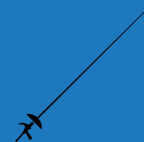




LE COUP LANCE



De quoi s'agit-il ? :

- Utilisée au fleuret et à l'épée, cette action fait prendre de la vitesse à la lame, en « armant » le coup, à partir du coude. Elle transforme cette vitesse en une **flexion du fer** par un arrêt soudain du mouvement de l'avant-bras.
- Cette action peut, éventuellement, être envisagée en travaillant exclusivement sur le mouvement du poignet.
 - Cette flexion permet une **orientation de pointe** plus favorable à la touche dans des situations où les positions de mains et la garde des tireurs ne permettraient pas de placer une touche.
 - Permet de contourner une garde / parade en infléchissant sa lame.

Définition :

- Action de toucher, en utilisant la flexibilité de la lame grâce à un mouvement balistique rapide de « projection » du fer à l'aide du poignet et de l'avant-bras.

Comment faire ? :

Exemples d'exercices mettant en application le **coup lancé...**

<u>Signal de l'enseignant :</u>	<u>Réaction de l'élève :</u>	<u>Cibles possibles :</u>
- Placement de la LAME en « OBSTACLE » à franchir.	- Effectuer un coup lancé SANS TOUCHER LE FER adverse en profitant de la flexibilité de sa lame.	- FLANC - VENTRE - EPAULE - ...
- Sur RECHERCHE de fer.	- DEROPER par COUPE et toucher par COUP LANCE sur ligne ouverte.	
- Sur PRESENTATION du fer.	- BATTEMENT de quarte ou de sixte et touche par COUP LANCE sur ligne ouverte. - BATTEMENT de quarte ou de sixte, COUPE, et touche par COUP LANCE sur ligne ouverte. - BATTEMENT de quarte ou de sixte, DEGAGE (sur contre-battement de l'enseignant) et touche par COUP LANCE sur ligne ouverte.	
- Sur ATTAQUE directe.	- Parade de QUARTE + riposte par COUPE / LANCE sur ligne extérieure ou épaule. - Parade de CONTRE SIXTE + riposte par COUPE / LANCE sur ligne intérieure. - Parade de PRIME + riposte par COUPE / LANCE sur épaule.	

- Lorsque la manœuvre devient plus fluide, le travail peut être envisagé en déplacement afin de permettre à l'élève de s'adapter à la distance.