

L'escrime



L'escrime est à l'heure d'aujourd'hui un sport très sécurisé mais cela n'a pas toujours été le cas. En effet, au départ, le maniement de l'épée était une nécessité, un moyen de survie.

Il existe trois armes en escrime: l'épée, le fleuret et le sabre. Une arme est divisé en trois parties: une lame d'acier flexible, la "soie" (prolongement arrière) et la coquille (qui protège la main). En commençant, l'escrimeur essaie les trois et par la suite, il en choisit une. Le fleuret est le plus fréquent.

Le fleuret vient de l'italien fioretto qui signifie "petite fleur". Appelé ainsi en raison du petit bouton qui se situe au bout de la lame. Cette arme est destiné à l'enseignement et a été à la base du développement sportif de l'escrime. Sa longueur totale est de 110cm dont une lame en acier de 90cm. Il doit peser moins de 500g. La surface de touche se limite au tronc. On ne comptabilise que les touches effectuées avec la pointe du fleuret.

L'épée fut inventée par le maître Ambroise Baudry. Il ajouta à la lame une pointe d'arrêt. L'épée a les mêmes dimensions que le fleuret mais sa lame est plus rigide et plus lourde (770g). La surface de touche représente l'intégralité du corps. Seules les touches effectuées avec la pointe de l'épée sont comptabilisées.

Le sabre possède une longueur de 105cm. Sa lame mesure 88cm et est de section triangulaire vers le talon puis rectangulaire vers le bouton. Son poids doit être inférieur à 500g. Contrairement aux deux autres armes, la coquille est pleine. Les touches peuvent être portées de la pointe, du tranchant, du dos ou du plat de l'arme. La zone de touche se situe sur toutes les parties du corps au dessus de la ceinture.

Le combat se déroule sur une piste de 14m sur 2m. Un combat consiste en un enchaînement de feintes, esquives et assauts. Une tenue de protection constituée d'un masque de protection, de gant, d'une veste et d'un pantalon est obligatoire lors des combats. Avant et après chaque combat, les adversaires se saluent.

L'escrime est un sport d'adresse, de finesse, de réflexe et de coordination. Il nécessite également de l'agilité, de la détente, de la souplesse, de l'équilibre et du sang-froid.

L'initiation à l'escrime est possible dès l'âge de 7ans.

La Ligue Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique (LFCEB) existe depuis 1978. Sur le plan sportif, elle se conforme aux règles de la Fédération Internationale d'Escrime et de la Fédération Royale Belge des Cercles d'Escrime dont elle est l'aile francophone.

Plus d'informations: www.escrime-ligue.be