



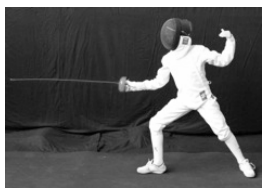
DEPLACEMENTS : ETAPE 2

Se déplacer :

- Marche en 3 temps / Retraite en 3 temps.

Comment faire ? :

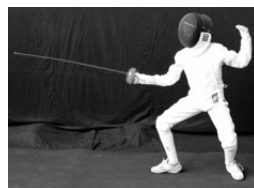
« Marche en trois temps » :



1. →



2. ←



3. ←

Au départ de la position de garde :

- 1 : Déplacer la pointe du pied arrière de la longueur d'un pied.
- 2 : Relever la pointe du pied avant et poser le talon à l'endroit où se trouvait la pointe du pied initialement.
- 3 : Reposer le pied avant au sol tout en ramenant le pied arrière à distance équivalente à la position initiale.

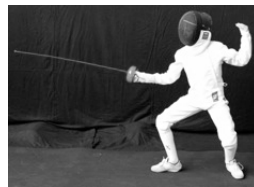
« Retraite en trois temps » :



1. ←



2. →



3. →

Au départ de la position de garde :

- 1 : Relever la pointe du pied avant et poser le talon à l'endroit où se trouvait la pointe du pied initialement.
- 2 : Relever le talon du pied arrière et déplacer la pointe du pied arrière de la longueur d'un pied.
- 3 : Reposer le talon arrière tout en ramenant le pied avant à distance équivalente à la position initiale.

➤ Pourquoi trois temps ?

- Effectuer un déplacement en trois temps a pour objectif de **leurrer son adversaire** sur sa véritable intention.
- Amorcer une marche par un déplacement du pied arrière vers l'arrière donne l'impression d'une retraite alors qu'à la fin de la manœuvre, le déplacement se sera fait vers l'avant d'une distance équivalente à une marche classique. Il en va de même pour la retraite.

Photos :
J-P DEMARET



DEPLACEMENTS : ETAPE 2

Se déplacer :

- Demi marche / Demi retraite / Demi fente.
- Marche lente + marche rapide.

Comment faire ? :

« Demi-marche / Demi-retraite / Demi-fente » :

- Successions d'étapes équivalentes à la marche, la retraite et la fente (voir fiche 1.1.3.) à l'exception de la distance gagnée qui correspond, ici, à la longueur d'un demi pied pour la marche et la retraite et à une réception plus proche de la jambe avant pour la fente.
 - L'utilisation des demis déplacements est un choix imposé par une distance plus courte entre les tireurs.

« Marche lente + marche rapide » :

- Succession d'étapes équivalente à la marche, (voir fiche 1.1.3.) à l'exception du rythme d'enchaînement des étapes.
 - L'utilisation de la marche lente + marche rapide est une préparation d'attaque associée à la notion de changement de rythme (fiche 2.2.1.) pour surprendre l'adversaire.

Rappel des points clés :

- Les **jambes** restent **fléchies**, le déplacement est horizontal : les épaules restent à la même hauteur.
- Le **tronc** est **stable**, droit (pas d'oscillations « pendule ») et de profil.
- L'écart entre les pieds et l'angle qu'ils forment (90°) restent identiques, avant et après le mouvement.
- La **jambe arrière** est **active** lors de la manœuvre et non pas un poids mort trainé derrière soi.

- A éviter lors des changements de rythme :
 - Les appuis perdent en précision :
 - Rapprochement excessif du pied arrière sur le second temps de la marche.
 - Agrandissement de l'ouverture laissée par le pied avant sur le premier temps de la marche.