

Fondamentaux

Par Guillaume Enrico

De la garde

La position de garde est une posture permettant la fois de partir sur une attaque ou de reculer pour esquiver ou parer. Il y en a de multiples dans les traités des anciens, toutefois nous nous en tiendrons pour le moment à la garde « classique » de tierce.

Les pieds à l'équerre, avancer le pied avant d'un pas (une à deux semelles), et fléchir les jambes. La pointe du pied avant doit être en direction du partenaire.

Le buste est droit, gainé, et ne devra se porter ni vers l'avant, ni vers l'arrière. Le regard se porte vers le partenaire, donc de profil.

La main armée tient l'épée en fermant la ligne haute où elle se trouve (en haut à droite pour les droitiers). Le coude est plié, l'avant bras est droit.

La pointe de l'épée est relevée au-dessus du visage du partenaire, sans toutefois la porter jusqu'au ciel. La main est en pronation ou semi-supination au pire.

La main non armée peut être sur la hanche (surtout pour le sabre), à côté du visage, au niveau du ventre, ou en éventail derrière la tête (surtout pour l'épée de cour).



Du déplacement simple

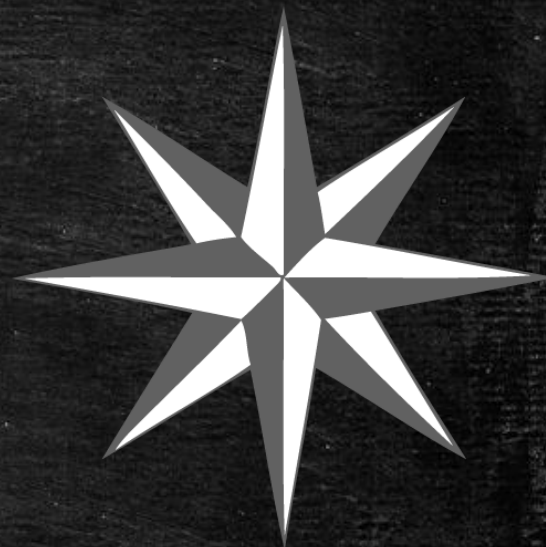
La marche : allongement de la jambe avant, transfert de poids vers cette jambe, déplacement de la jambe arrière. Pour la retraite, c'est l'inverse.

La passe avant : déplacement de la jambe arrière juste devant l'autre, puis déplacement de ladite jambe vers l'avant vers la garde. Le bassin reste sur une ligne et avance uniformément. Pour la passe arrière, c'est l'inverse.

La fente : allongement de la jambe avant comme pour la marche, mais sans poser le pied au sol. La jambe arrière se tend en poussant vers l'avant. Le talon de la jambe avant attaque le sol, et on plie le genoux de cette jambe en posant la pointe.

Les mouvement latéraux : sur les marches/retraites latérales, si c'est à droite, c'est le pied droit qui part en premier (et le gauche pour aller à gauche). Pareil pour les fentes. Sur les passes, c'est l'inverse.

On considérera dans un premier temps l'utilisation de la rose des vents pour les déplacements. Certains sont plus aisés (avant/arrière, latéraux), tandis que d'autres s'avèreront complexes (passes diagonales).



De l'attaque simple

L'action d'attaque se décompose en 3 A:

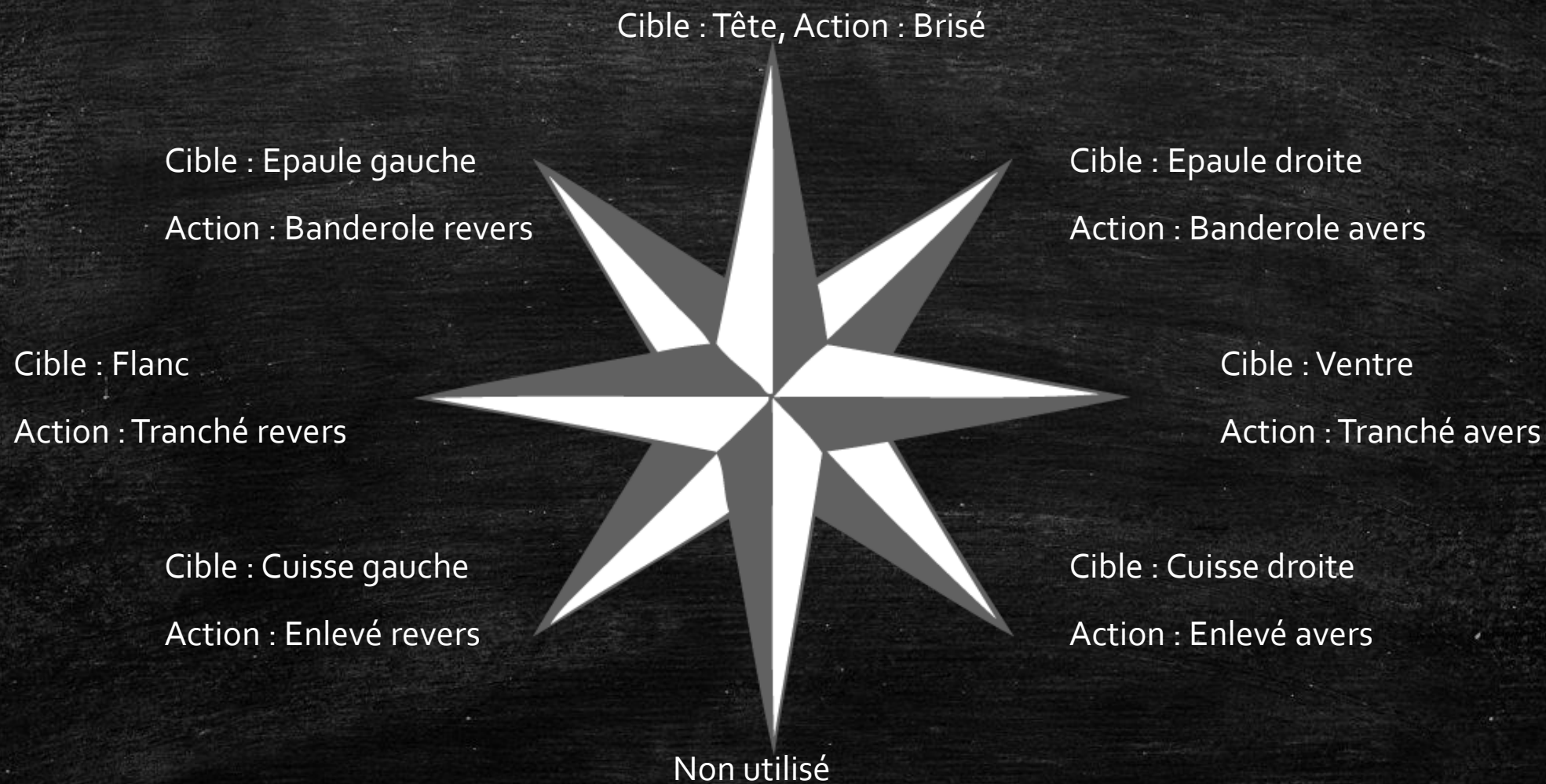
- Armer : du poignet, de l'avant-bras, du bras, en moulinet, en couronné. Attention à prendre en compte le monde qui vous entoure.
- Allonger : juste après avoir armé, allonger le bras, l'avant-bras, aligner le poignet et refermer les doigts sur la poignée.
- Avancer : déplacement de jambe. Noter qu'on peut avancer dans plusieurs directions pour garder une distance correcte.



Pour ajouter plus de réalisme à l'attaque, la fin de l'allongement de l'avant-bras coïncide avec le début du déplacement, de manière à finir le mouvement de poignet et de doigts sur la fin du déplacement. Il faut bien comprendre que l'attaque est une progression, pas le passage d'une situation A à une situation B.

Lors de la finale (botte) de l'attaque, les deux pieds doivent se trouver au sol, pas de « pied décollé » ou de pointe, pour améliorer la stabilité et limiter les risques.

Des cibles d'attaque

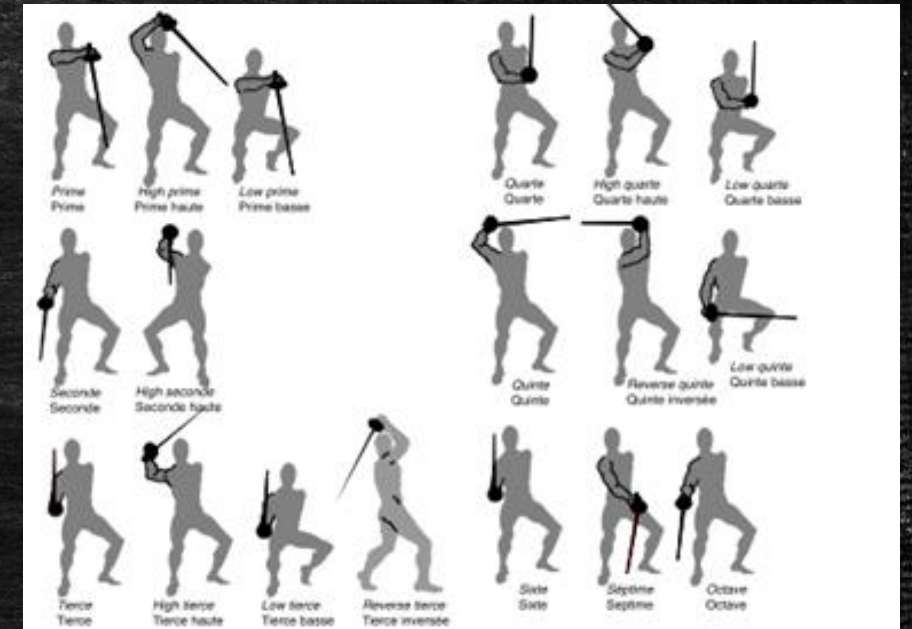


De la parade simple

L'action de parer se fait en 2 temps :

- Un déplacement arrière, diagonal arrière ou latéral.
- Une action de main qui ferme la ligne d'attaque. La parade peut être directe, en demi-cercle, en cercle complet (on parle alors de contre).

Dans l'idéal, il faut coordonner l'action de main lors du déplacement de son partenaire. Rien n'est plus visuellement faux qu'une parade qui est en avance.



La parade simple se fait généralement « du tac », c'est-à-dire que l'attaque vient « rebondir » sur le fer du partenaire. C'est bien l'attaque qui rebondit, et non la parade qui repousse. Une fois la parade effectuée, on enchaine directement avec la riposte.

Pour que l'action soit la plus fluide possible, il ne doit pas y avoir de temps d'arrêt entre la parade du tac et la riposte. Le choix de la parade influe donc sur la riposte et sa cible.

De l'esquive

L'esquive se déclenche de la même manière que la parade : après l'allongement du bras mais avant le déplacement et la finale de l'attaque.

Sur l'attaque à la tête ou l'estoc, il existe 3 esquives : la retraite, le quart de volte à droite et le quart de volte gauche. On peut aller plus loin à droite ou à gauche avec une marche.

Sur les attaques diagonales (montantes ou descendantes), le plus simple est une fente latérale. Le corps doit se pencher de manière à former une ligne avec la jambe allongée.

Les attaques horizontales se font sur 3 axes en ce qui concerne l'esquive :

- Au niveau du cou, on esquive en se baissant et en imprimant un mouvement de rotation.
- Au niveau du ventre, on envoie les fesses vers l'arrière avant de bondir en arrière.
- Au niveau des chevilles, on retire le pied visé, soit en le levant suffisamment, soit en l'effaçant vers l'arrière.

