

Formation continuée d'entraîneurs fleuret / 5 septembre 2009

Thème :

Variations sur le travail au fer, les prises de décision offensives et les adaptations défensives dans la petite distance. La vitesse de bras, la diversité des réactions de main, le doigté, la vitesse de décision et la créativité sont des conditions indispensables de la réussite des actions exécutées dans la petite distance. Comment faire ? Quelques propositions pour l'entraînement.

Intervenant : Jean Colot

Présentation

Le raccourcissement de la distance de combat a été une des conséquences parmi d'autres de la décision de 2004 sur les changements de réglage des appareils pour le fleuret. On ne peut pas dire pour autant que ce soit une nouveauté. Il y a quelques décennies, cela existait déjà, mais la pratique de l'escrime était quand même beaucoup plus statique.

Les périodes où des changements de règles imposent des adaptations tactiques et pédagogiques sont toujours intéressantes à observer car cela oblige les entraîneurs à sortir de leur(s) routine(s) et de leur(s) certitude(s). Pendant ces dernières années, j'ai pu observer comment les entraîneurs des différents pays ajustaient leur pratique afin de s'adapter et d'évoluer.

Vidéo :

Exemple de leçon donnée par le Maître Di Ciolo à Simone Vanni.

Echanges avec les participants.

Pratique

Comment faisons-nous chez nous pour développer les aptitudes spécifiques nécessaires à l'efficacité dans la petite distance ?

Proposition d'entraînement

Rappels et définitions : l'objectif est donc de développer les aptitudes suivantes : vitesse de main et de bras, vitesse de décision, vitesse d'adaptation, changement de rythme, le doigté, la créativité.

L'idée est : au départ d'une situation très simple, introduire successivement des possibilités supplémentaires en ajoutant des actions, en changeant les statuts des protagonistes (attaquant, défenseur, maître, élève) et la nature de leurs échanges (coopération, opposition partielle, opposition totale). Savoir QUOI faire, COMMENT faire et FAIRE.

Toutes les situations proposées peuvent être adaptées à tous les niveaux différents d'habileté.

Exercices

Situations proposées	Description	Objectif
Exercice de base		
1. battements légers, sur place et en déplacement	Veiller au rythme des battements, au maintien de la position du bras et de la main	Contrôle main, doigté, rythme
Evolutions		
2. Maître – élève : l'élève fait battement coup droit. Le maître laisse toucher puis essaye de parer et riposter	Durant l'enchaînement, rompre le rythme et accentuer le contact de fer pour ouvrir la ligne et toucher. Veiller à ne pas annoncer l'action.	Apprendre en situation facile : décider, adapter le battement et le rythme à l'intention. Masquer son intention
3. Un attaquant-défenseur . L'attaquant fait battement coup droit. Le défenseur essaye de parer, riposter		Idem en situation d'opposition
4. <u>Idem</u> . Attaque par battement et dégagement. Défense inchangée.	Durant l'enchaînement, sans changer le rythme, dégager.	Idem 2.
5. <u>Idem</u> , mais 2 options en attaque : battement coup droit ou battement dégagement. Défense inchangée.	Idem 2. Et 3.	Idem que 2 + choix de l'action = apprendre à décider
6. Suppression des statuts : Les 2 tireurs peuvent décider du moment et du choix de l'attaque. Défense inchangée. Sur place ou dans un espace réduit.	Idem que précédents	Apprendre à décider, comprendre le rapport actif et réactif. S'adapter. Se concentrer.
7. Maître – élève : L'élève arrête la main en 4 et touche en opposition.	Rompre l'enchaînement en arrêtant la main en opposition. Toucher en gardant le double contact lame, coquille.	Doigté, contrôle du fer et des leviers, rythme spécifique de chaque mouvement.
8. Attaquant – défenseur : Idem, mais le défenseur résiste. L'attaquant contrôle l'opposition et touche	Le défenseur résiste à l'opposition.	Idem
9. <u>Idem</u> . Le défenseur peut essayer de changer d'engagement. Dans ce cas l'attaquant peut dérober ou reprendre l'opposition	Sur l'opposition le défenseur essaye de changer d'engagement	Idem + choix de l'action = apprendre à décider
10. <u>Idem</u> mais l'attaquant peut décider du temps de maintien de l'opposition pour permettre ou non le changement d'engagement du défenseur		Idem. Apprendre à doser à attendre une réaction.
11. Maître- élève : combinaison des possibilités : coup droit, dégagement, coup droit en opposition ou dégagement sur le changement		Apprentissage des décisions en situation « facile »

12. Attaquant défenseur : idem		Idem avec opposition : stress = difficulté de décision,
13. Suppression des statuts : idem		Idem +++ stress et pression sur le temps : va t'il décider avant moi ?
14. Maître – élève : Idem mais le maître rompt l'enchaînement par une absence de fer avec retrait de bras. L'élève touche puis ferme la quarte	Le maître retire brusquement le bras et l'élève touche par coup droit suivi d'une fermeture rapide de la ligne de quarte	Lucidité et vitesse de réaction en situation facile.
15. Attaquant – défenseur : Idem		Idem avec le stress de l'opposition = situation + difficile
16. Suppression des statuts : idem		
17. Maître – élève : échanges battements rompu par l'élève par une absence de fer pointe haute et touche (« coupé » ?)	Le tireur retire le bras pointe haute pour éviter le battement puis « plonge » la pointe en allongeant le bras.	Lucidité et vitesse de bras en situation facile
18. Attaquant – défenseur : possibilité de choisir entre dégagement, coup droit, coupé, temps d'opposition et adaptation, action bras court.		
19. Suppression des statuts : Idem		
20. Maître – élève : l'élève rompt l'enchaînement par un coup droit d'opposition en quarte.	Au lieu de répondre au battement, le tireur allonge brusquement le bras en opposant et en touchant.	Doigté, force de la main, contrôle du fer adverse
Evolutions suivantes		
Toute la suite peut faire l'objet de combinaisons différentes en fonction du niveau du tireur + ajouts de possibilités supplémentaires : 1. Varier les cibles : hautes et basses 2. Introduction de changements d'engagement 3. Introduction de coups lancés ; 4. Etc...		