

Considérations Pédagogiques Générales

L'objet des lignes suivantes consiste à donner à l'éducateur manquant d'expérience une sorte d'aide-mémoire à consulter fréquemment, même si cela ne remplace pas les conseils d'un enseignant compétent.

Les remarques suivantes, d'inégale valeur, varient selon l'expérience de l'animateur, le niveau des élèves et l'exercice proposé.

A. Remarques Générales

1. Soins à apporter à la composition de la leçon et à l'alternance des exercices, adaptés à l'âge et au niveau des élèves
2. Bien définir l'objectif poursuivi : dans la leçon ou la séance, et dans l'exercice ou la situation
3. Veiller au réalisme, à se rapprocher des conditions réelles de l'assaut :
 - Dans le choix de l'exercice (ne pas compliquer)
 - Dans son exécution (menace dans toute action offensive)
4. Indiquer le nom de l'action demandée, ses variantes et sa justification tactique
5. Laisser un temps de réflexion entre l'annonce d'une consigne et l'exécution de l'action
6. Alternier les exercices de placement, de vitesse avec des temps de décontraction
7. Equilibrer la séance :
 - En fonction de l'effort demandé, physique ou mental
 - En fonction de l'objectif
 - Selon le degré d'attention et de fatigue du groupe
8. Animer en variant les dispositions utilisées, en changeant souvent de place, en employant un vocabulaire adapté, en choisissant des procédés compréhensibles, en sollicitant les réponses des élèves

Avant l'exercice :

1. Être attentif aux règles de sécurité
2. Choisir un objectif simple, à la portée du groupe, contrôlable

3. Conditions préalables :

- Attendre le silence
- Avoir le groupe devant soi, attentif et à l'écoute
- Parler lentement, assez fort et distinctement

4. Énoncer clairement, les caractéristiques de la situation proposée avant ou pendant la démonstration selon les cas : énoncer l'exercice, indiquer le rôle de chaque partenaire (attaquant, défenseur), la situation de départ, intermédiaire et finale ainsi que la distance et le nombre de répétitions

Pendant l'exercice :

1. Sur le plan pédagogique :

- Voir très vite si l'exécution correspond à ce qui a été demandé (compréhension des consignes)
- Si plusieurs couples se trompent : interrompre et corriger pour tout le groupe
- Passer partout : ne pas privilégier une zone, un groupe, tout en cherchant à avoir le plus grand nombre d'élèves sous les yeux
- Faire fréquemment changer de partenaire
- Varier les élèves pris pour les démonstrations ainsi que les manières de travailler (commandement pour tous en même temps, laisser l'initiative à chaque couple ou l'imposer à une ligne)
- Intérêt de la décomposition qui isole les difficultés et permet un meilleur contrôle dans le déroulement de la situation
- Adapter la progression à ceux qui ont compris et bien réalisé l'action
- Varier le ton de la voix, parler assez fort et intéresser tout le monde

2. Sur le plan technique :

- Insister sur les fondamentaux
- Déplacements : les travailler et en varier le rythme
- Faire contrôler la pointe dans toutes les actions

- Ouvrir un exercice sur d'autres possibilités
- Pour l'étude d'une action défensive. L'offensive doit être réaliste
- Varier les modalités du déclenchement de l'attaque
- Fermeté du contact des fers (engagement, battement)
- La progression dans l'exercice peut se faire en « jouant » sur les critères suivants :
 - Durée d'apparition du signal
 - Selon la cible
 - Selon la distance
 - Selon le rôle adverse (coopération, opposition, enchaînements)
 - Selon la vitesse

Après l'exercice :

Evaluer les progrès par rapport à l'objectif principal poursuivi

Cette évaluation peut se faire :

- En travail individuel
- En assaut à thème
- En exécutions commandées par l'enseignant, pour s'assurer que tous les élèves ont bien compris en exécutant simultanément.

Conclusion :

L'enseignement, c'est un équilibre à trouver entre :

- Un contenu de séance trop dense et trop incomplet
- Des exercices trop complexes et trop simples
- Des interventions orales trop ou pas assez nombreuses
- Une autorité trop marquée, ou une trop grande tolérance
- Le désir de proposer un progrès et le souci d'une grande autonomie

Chaque enseignant doit trouver SA PERSONNALITE, son ORIGINALITE en étant toujours en observation, à l'écoute. Il doit travailler avec les autres animateurs, sans jamais être certain de détenir la vérité.

B. Quelques données générales sur le traitement de l'information en escrime.

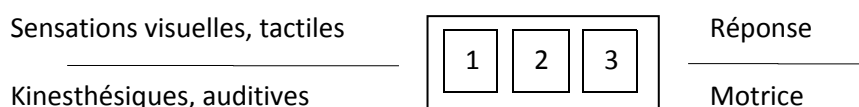
L'assaut est une situation d'opposition avec arme qui présente simultanément trois sortes d'incertitudes : temporelle, spatiale, évènementielle. La première porte sur le moment où l'action va se produire, la seconde sur l'endroit où elle va se terminer, la dernière sur la nature même de l'action.

En d'autres termes, chaque tireur doit chercher à résoudre sans cesse trois types de problèmes :

- Quand l'action va-t-elle se déclencher ?
- Où va-t-elle être portée ?
- Comment va-t-elle se caractériser ?

Cette définition met en cause un aspect capital pour l'enseignant : l'apprentissage et le perfectionnement des gestes doivent s'accompagner du développement de l'aptitude à percevoir et à analyser les signaux transmis par l'adversaire. En effet, le bon tireur est capable, non seulement, de « voir » ce que fait son adversaire, mais aussi de relier entre eux et d'interpréter la signification de tous ces indices. Il faut savoir que la procédure préalable du traitement de l'information réside dans la détection des stimuli.

L'information arrive dans les centres nerveux sous forme de sensations :



- 1 - La sensation est d'abord identifiée
- 2 - Le sujet prend une décision (choix de l'action)
- 3 - Le sujet programme sa réponse pour réagir avec son corps (réponse motrice)

Ces phases sont séquentielles : la réalisation de la précédente phase est indispensable pour le déclenchement de la suivante. Plus l'information est complexe, plus chaque phase 1,2 ou 3 prend du temps. Il existe des processus de contrôle susceptibles d'adapter la réponse au but poursuivi ; plus ce dernier est clair, plus l'individu a des chances de voir son comportement adéquat. Tout geste laisse

une trace dans la mémoire de l'individu. L'information peu, par contre, être perturbée par la fatigue, l'AFFECTIVITE, l'EMOTION (adversaire, public, score, temps, enjeu, arbitre, lieu, bruit etc.) ou le manque de MOTIVATION.

Conséquences pédagogiques

La pratique de l'escrime pose deux types de problèmes : moteurs et relationnels.

1. Problèmes d'équilibre, de déplacements, de maniement d'armes (phase 3)
2. Problèmes d'interactions nés de **l'opposition permanente**.

Premier type de problèmes ; Maîtrise du corps et de l'engin

La position de base et les positions de parade ou d'engagement sont fondamentales pour placer la main dans l'espace et faciliter ultérieurement la vitesse et la précision.

Les déplacements sont spécifiques à notre discipline. Cet ensemble, souvent assimilé aux fondamentaux, fait appel à des notions d'équilibre, de latéralité, de coordination, de sensations du corps et de ses articulations, l'idéal dans ce cas étant, en pédagogie, de passer de la perception extéroceptive (ouïe, odorat, toucher) à la proprioceptive (sensation du jeu des articulations) et plus particulièrement à la kinesthésie (sens du mouvement) ; la technique générale peut être abordée et perfectionnée au travers d'une pédagogie situationnelle avec aménagement du milieu en utilisant par exemple :

- Les parcours d'obstacles
- Les gammes de déplacement accompagnées éventuellement de supports rythmiques
- Des cibles fixes ou mobiles
- Des camarades coopérants

Le travail devant la glace n'est rentable que lorsque l'élève est capable de s'analyser c'est-à-dire de comparer ce qu'il fait avec ce qu'il devrait faire.

Deuxième type de problème : relationnels : liés à l'interaction et l'utilisation de situations centrées sur l'opposition.

Il nous faut distinguer deux types de relation dans l'enseignement en escrime :

- La **coopération** : Où le rôle de chacun est donné, jusqu'à savoir qui reçoit la touche.
- L'**opposition** : on ne se laisse pas toucher et l'on cherche à toucher. La forme la plus utilisée est l'assaut à thème.

L'attitude psychologique de l'élève change selon que l'on est dans l'un ou l'autre cas. **La notion d'incertitude accompagne celle de la coopération ou d'opposition, elle appartient à la graduation dans la coopération ou l'opposition.** Elle ne tient compte que de l'aspect cognitif dans l'escrime.

Il est possible de se trouver dans une situation d'incertitude sur les trois plans : spatial, temporel, évènementiel, tout en étant placé dans une relation de coopération.

Inversement, l'on peut-être tout à fait certain de ce qui va se passer (à l'engagement de sixte du défenseur, l'attaquant porte un dégagement dessus en se fondant) dans une relation d'opposition.

L'entraîneur doit assimiler cette démarche avant d'organiser son enseignement. Ce qu'il propose à l'occasion de chaque séance, et même chaque exercice, doit s'intégrer dans un ensemble cohérent. Ainsi, chaque situation retenue, qu'elle s'applique à un élève ou à un groupe, repose sur la notion de tâche. Cette dernière est une activité déterminée et obligatoire. Elle peut être imposée soit de l'extérieur par l'enseignant (tâche assignée) soit par l'exécutant lui-même (tâche auto-générée).

La tâche qui nous intéresse est une tâche motrice. Elle comporte quatre éléments :

- But : exemple, toucher l'adversaire
- Opérations (c'est-à-dire comment ?) exemple, allonger le bras et se fendre
- Aménagement : matériels ou consignes concernant les certitudes liées à l'opposition ou à la coopération
- Critère de réussite : exemple, la touche

Dans le tableau suivant, nous reprenons trois tâches, liées au même but général ou objectif : l'appréciation de la distance.

Ces trois tâches correspondent aux types de problèmes énoncés plus haut, c'est-à-dire :

- Ceux liés aux aspects moteurs : garde, déplacements, positions de mains dans l'espace, vitesse, équilibre, coordination
- Ceux liés à l'interaction

Conclusion :

La réussite de l'enseignement, comme toute action éducative, dépend du dosage, de l'équilibre des différents éléments qui le constituent. La réalisation des objectifs techniques fondamentaux est capitale, même si ces derniers n'ont pas été développés ici. Il est bien évident que la maîtrise des déplacements, la sûreté de position de main, la vitesse de la pointe, la coordination des actions des bras et des jambes sont indispensables. Mais nous avons voulu insister sur les aspects tactiques, toujours moins faciles à aborder, en séance collective.

	ELEVE SEUL	ELEVE FACE A UN PARTENAIRE	TIREUR FACE A UN ADVERSAIRE
	FONDAMENTAUX AMENAGEMENT MATERIEL	INTER-RELATION DE COOPERATION	INTER-RELATION D'OPPOSITION
BUT	Toucher une cible fixe	Toucher une cible mobile (le partenaire à l'endroit matérialisé)	Toucher l'adversaire (cible mobile)
MODE OPERATOIRE	Coup droit = allongement du bras suivi de la fente	Coup droit sur la marche de son partenaire	Coup droit sur l'adversaire
AMENAGEMENT MATERIEL OU DE L'INTER- RELATION	Cible représentée sur un mur Repérage au sol pour la distance de fente	Cible matérialisée sur le plastron du partenaire Le partenaire suit les déplacements de l'autre qui exécute le coup droit	L'adversaire suit les déplacements de l'autre Il exécute un quarte droit ou rompt sur l'attaque par coup droit
CRITERE DE REUSSITE	Avoir touché la cible avant que le pied (avant) touche le sol au niveau du repérage 5 fois (Le critère de non-réussite étant de ne pas toucher la cible avant, de ne pas toucher du tout, de ne pas avoir le pied au niveau du repère)	Avoir touché le partenaire avant la pose de son pied arrière dans la marche 5 fois (Le critère de non réussite étant d'avoir touché à la fin de la marche ou en direction de la cible)	Avoir touché l'adversaire 5 fois (Le critère de non réussite étant d'être touché, ou ne pas avoir touché)

C. Éléments sur la préparation physique.

Dans les conditions les plus fréquentes du fonctionnement d'un club l'éducateur ou l'enseignant consacre à l'escrime la plus grande part de la séance, sinon la totalité.

Ce chapitre se propose d'aborder, d'une manière très succincte, un aspect trop souvent négligé, surtout de la part des compétiteurs (catégories, minimes, cadets, juniors). Il s'agit seulement de donner quelques moyens simples de compléter le travail fourni pendant les séances d'entraînement, et qui ne demande pas de matériel particulier.

Les travaux récents des physiologistes montrent que la course ne constitue pas obligatoirement comme on l'a longtemps cru, la base de toute préparation un peu élaborée. C'est la raison pour laquelle nous n'en parlerons pas ici d'autant plus que nous avons voulu placer ce cadre dans les conditions de pratique les plus fréquentes ; salles de dimensions restreintes, séances en nombre et durée limités, matériel annexe presque inexistant et animateur peu informé de ces problèmes.

La valeur de l'escrimeur comprend quatre composantes : technique, tactique, mentale et physique. Cette dernière s'effectue surtout pendant l'entraînement technique mais peut être complétée par un travail d'échauffement réalisé au cours de la séance précédente. Son but, son intensité et sa place dans l'enseignement varient en fonction de différents paramètres tels que la connaissance de l'enseignant, les installations matérielles, l'âge, le niveau et la motivation des tireurs.

La finalité de la préparation physique est individuelle, certes, mais elle rebute souvent les élèves : l'éducateur doit donc se montrer persuasif. Il est vrai qu'une approche collective est mieux acceptée. L'art de ce dernier consistera donc à passer d'un travail organisé pour tout le groupe à une pratique régulière individuelle ; le tireur qui veut réussir doit prendre cette bonne habitude qui consiste à consacrer régulièrement, au club ou ailleurs (gymnase, stade municipal, bois ou au domicile) quelques minutes pour améliorer sa valeur physique.

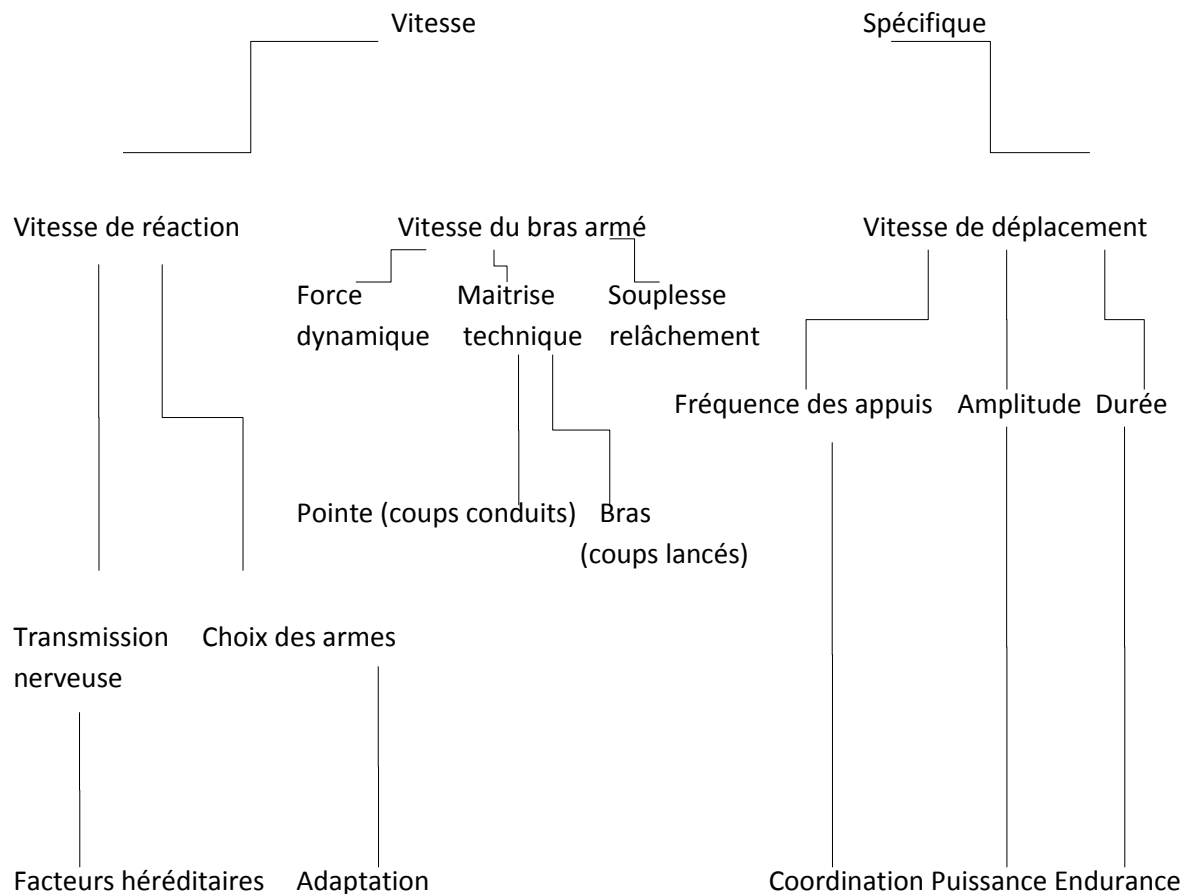
Qualités physiques

Il est difficile de les classer selon leur importance en escrime ; toutefois nous pensons que l'unanimité se fait sur la vitesse, la coordination, la souplesse et l'endurance.

1. Vitesse

Le concept de la vitesse est admis par tous les pratiquants, ce qui l'est moins c'est ce que cela signifie. En effet, ce peut être la vitesse de réaction, de déplacement du bras armé ou des déplacements, et à chaque fois, la manière de travailler doit être différente.

Nous présenterons ici un modèle proche de celui utilisé par D.PETIT en volley-ball. Il apparaît que le développement de cette qualité dépend de plusieurs facteurs : héréditaire d'abord, puis de la force et de la souplesse du bras armé et des jambes.



La vitesse de déplacement se développe par des phases très brèves (entre 10 et 20'') avec repos complet entre chaque séquence (environ 2 minutes) : c'est le travail fractionné.

2. Coordination

Elle se situe à deux niveaux :

- Indépendance bras-jambes : Arriver à faire partir le bras armé avant les jambes. C'est la coordination de base, la plus difficile à acquérir.
- Train porteur : Rechercher le rythme dans les déplacements, à partir d'exercices avec ou sans aménagement au sol.

3. Souplesse

Elle est indissociable de la notion de relâchement et s'oppose à celle d'hypertonie.

Elle peut être générale ou spécifique.

- Générale : Vise à réaliser les mouvements les plus amples possibles : seul en laissant agir la pesanteur et non en utilisant des « temps de ressort » ; à deux : en dosant la résistance offerte par le partenaire, d'une manière continue sans à-coups. Elle s'accompagne du renforcement des muscles dorsaux et lombaires.
- Spécifique : Pour le bras armé, elle influera sur la vitesse : il faut insister sur le relâchement des muscles dorsaux et du deltoïde en particulier (souvent un abaissement des épaules entraîne un relâchement du bras armé). Pour les membres inférieurs, il suffit de faire des fentes régulièrement en insistant sur les points techniques de référence.

Exemple : Talons alignés ; genou avant à la verticale du pied avant ; avant pied arrière plat ; recherche un alignement des segments arrière par la rentrée des fessiers, le pubis le plus bas possible. Dans cette position, laisser agir la pesanteur, attendre 5'', se relâcher et recommencer.

Cette pratique amène un allongement de la fente, une correction automatique de la colonne vertébrale. Rien ne sert de faire la musculation tant que les qualités de souplesse et d'étirement ne sont pas travaillées.

4. Endurance

C'est l'aptitude à faire un effort prolongé d'intensité variable ; en physiologie, elle est marquée par un seuil individuel, dit aérobie, caractérisé par l'équilibre entre l'apport d'oxygène en quantité suffisante et l'élimination des déchets produits par l'activité musculaire.

Les assauts, à eux seuls, l'améliorent, par l'alternance des phases d'efforts et de repos relatif qui les caractérisent. La course est le moyen le plus usité pour la développer avec prise de pouls carotidien (à côté de la pomme d'Adam) pour contrôler l'intensité du travail ou le retour au calme.

On peut travailler en efforts continus, par exemple 3 à 4 minutes, à environ 150 pulsations par minute (plus ou moins 10), ou en efforts alternés, par exemple quatre séries de 3 minutes sans dépasser 150 pulsations, avec repos relatif de 3 à 4 minutes entre chaque course. Le repos est dit relatif lorsqu'il n'est pas total (allongé).

Entraînement avec corde à sauter

La corde à sauter présente plusieurs avantages : elle est peu coûteuse, s'adapte à chaque individu et peut se pratiquer en espace limité. Conseils préalables : bien régler la longueur (lorsque le tireur marche sur la corde, pieds se touchant presque, les mains doivent arriver, en la tendant, à hauteur

du sommet de l'os iliaque). Les sauts s'effectuent toujours sur les avant-pieds, en décollant le moins possible du sol, jambes tendues, souples.

Travail de la vitesse

Le facteur sur lequel on doit agir le plus est la fréquence des appuis, indépendamment ou non du nombre de passages de la corde sous les pieds. Pour travailler correctement, il faut donc tester les possibilités individuelles sur 10 secondes par exemple, à vitesse maximum.

Les séquences ne doivent pas dépasser 20 secondes et être espacées de 2 minutes de récupération.

Nb : A un niveau déjà affirmé, on peut greffer des accélérations de cet ordre dans le cadre du travail en endurance.

Travail de coordination

On peut améliorer l'indépendance bras-jambes par la combinaison de deux facteurs :

Formes des sauts : alternatifs, simultanés, croisement de bras, sens de rotation de la corde

Cadence : un saut, ou deux, trois, par passage de corde, deux passage pour un saut etc.

Travail de l'endurance

Continu : par séries de 10 minutes sans dépasser 150 plus ou moins 10 pulsations-minutes

Alterné : cinq séries de 2 minutes avec repos relatif (marche), départ à 100 pulsations

Les chiffres de référence en temps, séries ou pulsations représentent des limites de sécurité : elles sont bien sur approximatives

Conclusion :

Il est difficile de définir des phases très précises sur une saison d'escrime, variant selon les catégories et les compétitions. On s'accorde généralement à reconnaître qu'il vaut mieux faire un travail plus axé sur la vitesse que l'endurance à l'approche des épreuves importantes. Cette pratique, nous l'avons vu, doit devenir une habitude : c'est en même temps une préparation physique et mentale.