

Sem 3 – non-débutants

J'évite l'ascenseur si possible pour prendre l'escalier ; c'est le meilleur exercice pour renforcer cuisses et mollets, et l'endurance.

A la maison :

Pieds écartés, parallèles, j'inspire bras en haut et je descends doucement les mains vers le sol (10) Les jambes doivent être tendus, sinon ça ne servira à rien. Je resserre un peu les pieds (5), puis pieds joints, j'essaie de descendre le plus bas possible (5).

Tapis au sol:

Allongé sur le ventre, je ramène un peu les genoux, je relève le buste et les fesses, en m'appuyant sur les coudes, les jambes tendus et je tiens 5 secondes. A faire 5 fois

En position de garde, je fais plusieurs marches, plusieurs retraites en surveillant ma posture. Puis j'alterne une lente 2 rapides...jusqu'à 10.

Je poursuis, avec un fleuret à la main *ou une cuiller en bois*, marche en changeant de garde (sixte-quarte // sixte-octave // quarte-septime // octave-septime et *puis croisés* : sixte-septime // quarte-octave.

☐- j'ai fini et réussi ces exercices.



Au fleuret (et au sabre), la parade donne la priorité à l'attaque qui la suit et que l'on nomme riposte, action offensive destinée à toucher l'adversaire après la mise en échec de son attaque. Cette riposte peut également être parée. La contre-riposte est alors l'action offensive qui suit la parade de la riposte, et ainsi de suite... Si la riposte est attendue (environ 1 seconde), le tireur perd la priorité on appelle ça le temps d'escrime. Si la parade n'est pas suivie d'une riposte, le tireur qui a paré peut subir une remise d'attaque (dangereuse car il est alors difficile d'exécuter plusieurs parades successivement). Il appartient à l'arbitre d'apprécier, suite à une parade, l'intervalle de temps pendant lequel la riposte peut être effectuée en conservant sa priorité. Ce laps de temps n'est pas défini strictement : on parle de "temps d'escrime" pour désigner la fraction de seconde nécessaire à un escrimeur pour exécuter une action simple, telle que l'allongement du bras par exemple. Ainsi, une riposte immédiate (dans le temps d'escrime) doit être jugée prioritaire sur la remise d'attaque.

Cette belle analyse, pour vous aider dans l'arbitrage. Une seule question :

Myrtille attaque (bras allongé, pointe en ligne), Alice fait la parade et riposte 5 secondes après. Myrtille remet son attaque et touche aussi. Selon l'analyse ci-dessus, qui aura le point ?

- Alice pour sa riposte (une parade donnant droit à riposte)
- Myrtille, en raison du temps de réaction d'Alice pour riposter

Conservez bien vos réponses, nous en reparlerons à la reprise, cadeaux à l'appui.