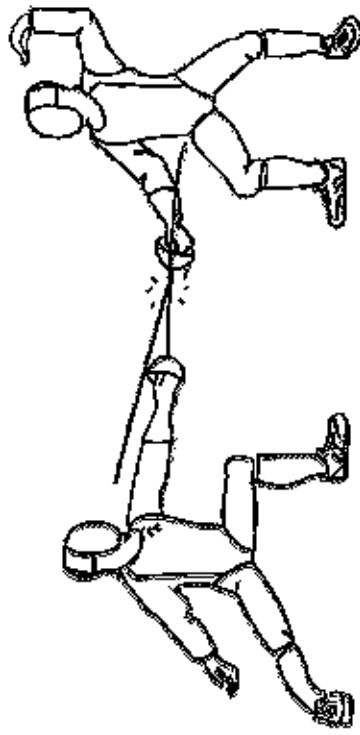
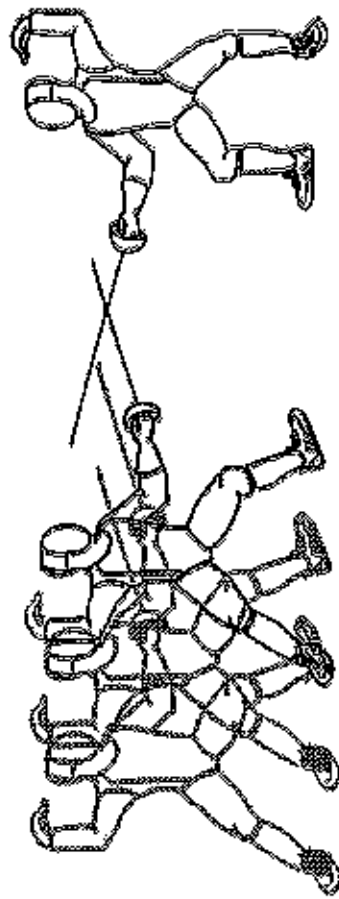
Le premier est conventionnel.

En effet, parer l'attaque adverse donne le droit d'enchaîner une riposte. C'est la création de l'échange (Attaque - Parade - Riposte...) riche sur le plan de la conception, du traitement de l'information et de la motricité.

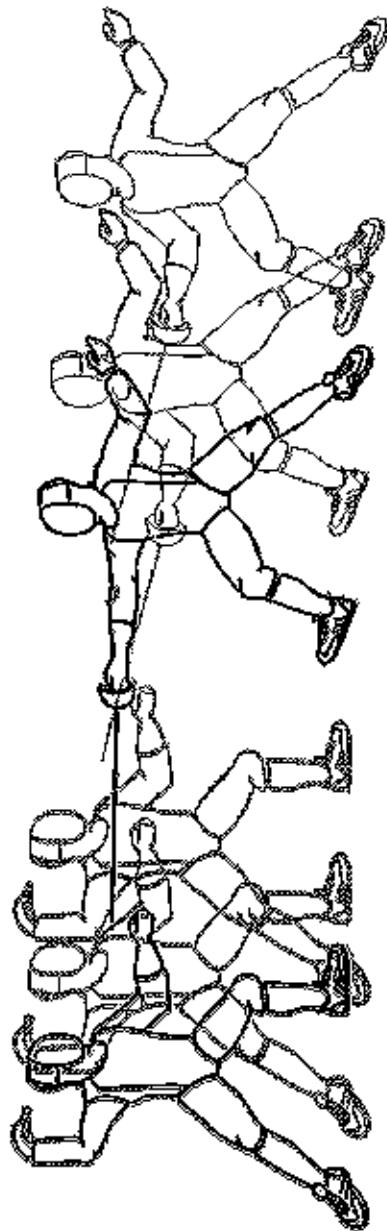
Le deuxième intérêt d'une parade exécutée sans reculer, c'est de se trouver à proximité de son adversaire pour le toucher en riposte.

Ainsi, la riposte est plus rapide et plus précise car elle s'effectue par l'extension du bras sans qu'il y ait mobilisation des jambes, ce qui élimine les fautes de coordination qui nuisent à la précision.

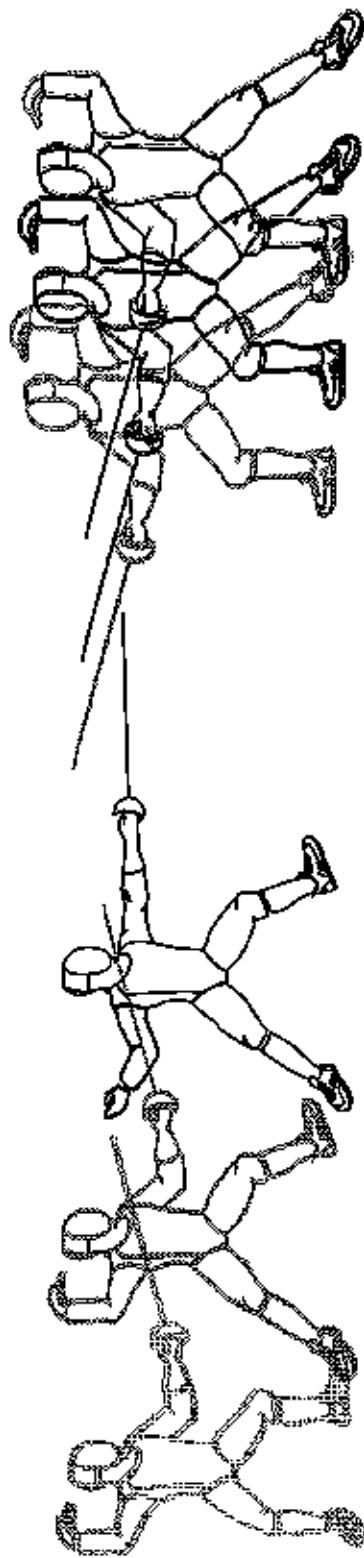
La retraite n'est pas à proscrire chez le débutant, mais il faut lui donner un sens et une finalité.



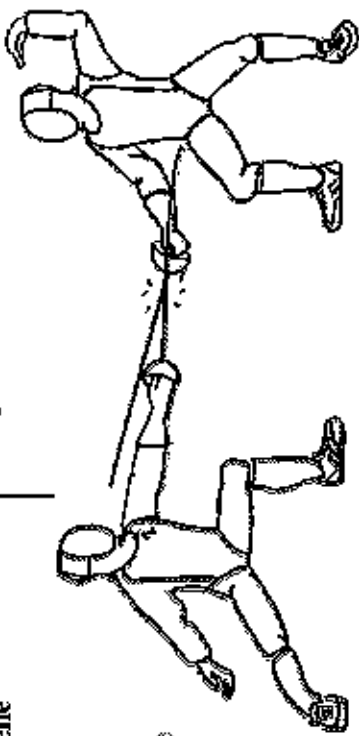
OBJECTIFS	DESCRIPTION DE LA SITUATION PÉDAGOGIQUE	APTITUDES DÉVELOPPÉES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Faire échec à l'attaque grâce à une retraite	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A et B en garde à distance de fente. - B sans fleuret - A porte une attaque - B évite la touche par une retraite. <p>✓ <u>Evolution</u> :</p> <p>A dirige des déplacements avant de porter son attaque.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Évaluation de la distance ✓ Coordination (pour l'attaquant) ✓ Vitesse de réaction (pour le défenseur) 	<ul style="list-style-type: none"> - A touche en équilibre = 1 pt - Changement de rôle à 10



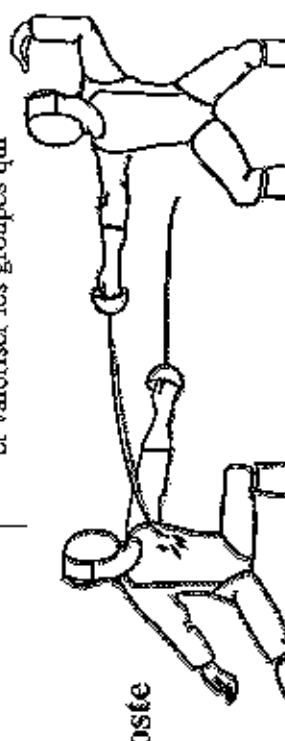
OBJECTIFS	DESCRIPTION DE LA SITUATION PÉDAGOGIQUE	APTITUDES DÉVELOPPÉES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Faire échec à l'attaque grâce à une retraite</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A et B en garde pointes à hauteur de la bavette - A à distance de marche et fente de B - Le défenseur (B) grâce à une retraite doit éviter l'attaque pour gagner le rôle d'attaquant (A) - A attaque. Si B, grâce à une retraite, le fait tomber dans le vide, il gagne de rôle d'attaquant. Si l'attaque de B échoue grâce à une retraite de A, ce dernier devient attaquant, etc... ✓ <u>Evolution</u> : Travail par groupe de 3, le 3^e évalue l'action (compte les points) et prend la place du perdant. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Traitement des informations ✓ Évaluation de la distance ✓ Évaluation de la vitesse de progression adverse ✓ Réaction à un signal (échec de l'attaquant) ✓ Coordination ✓ Maîtrise émotionnelle ✓ Travail d'endurance 	<ul style="list-style-type: none"> - A et B se trouvent dans une situation d'opposition où la parade est interdite. - La retraite qui permet d'enchaîner une attaque qui touche marque 1 pt <p>Le premier qui atteint 5 pts gagne le match</p>



OBJECTIFS	DESCRIPTION DE LA SITUATION PÉDAGOGIQUE	APTITUDES DÉVELOPPÉES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Faire échec à l'attaque grâce à une parade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A et B à distance de fente en position de garde, pointes hautes. - A allonge le bras plusieurs fois, B ne doit pas déclencher sa parade. - Lorsque A allonge le bras et se fend, B doit parer au départ du pied avant. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Réponse motrice à un signal ✓ Traitement de l'information ✓ Vitesse de réaction et d'exécution 	<ul style="list-style-type: none"> - B exécute sa parade lorsque A soulève le pied avant pour faire la fente. - B pare et riposte = 1 pt - A touche en attaque = 1 pt - B déclenche la parade sur l'extension du bras de A = moins 1 pt - A touche bras court, ou avec une trop grande flexion de la lame = moins 1 pt.
<p>Limiter l'amplitude de la parade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A et B en garde, pointes hautes, les deux lames sont en contact à distance de fente. - B a les yeux fermés. - A rompt le contact des lames pour effectuer un dégagement - B conserve les yeux fermés et doit parer et bloquer son geste dès qu'il trouve le contact avec la lame de A. - B pourra ouvrir les yeux pour vérifier sa position avant de riposter. ✓ <u>Évolution</u> : même exercice mais à distance d'allongement de bras. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Développement du schéma corporel ✓ Traitement de l'information ✓ Coordination main-avant bras ✓ Maîtrise gestuelle 	<ul style="list-style-type: none"> - B doit bloquer son geste dès qu'il trouve le contact avec la lame de A : - Si B pousse ou écrase sa parade vers le bas, le point sera attribué à A. - Compter les points sur des séquences de 10 actions.



Parade

OBJECTIFS	DESCRIPTION DE LA SITUATION PÉDAGOGIQUE	APTITUDES DÉVELOPPÉES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Améliorer l'efficacité de la parade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A et B à distance d'allongement du bras. - B est en position de garde, bras armé fléchi, pointe à la hauteur de la bavette de A. - A pose sa main non armée sur la pointe du fleuret de B. - A menace l'épaule du bras armé ou non armé de B en allongeant son bras, - B doit écarter la menace de A avec sa lame en conservant le contact de sa pointe avec la main de A. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coordination ✓ Développement du schéma corporel ✓ Développement des sensations kinesthésiques 	<p>La pointe du fleuret de B, ne doit pas perdre le contact de la main de A :</p> <ul style="list-style-type: none"> - si B en perd le contact, le point est pour A. <p>Sur 10 actions = 7 réussites pour B.</p>
<p>Améliorer la parade et l'enchaînement avec la riposte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A et B à distance de fente en garde pointes hautes. - L'enseignant commande les actions grâce à des signaux sonores dont il fera varier le rythme. - Au premier signal, A attaque vers une cible déterminée par l'enseignant. B pare cette attaque. - Au deuxième signal B riposte et A pare en restant en fente. - Au troisième signal A riposte et touche. (Cela s'appelle la contre riposte) ✓ <u>Évolution :</u> Même exercice avec poursuite de l'enchaînement 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vitesse de réaction ✓ Développement du schéma corporel ✓ Dissociation bras / jambe ✓ Équilibre <p style="text-align: center;">Riposte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les tireurs ne doivent pas anticiper les actions mais répondre aux signaux. - L'enseignant peut mettre les groupes de 2 tireurs en concurrence et valoriser les groupes qui 

OBJECTIFS	DESCRIPTION DE LA SITUATION PÉDAGOGIQUE	APTITUDES DÉVELOPPÉES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Parer sans reculer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A et B sont à distance de fente l'un de l'autre. - B est bloqué contre le mur et doit parer les attaques de A. - A dispose de plusieurs possibilités pour attaquer : (coup droit, dégagement, attaque composée). ✓ <u>Evolution :</u> A et B en garde pointes hautes, à distance de marche et fente. - B dirige les déplacements et lorsqu'il s'arrête, A doit porter son attaque. - B doit parer sans rompre et exécuter une riposte. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Traitement de l'information ✓ Equilibre, coordination ✓ Vitesse de réaction et d'exécution 	<ul style="list-style-type: none"> - A touche en attaque = 1 pt - B touche en riposte = 2 pts Changement à 10. - A marque 1 pt si son attaque touche. - A touche, avec un bras court ou une flexion trop grande de sa lame = 0 pt - B marque 1 pt si sa riposte touche. - B ne doit pas rompre en parant. - Si B pare en rompant = 0 pt
<p>Choisir son système défensif.</p> <p>Effectuer une retraite</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A et B en garde, pointes hautes, à distance de marche et fente. Sur l'attaque de A, B peut : <ul style="list-style-type: none"> - Effectuer une retraite sur l'attaque en fente de A, pour éviter la touche. - Parer sans rompre pour gagner la priorité et riposter. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Traitement de l'information ✓ Prise de décision ✓ Evaluation des distances ✓ Coordination ✓ Equilibre 	<ul style="list-style-type: none"> - L'attaque de A touche = 1 pt - B évite l'attaque par la retraite = 1 pt - B pare et riposte = 2 pts - B pare en rompant = moins 1 pt <p>Parer sans reculer</p>

