



# DEPLACEMENTS : ETAPE 3

## Se déplacer :

### « Sursaut » :

Déplacement avant / arrière durant lequel un pied vient chasser l'autre pour prendre sa place. Le pied chassé se repositionne comme en situation de garde initiale. Surtout utilisé au sabre.

### « Bond » avant / arrière :

Saut avant / arrière en rasant le sol. Réception par les deux pieds en même temps.

### « Balestra » :

Saut vers l'avant combiné à un appel du pied suivi d'une fente.

### « Passe » avant / arrière :

Déplacement avant / arrière durant lequel un pied croise l'autre. Le second pied reprend sa position comme en situation de garde initiale. La passe avant est interdite au sabre.

### « Flèche » :

Déplacement utilisé à l'attaque consistant en un déséquilibre contrôlé du corps permettant la propulsion sur l'appui de la jambe avant. La réception du corps se fait sur le pied arrière (croisement des jambes). La flèche est interdite au sabre.

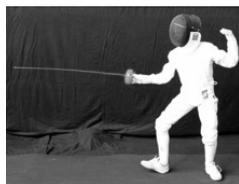
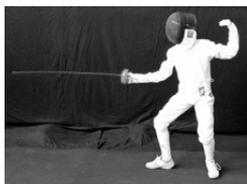
## Comment faire :

### Sursaut :

#### Au départ de la position de garde :

- 1 : Basculer le poids du corps sur la jambe avant / arrière.
- 2 : Relever le pied arrière / avant, celui-ci vient chasser l'autre pied en prenant sa place.
- 3 : Reposer au sol le pied chassé (avant ou arrière). Ecart entre les pieds similaire à la position de départ.

### Bond :



1.



2.



Séquençage d'un bond avant.

**Photos :**  
J-P DEMARET

#### Au départ de la position de garde :

- 1 : Relever la pointe du pied avant / le talon du pied arrière (pour bond arrière).
- 2 : Propulser le corps vers l'avant / arrière à l'aide de la jambe arrière (bond avant) / jambe avant (bond arrière). La réception au sol se fait les deux pieds en même temps. L'écart entre les pieds est similaire à la position de départ.

### Passe :

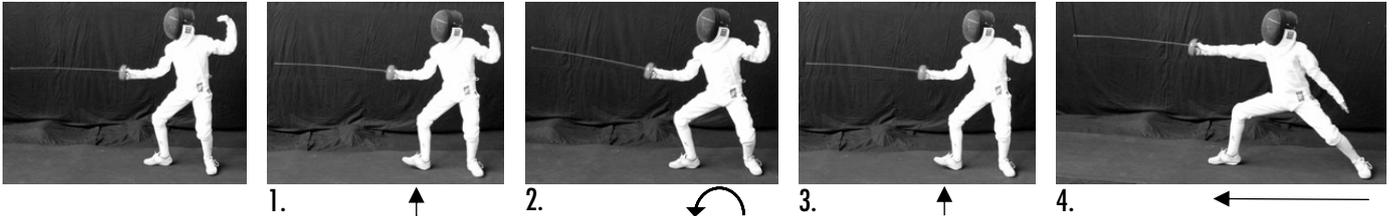
#### Au départ de la position de garde :

- 1 : Poser le pied arrière devant le pied avant tout en relevant le talon du pied avant (passe avant) / Poser la pointe du pied avant derrière le pied arrière (passe arrière).
- 2 : Ramener le pied avant / arrière en position de garde initiale.
- 3 : Reposer la pointe / le talon du pied avant au sol.



## DEPLACEMENTS : ETAPE 3

### **Balestra :**



#### Au départ de la position de garde :

1 : Relever la pointe du pied avant.

2 : Propulser le corps vers l'avant à l'aide de la jambe arrière. La réception au sol se fait les deux pieds en même temps avec appel du pied avant.

3 : Relever la pointe du pied avant.

4 : Propulser le corps vers l'avant à l'aide de la jambe arrière dont le pied reste au sol. La réception de la fente se fait avec le tibia de la jambe avant à l'aplomb au-dessus du talon.

### **La flèche :**

#### Au départ de la position de garde :



1 : Basculer le poids du corps sur la jambe avant.

2 : Ramener la jambe arrière de sorte qu'elle croise la jambe avant, sans poser le pied au sol.

3 : A l'instant du déséquilibre généré par le croisement des jambes, propulser le corps vers l'avant à l'aide de la jambe avant et le réceptionner sur la jambe arrière, celle-ci étant passée devant.

#### ATTENTION :

- Du fait du déplacement du poids du corps sur la jambe avant, au moment du déclenchement d'attaque, la distance entre les adversaires sera plus courte (tout du moins, en se référant à la ligne des épaules...) que sur une attaque en fente... Il convient d'en tenir compte lors de l'évaluation de la distance d'attaque.

### **Progressif :**

- Intégration des déplacements vus dans les socles de compétences techniques jaune et orange en combinaisons variées... Voir fiches 1.1.3. et 2.1.1.
- Intégrer des changements de rythme dans les séquences de déplacements proposées... Voir 2.1.5.
- A éviter lors des changements de rythme :
  - Les appuis perdent en précision :
  - Rapprochement excessif du pied arrière sur le second temps du déplacement.
  - Agrandissement de l'ouverture laissée par le pied avant sur le premier temps du déplacement.