



UTILISER LA DISTANCE

De quoi s'agit-il ?

- La distance est l'écart situé entre les deux adversaires lors d'un assaut. Cette dernière, physiquement mesurable, varie dès que l'un des deux tireurs bouge : elle est donc en constante évolution.

Pour quoi Faire ?

- Les différentes situations d'opposition ont mis en évidence l'importance, pour un escrimeur, de savoir gérer la distance qui le sépare de son adversaire : soit pour toucher, soit pour ne pas être touché.
- Comprendre les concepts de base de la distance :
 - Distance **d'action**.
 - Distance **d'attaque**.
 - Distance **de sécurité**.
 - Distance **de danger**.

Concrètement :

- Distance d'attaque : (Anciennement nommée « mesure »). Est la plus grande distance à partir de laquelle un tireur peut toucher son adversaire sur une attaque simple en un temps de jambes : la fente. (Cette attaque peut comporter un ou deux temps de main : attaque composée).
➤ Cette distance est propre à chaque tireur !
- Distance d'action : Lors d'un assaut, la distance d'action correspond à la plus longue des deux distances d'attaque (chaque tireur ayant la sienne).
- Distance de danger : S'estime en fonction de la distance d'attaque de l'adversaire. Un tireur se trouvant en deçà de la limite de la distance d'attaque de son adversaire est considéré comme étant dans la distance de danger.
- Distance de sécurité : S'estime en fonction de la distance d'attaque de l'adversaire. Un tireur se trouvant au-delà de la limite de la distance d'attaque de son adversaire est considéré comme étant dans la distance de sécurité.

Deux tireurs (A et B) étant à distance de sécurité l'un de l'autre...

- L'intention :
- Le tireur A souhaitant toucher, réduit l'écart le séparant de son adversaire B.
 - A entre dans sa distance d'attaque (pouvant aussi être déterminée comme la distance d'action)
 - B, souhaitant ne pas se faire toucher, agrandit ou garde l'écart initial pour rester hors de la distance d'attaque de A en se déplaçant vers l'arrière. B reste donc à distance de sécurité.
 - B, restant immobile ou n'arrivant pas à maintenir l'écart initial à l'aide de ses déplacements, entre malgré lui dans la distance de danger.



UTILISER LA DISTANCE

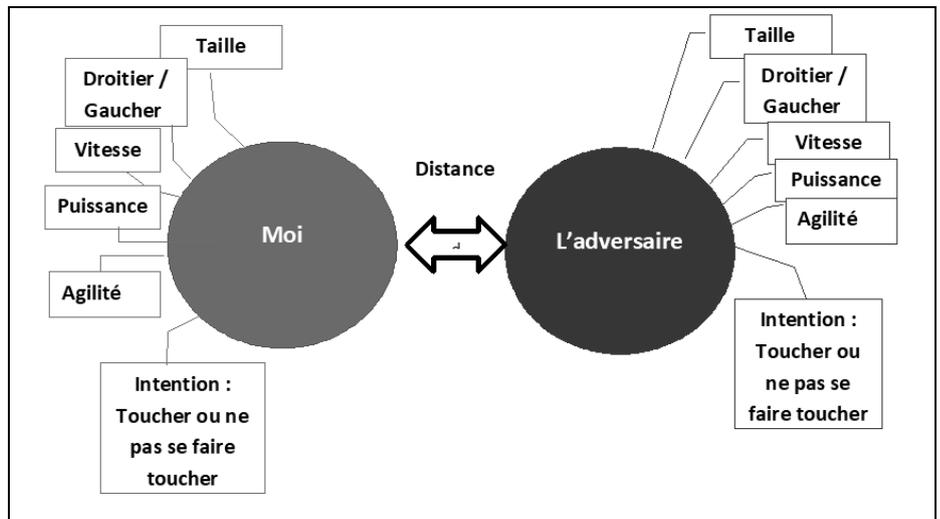
Mise en application :

Répartition des participants en groupes de travail auxquels une feuille et un marqueur sont donnés. L'enseignant dessine les schémas de base ci-dessous en laissant les encarts libres et à compléter.

Exercice 1 :

Quels sont les facteurs influençant la variation de la distance ?

- 2 min de réflexion afin de compléter les espaces vides.
- 2 min d'échanges intergroupes.
- L'enseignant peut intervenir en soulignant les mots clés et les idées les plus pertinentes.
- Affichage mural, synthèse et débriefing : 5 min



Exercice 2 :

Donner la définition de la distance d'attaque (voir plus haut).

- A partir de cette définition et du schéma complété de l'exercice 1, construire les différentes notions de distances puis compléter le tableau suivant. L'enseignant complète les cases blanches et les parties grisées doivent être complétées par les tireurs. L'exercice peut être fait par petits groupes ou même individuellement (prévoir le matériel d'écriture).

Moi	L'adversaire
Je suis à distance d'attaque	Est à distance de danger
Je suis au-delà de ma distance d'attaque	L'adversaire est à sa distance de sécurité
Je suis à distance de danger	L'adversaire est à distance d'attaque
Je suis à distance de sécurité	L'adversaire est au-delà de sa distance d'attaque