



TRAVAIL DU FER

Objectifs pédagogiques :

Ci-dessous sont proposés quelques exercices spécifiques servant à intégrer le maniement de l'arme comme schéma moteur, à développer la proprioception et à découvrir la « gymnastique de l'escrime ».

- « **L'engagement** », « **le changement d'engagement** », « **la pression** » et « **le coulé** ».
- On y ajoute un mouvement extrait de l'escrime ancienne appelé : « **le moulinet** », apparenté à l'enveloppement mais ne terminant pas nécessairement le bras allongé.

- Compétences développées :
- Apprendre à « ressentir » avec son arme.
 - Apprendre à doser sa force.
 - Apprendre la notion de levier.
 - Apprendre à placer et déplacer sa main dans l'espace.
 - Contrôler la lame adverse par le biais de la sienne.

- Les enchaînements d'exercices au fer proposés à ce stade servent principalement à développer le doigté de l'élève et à le familiariser avec l'utilisation de son arme. Ils sont rarement utilisés tels quels dans des situations d'assaut en opposition.

Quelques définitions utiles :

- **ENGAGEMENT :** Manœuvre initiale aux actions sur le fer : préparations et attaques (excepté battement). Engager l'arme adverse consiste à effectuer un contact de fer avec sa propre lame sur le milieu ou le faible de la lame adverse.
NB : Tout comme le battement (fiche 1.1.5.), l'engagement peut se faire pour **chaunes** des positions de main. Le contact se fait en positionnant sa main dans la ligne correspondante.
 - Exemple : **Engagement de quarte** : Contact de fer suivant un déplacement de la main vers la ligne du « dedans » en supination.
- **CHANGEMENT :** Passage d'un engagement à un autre (associé aux positions de main).
- **COULE :** Action préparatoire à l'attaque (prise de fer) consistant à faire glisser sa lame sur celle de l'adversaire, en allongeant le bras, avant de porter la touche.
- **PRESSION :** Action préparatoire à l'attaque (attaque au fer) consistant à effectuer, avec sa propre lame, une poussée sur le fer adverse dans le but d'ouvrir une ligne ou de faire réagir.
- **ENVELOPPEMENT :** Apparenté au « moulinet ». Action préparatoire à l'attaque (prise de fer). Manœuvre circulaire effectuée par sa propre lame sur le fer adverse en lui faisant faire un tour complet et en le ramenant dans la même ligne.



TRAVAIL DU FER

Mise en application :

- Pour une supervision technique efficace dans une pédagogie collective, ces exercices sont conseillés avec, dans les binômes, un enseignant ou un tireur expérimenté.
- L'enseignant propose le thème technique (et ses éventuelles variantes en cours de travail) en les exécutant avec un partenaire devant le groupe.
- Les participants sont répartis en binômes dans lesquels chacun effectue le travail (partenaire en coopération) à plusieurs reprises, avant de changer de partenaire.
- En cas de groupe trop conséquent, répartir les participants en sous-groupes d'atelier ayant des thèmes techniques différents. Effectuer les rotations au sein des groupes d'ateliers avant d'envisager la rotation des thèmes par rapport aux groupes.

L'engagement :

- Joindre sa lame à celle de l'adversaire. Le contact doit être **léger et souple**, ni dur ni brutal. Plusieurs possibilités s'ensuivent :
 - Quitter le fer et se retrouver en **absence de fer**.
 - Toucher par **coup droit** (direct) si la ligne est insuffisamment fermée.
 - Toucher par **dégagement** (indirect) en ciblant une autre ligne ouverte.
 - Quitter le fer pour l'engager de l'autre côté : **Changement d'engagement**, précédant une absence de fer, un coup droit ou un dégagement (voir ci-dessus).

La pression :

- Sur présentation du fer, effectuer un engagement de sixte ou de quarte sur le moyen de la lame adverse.
- Dès le contact du fer, exercer une **pression** (poussée) plus ou moins forte afin d'obtenir une information sur le « tonus » de la main adverse.
 - En cas de résistance ou de contre poussée, soustraire sa lame à cette opposition de force par un **dégagement** et cibler une autre ligne.
 - En cas de non résistance, toucher dans la ligne concernée par **coup droit** après avoir quitté le fer.
 - Possibilité de ne rien faire. La manœuvre, en plus de « tester » la main adverse, peut aussi servir de « provocation » ou d'appel forçant l'adversaire à prendre une initiative.



TRAVAIL DU FER

Le coulé :

- Sur présentation du fer, effectuer un engagement de sixte ou de quarte sur le faible de la lame adverse présentée avec une ligne insuffisamment fermée (position centrale...).
- Dès le contact du fer, faire **glisser** sa lame le long du fer adverse en guise de préparation d'attaque (prise de fer).
- Terminer par un coup droit en l'absence de réaction adverse.
- En cas d'opposition de fer, de fermeture de ligne ou d'écartement de la lame, effectuer une attaque par dégagement dans une ligne ouverte.

En déplacement : (abordé dans le socle de compétences techniques de l'écusson **orange**).

- Sur base des exercices proposés ci-dessus, il est possible d'ajouter la variable de la distance en intégrant les déplacements de base avant et / ou pendant l'exécution du thème technique (marche, retraite et fente). La distance entre les deux partenaires au moment de l'engagement dépendra des déplacements de l'élève...
- Après quelques déplacements, sur présentation du fer de la part de l'enseignant, l'élève effectue l'engagement et la suite technique prédéfinie. Il devra éventuellement intégrer une marche et / ou toucher en se fendant...

Combinaisons :

- Exemple de combinaisons proposées suite à un engagement en ligne haute (quarte ou sixte).
- Engagement, changement d'engagement, sur fermeture de ligne, touche par dégagement dans une ligne ouverte. La touche doit être portée en 1 temps, en marchant ou en fente.
- Engagement, coulé en marchant et sur la réaction de main adverse, toucher par dégagement dans une ligne ouverte. La touche doit être portée en 1 temps, en marchant ou en fente.
- Engagement, changement d'engagement, pression et touche en coup droit. La touche doit être portée en 1 temps, en marchant ou en fente.



TRAVAIL DU FER

Le « moulinet » :

Cet exercice, ainsi que ses variantes, est l'un des fondamentaux de la méthode développée par le célèbre Maître d'Armes italien, Antonio DI CIULO. Il est abordé dès l'initiation et la gestuelle est améliorée au fil du temps. Il est aussi pratiqué par les tireurs de haut niveau.

- L'enseignant présente son fer, le bras allongé en plaçant sa main au milieu, entre la sixte et la quarte
- Après un engagement de sixte ou de quarte sur le milieu de la lame adverse, l'élève « conduit » le fer adverse en gardant le contact avec sa propre lame et en effectuant un mouvement de rotation pour ramener le fer dans la même ligne par trois façons :
 - Bras tendu, coude et poignet verrouillés. **L'axe de rotation est l'épaule.**
 - Bras fléchi, épaule et poignet verrouillés. **L'axe de rotation est le coude.**
 - Bras fléchi, épaule et coude verrouillés. **L'axe de rotation est le poignet.**
- Tracer un grand cercle dans l'espace, en revenant à la position d'engagement initiale. Ensuite, toucher en conservant le contact du fer.

Et ses combinaisons...

- Faire plusieurs moulinets sans changer de position de main et de bras avant de toucher.
- Faire deux ou plusieurs moulinets en changeant de position de main : en sixte, puis en quarte, puis en sixte avant de toucher.
- Commence par un moulinet de l'épaule (bras tendu), ensuite un moulinet du coude bras (fléchi), puis toucher.
- Commencer par un moulinet de l'épaule dans la ligne de sixte, puis changer d'engagement et poursuivre par un moulinet du coude dans la ligne de quarte et toucher.
- Développer sa créativité en testant différents enchaînements !