Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 39 (1982)

Heft: 7

Artikel: À la découverte de l'escrime

Autor: Vaugenot, Robert

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997217

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

A la découverte de l'escrime

Robert Vaugenot

Robert Vaugenot, originaire de France, est né le 13 juin 1923. En 1958, il a conquis la médaille de bronze aux championnats du monde des professeurs d'escrime. Maître d'armes, il est aussi entraîneur diplômé du CNSE (1971), et il occupe depuis 1970 le poste d'entraîneur de l'équipe nationale suisse d'escrime. (Y. J.)

L'escrime représente sans doute une des premières activités réfléchies de l'homme. Durant son combat contre les animaux, il dut lutter pour obtenir sa nourriture ou assurer sa défense au cours de la préhistoire, puis pour protéger son clan contre les attaques des autres humains. Cette forme primitive s'est transformée, au fil des siècles, en une forme sportive et athlétique.

De tout temps, l'escrime a été réservée à des castes militaires, religieuses ou à des corporations. Durant très longtemps, les étudiants et les bourgeois n'ont pas eu le droit de s'exercer avec les armes nobles qui étaient l'arc et la lance. Ils devaient se contenter de manier le bâton ou le long couteau pour se défendre. Ensuite, ce fut le contraire et seules les classes sociales élevées faisaient de l'escrime. Il a fallu attendre le premier tiers du 20e siècle pour assister à une démocratisation progressive et lente.

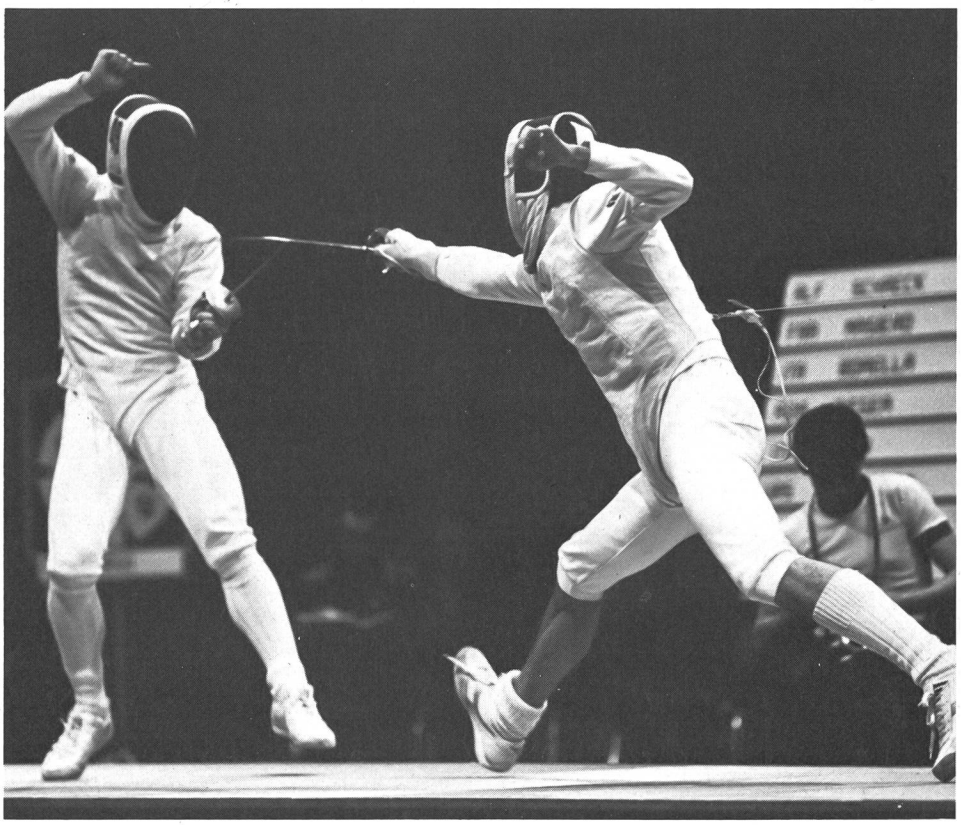
Actuellement, tout le monde peut faire de l'escrime, aussi bien en Europe que sur les autres continents. En Suisse, c'est particulièrement aisé, ne serait-ce que par les canaux de J+S ou d'autres associations similaires (universités, écoles ou groupements corporatifs).

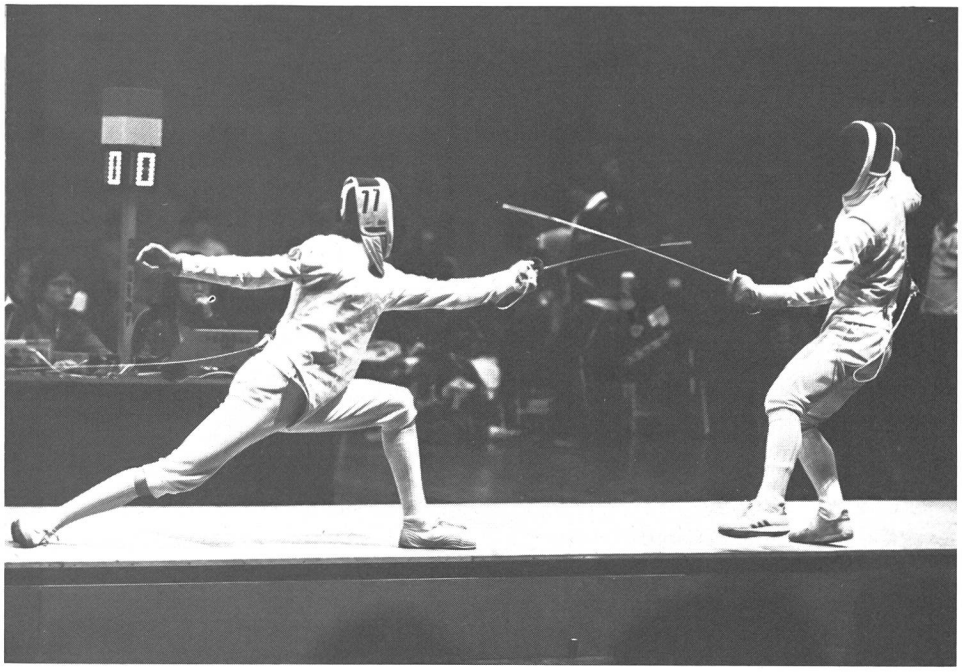
Définition

Mais qu'est-ce que l'escrime? C'est un sport de combat pratiqué, sous forme courtoise, à l'aide de 3 armes: le fleuret, l'épée et le sabre. Ces armes ne le sont plus que de nom, car elles sont parfaitement inoffensives. Ce sont plutôt des instruments servant à développer certaines qualités physiques et morales: vivacité d'esprit, concentration, maîtrise de soi, esprit de jugement et de décision, respect d'autrui, vitesse, réaction, équilibre, etc... La pratique de l'escrime ne connaît pour ainsi dire aucune contre-indication d'ordre physique ou autre. Paraplégiques, poliomyélitiques, handicapés moteur-cérébraux, enfants (6/7 ans), adultes déjà bien engagés dans le troisième âge (plus de 70 ans) peuvent pratiquer l'escrime. Naturellement, si l'on se reporte au niveau de la haute compétition internationale, les critères physiques et psychiques sont plus sévères et fixés au sommet de l'échelle des qualités demandées aux sportifs d'élite.

C'est un des avantages de l'escrime que de pouvoir être un moyen d'éducation, de rééducation, un jeu, un sport de loisir ou un sport de haut niveau.

Pratiquer l'escrime en Suisse ne pose pas de problème. Toutes les grandes villes possèdent 2 ou 3 clubs ouverts à tous, bien que de caractère privé quant à leur gestion. De nombreuses cités de moyenne ou de petite importance sont également pourvues d'installations adéquates. Il est recensé – officiellement – plus de 50 sociétés.





alors que, pour un bon escrimeur, la moitié suffit. En fait, ce sont les déplacements qui sont les plus onéreux. Si l'on entre dans le cycle des compétitions internationales de style Coupe du monde, il faut envisager quelques sacrifices de temps, de vacances, d'argent et renoncer un peu à la chaleur familiale. Par contre, si l'on se contente de rester en Suisse, il n'y a plus de problème. Plus de vingt tournois y sont organisés, dont deux classés dans les Coupes du monde juniors et seniors. La réparation du matériel électrique n'est pas spécialement onéreuse. Elle est souvent faite par les escrimeurs eux-mêmes. Il suffit, pour cela, d'acquérir quelques connaissances de base.

Tout débutant se présentant dans une salle d'armes et possédant un équipement de sport courant: survêtement, cuissettes, maillot et une quelconque paire de souliers (à semelles blanches), se verra prêter un fleuret – arme d'école – et pourra même prendre 3 ou 4 leçons gratuites.

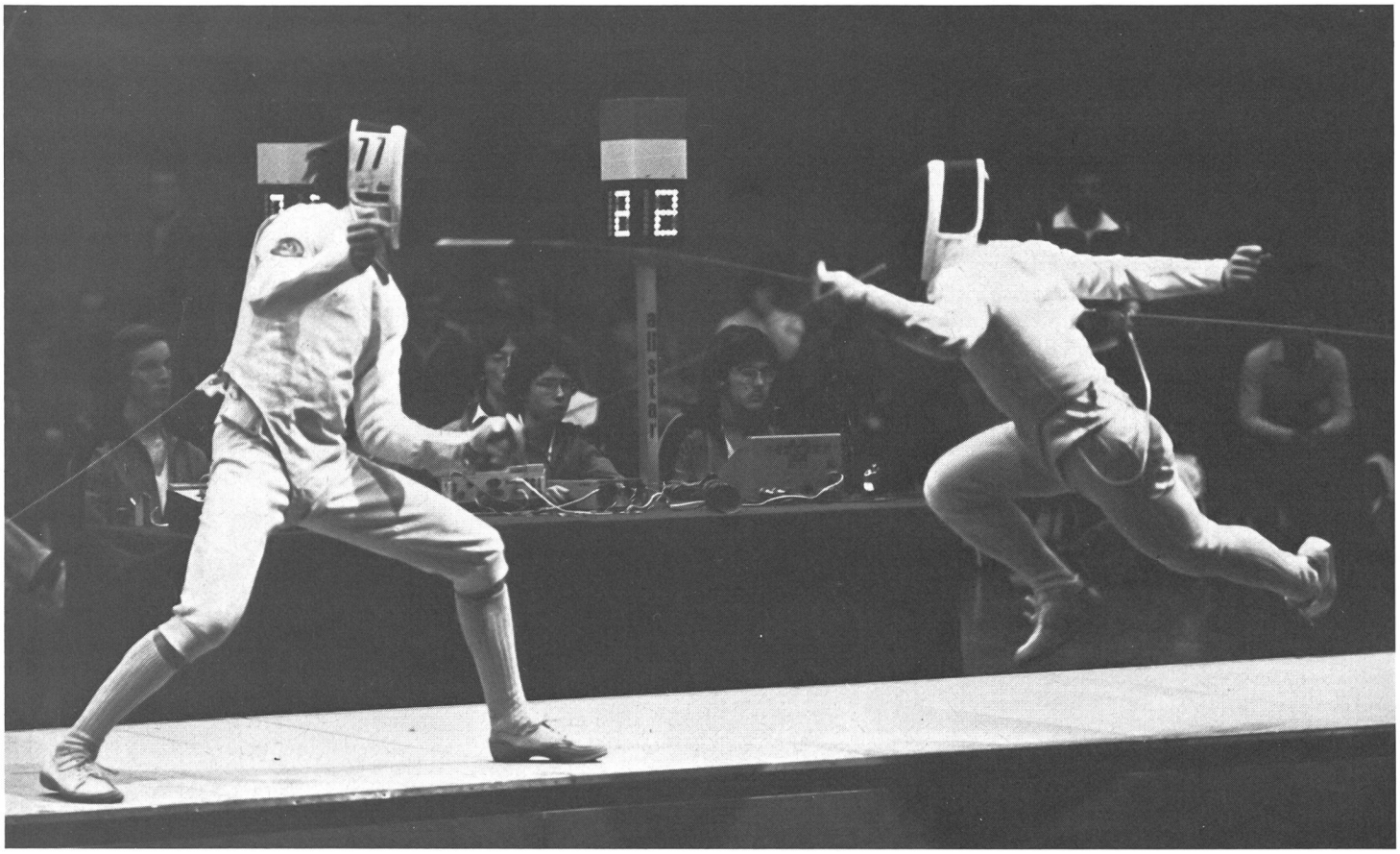
Un sport pas trop cher

L'escrime passe, à tort, pour être un sport cher. En fait c'est un des sports les moins coûteux. La cotisation de club moyenne annuelle, donnant droit à l'enseignement, aux vestiaires, aux armoires, aux douches, etc. est de l'ordre de 400 à 500 fr. et même, parfois, beaucoup moins. Certains petits clubs se contentent de 80 à 100 fr. En général, les salles d'armes sont ouvertes dix mois l'an. Chaque membre peut y prendre des leçons *individuelles* autant que bon lui semble et, dans les grands clubs, aux heures de son choix.

L'équipement de base: 1 costume (veste renforcée en cas de perforation et pantalon fermé), 1 masque, 1 gant et 2 armes d'entraînement, coûte également de 400 à 500 fr. selon la qualité. Il peut durer de longues années. Lorsque l'on passe au niveau de la compétition, il faut évidemment faire une nouvelle mise de fonds: une fois encore de 400 à 500 fr. On est alors équipé comme un champion. Sauf que le champion, lui, possède une dizaine d'armes

La leçon d'escrime

«La leçon» d'escrime débute généralement par un échauffement individuel ou collectif, suivi d'un travail technique de 15 ou 20 minutes, en présence du professeur. Au début, on s'en tient plus ou moins à cette dose, en l'adaptant en plus aux capacités personnelles. Les champions, eux, sont soumis à un tout autre régime. Même eux doivent prendre des leçons, et celles-ci durent souvent près de 45 minutes, durée maximale toutefois, en raison du rythme et



Lucien Mérignac et avait conquis, au cours de sa carrière, un palmarès à faire rêver tous les sportifs de notre génération.
Mais, heureusement, il n'est pas nécessaire de s'appeler Mérignac pour pratiquer l'escrime. Tout un chacun peut en faire à son niveau.
Une autre fable est à détruire: celle qui concerne l'entretien nutritionnel des sportifs. En escrime, il n'y a pas de sur-régime alimentaire ni de produits d'appoint. Une simple et bonne nourriture de tous les jours, équilibrée, variée, suffit amplement. Les monstres issus de la chimie sont inconnus en escrime.

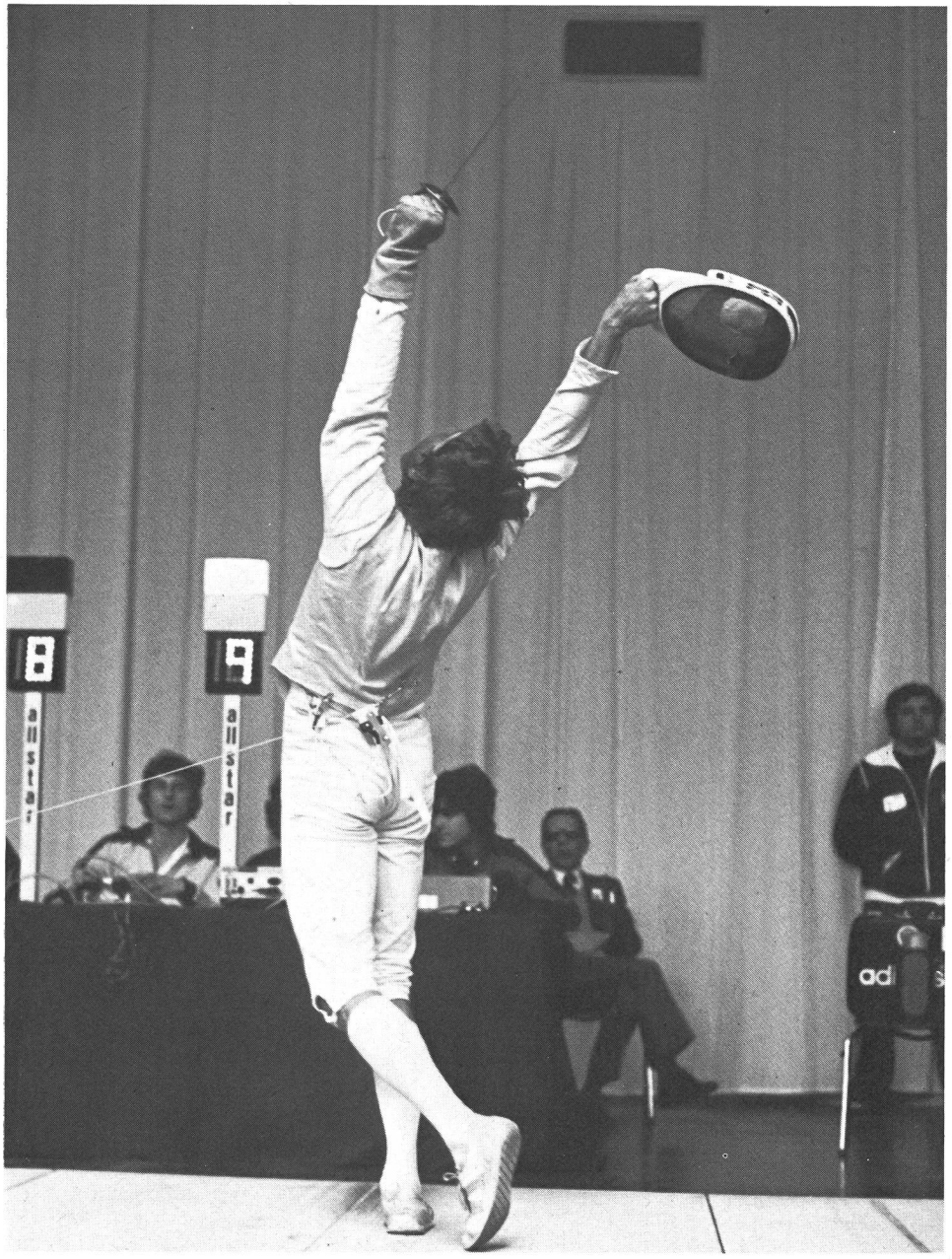
La Suisse et l'escrime

En Suisse, la pratique de l'escrime est assez peu développée. On compte environ 2500 licenciés. Si l'on estime à 500 ou 600 le nombre des débutants sans licence, donc ne faisant pas de compétition, on avoisine les 3000 pratiquants.

des cadences auxquels ils doivent se soumettre. Par contre, l'escrimeur «normal» peut, après sa leçon, faire assaut le temps qu'il lui plaît, ou aller sous la douche. Une fréquence de 2 à 3 leçons par semaine est souhaitée pour obtenir des progrès sensibles. Il n'y a pas de miracle en escrime: seul le travail paie.
La phase d'apprentissage dure environ une année: une année assez ennuyeuse – mais tout dépend du professeur – suivie d'une étape de 3 à 4 ans de rodage. C'est la période la plus difficile, car il semble à l'escrimeur qu'il «n'avance pas». En fait, il ne s'en rend simplement pas compte, car ce sport, dans lequel l'adversaire joue un rôle primordial, ne peut se mesurer au mètre ou à la seconde. Quelques «touchés» portés à la vedette venue d'une région d'à côté sont très souvent plus valables que la grosse défaite infligée à un camarade de club.

Confirmation

Ce n'est qu'après 5 ou 6 années de dur travail que l'escrimeur est confirmé dans ses qualités ou,... dans ses défauts. L'escrime est un juge sévère qui n'admet ni tricherie ni complaisance.
Les escrimeurs de haut niveau qui ont fait de cruelles expériences savent bien qu'il leur faut travailler en salle 12 à 16 heures par semaine, compétitions non comprises. De plus, ils doivent faire un travail de condition physique assez poussé. L'image de l'escrimeur de compétition s'adonnant à un sport de dentelles est à retirer du portrait robot que de nombreuses personnes se font d'un fleurettiste, d'un épéiste ou d'un sabreur. Un très grand maître d'escrime – les professeurs sont appelés «maîtres» – disait: «l'escrime est une dure discipline qui ne permet aucun écart». Il savait de quoi il parlait, car il s'appelait



On parle également assez peu d'escrime dans ce pays, car ce n'est un sport spectacle que pour les initiés. Par contre, on parle beaucoup de l'escrime suisse dans le monde. La trentaine de médailles (or, argent ou bronze) remportées au cours des 12 dernières années dans le cadre des championnats mondiaux seniors, juniors, militaires ou universitaires est là pour le prouver.
Actuellement, l'escrime suisse entre dans une phase nouvelle de recherche rationnelle de base par le truchement du mouvement J + S.

Les armes

Le fleuret

Le fleuret est une arme légère, issue de la courte épée de cour des 17e et 18e siècles. Arme de base pour la pratique de l'escrime, il n'a presque jamais servi au duel, sauf pour quelques rencontres sur des prés de dames à la vie tumultueuse... Aujourd'hui, c'est une arme de compétition reconnue.
La lame rectangulaire et effilée est munie d'une coquille en forme de cloche aplatie et se termine par une poignée et un pommeau (sorte d'écrou) servant à assembler les différentes parties de l'arme. Les coups portés avec le fleuret ne sont valables que s'ils sont faits avec la pointe (bouton) et touchent le tronc du corps. Les règles de combat (conventions) sont assez complexes.

Adresses:

Fédération suisse d'escrime
Viktoriastrasse 34
3084 Wabern

Entraîneur national
Robert Vaugenot
Bellevuestrasse 23
3073 Gümligen
031 52 06 77

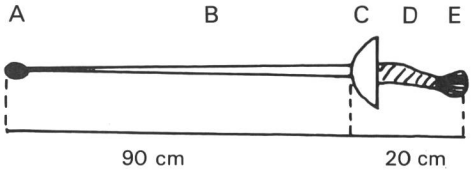
Entraîneurs adjoints
Ferenc Gombay
Saalsporthalle
8045 Zurich Wiedikon
01 33 73 50

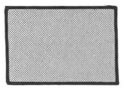
Raymond Hyvernaud
Stade de Champel
1206 Genève
022 47 52 98

Denis Thiébaud
Sonnenstrasse 4A
3098 Köniz

Académie d'armes de Suisse
(Groupement des professeurs)

Georges Drouillard
Theaterstrasse 12
4051 Bâle
061 23 42 39

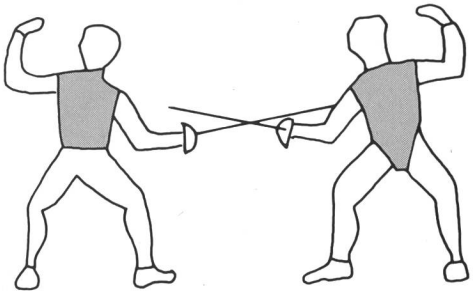




section de la lame

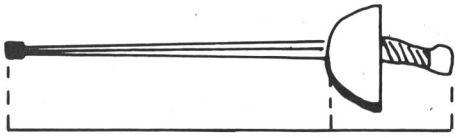
A bouton
B lame
C coquille
D poignée
E pommeau

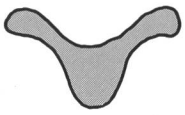
Surface valable



L'épée

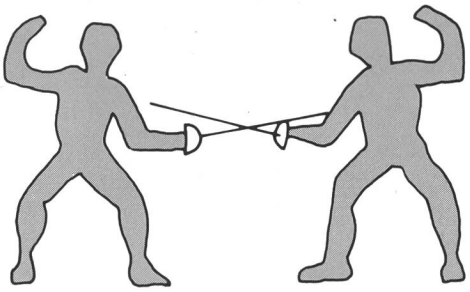
L'épée est l'arme type du duel. Elle a été mise au point, au milieu du 19e siècle, comme arme d'entraînement dans certaines écoles où l'on apprenait à se battre en vue de vrais duels. C'est aujourd'hui une arme de compétition. Sa lame triangulaire et cannelée est plus rigide que celle du fleuret. Sa poignée est similaire à celle du fleuret, un peu plus importante toutefois, et montée dans une coquille en forme de cloche plus grande. Les compétitions à l'épée suivent les règles du duel réel. Toutes les touches – portées de la pointe – sont valables sur tout le corps. Il n'y a pas de conventions à l'épée. Seule compte la priorité dans le temps. Ce temps est fixé au trentième de seconde. Les temps inférieurs donnent un «coup double», chaque partenaire étant considéré comme touché, ce qui permet des doubles défaites! Cela n'est pas possible au fleuret, soumis à des règles beaucoup plus strictes. L'épée est donc l'arme libre et romantique souhaitée par les amoureux de l'escrime de combat, ce qui les oppose aux puristes du fleuret: vieille querelle qui n'est pas prête de s'éteindre.





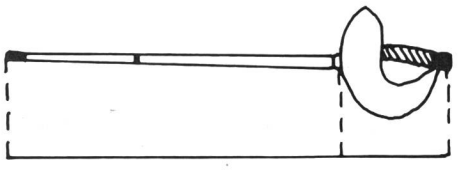
section de la lame

Surface valable



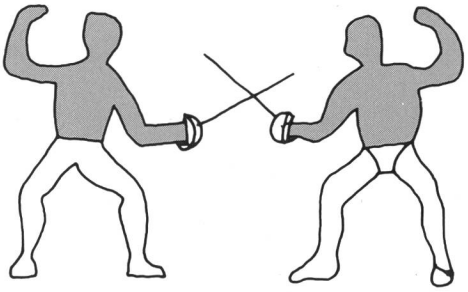
Le sabre

Le sabre est une arme d'estoc et de taille (de pointe et de tranchant). Il s'agit d'une version beaucoup plus légère du sabre de cavalerie. Un sabre de duel a été mis au point par les italiens vers la fin du 19e siècle.
La lame est en forme de V aplati, et sa pointe est retournée en forme de bouton. La poignée est entourée d'une coquille semi-circulaire destinée à protéger les doigts.



section de la lame

Surface valable



Au sabre, les coups sont portés avec tout le tranchant (partie inférieure de la lame) et avec le premier tiers du dos de lame. Les coups de pointe sont également valables, pour autant qu'ils atteignent une surface reconnue. Cette surface est délimitée à la tête, aux bras et sur le haut du tronc. Bien qu'il s'agisse d'une arme de duel, les compétitions suivent les mêmes conventions que celles adoptées pour le fleuret. ■