

# Note de bas de page dans l'annexe XX paragraphe 4: la sécurité

---

Par Guillaume Enrico

# Le matériel

---

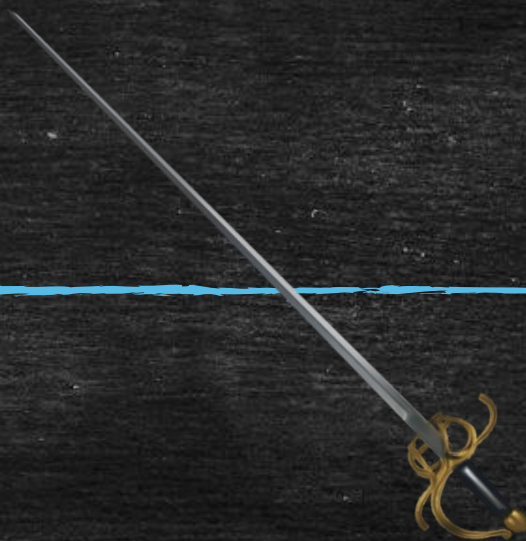
Ceci n'est pas un jouet.

Ceci est une arme.

On a tendance l'oublier, mais même si on joue avec (d'où l'ancien terme de « joueurs d'espée » pour les escrimeurs), il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'une arme par destination, classée en catégorie D, soit en « Arme historique et de collection », soit en « Reproduction d'arme ».

Vous ne pouvez pas porter sur vous ou transporter une arme de catégorie D sans motif légitime. Par exemple, dans votre voiture.

En cas de contrôle de sécurité (vérification d'un sac, d'un véhicule....), vous devez être en mesure de fournir une raison valable. En l'occurrence, un entraînement ou un spectacle est une raison valable.



# La garde

Si on insiste sur la garde, c'est bien qu'il y a une raison. Souvent décrite, mais peu expliquée, la garde est pourtant primordiale dans la sécurité (essentiellement la sienne).

Fléchir les jambes : l'écartement des jambes ne sert finalement qu'à insister sur leur fléchissement. Ce fléchissement permet de descendre le centre de gravité du bretteur et ainsi d'améliorer sa stabilité. De plus, les muscles des jambes sont tendus et prêts à partir vers l'avant ou l'arrière, améliorant donc la réactivité.

Main à l'extérieur : si autrefois ce n'était pas toujours le cas, la main à l'extérieur en position de quasi-parade permet de fermer une des lignes d'attaque. De plus, le bras est prêt à attaquer ou à parer (toujours la réactivité).

Pointe en l'air : sans trop exagérer, la pointe doit se trouver au-dessus de la tête de son partenaire. Ainsi, si l'un des deux bretteurs fait une erreur, il ne risque pas de se prendre la pointe de son partenaire.



# La distance

---



Souvent, on s'entends dire « problèmes de distance » sur nos combats. Précisons qu'il s'agit de la distance de sécurité, pas celle communément appelée « mesure », qui est la distance d'attaque pour aller à la touche.

Un coup tranché vise correctement la cible, dépassant le corps. Sur une mauvaise parade, le bretteur malchanceux risque un fouetté au corps, plutôt qu'une pointe volante devant le corps.

Un coup de pointe, bien que visant toujours la cible, aura à contrario une marge de sécurité de 10-20cm après développement. C'est à mon sens mieux qu'un coup en dehors de la cible.

On peut jouer entre les deux distances en se déplaçant latéralement pour prendre de la distance. Attaquer en reculant est un non-sens en terme de réalisme. Je vois trop souvent des actions en jacquemart, avant-arrière uniquement, alors qu'on peut tenter les dépassements, les esquives latérales, etc...

# La tenue de l'arme

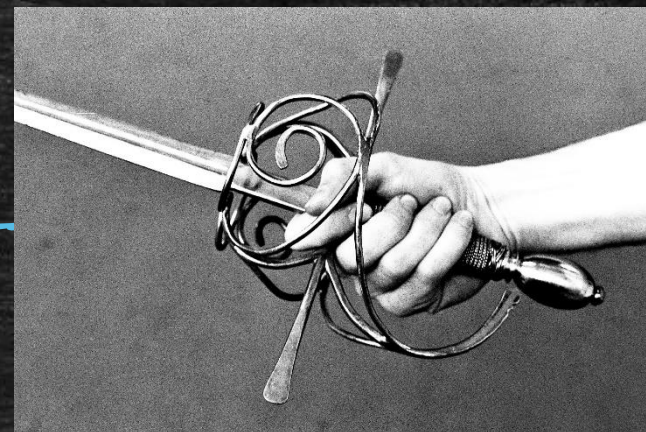
---

Une arme ne se tient pas comme un vulgaire marteau, ce serait réduire son utilité à une frappe brutale qui ne lui convient pas.

Pour une lame tenue à une main, le principe de base est de former une « pince » avec le pouce et l'index. Selon le poids de l'arme et son utilisation principale (tranche ou pointe), la pince peut avoir plusieurs formes (entre un sabre napoléonien, un fleuret, un scramasax et un messer, par exemple).

Les trois derniers doigts doivent entourer la poignée et rester souples et non crispé, ainsi que le définissait Lafaugère: « comme vous tiendriez un oiseau; pas trop fort pour ne pas l'étouffer; assez fort pour ne pas le laisser échapper. ». Ils ne se ferment que lors de la « botte », le coup final (arrivant sur une parade, une esquive, ou au corps).

Sur une épée longue, la main directrice tient fermement la poignée au niveau de la garde, tandis que l'autre main « joue » le rôle des trois doigts souples, naviguant autour du pommeau. Notez que dans les arts martiaux asiatiques, la prise est inversée : main ferme en bas, main relâchée proche de la garde.

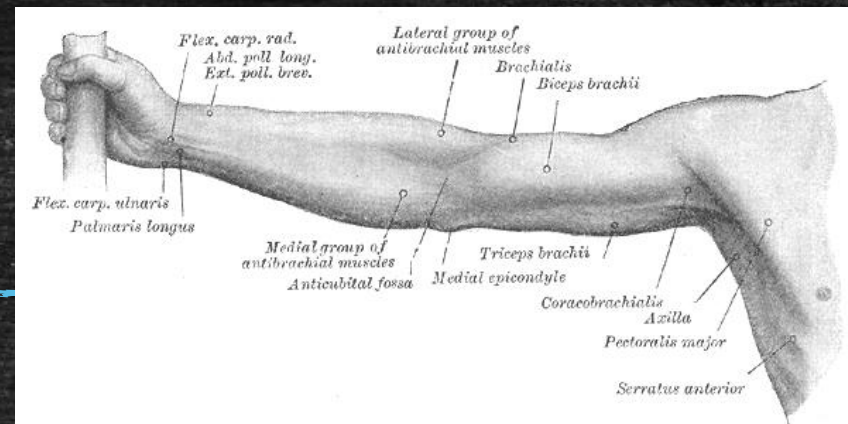


# L'attaque : décomposition

L'action d'attaque se fait en sollicitant tout le corps dans un ordre précis suivant la règle des 3A vue dans les fondamentaux :

- Armer :
  - Déplacements préparatoires pour mise à distance d'attaque, si nécessaire;
  - Les hanches et le buste, au besoin, pour donner de l'amplitude au coup;
  - L'épaule, le coude et/ou le poignet, en fonction du coup et de l'intensité qu'on veut lui donner.
- Allonger :
  - Dérouler progressivement chaque zones du corps : hanches, buste, épaule, coude et poignet;
  - Si feinte il y a, exécuter les dégagements/coupés;
- Avancer :
  - Déplacer les jambes vers la position finale (marche, fente, changement de garde, passe avant);
  - Finir par le mouvement de poignet, bloquer et fermer les doigts.

Ainsi, si une urgence se produit lors du développement de l'attaque, il suffit d'arrêter l'articulation en cours d'ouverture pour arrêter le coup.



# La défense : décomposition

Se défendre se comprends mieux qu'attaquer son prochain. On peut soit tenter de parer le coup, soit l'esquiver.

- Reculer :
  - Déplacement des jambes vers une position hors de mesure (vers l'arrière ou latéralement);
  - Déplacement du buste et des hanches si nécessaire, pour donner de l'amplitude
- Intercepter :
  - Tourner le poignet dans la position souhaitée en fonction de la botte;
  - Plier le coude, aidé de l'épaule, et le tourner vers la zone finale de la botte;
  - Si c'est prévu, procéder au liement dès le contact des lames établi.
- Esquiver :
  - Selon le coup prévu, écarter les jambes et les fléchir pour augmenter la stabilité;
  - Abaisser le buste dans le contexte prévu (vers le côté pour une diagonale, vers le bas pour une décapitation);
  - Effacer la cible, puis bondir en arrière, sur une attaque aux jambes ou au corps.



Lors de la parade, il est important de ne pas avoir le bras allongé, et encore moins tendu. Cela évite de répercuter l'impact du coup dans le coude et l'épaule. De même, avancer pour parer n'est pas recommandé, cela n'est valable que pour rentrer dans la garde lors de la riposte.

# Les sens



alamy stock photo

KJ1KM1  
www.alamy.com

- Proprioception : si peu de gens ont de réelles difficultés kinestétiques, la plus grande difficulté est d'être pleinement conscient de toutes les étapes, de les comprendre et de les maîtriser.
- Equilibrioception : la perte d'équilibre est souvent catastrophique dans notre pratique. Les articulations du bas du corps sont primordiales : plante des pieds au sol comme appui, chevilles comme pivot, genoux pour abaisser le centre de gravité, hanche pour gérer l'équilibre du corps, et main non armée en contrepoids de la main armée.
- Vue : assistant de l'équilibre et principal acteur de la précision, le simple fait de porter le regard où on va attaquer donne toutes les informations nécessaires au partenaire sur sa concentration et son intention. Le regard règle une majeure partie des problèmes d'équilibres, en particulier celui récurrent de la volte.
- Toucher : dans une moindre mesure, le « sens du fer » permet d'avoir beaucoup d'informations sur l'état du partenaire (fébrile, calme, fatigué, etc...). Il faut toutefois que les lames soient en contact.



# La vitesse

Problème récurrent, le bretteur a tendance à vouloir aller vite, majoritairement pour 2 raisons :

- soit il sent qu'il est en retard dans l'échange et veut rattraper son partenaire. En cela, généralement, les partenaires s'entraînent l'un l'autre en accélérant constamment et inconsciemment.
- Soit il cherche à masquer son manque de maîtrise, en espérant que le public soit impressionné. Cette approche est délibérée, et dangereuse.



Il faut se rappeler qu'on vient pour s'entraîner à justement maîtriser la justesse et la précision des coups. En ce sens, il ne sert à rien de masquer ses défauts à l'entraînement, au contraire.

De plus, combattre constamment en mode « rapide » ne permet pas d'ajouter du piment à l'échange. C'est justement en changeant régulièrement de rythme que le combat prends vie et impressionne le public, qui finit par croire qu'il n'est pas chorégraphié.

# Conclusion

Le risque zéro n'existe pas. Toutefois, la majorité des risques peuvent être évités par une maîtrise consciente de son corps.

Nous ne gérons pas les situations par réflexe, mais par anticipation, décomposition, compréhension et lisibilité des actions.

Bien entendu, je n'ai abordé que la partie maîtrise de soi, mais il va sans dire que l'échange se fait au moins à deux, et qu'il faut ainsi savoir anticiper, comprendre et lire son ou ses partenaires. Pour cela, il faut les regarder et instaurer une relation de confiance.

Ne vous laissez pas emporter par l'adrénaline, n'oubliez pas que tout est joué. L'improvisation n'a sa place que dans le jeu, pas dans les phrases d'armes.

Telle est ma conclusion : la maîtrise fait le bretteur.

