Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 2

Artikel: L'escrime : vous connaissez?

Autor: Nussbaum, Isabelle

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998022

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'escrime: vous connaissez?

Isabelle Nussbaum, journaliste

Cyrano, Zorro ou d'Artagnan pratiquent l'art du duel avec brio pour les besoins des feuilletons télévisés. Mais l'escrime ancienne, enseignée dans les écoles de théâtre et de cinéma, est assez éloignée du sport qui se pratique aujourd'hui. Discipline très technique et moins spectaculaire, l'escrime moderne rebute souvent le néophyte. On oublie trop souvent que ce sport est un jeu, une détente qui permet d'extérioriser son énergie, d'acquérir souplesse, réflexes et coordination et de développer sa concentration et la maîtrise de soi.

Sport de combat, l'escrime fait appel à la vitesse, à la coordination et à une grande agilité dans l'exécution des mouvements.

Généralités

La pratique de l'escrime repose sur trois volets essentiels: les aptitudes physiques, les compétences techniques et les aspects psychologiques. L'influence du psychisme et de la tactique est fondamentale en compétition.

Aptitudes physiques

L'escrime est un sport de combat qui permet à la fois de décharger son énergie et de la canaliser. Sport de résistance, elle fait appel à des contractions musculaires courtes, répétées et violentes. Elle met plus l'accent sur la vitesse, l'élongation, les réflexes, la coordination et l'influx nerveux que sur la force physique et la puissance musculaire (indispensables, mais pas primordiales). La souplesse et la mobilité sont par contre très importantes pour assurer feintes, esquives et assauts.

Compétences techniques

L'escrime exige une technique très sophistiquée, une adresse et une habileté dans l'exécution des mouvements qui s'acquièrent au fil des années. On parle de «toucher de balle» en tennis et de «sentiment du fer» en escrime.

Aspects psychologiques

L'escrimeur apprend à se confronter à autrui, à anticiper les réactions de ses adversaires, à évaluer la prise de risque dans un match. La victoire en escrime exige la maîtrise de soi, un savant dosage d'agressivité, de détente et de confiance. Cette confiance est difficile à acquérir, car il faut surmonter en permanence des problèmes techniques et psychologiques (la tension nerveuse, la crispation, les réactions de l'adversaire – pas toujours prévisibles – peuvent perturber la bonne exécution du mouvement). La lucidité, la concentration, qui permettent de déterminer une tactique et une stratégie de combat, s'entraînent et s'acquièrent, elles aussi, avec l'expérience. En conclusion, dire que le mental intervient à plus de 50 pour cent en escrime est totalement justifié.

Un peu d'histoire

L'escrime existe depuis des millénaires. Dès que l'homme a su travailler le bois et le fer, il a fabriqué des armes pour se défendre et survivre. De la hache de pierre au pistolet d'aujourd'hui, de l'épieu à la pointe durcie par le feu au fleuret moderne, les civilisations

Les trois armes

L'escrime compte trois disciplines qui sont le fleuret, l'épée et le sabre. Chacune de ces armes possède des règles très précises (concernant la cible, la façon de marquer les touches, etc.).

Le fleuret

Arme d'estoc:	les touches sont portées avec la pointe.
Poids:	inférieur à 500 g.
Longueur:	110 cm.
Surface de touche:	uniquement le tronc (et le dos).
Règles:	le fleuret est une arme «conventionnelle» régie par des règles très précises donnant la priorité à certaines actions (à l'attaque, mais si celle-ci est parée, la priorité change de camp).

L'épée

Arme d'estoc:	les touches sont portées avec la pointe.
Poids:	inférieur à 770 g.
Longueur:	110 cm.
Surface de touche:	le corps entier (y compris masque et chaussures).
Règles:	très simples, le premier qui touche a raison.

Le sabre

Arme de taille et d'estoc:	les touches sont portées avec la pointe et le tranchant de la lame.
Poids:	inférieur à 500 g.
Longueur:	105 cm.
Surface de touche:	le haut du corps (depuis la ceinture) masque et bras compris.
Règles:	arme «conventionnelle» comme le fleuret.

– principalement latines – ont fait du maniement des armes une science et un spectacle.

Rome et ses gladiateurs, la Gaule et ses épées à deux mains, le Moyen Age et ses tournois, puis les duels de mousquetaires: l'escrime a traversé les siècles pour se codifier au XVIIe grâce aux Italiens et aux Français. Art militaire puis occupation pour la noblesse, la technique des armes devient un sport vers la fin du XIXe siècle.

L'escrime aux Jeux de 1896

L'escrime fait sa grande entrée dans le concert sportif international en 1896. Quatre pays et treize escrimeurs participèrent aux premiers Jeux olympiques de l'ère moderne. Ensuite, tout s'enchaîne: création des championnats d'Europe en 1921, apparition du fleuret féminin aux Jeux de 1924, première utilisation de la signalisation électrique en 1933. Trois ans plus tard sont créés les championnats du monde, tandis que la coupe du monde, dans chaque arme, est officialisée en 1972. Les dernières évolutions concernent le sabre, électrifié en 1986, et l'épée, qui se pratique par les femmes depuis les mondiaux de 1989.

L'apprentissage

La leçon: c'est la base

Vous venez de pousser la porte de la salle d'armes. Bien rangés contre le mur, fleurets, épées et sabres attendent les élèves. Quelques tireurs en tenue blanche croisent le fer, tandis que le maître des lieux – le maître d'armes – donne la leçon. Qu'elle soit collective ou individuelle, elle représente une nécessité absolue pour le débutant. En effet, en escrime, on ne peut rencontrer un adversaire qu'en possédant une certaine base technique. Courte au début (environ 10 minutes), la leçon peut durer plus d'une heure pour les champions qui ne cessent de répéter les mêmes gestes et d'affirmer leur technique tout au long de leur carrière.

Collective ou individuelle, la leçon est essentielle en escrime.

Les premiers pas

Le débutant apprend tout d'abord la tenue de l'arme, la position du bras, des pieds, du corps. Puis viennent les déplacements («marcher» et «rompre») et l'acquisition progressive des attaques, des parades et des combinaisons de mouvements. Après une vingtaine de leçons, le débutant a acquis les notions de base. Il lui faut, maintenant, les appliquer dans l'assaut.

L'assaut

Après cette phase initiale d'apprentissage (3 mois environ), l'élève peut enfin se mesurer à un adversaire et «tirer». Tout le jeu consiste à toucher et à éviter de l'être, en respectant les règles de l'escrime.

Contrairement au maître d'armes, l'adversaire n'est pas là pour vous aider et vous conseiller. Il veut vaincre et ne réagit souvent pas comme vous l'attendez. C'est en cela que réside la difficulté, mais aussi l'attrait de ce sport.

Pour vaincre, il faut analyser le jeu de l'adversaire avant d'attaquer.

Matériel

Il est inutile que le débutant s'achète tout de suite tenue, masque et armes. Un survêtement et une paire de chaussures de sport suffisent pour prendre la leçon. Le masque, le gant et l'arme d'étude sont en général prêtés par le club. Par la suite, il est souhaitable d'avoir son propre équipement.

Masque

Sans lui, il n'est pas d'assaut possible. Il est fait de treillis métallique particulièrement robuste. Une languette permet de l'ajuster au tour de tête. Une bavette protège le cou en débordant sur le col de la veste. Prix: 120 francs.

Tenue

Elle se compose de la veste et du pantalon, toujours de couleur blanche. Le blanc permet de mieux voir les touches. Le tissu de la tenue, particulièrement résistant, est en coton, en tergal ou en élastis. Une doublure en kevlar (résistant à des chocs de 900 Newton) est exigée pour les tournois de coupe du monde. Le pantalon monte assez haut sur la poitrine et les cuisses sont également rembourrées afin d'amortir les coups reçus. Prix : il varie selon les matières entre 200 et 500 francs la tenue complète.

Le gant

Il est indispensable pour la main armée. Il s'agit, là encore, d'une protection. Rembourré sur le dessus pour amortir les coups, il est fait en peau très souple qui permet tous les mouvements de la main (il ne ressemble en rien au gant utilisé pour le ski ou la ville). Prix: 45 francs.

Les chaussettes

Le plus souvent en coton ou en matière synthétique, elles doivent monter au-dessus du genou. Prix: 30 francs.

Les chaussures

De simples chaussures de tennis conviennent très bien. Toutefois, il existe des chaussures «spécial-escrime», dont le côté est renforcé. Prix: 150 francs.

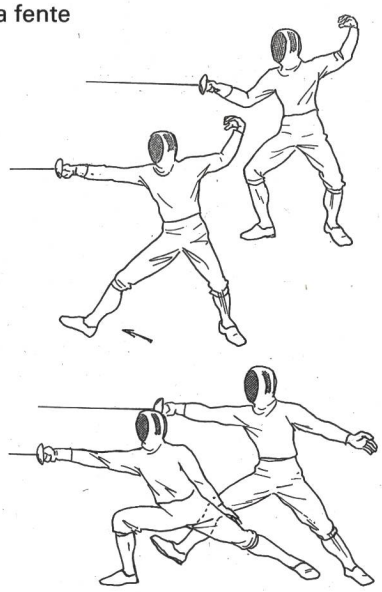
Les armes

Prix d'un fleuret simple (pour la leçon): 50 francs.
Prix d'un fleuret électrique (pour l'assaut): 120 francs.
Prix d'une épée simple (pour la leçon): 70 francs.
Prix d'une épée électrique (pour l'assaut): 150 francs.

Etudier l'adversaire

Il faut apprendre à étudier le jeu de l'adversaire, à déceler ses points forts, ses faiblesses. Observation de sa garde (droitier ou gaucher), vérification de sa distance, de son équilibre en l'obligeant à bouger. Commence ensuite le «travail» de la main (feintes, prises de fer) qui permet d'évaluer sa technique. Il s'agit aussi de progresser, de gagner en vitesse et en précision, puis d'étendre son éventail d'actions et de varier son propre jeu. Tout cela sans se décourager... Puis, plus tard, si l'on en éprouve l'envie, on peut se lancer dans la compétition...

La fente



La fente est le mouvement de base de toutes les attaques.

Idées reçues

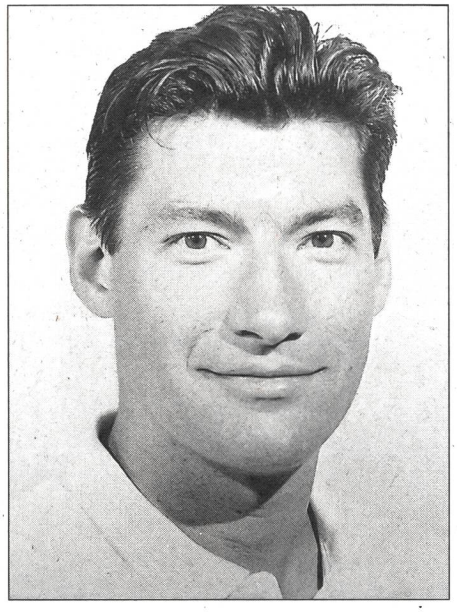
L'escrime est un sport peu médiatique. Elle ne suscite pas le même engouement que le football, le tennis ou le ski alpin. Un certain nombre d'idées reçues entourent ce sport. Toutes ne sont pas fondées.

Sport de tradition: Elle a une tradition et une histoire. Sport noble, elle a ses grands noms, ses marques de respect (le salut avant le match, l'entraîneur est appelé «Maître», on ne refuse jamais le combat, etc.).

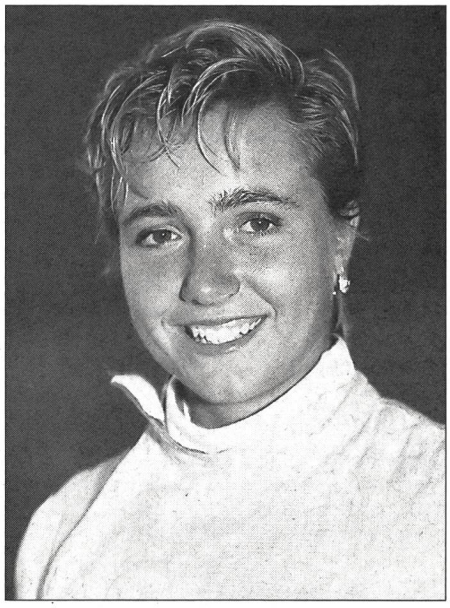
Sport difficile: Il n'est pas facile pour le grand public de saisir toutes les subtilités de l'escrime. La Fédération internationale s'efforce de simplifier les règlements, de créer une formule de compétition plus attrayante, de modifier l'équipement (masque transparent, matériel sans fil, lames fluo, etc.) pour promouvoir l'escrime et la rendre notamment plus télégénique.

Sport dangereux: Il y a eu, au début des années 80, quelques accidents très graves qui ont marqué les esprits. Dus essentiellement à des défaillances de matériel, ces accidents sont aujourd'hui rarissimes, grâce aux normes de sécurité très strictes qui ont été instaurées dans les compétitions (lames incassables, contrôles du masque et des tenues, avertissements sévères en cas de jeu violent, etc.).

Blessures: Les accidents sont rares et banals: entorses, claquages (évitables avec un bon échauffement: le stretching est très efficace). L'escrime est un sport asymétrique qui peut provoquer des disbalances musculaires (cuisses, bras) et des tendinites (talon, coude), suite à des excès d'entraînement.



L'escrime a ses grands noms: Philippe Riboud (France), sacré escrimeur de la décennie (11 médailles: 4 d'or, 3 d'argent, 4 de bronze).



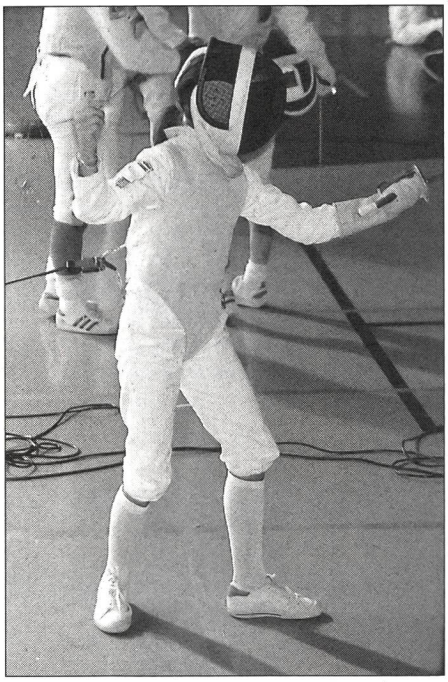
Une des reines du fleuret féminin: Francesca Bortolozzi (Italie), championne du monde juniors 1987 et par équipes 1990/1991.

Nombre de clubs affiliés à la FSE: 44.
Nombre de licenciés: 2373.
Cotisations: Les cotisations annuelles varient en fonction de l'âge et des clubs: entre 300 et 500 francs par an (avec possibilité de s'entraîner tous les jours).
Age pour débuter: en sport-loisir, 8 ans; en compétition: 12 ans.
Contre-indications: maladies cardio-vasculaires, scoliose évolutive, épilepsie (en compétition).

Contacts:

Attila Hauser, président ad interim de la FSE
Tél. 031 40 10 40 (B), 031 52 23 50 (P)
Serge Zehntner, trésorier de la FSE
Tél. 091 491 31 40 (B), 057 33 26 85 (P)

Directement avec les clubs, pour la Suisse romande: Bienne, Ependes, Fribourg, Genève, La Chaux-de-Fonds, Lausanne, Neuchâtel, Montreux, Morges, Porrentruy, Sion.



Le bon âge pour débuter...

Difficile, pour le grand public, de saisir toutes les subtilités de l'escrime.