



# LE LIVRE DES LAMES — ET DES ARMES —

[www.escrime-ffe.fr](http://www.escrime-ffe.fr)

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME  
**FFE**

**POLITESSE**

RESPECT

**ENTRAIDE**

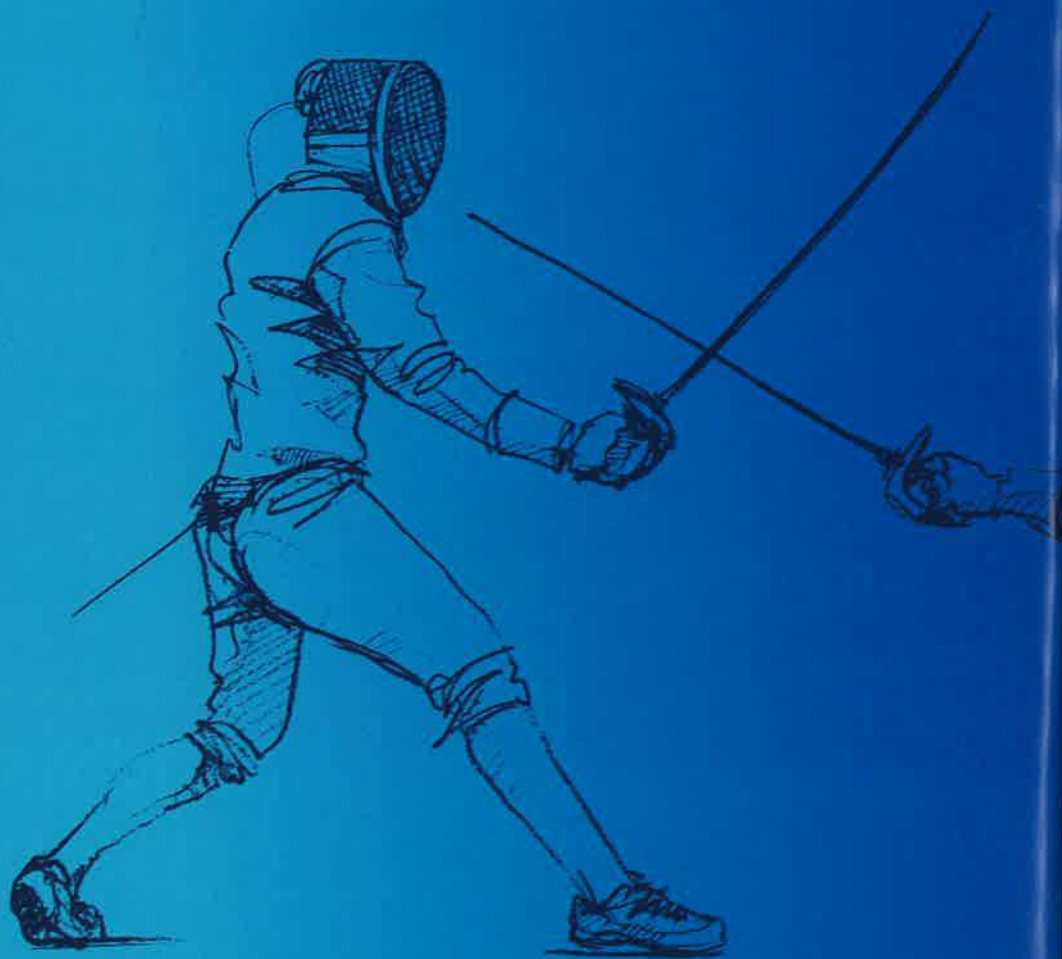
ESPRIT SPORTIF

**PERSÉVÉRANCE**

CONCENTRATION

**MAÎTRISE**

PARTICIPATION



En pratiquant l'escrime, vous allez découvrir une activité passionnante dans laquelle on retrouve de la technique, de la stratégie, un engagement physique, mais aussi des valeurs de partage.

L'escrime est un sport individuel qui ne peut se réaliser qu'avec les autres.

Porteuse de valeurs éducatives et sociales liées au respect de l'adversaire et de l'arbitre, cette discipline permet à chacun, débutant ou confirmé, de pratiquer avec plaisir en loisir et en compétition.

C'est au sein de votre club, grâce à votre maître d'armes, que vous allez devenir un escrimeur.

Pour vous accompagner dans votre progression, la fédération française d'escrime met à votre disposition « les Lames et les Armes ».

Ce livret va vous guider à travers :

- L'évolution des comportements de l'escrimeur
- L'acquisition de connaissances liées à la pratique
- La maîtrise de techniques simples et efficaces
- Les notions de l'arbitrage.

Ces différents aspects vous donneront le goût de l'escrime qui deviendra sans nul doute une passion.

La présidente de la FFE

La directrice technique nationale



## LIVRET DE PRÉSENTATION DES LAMES ET ARMES

**Le dispositif « LAMES et ARMES » est un outil pour l'éducation et la formation des escrimeurs, dans l'esprit de l'école française d'escrime.**

**Il délivre des informations sur les bonnes pratiques du sport et sur les valeurs de l'escrime.**

**Il propose un contenu de compétences et de connaissances partagé par l'ensemble des clubs.**

**Il ne constitue plus un préalable à la compétition.**

**Les compétences et connaissances acquises peuvent servir de socle à une formation d'arbitre, de cadre ou de dirigeant.**

### Organisation

**Un bloc quasi-commun aux trois armes,** divisé en 4 niveaux appelés Lames : Lame Blanche, Lame Jaune, Lame Rouge, Lame Bleue. De la découverte au perfectionnement.

**Un bloc spécialisé par Arme** divisé en 4 niveaux appelés Fleuret, Épée, Sabre, d'acier, de bronze d'argent et d'or. Du perfectionnement à la préformation.

**Chacun de ces 8 niveaux décline son contenu selon 4 rubriques :**

les valeurs et savoir-être, les connaissances et savoirs, les techniques et savoir-faire, l'arbitrage.

**S'y ajoute une Lame Verte qui valide le premier niveau d'arbitre fédéral.**

Le contenu des compétences et connaissances de la lame verte est réparti dans chacune des étapes des Lames et des Armes. À la validation de l'arme d'Acier, l'escrimeur obtient sa lame verte. Il peut aussi, à partir de l'obtention de la lame rouge, demander à acquérir les éléments d'arbitrage complémentaires et obtenir ainsi la lame verte sans être obligé d'obtenir les Armes.

### Utilisation

L'enseignant utilise les Lames et Armes à sa convenance pour structurer ou enrichir son projet et sa démarche en fonction de ses exigences.

Les Lames et Armes sont adaptables à tout public, tout âge, toute forme de pratique de l'escrime sportive.

Les Lames et Armes seront délivrées lorsque le pratiquant aura validé l'ensemble des compétences et connaissances du niveau concerné. L'enseignant pourra les attribuer selon ses propres critères, à son propre rythme, tout au long de la saison.

### Écusson

Un écusson de couleur, symbolisant les lames et les armes sera remis après chaque étape de la progression, par l'enseignant.

## REMERCIEMENTS

Aux membres de la Commission nationale  
des éducateurs qui ont rédigé ce Livret,

Sous les présidences de Jean-Paul Hervé et de Mario Bourdageau :

Magali Carrier,  
Stéphane Delengaigne,  
Christine Dherbilly,  
Éric Desperier,  
Éric Grumier,  
Thierry Le Prisé,  
Sylvain Puteaux,  
Stéphanie Rousset,  
Fabrice Wittmer,  
Ainsi que Michel Sicard,

Jean-Pierre Philippon  
pour la réalisation  
et la mise en forme.



# BRAVO ! OBJECTIF ATTEINT !



> COLLER CI-DESSOUS  
LA VIGNETTE DE LA LAME  
OBTENUE POUR VALIDER  
LA PROGRESSION DANS LE LIVRE



ENTRÉE EN CLUB :  
**LAME BLANCHE**  
DATE : \_\_\_\_\_



PREMIÈRE LAME :  
**LAME JAUNE**  
DATE : \_\_\_\_\_



DEUXIÈME LAME :  
**LAME ROUGE**  
DATE : \_\_\_\_\_



TROISIÈME LAME :  
**LAME BLEUE**  
DATE : \_\_\_\_\_



ARBITRAGE :  
**LAME VERTE**  
DATE : \_\_\_\_\_

Lors de son arrivée en club, on reçoit la Lame blanche. On obtient une nouvelle lame à chaque étape, selon la progression choisie par votre maître d'armes. À partir de la lame bleue, on choisit une arme. Dès lors, l'évolution, dans cette arme, se fait de l'acier vers l'or.

La lame verte représente le premier niveau d'arbitrage fédéral. Les compétences et connaissances de la lame verte sont réparties dans chacune des étapes des Lames et des Armes. À la validation de l'arme d'Acier, l'escrimeur obtient sa lame verte. Il peut aussi, à partir de l'obtention de la lame rouge, demander à acquérir les éléments d'arbitrage complémentaires et obtenir ainsi la lame verte sans être obligé d'obtenir les Armes.

CHOIX DE L'ARME :  
**FLEURET**

CHOIX DE L'ARME :  
**ÉPÉE**

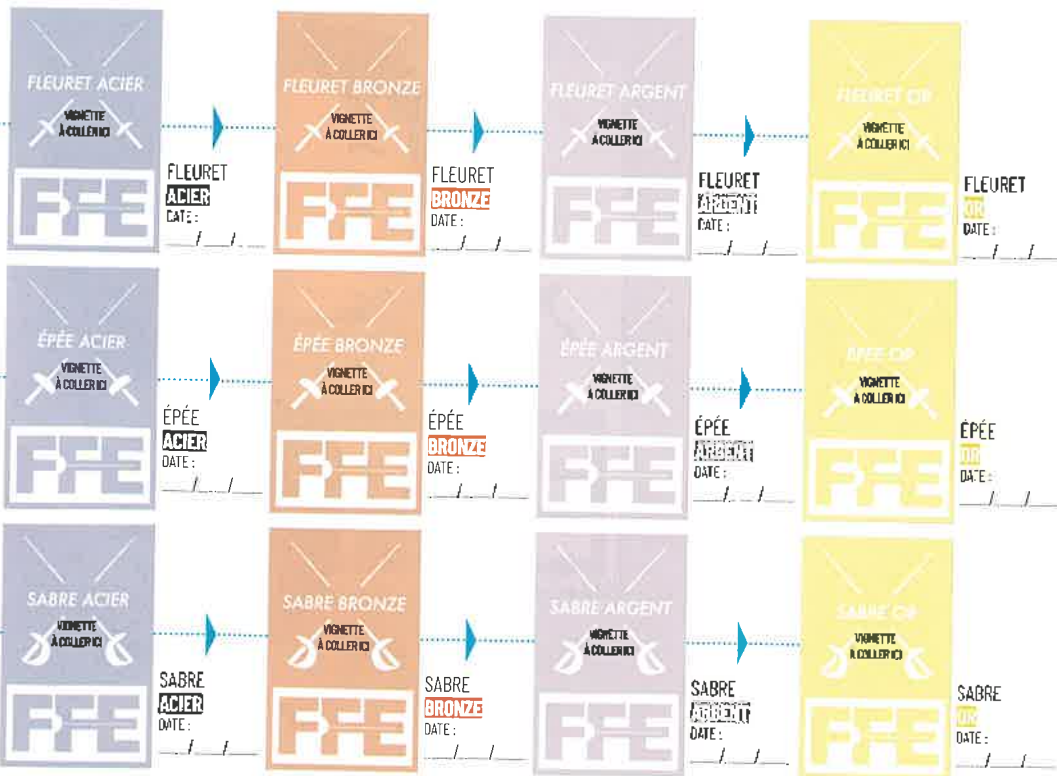
CHOIX DE L'ARME :  
**SABRE**

## FICHE D'IDENTITÉ

|                     |  |
|---------------------|--|
| Licence n°          | PHOTO<br>D'IDENTITÉ<br>À COLLER<br>ICI |
| Délivrée le :       |  |
| Nom / prénom :      |  |
| Adresse :           |  |
| Date de naissance : |  |
| Club :              |  |
| Maître d'armes :    |  |
| Club :              |  |
| Maître d'armes :    |  |

SIGNATURE  
DU PRÉSIDENT OU  
DU MAÎTRE D'ARMES

SIGNATURE  
DU TIREUR





LES LAMES ET LES ARMES

# LAME COMPRENDRE ET AGIR ROUGE

- # VALEURS
- # CONNAISSANCES
- # SAVOIR-FAIRE
- # ARBITRAGE



TOUTE LA LAGELLE  
LA LAME A ETE OUVRE



## RESPECTER LE RÈGLEMENT SPORTIF

\*

- Appliquer les règles du combat (ne pas utiliser le bras non armé, ne pas cacher la surface valable, ne pas provoquer de bousculade, ne pas tourner le dos).
- Appliquer les règles de sécurité.

## MAÎTRISER SES ÉMOTIONS DURANT LES COMBATS

\*

- S'engager loyalement dans un assaut, un match ou une rencontre.
- Rester digne dans la victoire comme dans la défaite.
- Quel que soit le résultat, serrer la main de l'adversaire.
- Se conduire honnêtement.
- Annoncer les touches reçues.

## COOPÉRER

\*

- Accepter les différentes formes de travail en opposition et en coopération.
- Accepter d'assesser.
- S'entraider en toutes circonstances.
- Accepter de travailler avec tous ses camarades.
- Prendre en compte les remarques faites par le maître.
- Accepter toujours une invitation pour un assaut.

## CONNAÎTRE LES ARMES DE L'ESCRIME ET LEURS PARTICULARITÉS



- Reconnaître une arme de droitier et une arme de gaucher.

## CONNAÎTRE LES RÈGLES DU JEU



- Comprendre les définitions :

### ASSAUT

Situation fondamentale de l'escrime où 2 tireurs se combattent en confrontant leur technique, leur jugement et leur caractère. L'assaut peut être « libre » ou « à thème ».

### MATCH

Combat où l'on tient compte du résultat.

### LA PARADE

La parade des coups de pointe est l'action de se garantir d'un coup porté en détournant avec son arme le fer de l'adversaire. La parade des coups de tranchant est l'action de bloquer avec son arme le fer de l'adversaire. La parade porte le nom de la position où elle est prise. On peut parer du tac, d'opposition, ou en cédant.

### LA RIPOSTE

Action offensive portée après la parade. Elle peut être immédiate ou à temps perdu, simple ou composée, par prise de fer exécutée de pied ferme ou coordonnée avec un déplacement.

### L'ENGAGEMENT

Situation de deux lames en contact. Prendre l'engagement consiste à prendre contact avec la lame de l'adversaire. Le double engagement est la succession de deux engagements ou de deux changements d'engagement.

### LE COUP DOUBLE

Se produit lorsque les deux tireurs se touchent ensemble. Au fleuret et au sabre, ils sont départagés par l'application des conventions. A l'épée, ils sont tous les deux déclarés « touchés ».

**L'ATTAQUE SIMPLE**

L'attaque est simple lorsqu'elle est exécutée en un seul temps.

- Directe, elle est exécutée avec un mouvement rectiligne de la pointe vers la cible adverse.
- Indirecte, elle est exécutée avec un mouvement de la pointe qui contourne la lame adverse.

**COUP DROIT**

Attaque simple portée directement par un mouvement rectiligne de la pointe.

**DÉGAGEMENT**

Attaque simple indirecte portée avec un mouvement progressif de la pointe qui contourne la lame adverse sans passer devant la pointe.

**COUPÉ**

Attaque simple indirecte portée avec un mouvement de la pointe qui contourne la lame adverse en passant devant la pointe.

**LES POSITIONS DE MAIN**

(F.E.) Place que peut prendre la main du tireur dans 4 lignes. Ces positions sont au nombre de 8.

On considère que :

- Quatre sont en supination :  
quarte, sixte, septime, octave.
- Quatre sont en pronation :  
prime, seconde, tierce, quinte.

Elles ont donné leurs noms aux parades.

(S.) Au sabre, elles sont au nombre de cinq :

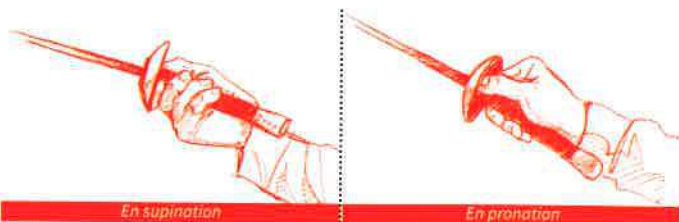
Tierce, quarte, quinte, seconde et prime.

**LES LIGNES**

Par rapport à la lame, on distingue les lignes :

- du dessus et du dessous,
- du dedans et du dehors.

Les positions de main sont destinées à fermer les lignes :



En supination

En pronation

## À L'ÉPÉE ET AU FLEURET

En supination :



Septime



Quarte



Sixte



Octave

En pronation :



Prime



Quinte



Tierce



Seconde

## AU SABRE

1<sup>er</sup> système :



Quarte



Tierce



Quinte

2<sup>e</sup> système :



Prime



Seconde

### SAVOIR S'ÉCHAUFFER



■ **Savoir comment s'échauffer**

## ÊTRE CAPABLE D'ATTAQUER PUIS SE DÉFENDRE ET PASSER DE NOUVEAU À L'OFFENSIVE



### ■ Avec les déplacements :

- Varier les déplacements.
- Changer de rythme.
- Combiner les déplacements et la fente.
- Revenir en garde avec efficacité.

### ■ Avec l'arme :

- Préparer ses actions de touche : avec le fer, réaliser des engagements, des changements d'engagement, des battements, des pressions.
- Toucher au fleuret : les surfaces valables.
- Toucher à l'épée : le corps.
- Toucher au sabre : la tête, le ventre, et le flanc.
- Réaliser des parades : latérales, semi-circulaires et circulaires suivies d'une riposte.
- Réaliser des parades du Tac ou d'opposition en fonction de mon arme et des situations.

### ■ Au cours des assauts :

- Se mettre à bonne distance pour placer des attaques directes et indirectes.
- Attaquer puis se défendre en restant fendu ou en revenant en garde.
- Savoir attaquer sur le retour en garde.
- Réaliser des contre-attaques à l'épée.

#### Points de repère technique

##### Les attaques au fer :

Actions exécutées sur la lame adverse. Elles comprennent : le battement, le froissement, la pression.

##### Le coupé :

De ligne haute à ligne haute, c'est une action offensive simple, portée en glissant sur la lame adverse, jusqu'à la pointe, par un mouvement rétrograde (ancien coupé « à la mouche »), soit sans glisser la pointe adverse sur la lame. De ligne basse, il s'exécute en passant par-dessous.

##### L'opposition :

Prise de fer où l'on s'empare de la lame adverse en la maîtrisant progressivement dans la même ligne jusqu'à la finale de l'offensive.

##### Parade latérale :

Parade exécutée sans détour d'une ligne haute vers l'autre ligne haute, ou d'une ligne basse vers l'autre ligne basse.

##### Parade semi-circulaire :

Parade prise d'une ligne haute dans la ligne basse correspondante, ou vice versa.

##### Parade du tac :

Parade effectuée en écartant la pointe adverse en effectuant un battement

##### Arrêt :

Action contre-offensive simple, classé dans le groupe des contre-attaques



## VÉRIFIER AVANT LE DÉBUT DU COMBAT LE BON ÉTAT DU MATÉRIEL DES TIREURS POUR LEUR SÉCURITÉ

\*

## SAVOIR S'AUTO-ARBITRER EN ASSAUT

\*

- Annonce des touches reçues, échanges, analyse partagée.

## ARBITRER SEUL OU AVEC L'AIDE DE 2 ASSESSEURS

\*

- Savoir se déplacer en suivant l'évolution de l'échange sur la piste, parler audiblement.

## APPLIQUER LES RÈGLES DE TERRAIN

\*

- Mise en garde, sortie latérale, fond de piste.

## ANALYSER LA PHRASE D'ARMES EN UTILISANT LES TERMES APPROPRIÉS\*

- Distinguer les actions offensives, les actions défensives et préciser la validité de la touche. Appliquer les premières règles de priorité.

## CONNAÎTRE LE RÔLE D'ASSESEUR DANS UN JURY POUR UN MATCH À L'ARME ORDINAIRE (NON ÉLECTRIQUE)



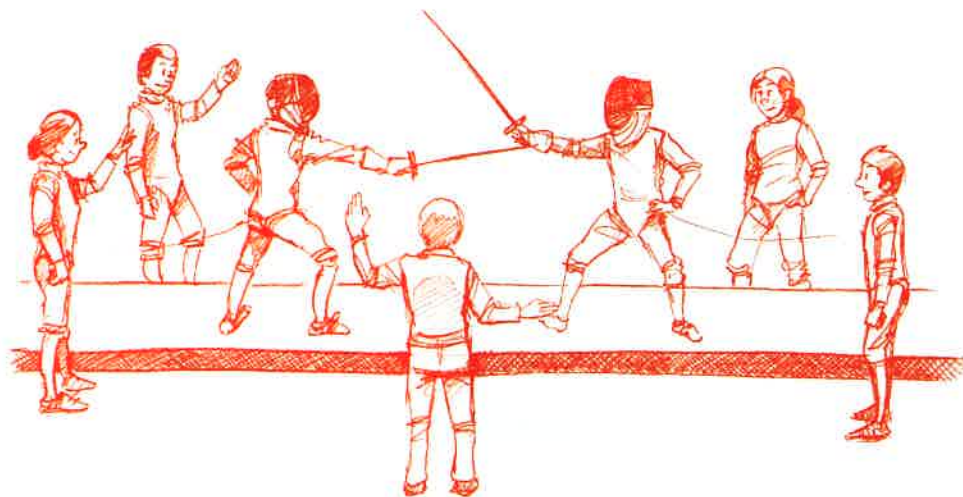
### **Le conseil du maître :**

*Vous devez savoir que :*

- La voix de l'arbitre vaut 1,5 ; celle de l'assesseur vaut 1.
- Les deux assesseurs doivent être d'accord pour l'emporter sur la voix de l'arbitre.

### ■ Savoir répondre aux questions de l'arbitre en utilisant les termes appropriés :

Oui, Non, Oui-Non-valable, Abstention.



\* Le livre des lames est aussi un carnet de route pour les progrès et les objectifs. Lorsque les contenus ci-dessus sont acquis et maîtrisés, cocher la case blanche en fin de titres, ainsi qu'en bas dans le bandeau de couleur verticale. De même pour les compétences et techniques spécifiques des armes, de l'acier à l'air,