



LA POSITION DE GARDE

La position de garde :

- Est la position d'équilibre idéale assurant le maximum d'avantages mécaniques et physiologiques pour l'offensive, la défensive et la contre-offensive.

Comment et pourquoi prendre cette position ? :

Le bras armé, orientant la pointe ou le tranchant de l'arme vers l'adversaire, est fléchi et comprend l'épaule, le coude et le poignet dans le même plan vertical afin de couvrir les lignes extérieures.

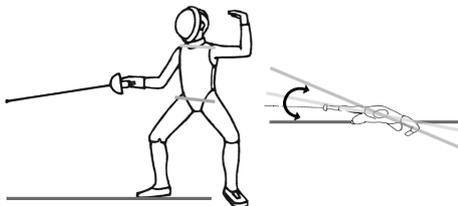
Le buste est positionné de profil pour offrir un minimum de surface valable à l'adversaire.



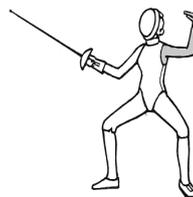
Le bras arrière est relevé pour l'équilibre de la posture. Il sert de « propulseur » lors d'un départ en fente ainsi que de « balancier » lors d'un retour en garde.

Les pieds sont écartés, d'une distance variable d'un escrimeur à l'autre mais permettant d'être prêt à avancer ou reculer rapidement. Le pied avant est orienté vers l'adversaire et le pied arrière forme un angle de 90° avec le pied avant. Les genoux sont dans l'axe de leurs pieds respectifs et les jambes sont fléchies afin de permettre de rapides propulsions lors des déplacements.

Profil vu de haut



Bras non armé



Genoux / Pieds



Adaptation de schémas extraits de « The Art of Fencing » de Jules Campos.

>> De par les différences de prise en main et d'orientation de lame entre les trois armes, le positionnement du bras armé sera légèrement différent.