

MÉTHODE D'ÉPÉE LONGUE

Pourquoi l'escrime, art martial occidental de tradition séculaire, doit-elle toujours s'enrichir de son passé ? (1)

INTRODUCTION

1. Cette méthode expose les principes d'une escrime à l'épée longue et la mise en œuvre de ces principes. Cette méthode n'a pas pour objet de reconstituer une pratique historique, elle vise à être efficace avec cette arme dans une pratique sportive compétitive moderne (2). Cette méthode s'appuie toutefois sur le patrimoine martial de l'école française d'escrime qui, depuis le début du dix-septième siècle, a façonné des concepts, un langage technique et un savoir-faire propre à notre culture. Le [Glossaire d'escrime de l'école française](#) sera donc notre référence lexicale.

2. Cette méthode fait un usage intensif, mais non exclusif, de la pointe, *pointe conduite* ou *pointe lancée* (3), lorsqu'il faut toucher il faut toucher vite et ne donner aucun temps à l'adversaire. De plus, le travail de la pointe est un outil pédagogique performant pour développer la finesse gestuelle et la précision, la vitesse, le travail au fer. Le tranchant se travaille comme une *pointe lancée*, car il s'agit de toucher une cible et non de couper.

DÉFINITIONS

3. L' **axe de combat** est la droite sur laquelle à un instant donné les deux escrimeurs se font face. Cet axe évolue sur le *terrain de combat* au fil de l'action. Rappelons qu'à l'épée longue le *terrain de combat* n'est pas universellement normé, il a généralement la forme d'un carré, parfois il a une forme rectangulaire ou circulaire, les dimensions caractéristiques de ces terrains sont comprises entre 5 m et 12 m.

4. Lorsque l'on saisie à deux mains la poignée de l'arme, la **main avant** est celle qui est placée la plus proche du quillon, la **main arrière** est celle qui est placée la plus proche du pommeau.

1) Nous reformulons la question posée dans la préface de l'ouvrage de Rémy **Delhomme**, Jean-François **Di Martino**, Frédéric **Carre**, *L'esprit de l'épée*. Voici quelques éléments de réponse : « *Avoir des traditions est donc une richesse qui comporte des devoirs et des charges. Le premier de ces devoirs, c'est naturellement de les faire fructifier, de les "faire valoir", pour faire d'un socle le point de départ d'une nouvelle aventure. [...] Le deuxième devoir, c'est de les adapter. [...] Elles doivent s'enrichir [...] pour répondre aux mutations du monde qui l'environne. Enfin, le troisième devoir consiste à placer les traditions [...] au service de l'Homme, et doivent toujours chercher à le grandir.* » Ministère des Armées, *Aux sources de l'esprit guerrier*. Ces traditions contribuent à entretenir "l'esprit guerrier" qui est ce supplément d'âme propre à tout homme et à toute femme d'action. L'Escrime porte des valeurs qui en font autre chose qu'une simple activité de distraction. Enseigner l'escrime c'est enseigner de la technique, mais c'est aussi enseigner ces valeurs.

2) Connaître le contexte est important pour la compréhension de la logique d'utilisation d'une arme, utiliser une épée longue en duel au XV^{ème} siècle ou en match aujourd'hui ce n'est pas la même chose. Toutefois l'étude des *sources historiques* et *pratique sportive* ne s'excluent pas, chacune des démarches peut apporter à l'autre des éléments utiles. Conduire une lame vers une cible pour couper ou percer ou tout simplement pour toucher pose un certain nombre de problèmes (gestion des rythmes, gestion des distances, prises d'information, décision...) dont les solutions sont transposables à différents contextes.

3) La pointe est *conduite* lorsqu'elle ne quitte pas sa cible ; elle est *lancée* lorsqu'elle envoyée avec un mouvement fouettée, en bloquant la main en final de l'action pour porter la pointe sur sa cible.

5. Lorsque la *main avant* est placée sur la poignée, le pouce détermine le **tranchant** et le **faux tranchant**. Lorsque ce pouce est placé perpendiculairement aux quillons, le *tranchant* est celui du côté de l'ouverture des doigts, le *faux tranchant* est celui du côté du dos de la main (Fig. 1a). Lorsque ce pouce est placé dans l'axe des quillons, le *tranchant* est celui opposé au pouce, le *faux tranchant* est celui du côté du pouce (Fig. 1b).

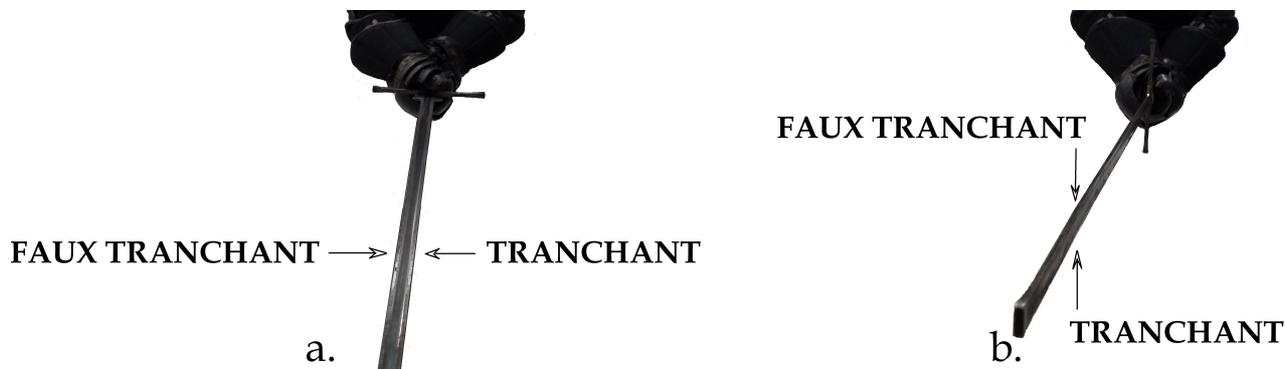


Fig. 1. *Tranchant et faux tranchant en fonction du placement du pouce : pouce perpendiculaire aux quillons (a) ; pouce dans l'axe des quillons (b).*

6. L'arme, pointant l'adversaire, partage l'espace compris entre le tranchant ou le plat de la lame et la limite du corps en quatre portions appelées *lignes*. Lorsque la *main avant* est la main droite (resp. gauche) le **dedans** est la portion d'espace située à gauche (resp. à droite) de la lame ; le **dehors** est la portion d'espace située à droite (resp. à gauche) de la lame (Fig. 2a). Le **dessus** est la portion d'espace située au-dessus de la lame ; le **dessous** est la portion d'espace située au-dessous de la lame (Fig. 2b).

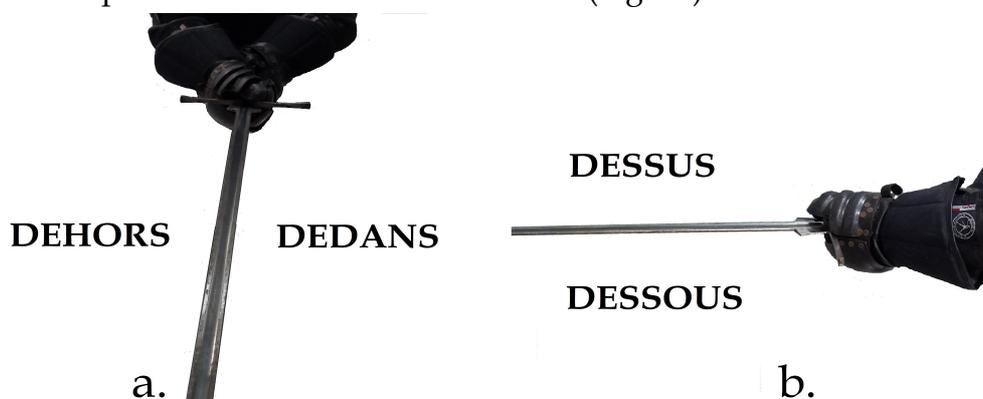


Fig. 2. Les quatre *lignes* déterminées par la lame et la *main avant*.

__ LES GARDES __

7. Rappelons qu'une **garde** est la **position initiale prise par l'escrimeur lui permettant d'être également prêt à l'offensive, à la contre-offensive et à la défensive** ; c'est une « *position idéale dans laquelle les diverses actions d'escrime peuvent s'exécuter avec le maximum de chances de succès. [...] La garde idéale se rencontre rarement. La fatigue, le laisser-aller, la fantaisie en limite la recherche ; quelquefois la morphologie de l'élève s'y oppose également. Néanmoins il sera toujours nécessaire d'en rechercher la possession, tous les détails présentant leur utilité* » ⁽⁴⁾. L'épée longue se prête à une grande variété de gardes : épée tenue haute ou basse, pied gauche ou pied droit devant, *main avant* droite ou gauche, pointe plongeante ou relevée... Chaque escrimeur peut trouver un avantage dans telle ou telle garde et il sera

4) Raoul Cléry, *Traité d'escrime de pointe*, p. 23.

bon de lui faire travailler son escrime, en particulier en leçon individuelle, à partir de sa garde naturelle mais sans négliger d'autres gardes. Toutefois trois gardes retiendront plus particulièrement notre attention, c'est de celles-ci que nous travaillerons les différentes actions d'escrime utilisées dans cette méthode.

8. La garde médiane ou de la "pointe longue". (Fig. 3b - 4b.) On place en avant le pied correspondant à la *main avant* et en arrière le pied correspondant à la *main arrière*, les talons pratiquement sur l'*axe de combat*. Les jambes suffisamment fléchies pour assurer l'équilibre et permettre une propulsion puissante. La pointe est dirigée vers l'adversaire, un peu plus haute que la *main avant* ou un peu plus bas et plus ou moins dirigée vers le *dedans* ou le *dehors*, suivant les nécessités du combat. Les quillons sont tenus horizontalement, protégeant ainsi les avancées et la lame à plat permettant ainsi des actions sur le fer adverse avec le *tranchant* ou le *faux tranchant*. Les bras sont souples et plus ou moins fléchis, suivant les nécessités du combat ; les coudes sont effacés et les épaules relâchées.



Fig. 3. Garde basse (a) vs Garde médiane (b).

9. La garde haute. (Fig. 4a.) On place en avant le pied correspondant à la *main arrière* et en arrière le pied correspondant à la *main avant*, les talons pratiquement sur l'*axe de combat*. Les jambes suffisamment fléchies pour assurer l'équilibre et permettre une propulsion puissante. La pointe est dirigée vers le ciel. L'arme est tenue en dirigeant le *tranchant* vers l'adversaire. Les bras sont souples et les épaules bien relâchées.



Fig. 4. Garde haute (a) vs Garde médiane (b).

10. La garde basse. (Fig. 3a.) On place en avant le pied correspondant à la *main avant* et en arrière le pied correspondant à la *main arrière*, les talons pratiquement sur l'*axe de combat*. Les jambes suffisamment fléchies pour assurer l'équilibre et permettre une propulsion puissante. La pointe est dirigée en avant vers le sol, plus ou moins dirigée vers le *dedans* ou le *dehors*, suivant les nécessités du combat. Les quillons sont tenus horizontalement avec la lame présentée à plat. Les bras sont souples et plus ou moins fléchis, suivant les nécessités du combat ; les coudes sont effacés et les épaules relâchées.

L'OFFENSIVE

11. De nombreux coups peuvent être portés avec l'épée longue ; les sources historiques en donnent de nombreuses illustrations et font preuve dans les dénominations d'une grande richesse lexicale. Dans la mesure où l'estoc forme le cœur de notre système offensif, nous définissons les attaques par la **façon de conduire ou de lancer la pointe**, à savoir :

12. Le coup droit. C'est l'action de *conduire* ou de *lancer sa pointe* vers la cible dans la ligne directe ; c'est le mouvement qui termine tous les coups portés. Le coup droit commence dans une *ligne* et se termine dans la même *ligne*.

13. Le dégagement. C'est l'action de faire passer la pointe de l'épée, en contournant les quillons adverses, d'une *ligne* dans une autre pour l'y diriger vers la cible.

14. Le coupé. C'est l'action de faire passer la pointe de l'épée, en contournant la pointe adverses, d'une *ligne* dans une autre pour l'y diriger vers la cible.

15. Nous avons donc retenu trois des quatre attaques simples de l'escrime de pointe. Nous y ajoutons une quatrième attaque, que certains compétiteurs utilisent habilement, leur permettant, par des *reprises* à courtes distances, de saturer le système défensif adverse tout en fermant les *lignes* hautes. Cette attaque est donc étudiée afin de permettre à nos compétiteurs de s'en défendre et de l'intégrer dans leur jeu.

16. Le coup transversal ⁽⁵⁾. En supposant la *main* droite en *avant*, c'est le coup porté horizontalement du *faux tranchant* à la figure gauche adverse avec les poignets décroisés ou du *vrai tranchant* à la figure droite adverse avec les poignets croisés. Les quillons placés au dessus de la tête ferment la *ligne* haute.



Fig. 5. Coup transversal – poignet décroisés (a) – poignet croisés (b).

5) Michel **Biays**, Gaëtan **Marain**, Alexander **Pierre**, *L'épée longue, d'un art martial ancien à un sport d'opposition moderne : pratique et méthode d'apprentissage*, p. 79.

17. « L'escrime, toutes armes confondues, est d'abord et avant tout un jeu de distance » ⁽⁶⁾, la mobilité est donc l'une des qualités essentielles de l'escrimeur dont la valeur se mesure autant à la valeur de ses jambes qu'à celle de sa main ⁽⁷⁾. Certains escrimeurs avec peu de bagage technique sont redoutables parce qu'ils ont une excellente gestion de la distance et utilise le *terrain de combat* avec adresse. Il est donc indispensable que l'escrimeur soit capable de mettre "les jambes au service de la main" c'est à dire d'utiliser différents procédés permettant de *gagner* ou *rompre la mesure* et d'exécuter les diverses actions d'escrime en se déplaçant. Les séances de *fondamentaux* (i.e. séances de travail des déplacements) sont les moments privilégiés de l'étude technique des modes de déplacements propre à l'escrime. A ce titre les séances de *fondamentaux* font partie de notre méthode (voir le § 37).

18. En attaque, les coups de *pointe conduite* ou de *pointe lancée* sont portés en *fente*, en *marcher-fente* ou en *flèche*. On cherchera à développer la capacité de porter au plus vite et au plus loin sa pointe, l'adversaire doit donc être menacé sur le plus grand intervalle possible. La distance et le temps sont deux paramètres essentiels d'une attaque ; ainsi pour permettre une analyse plus fine des actions, nous pouvons classer les attaques en **fonction de la distance à parcourir et du temps mis par la pointe pour atteindre sa cible** :

19. L'**attaque en un temps** est l'attaque exécutée à vitesse maximum en un seul mouvement de jambe, en *fente* ou en *flèche* ; cette attaque peut comporter un ou deux mouvement de bras. ⁽⁸⁾

20. Le **temps d'attaque** est alors la durée s'écoulant entre le départ du pied avant dans la fente - ou du pied arrière dans la flèche - et la touche. ⁽⁹⁾

21. La **distance d'attaque** est la distance à laquelle on peut toucher son adversaire avec une *attaque en un temps*. ⁽¹⁰⁾

22. L'**attaque en plus d'un temps** est l'attaque exécutée avec au moins un déplacement précédant la *fente* ou la *flèche*. Par exemple, l'*attaque en marcher-fente* est une *attaque en deux temps*.

23. L'**attaque d'immobilité** est l'attaque exécutée à partir d'une attitude immobile.

6) R. Delhomme, J.-F. Di Martino, F. Carre, *L'esprit de l'épée*, p. 22.

7) "la main" fait référence à la compétence qui est de « posséder la précision et la justesse nécessaires pour que les mouvements de l'épée s'exécutent au moment précis et comme la volonté l'a conçu » (Gomard, *La théorie de l'escrime*). Cette compétence est indépendante du nombre de mains nécessaires au maniement de l'épée.

8) R. Delhomme, J.-F. Di Martino, F. Carre, *L'esprit de l'épée*, p. 23.

9) Le **temps d'attaque** n'est pas à confondre avec le **temps d'escrime**, que l'on peut définir dans le cas d'une attaque simple comme étant *la durée s'écoulant entre le début de l'extension continue du bras armé et la touche ; le départ du pied avant dans la fente - ou du pied arrière dans la flèche - ayant lieu avant l'extension complète du bras ; la touche ayant lieu avant la pose du pied avant dans la fente - ou du pied arrière dans la flèche*. Le **temps d'escrime** est donc l'étalon de mesure temporelle de l'attaque simple, il détermine la priorité quand elle est appliquée. Le **temps d'attaque** est une mesure de la qualité de vitesse d'une attaque, mesure prise entre le début du déséquilibre irréversible et la touche.

10) *ibid.* (p. 28). La **distance d'attaque** n'est pas à confondre avec la **mesure**. La **mesure** se définit comme « la distance la plus grande à laquelle un tireur peut atteindre son adversaire en se fendant. » *Règlement d'escrime (fleuret, épée, sabre), approuvé par le ministre de la Guerre, le 6 mars 1908*, p. 18 ; c'est donc la portée maximale d'une attaque en un temps avec retour à l'équilibre. La **distance d'attaque** est une mesure de la portée d'une attaque en un temps sans nécessairement retour à l'équilibre. Les portées des actions offensives se distribuent à l'intérieure d'un intervalle dont la limite supérieure ou *portée offensive maximale* est la plus grande distance à laquelle on peut atteindre son adversaire en marcher-fente. La **mesure** peut être vue comme un point de rupture au delà duquel la portée d'une action offensive entre en conflit avec l'équilibre ou le temps.

LA DÉFENSIVE

24. Le premier système défensif permet, à partir de la *garde de la pointe longue*, de défendre les cibles hautes sans avoir à croiser les bras ni faire de conversion complète de la *main avant*.

25. Parade de sixte ⁽¹¹⁾. Cette parade ferme latéralement la ligne du *dehors*. Elle s'exécute en déplaçant latéralement la *main avant* vers le *dehors*, mouvement combiné avec une conversion partielle de cette *main avant* afin de présenter le fort de la lame et le quillon en opposition à la lame adverse (le fort et le quillon forment une "mâchoire happant le fer adverse"). Les bras seront plus ou moins fléchis suivant les nécessités du combat, les épaules relâchées, la riposte prête à être lâchée aussitôt la parade faite.



Fig. 6. Parade de sixte

26. Parade de sixte haute. Cette parade ferme la ligne du *dehors* au *dessus*. Elle s'exécute en déplaçant latéralement la *main avant* vers le haut et le *dehors*, ce mouvement est combiné avec une conversion partielle de cette *main avant* afin de présenter le fort de la lame et le quillon en opposition à la lame adverse (le fort et le quillon forment une "mâchoire happant le fer adverse"). La pointe sera dirigée plus ou moins vers le *dedans* en fonction de la trajectoire de la lame adverse. Les bras seront plus ou moins fléchis suivant les nécessités du combat, les épaules relâchées, la riposte prête à être lâchée aussitôt la parade faite.



Fig. 7. Parade de sixte haute

27. Parade de quarte. Cette parade ferme latéralement la ligne du *dedans*. Elle s'exécute en déplaçant latéralement la *main avant* vers le *dedans*, mouvement combiné avec une conversion partielle de cette *main avant* afin de présenter le fort de la lame et le quillon en opposition à la lame adverse (le fort et le quillon forment une "mâchoire happant le fer adverse"). Les bras seront plus ou moins fléchis suivant les nécessités du combat, les épaules relâchées, la riposte prête à être lâchée aussitôt la parade faite.



Fig. 8. Parade de quarte

11) Excepté la parade de tête, les parades prennent le nom de la position finale prise par la *main avant*. Cette position finale se caractérise par la latéralité de le *main avant* soit *dedans* soit *dehors*, par sa conversion soit en pronation soit en supination, par la position de la pointe plus haute ou plus basse que la *main avant*.

28. Parade de quarte haute. Cette parade ferme la ligne du *dedans* au *dessus*. Elle s'exécute en déplaçant latéralement la *main avant* vers le haut et le *dedans*, ce mouvement est combiné avec une conversion partielle de cette *main avant* afin de présenter le fort de la lame et le quillon en opposition à la lame adverse (le fort et le quillon forment une "mâchoire happant le fer adverse"). La pointe sera dirigée plus ou moins vers le *dedans* en fonction de la trajectoire de la lame adverse. Les bras seront plus ou moins fléchis suivant les nécessités du combat, les épaules relâchées, la riposte prête à être lâchée aussitôt la parade faite.



Fig. 9. Parade de quarte haute

29. Parade de tête (dite de la "*couronne*"). Cette parade protège la tête contre les coups tombant verticalement sur le sommet de la tête. Elle s'exécute en élevant les mains afin de porter les quillons horizontalement au dessus et un peu en avant de la tête, la parade se fait donc avec les quillons. L'extension des bras se fera sans verrouiller les épaules, la riposte prête à être lâchée aussitôt la parade faite. On peut également décaler latéralement les mains et diriger la pointe plus ou moins vers le *dedans* ou *dehors* afin de présenter le fort de la lame et le quillon en opposition à la lame adverse (le fort et le quillon forment une "mâchoire happant le fer adverse").



Fig. 10. Parade de tête

30. Le défaut que l'on observe généralement dans l'exécution des parades de tierce ou de quarte c'est un mouvement latéral des mains insuffisant combiné avec une conversion exagérée de la *main avant*, ce qui provoque un balayage latéral de la pointe mais qui laisse la *ligne* mal fermée. Le fort et le quillon forment une "mâchoire happant le fer adverse", il faut donc "attaquer" le fer adverse avec cette "mâchoire".

Autre défaut à corriger, une flexion des bras entraînant un mouvement de recul exagéré de la lame, ce mouvement de recul contrarie le mouvement latéral nécessaire à la fermeture de la *ligne*. Il faut là encore "attaquer" le fer adverse avec la "mâchoire".

Sur la parade de tête, on veillera particulièrement à ce que les épaules ne se verrouillent pas ; la position des coudes au moment de la parade est un bon révélateur des tensions qui verrouillent l'articulation scapulaire.

Autre défaut, des appuis défaillant au moment de la parade qui font perdre la main ⁽¹²⁾, par exemple le pied arrière qui lâche un début de retraite et le pied avant qui ne suit pas. Il faut donc veiller à bloquer les appuis au sol pour parer ou bien accompagner, si nécessaire, la parade d'une retraite complètement et correctement exécutée.

12) "la main" fait référence à la compétence qui est de « posséder la précision et la justesse... ».

31. Le second système défensif oblige à croiser les bras ou d'effectuer une conversion complète de la *main avant* pour parer.

32. Parade de prime haute. Cette parade ferme latéralement la ligne du *dedans* et au *dessus*. Elle s'exécute en déplaçant latéralement la *main avant* vers le haut et le *dedans*, ce mouvement est combiné avec une conversion complète de cette *main avant* en pronation, pouce dessous, afin de présenter la lame plongeante en opposition à la lame adverse. La pointe pourra être dirigée plus ou moins vers l'avant, ou tenue dans le plan frontal, mais en aucun cas fuir vers l'arrière tant que le fer adverse n'a pas été bloqué ou dévié.



Fig. 11. Parade de prime haute

33. Parade d'octave haute. Cette parade ferme latéralement la ligne du *dehors* et au *dessus*. Elle s'exécute en déplaçant latéralement la *main avant* vers le haut et le *dehors*, ce mouvement est combiné avec une conversion complète de cette *main avant* en supination, pouce dessous, afin de présenter la lame plongeante en opposition à la lame adverse. La pointe pourra être dirigée plus ou moins vers l'avant, ou tenue dans le plan frontal, mais en aucun cas fuir vers l'arrière tant que le fer adverse n'a pas été bloqué ou dévié.



Fig. 12. Parade d'octave haute

__ L'OPPOSITION ET LE COUP DE TEMPS __

34. Toucher et se défendre dans le même temps. A l'épée longue la plupart des tournois n'appliquent pas la règle de priorité, toute attaque donne à l'adversaire l'occasion de porter une contre-attaque, voir un coup consécutif ⁽¹³⁾. Il faut donc dans la mesure du possible porter sa touche en empêchant l'adversaire de toucher dans le même temps ou en retardant le plus possible la touche adverse, au delà de la durée nécessaire à l'arbitre pour ordonner la fin de l'échange. L'épée longue, en raison de son inertie, se prête bien aux actions d'**opposition** et aux **coups de temps**, ces actions permettent en effet de bloquer et contrôler le fer adverse durant l'action offensive ou contre-offensive.

35. L'opposition est « *l'obstacle apporté par le fer du tireur au fer ennemi pour lui fermer la ligne droite vers le corps* » ⁽¹⁴⁾. Sur une attaque par coup droit, l'opposition est prise durant la progression de la pointe avec la montée de la *main avant* dans la ligne menacée par l'arme adverse, ainsi la fermeture de cette ligne garanti l'attaquant des coups venant d'en haut et des coups de pointe adverses.

13) Le *coup consécutif* (ou *afterblow* dans le lexique HEMA) est le coup porté par un tireur B immédiatement après la touche du tireur A. L'expression *coup consécutif* est employé dans le [Règlement d'escrime \(fleuret, épée, sabre\), approuvé par le ministre de la Guerre, le 6 mars 1908](#), p. 74.

14) **Gomard**, *La théorie de l'escrime*. L'opposition est une *prise de fer* ; c'est une action *offensive*, tandis que le *coup de temps* est une action *contre-offensive*.

36. Le coup de temps est l'action défensive-offensive, formant à la fois la parade et la riposte, exécutée sur l'attaque adverse et l'empêchant d'atteindre sa cible. De la garde médiane, le coup de temps est exécuté en donnant un coup de pointe combiné avec la montée de la *main avant* dans la ligne visée par l'arme adverse. De la garde haute, on exécute le coup de temps en frappant du tranchant ; il faut alors veiller à bien "tenir sa pointe" en portant le coup, car s'il n'atteint pas sa cible il faut être en mesure d'exécuter une remise ou une reprise immédiate ou encore de parer ⁽¹⁵⁾.

L'ENTRAÎNEMENT

37. Organisation d'une séance d'entraînement. Il n'y a pas de séance d'entraînement type, toutefois nos séances sont généralement divisées en cinq phases. La durée de chaque phase peut être modulée en fonction des besoins pédagogiques ou des contraintes liées au calendrier des compétitions :

- ❶ **Échauffement.** C'est le *rituel d'entrée* dans la séance d'entraînement.
- ❷ **Travail des fondamentaux.** C'est préparer "les jambes au service de la mains".
- ❸ **Travail des gammes.** C'est le *rituel de transition* ou "prise des armes".
- ❹ **Assauts et matchs.** C'est le *cœur de la séance*.
- ❺ **Retour au calme.** C'est le *rituel de sortie* de la séance d'entraînement.

Pour l'**échauffement** nous suivrons le *Protocole d'échauffement russe* ; la durée nécessaire à son exécution complète est de 20 minutes pour la **phase analytique** et de 15 minutes pour la **phase globale**.

Le **travail des fondamentaux** durera entre 10 et 20 minutes et sera varié d'une séance à l'autre pour éviter la monotonie (travail dirigé, travail sur circuit, travail en binôme ...). Pour réduire la durée des deux premières phase, on pourra fusionner la phase globale de l'échauffement avec le travail des fondamentaux.

Le **travail des gammes** durera entre 10 et 15 minutes.

Les **assauts et matchs** formeront le cœur de la séance ; cette phase durera entre 30 minutes et 1 heure 30 minutes selon les besoins et pourra être entrecoupées de plusieurs pauses brèves de quelques minutes.

Un **retour au calme** d'une durée de 5 minutes au minimum clôturera la séance.

LES GAMMES

38. Définition. Une **gamme** ⁽¹⁶⁾ est un exercice exécuté à deux, toutes les actions sont prédéfinies. Par la pratique d'une gamme, l'élève doit s'approprier différents éléments techniques. L'exercice d'une gamme sera le moment de transition entre la phase initiale de la séance d'entraînement (échauffement et travail des fondamentaux) et les assauts ⁽¹⁷⁾. La

15) Rappelons que la taille se travaille comme une pointe lancée, il s'agit de toucher et non de couper. On proscriera les "coups de hache" et les "lames qui tombent".

16) Terme emprunté à maître René Geuna. Toutefois, selon maître Vigeant, maître Jean-Louis utilisait des leçons purement mécaniques, qu'il appelait "ses gammes". Par leur usage constant, Jean-Louis visait à obtenir chez l'élève l'équilibre du corps, l'assouplissement gradué des muscles, l'harmonie des mouvements, l'indépendance du bras et la force dans le doigté, sans s'inquiéter de l'arrangement ni de la progression, plus ou moins logiques ou applicables, que présentent certaines phrases d'armes contenues dans ces exercices.

17) Autrefois on pratiquait le Mur avant l'Assaut : « Le mur est le prélude de l'assaut ; il consiste en quelques dégagements et parades de convention exécutées avec la plus grande régularité, pour préparer la main et les jambes. » *Manuel d'escrime approuvé par M. le ministre de la guerre le 18 mai 1877* , p. 85.

durée de travail d'une gamme doit être courte afin de ne pas engendrer de fatigue superflue. On veillera à la qualité technique des actions réalisées. Les gammes seront travaillées avec toutes les protections et les armes identiques à celles utilisées en tournois.

39. Le travail au fer.

	ÉLÈVE A	ÉLÈVE B
❶	En pointe longue, à distance d'engagement sans contact des lames, exécute des <i>battements</i> légers. De pied ferme puis en déplacement	En pointe longue, répond immédiatement à chaque battement par un <i>battement dans la même ligne</i> .
❷	Idem	En pointe longue, répond immédiatement à chaque battement par un <i>battement dans l'autre ligne (dehors / dedans)</i> .
❸	- En pointe longue, à l'engagement. - <i>Coup droit d'opposition</i> en fente. - Retour en garde. - <i>Parade en cédant</i> , - Contre-riposte <i>indirecte d'opposition</i> . - Retour en garde.	- En pointe longue. - <i>Parade en cédant</i> , - Riposte <i>directe d'opposition</i> . - Retour en garde. - <i>Parade en cédant</i> , - Contre-riposte <i>indirecte d'opposition</i> .
❹	- En position de quarte. - Deux enveloppements, coup droit d'opposition. - etc...	- En pointe longue. - <i>Parade de quarte en cédant</i> , - Deux enveloppements, coup droit d'opposition. - etc...

On veillera lors de l'exécution de cette gamme au relâchement complet des épaules, les bras s'allongent ou fléchissent avec souplesse. Les réponses aux battements doivent être immédiat, les sons produits par les lames donnent un bon repère de rythme.

40. Le passage de pointe.

	ÉLÈVE A	ÉLÈVE B
❶	Garde de la pointe longue	Garde basse, pointe dirigée dehors
❷	Attaque par dégagement en marcher-fente	Passe en garde médiane, pointe dirigée dedans
❸		Parade contre de quarte
❹	Garde de la pointe longue	Garde basse, pointe dirigée dedans
❺	Attaque par dégagement en marcher-fente	Passe en garde médiane, pointe dirigée dehors
❻		Parade contre de sixte

On veillera lors de l'exécution de cette gamme à ce que l'attaque soit portée, l'élève jouant le rôle du tireur A doit chercher à toucher. Dans le dégagement, la rotation de la pointe doit être de la plus petite amplitude possible.

41. De ligne basse à ligne haute.

	ÉLÈVE A	ÉLÈVE B
❶	- Garde de la pointe longue - Attaque à la jambe en marcher-fente - Parade riposte	- Garde haute - Coup consécutif à la tête
❷	- Garde de la pointe longue - Fausse attaque en marcher-fente - Contre-temps à la jambe	- Garde haute - Contre-attaque à la tête
❸	- Garde de la pointe longue - Attaque à la jambe en marcher-fente - Parade riposte à la jambe	- Garde haute - Coup consécutif sur une cible quelconque

On veillera à la posture prise par l'élève au moment de la touche à la jambe, il faut "tenir la main", "retenir le buste" et "descendre sur les jambes".

42. Le premier système défensif.

	ÉLÈVE A	ÉLÈVE B
①	Attaque à la tête en marcher-fente	<i>Parade de tête</i>
②	Retour à la ligne de mise en garde - <i>Parade de tête</i>	Attaque à la tête en marcher-fente
③	Attaque au dedans en marcher-fente	Retour... - <i>Parade de quarte</i>
④	Retour... - <i>Parade de quarte</i>	Attaque au dedans en marcher-fente
⑤	Attaque au dehors en marcher-fente	Retour... - <i>Parade de sixte</i>
⑥	Retour... - <i>Parade de sixte</i>	Attaque au dehors en marcher-fente
⑦		Retour à la ligne de mise en garde

On veillera lors de l'exécution de cette gamme à ce que les attaques soient lancées à partir des positions prises dans les parades. Le tireur qui riposte exécute son *marcher-fente* en réponse au retour à la ligne en garde du tireur opposé, pas de "tireur qui pousse l'autre". Tous les coups portés sont des pointes lancées, pas de "lame qui tombe".

43. Le coup transversal.

	ÉLÈVE A	ÉLÈVE B
①	Poser la pointe sur la figure, faux tranchant orienté vers la cible, mains hautes, bras décroisés.	Se placer en parade correspondante.
②	De pied ferme, enchaînement de 4 <i>coups transversaux</i> alternés. L'enchaînement sera répété 5 fois.	Enchaînement de parades quarte-sixte
③	En marche (ou passe-avant), enchaînement de 4 <i>coups transversaux</i> alternés. L'enchaînement sera répété 5 fois.	En retraite (ou passe-arrière), enchaînement de parades quarte-sixte
④	En marche (ou passe-avant), enchaînement de 4 <i>coups transversaux</i> dont un en remise. L'enchaînement sera répété 5 fois.	En retraite (ou passe-arrière), enchaînement de parades quarte-sixte
⑤	En marche (ou passe-avant), enchaînement de 4 <i>coups transversaux</i> alternés. L'enchaînement sera répété 5 fois.	En retraite (ou passe-arrière), enchaînement parade quarte – parade sixte – parade quarte et riposte d'opposition d'un <i>coup transversal</i> .

On veillera lors de l'exécution de cette gamme au rythme et la à précision. Le son provoqué par le choc des lames sera un bon repère rythmique, une vitesse d'enchaînement plus élevée ne devra pas dégrader la précision au point de frapper dans le vide. Un enchaînement de coups transversaux est intéressant en reprise d'offensive afin de saturer le système défensif adverse.



Fig. 13. Attaque au dedans - parade de quarte.



Fig. 14 Attaque au dehors - parade de sixte.



Fig. 15. Attaque à la tête - parade de la couronne.



Fig. 16. Attaque au dedans, ligne haute - parade de quarte haute.



Fig. 17. Attaque au dehors, ligne haute - parade de sixte haute.



Fig. 18. Attaque au dedans, ligne haute - parade de prime haute.



Fig. 19. Attaque au dehors, ligne haute - parade d'octave haute.

__ LES ASSAULTS __

44. Définition. Un **assaut** est la situation de deux escrimeurs s'opposant et cherchant à se toucher sans être touché ; contrairement à l'exercice de gamme, l'assaut est l'exercice comportant un degré plus ou moins élevé d'*incertitude*.

45. Exemples de thèmes d'assaut. Lors d'un assaut les élèves seront soumis à des contraintes, mais conserveront une liberté plus ou moins étendue de choix dans leurs actions. Si le *jeu* doit animer l'esprit de tout exercice, l'assaut est le moment du *jeu* ⁽¹⁸⁾ par excellence, sans la sanction du score. Voici quelques exemples de contraintes qui peuvent être appliquées en assaut, ces contraintes peuvent être combinées dans le même assaut en fonction des objectifs pédagogiques.

18) « *Ludus est necessarium ad conversationem humanae vitae* » - « *Le jeu est nécessaire à la vie humaine* » nous dit Thomas d'Aquin, toutefois la difficulté est de faire en sorte que le jeu ne devienne pas une fin en soi, il ne doit servir qu'un seul but : *faire de l'escrime*.

46. "La Trappe". L'un des tireurs se place à l'intérieur d'une zone limitée du terrain de combat appelée la "Trappe", il devra toujours garder un appui dans cette zone. L'autre tireur n'a pas de limitation de terrain.

47. "La Fenêtre". Les tireurs ont une cible à atteindre appelée "Fenêtre". On peut définir un ensemble de fenêtres qui seront atteintes librement par les tireurs ; on peut également définir une suite de fenêtres à atteindre dans un ordre donné.

48. "La Bascule". L'assaut débute à longue distance. L'un des tireurs est attaquant, il ne peut que faire *marcher-fente* pour porter son attaque. L'autre tireur est défenseur, il peut faire autant de retraite qu'il veut et ne peut pas utiliser son arme pour se défendre. Aussitôt l'attaque exécutée, on procède à un changement de rôle, appelée "Bascule".

49. "Le Sablier". Les tireurs auront une durée limitée, appelée "Sablier", pour toucher l'adversaire.

50. "Le Chat et la Souris". L'un des tireurs appelé "Chat" doit toucher N fois son adversaire en attaquant et ne doit pas être touché plus de M fois par son adversaire. Les paramètres N et M seront ajustés en fonction des niveaux relatifs des tireurs.

51. Les paramètres des situations précédentes sont connus des deux tireurs. Mais on peut laisser chaque tireur déterminer sa contrainte en fonction de l'adversaire qu'il aura à affronter et cacher son intention à l'adversaire ⁽¹⁹⁾. Voici quelques exemples de situations, beaucoup d'autres pourront être construite à partir de situations vécues en compétition.

52. "L'Escamoteur". Fixer l'attention de l'adversaire dans une *ligne* pour toucher dans une autre *ligne* laissée sans défense. Par exemple, faire deux ou trois fausses attaques en ligne haute, pour fixer l'adversaire et le focaliser sur cette ligne. La première action portée vivement pour surprendre, la suivante avec un rythme un peu retenu pour renforcer l'effet voulu, puis porter à fond une attaque en un temps, en ligne basse ⁽²⁰⁾.

53. "Le Tonnerre et la foudre". Faire croire à une attaque avec préparation pour faire une attaque sans préparation. Par exemple, je m'approche de l'adversaire pour frapper son fer et je ressort aussitôt, je lui suggère que mon attaque (la foudre) suivra mon battement (le tonnerre). J'attaque alors à fond (la foudre) sans faire de battement et je touche (le tonnerre).

54. "La Forteresse". Faire croire une *ligne* fermée pour forcer l'attaque adverse dans une autre *ligne* apparemment ouverte. Par exemple, fermant la ligne dedans en rompant sur les offensives adverse, je lui suggère de tromper ma parade ou d'exécuter une reprise dans la ligne dehors. Je peux alors parer-riposter ou contre-riposter ou contre-attaquer.

55. "Le Vide". Provoquer l'attaque pour faire la tomber dans le vide. Par exemple, à trois ou quatre reprises je m'approche de l'adversaire pour préparer une attaque et je ressort aussitôt. Je sollicite ainsi son attaque sur ma préparation que je mettrai en échec en enchaînant plusieurs retraites, éventuellement avec une parade si nécessaire. Puis, profitant du déséquilibre crée chez mon adversaire ou sur son retour en garde, je touche.

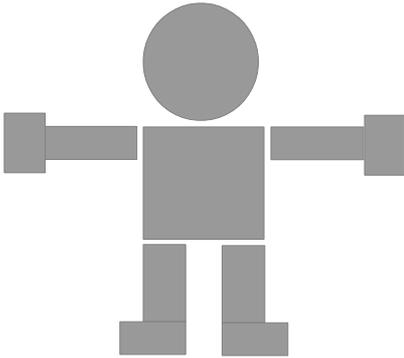
19) Si l'on dispose d'un jeu de carte, chacune précisant une contrainte, chaque tireur choisira alors une carte correspondant à la contrainte à mettre en œuvre pour réussir l'assaut, cette carte n'étant pas montrée à l'adversaire. L'assaut s'achève lorsque l'un des deux tireurs a réalisé son objectif, il dévoile alors carte à son adversaire.

20) Insistons sur le fait que l'objectif est de mettre en place une séquence d'actions *fausses attaques – attaque simple* et non pas une *attaque composée*.

LES MATCHES

56. Définition. Un **match** est la situation de deux escrimeurs s'opposant et cherchant à *marquer des points*, l'escrimeur est alors qualifié de **tireur** ⁽²¹⁾ ; le match est la situation tactique vécue par le tireur en *compétition*.

57. Les règles du jeu. A l'épée longue les règles ne sont pas universellement normées ; certains tournois appliquent la priorité, la majorité non ; dans certains la contre-attaque donne des points au tireur qui l'exécute, dans d'autre cette contre-attaque enlève des points à l'attaquant ; certains tournois valident le coup consécutif, d'autre toute touche invalide celle qui suit... Pour simplifier nous travaillons les différentes règles en paramétrant les matches à l'aide d'une grille comme celle ci-dessous :

PARAMÈTRES DES MATCHS		
① COUPS CONSÉCUTIFS	SOUSTRACTION	<input type="checkbox"/>
	NUL	<input type="checkbox"/>
	ADDITION	<input type="checkbox"/>
② DOUBLES	PRIORITÉ	<input type="checkbox"/>
	SOUSTRACTION	<input type="checkbox"/>
	NUL	<input type="checkbox"/>
	ADDITION	<input type="checkbox"/>
③ CIBLES		
④ FIN DE MATCH	POINTS	<input type="text"/>
	DURÉE	<input type="text"/>
	VENUES	<input type="text"/>

58. Comment organiser les matches. Les règles utilisées évolueront en fonction des compétitions programmées. Lors d'une séance d'entraînement les matches se dérouleront suivant l'une des formules suivantes :

59. Poules. Cette formule permet de simuler le déroulement d'un tournoi. Attention aux contraintes de durée, d'arbitrage.

60. Pyramides. Cette formule est réservée aux tireurs confirmées, les tireurs devant enchaîner plusieurs matches consécutifs.

61. Relais. Il n'existe quasiment pas d'épreuves par équipe à ce jour. Cette formule est intéressante pour faire travailler les tireurs en coopérations et développer "la cohésion de groupe".

62. Échelle. Cette formule permet de tester le niveau relatifs des tireurs d'un groupe.

21) Par extension, on qualifiera également de *tireur* un escrimeur pratiquant la compétition.

Pour permettre un brassage des tireurs, on suivra le principe qu'un "tireur vainqueur monte en changeant de ligne". Par exemple :

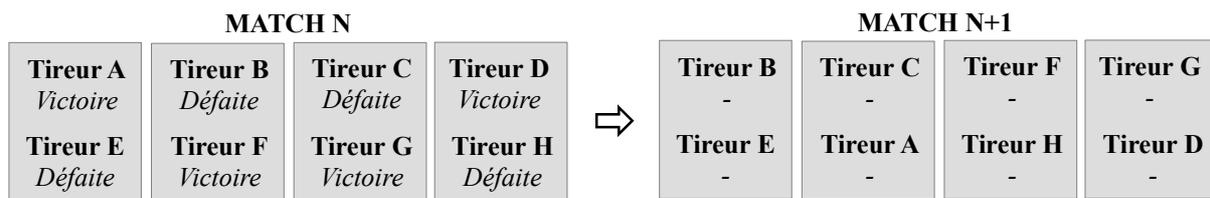


Fig. 20. Progression des tireurs sur l'échelle.

63. Libre. Cette formule simple à mettre en œuvre, permet au tireur de gérer leur temps de repos. Afin de garantir un niveau minimum d'efficacité, on imposera toutefois à chaque tireurs d'effectuer un nombre donnés de matches. Cette formule est utilisée après une période de vacances ou après une compétition.

LES LEÇONS

64. Le rôle de la leçon individuelle. L'escrimeur doit développer ses compétences physique, mental, technique et tactique. Si ces qualités sont travaillées lors des différentes phases d'une séance d'entraînement, la leçon individuelle reste un moment de face à face privilégié entre le maître et l'élève ⁽²²⁾, c'est à la leçon individuelle que l'élève affine et combine ses différentes qualités afin de construire *son escrime*.

65. Paramétrer les composantes d'une action. Toute action est la résultante de plusieurs composantes : rythme, vitesse, distance, puissance... On peut paramétrer ces différentes composantes, prises isolément ou combinées.

Pour paramétrer la distance on peut utiliser des repères : l'élève en garde, pied arrière contre un mur, le maître de pied ferme. Le mur et le plastron déterminent ainsi la *distance d'attaque* que le maître peut régler en s'éloignant ou se rapprochant du mur.

Autre exemple, une attaque s'exécute dans une fenêtre de tir : pour toucher, la pointe doit atteindre la cible entre un instant t_0 et un instant t_1 et cette durée en escrime est très courte (entre 100 et 300 ms). Pour paramétrer cette *fenêtre de tir* on peut utiliser un mouvement périodique, par exemple en exécutant un mouvement circulaire avec la lame. Ce même mouvement périodique permet également de paramétrer le *temps d'attaque*.

66. Travailler une action. Une action est exécutée selon différents scénario afin de permettre à l'élève de s'adapter au contexte fluctuant du combat.

Ainsi, pour travailler l'attaque au fer, le battement est exécuté sur une *pointe en ligne*, sur un fer donné mais pointe non menaçante, sur un fer donné tardivement ou donné dans une fenêtre de tir restreinte.

67. Valider une action. Une action B est mise en œuvre dans une séquence d'actions A-B-C. On vérifiera ainsi l'efficacité de cette action en s'assurant que l'action précédente A ne génère qu'une dégradation limitée de la qualité de l'action B. On vérifiera également la capacité du tireur à contrôler le déclenchement de l'action B.

22) La leçon individuelle est une composante majeure du patrimoine immatériel de l'escrime. Bien avant les cours collectifs, c'est par la leçon individuelle que le maître d'armes dispensait son savoir. Citons sur ce sujet le maître d'armes [Pascal Aubrit](#) : « En escrime comme dans la plupart des disciplines individuelles, le cours particulier dispensé par le maître d'armes demeure un point d'orgue dans le dispositif d'enseignement. On y travaille des gestes techniques, on y optimise des actions, dans un face à face à la proximité telle que maître et élève semblent parfois exister hors du temps... La leçon individuelle en escrime n'a que peu d'équivalent dans le monde sportif. ».

Pour valider une parade-riposte, on la fait exécuter après une attaque en marcher-fente. L'attaque sollicite grandement les ressources de l'élève, qui sera donc après son exécution plus facilement dans un état instable. On pourra ensuite combiner soit un coup soit un simple armé afin de vérifier le contrôle du déclenchement de la parade.

68. Exemples de leçons. Chaque leçon indiquera les *actions exécutées par le maître* et les *actions de l'élève*, maître et élève étant supposés droitiers. Traditionnellement, les actions du maître sont indiquées à la première personne « *sur ma garde pointe longue* », celles de l'élèves sont indiquées par un commandement « **Battez, tirez droit** »⁽²³⁾.

69. Sur ma garde pointe longue, ligne du dehors ouverte ;

Tirez droit ;

Je referme la ligne dedans par contre de quarte.

La vitesse de rotation du contre de quarte sera réglée de façon à ne pas empêcher l'élève de toucher le plastron. Le but est de paramétrer une fenêtre de tir dans laquelle l'élève doit atteindre la cible. On accélérera la rotation à mesure des progrès de l'élève. On peut également laisser ouverte la ligne du dedans, la fermeture de la ligne se fera alors en touchant le sol de la pointe avant de fermer la ligne en quarte.

70. Sur ma garde pointe longue, ligne du dedans ouverte ;

Dégagez ;

Je referme la ligne dedans par quarte - contre de quarte.

La première fermeture de ligne par quarte s'exécute au tout début de l'attaque pour forcer le passage de pointe. Le contre de quarte a pour fonction de paramétrer la fenêtre de tir. On accélérera la rotation du contre de quatre à mesure des progrès de l'élève. On peut procéder à la seconde fermeture de ligne en touchant le sol de la pointe puis prendre sixte.

71. Sur ma garde pointe longue ;

Battez quarte, tirez droit ;

Fermeture de la ligne du dedans.

En pointe longue, on variera le placement de la pointe d'une répétition à l'autre, afin de permettre à l'élève de s'appropriier la portée de son battement et de développer le contrôle de la trajectoire de sa pointe. Le son du battement et l'impact au plastron constituent de bons repères pour calibrer la vitesse d'exécution.

72. Sur ma garde pointe longue ;

Tirez droit en opposant.

On peut varier la pression sur la lame de l'élève, en appuyant ou en relâchant, afin de lui faire travailler le contrôle de sa trajectoire jusqu'à la finale de l'action.

73. Sur mon attaque dedans ;

Parez quarte et ripostez.

Sur mon attaque dehors ;

Parez sixte et ripostez.

Sur mon attaque à la tête ;

Parez la tête et ripostez.

Dans cette leçon, on s'assurera de la qualité des parades du premier système. La riposte sera donnée dans une ligne convenue, puis dans une ligne choisie par l'élève et dans ce cas

23) Voir par exemple les leçons de **La Boëssière**, *Traité de l'art des armes* ; également les leçons du *Règlement d'escrime* de 1908. On trouve cependant chez **Cléry**, *Traité d'escrime de pointe* (p. 55) une formulation non canonique : « *batté - dégagé* », « *pressé - dégagé* » ou encore « *changé - battu coupé* ».

on s'assurera de sa capacité à varier la riposte.

74. Sur ma garde basse ;

Tirez droit ;

Sur mon attaque ;

Parez et ripostez.

Dans cette leçon, on s'assurera de la qualité des parades du premier système. Le maître tirera dans une ligne convenue, puis portera le coup dans une ligne aléatoire. On s'assurera que l'élève est capable de varier sa riposte.

75. Sur ma garde haute ;

Tirez à la jambe ;

Je porte un coup consécutif à la tête ;

Parez et ripostez.

On laissera toucher la jambe mais on peut aussi de temps à autre soustraire la cible au dernier moment afin de s'assurer que l'élève contrôle son arme dans l'enchaînement offensive ligne basse-défense ligne haute.

76. Sur ma garde haute ;

Tirez droit (fausse attaque) ;

Je contre-attaque à la tête ;

Faites un contre-temps.

La fausse attaque est donnée comme l'attaque à la seule différence que dans la fausse attaque le coup s'arrête à quelques centimètres de la cible, le but étant de provoquer une réaction contre-offensive pour en tirer partie. On peut vérifier la qualité de la fausse attaque en la faisant alterner avec un coup droit qui touche le plastron, dans les deux cas on ne doit pas sentir de "retenue de pointe".

___ RÉFÉRENCES ___

- Michel **Biays**, Gaëtan **Marain**, Alexander **Pierre**, *L'épée longue, d'un art martial ancien à un sport d'opposition moderne : pratique et méthode d'apprentissage*, Paris, **2015**.
- Raoul **Cléry**, *Traité d'escrime de pointe*, Société Française de Presse, **1948**.
- Rémy **Delhomme**, Jean-François, **Di Martino**, Frédéric **Carre**, *L'esprit de l'épée*, Amphora, Paris, **2016**.
- **Gomard**, *La théorie de l'escrime*, Paris, **1845**.
- Antoine Texier **La Boëssière**, *Traité de l'art des armes*, Paris, **1818**.
- Adrien **Pommellet**, *L'entrée en pointe chez Fiore de'i Liberi*, **2019**.
- Pierre **Thirioux**, *Escrime moderne*, Editions Amphora, **1970**.
- escrime-ancienne.eu, *Glossaire d'escrime de l'école française*, **2013**.
- Ministère des Armées, *Aux sources de l'esprit guerrier*, Paris, juin **2019**.
- *Manuel d'escrime approuvé par M. le ministre de la guerre le 18 mai 1877*, Imprimerie Nationale, Paris, **1877**.
- *Règlement d'escrime (fleuret, épée, sabre), approuvé par le ministre de la Guerre, le 6 mars 1908*, Berger-Levrault, Paris, **1908**.

INDEX DES TERMES & EXPRESSIONS TECHNIQUES

Chaque terme et expression est associé au paragraphe dans lequel il apparaît la première fois ; on y trouvera alors une définition, sinon on se reportera au [Glossaire d'escrime de l'école française](#).

Assaut	N° 44.
Attaque d'immobilité	N° 23.
Attaque en un temps	N° 19.
Attaque en plus d'un temps	N° 22.
Attaque simple	N° 15.
Axe de combat	N° 3.
Basse (garde)	N° 10.
Coup de temps	N° 36.
Coup droit	N° 12.
Coupé	N° 14.
Coup transversal	N° 16.
Couronne (parade)	N° 29.
Dedans	N° 6.
Défensif (premier système)	N° 24.
Défensif (second système)	N° 31.
Dégagement	N° 13.
Dehors	N° 6.
Dessous	N° 6.
Dessus	N° 6.
Distance d'attaque	N° 21.
Faux tranchant	N° 5.
Fenêtre de tir	N° 65.
Fente	N° 18.
Flèche	N° 18.
Fondamentaux	N° 17.
Gamme	N° 38.
Garde	N° 7.
Haute (garde)	N° 9.
Ligne	N° 6.
Main (avoir de la)	N° 17.
Main arrière	N° 4.
Main avant	N° 4.
Marcher-fente	N° 18.
Match	N° 56.
Médiane (garde)	N° 8.
Mesure	N° 17.
Mesure (gagner)	N° 17.
Mesure (rompre)	N° 17.
Octave (parade)	N° 33.
Opposition	N° 35.
Pointe conduite	N° 2.
Pointe lancée	N° 2.
Pointe longue (garde)	N° 8.
Prime (parade)	N° 32.
Quarte (parade)	N° 27.
Reprise	N° 15.
Sixte (parade)	N° 25.
Temps d'attaque	N° 20.
Temps d'escrime	N° 20.
Terrain de combat	N° 3.
Tête (parade de)	N° 29.
Tireur	N° 56.
Tranchant	N° 5.

Cette méthode doit beaucoup aux élèves escrimeurs qui au fil des saisons ont nourris cette méthode de leur efforts intenses.

Ceux de la Salle d'Armes : Adrien C, Adrien V, Arnaud, Aymeric, Bai Lun, Baptiste, Benjamin, Corentin, Cyril, Cyrille, David, Diana, Elena, Federico, Frédéric, Gabriel, Hélène, Jean-Louis, Justen, Laetitia, Laura, Léonard, Louis, Matthieu, Paul, Pauline, Philippe, Pierre, Quentin D, Quentin G, Raphaël, Romain, Sylvie, Thomas, Victor, Yoann.

Ceux du Chapitre des Armes : Adrien, Arthur, Gauthier, Julien, Leo, Pierrick, Pierre-Antoine, Mathieu, Raphaël, Thibault.

Qu'ils en soient remercié.