

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).
[En savoir plus](#)



LEVALLOIS
1883
SPORTING CLUB

ESCRIME

L'ESCRIME DE COMPETITION

La préparation sérieuse d'une compétition est un atout important de la réussite. Pensez également à vous échauffer!

AVANT LA COMPETITION

- Etre informé suffisamment à l'avance de la date ainsi que de la forme de rencontre (individuelle – par équipe, etc..),
- Organiser harmonieusement la préparation générale et spécifique (footing- culture physique- leçons et entraînement assauts),
- Se donner les moyens pour avoir un emploi du temps bien structuré afin d'apporter à votre entraînement un maximum d'effet, notamment durant la période qui précède immédiatement les dernières quarante-huit heures. Période de semi - repos où un footing de décontraction et une courte leçon suffiront,
- Etre prêt psychologiquement – mesurer l'enjeu et les conséquences du résultat que vous escomptez,
- Partir avec un moral gagnant,
- Ne pas stresser,
- Observer une alimentation saine et si possible peu encombrante, orienter les repas précédents la rencontre, vers une nourriture dite à combustion lente (riz, pâtes etc..),
- Eviter l'alcool, ainsi qu'une médication calmante ou autres,
- Veiller à votre sommeil – huit heures par nuit est une bonne durée, surtout dans le courant de la semaine précédant le tournoi,
- Songer à vérifier méticuleusement et complètement votre matériel – ne pas hésiter à partir avec un grand nombre d'armes, de fils de corps ainsi que le petit outillage pour réparations mineures,
- Emmener un survêtement, des sous-vêtements de rechange, un nécessaire de toilette pour la douche.

EN ARRIVANT SUR LES LIEUX DE LA COMPETITION

- Remettre sa licence à la table d'inscription,
- Ne pas oublier de la récupérer avant de rentrer chez vous,
- Régler votre engagement,
- Faire connaissance avec la salle dans laquelle vous aller évoluer.
- Après avoir salué amis et camarades de club, repérer les endroits où vous pourrez éventuellement vous retirer pour récupérer tranquillement entre deux tours,
- Noter l'emplacement des services de secours et de soins, les toilettes, les tableaux d'affichage, puis les vestiaires où vous vous rendrez afin de vous habiller,
- Faites en cet endroit, souvent bruyant et agité un passage aussi bref que possible. Rester sourd aux propos qui y sont tenus fréquemment et qui portent sur la forme ou la présence de tel ou tel tireur dont la renommée n'est plus à faire et qui va sans doute, une fois de plus, éliminer encore son lot de jeunes bretteurs. Ces échos sont souvent perturbateurs, car dans bien des cas infondés, ils déstabilisent facilement un tireur émotif et affectent notamment encore plus un jeune escrimeur débutant,
- Une fois en tenue, sans rien laisser au vestiaire pour des raisons évidentes de sécurité, vous rejoindrez le plateau d'évolution,
- Etre attentif à l'heure officielle et à celle, souvent et malheureusement réelle du départ des « hostilités »,
- S'assurer un bon échauffement que vous débuterez par un léger footing dans la salle ou sur une aire attenante à celle-ci. Des assouplissement et étirements termineront cette première étape pour se poursuivre par des assauts de « mise en température ». Ce dernier pourra se faire avec un partenaire du club ou avec le premier tireur désœuvré, isolé, errant dans la salle, que vous rencontrez et qui bien souvent souhaite comme vous, faire quelques touches mais par timidité, n'ose pas aborder un autre compétiteur.

Autre solution, vous pouvez en fermant les yeux, en vous déplaçant (fondamentaux) imaginer avec un adversaire pour réaliser un assaut.

C'est donc dans le meilleur des cas, en état de pré-sudation que vous aborderez votre premier assaut.

PENDANT LA COMPETITION

Une bonne organisation de votre travail de compétiteur, simple et rationnelle est toujours recommandée, c'est-à-dire :

- Evaluer au plus juste, la situation et l'ambiance de la rencontre, son niveau. Recenser les tireurs que vous connaissez déjà. Noter au plus juste l'organisation de l'arbitrage (auto - arbitrage, arbitres qualifiés, en formation, maître d'armes...),
- Y a-t-il un contrôle systématique du matériel avant chaque assaut ?
- En ce qui concerne l'arbitrage : sachez que, en cas d'incompétence notoire vous pouvez faire appel

auprès du directeur technique seul habilité pour remplacer un Président de Jury « défaillant ».
Faites-le, cependant toujours avec **courtoisie**,

- N'oublier pas d'amener à proximité de la piste où vous évoluez votre houssette avec votre matériel de rechange – geste simple qui vous évitera de courir chercher, dans les gradins par exemple, une épée ou un fil de corps. Cela perturbe votre adversaire, vous-même, le président de jury et retarde tout/sensiblement le déroulement des assauts. Encore une fois un matériel minutieusement vérifié et remis en état la veille du déplacement ou dans la semaine vous évitera de regrettables soucis, sans parler des sanctions prévues au règlement qui pénalisent toujours dans ce cas le tireur négligent,
- Se munir d'une bouteille d'eau (éviter l'eau glacée), que vous consommez avec modération. Vous pouvez aussi pendant la compétition boire une cannette sucrée,
- Manger légèrement que si vous en éprouvez le besoin et entre les tours de poules ou les périodes prolongées. (des fruits secs, des barres de céréales, des compotes, du riz au lait, etc...),
- Après chaque assaut, passer une veste de survêtement afin de ne pas subir un refroidissement même peu important mais qui, par la suite peu avoir de désagréables conséquences musculaires notamment,
- Si cette séquence d'assauts se trouve entrecoupée de longues périodes de repos (tableau d'élimination directe par exemple), alors quitter sa veste humide et passer un survêtement et changer de tee-shirt afin de ne pas avoir la aussi une trop importante déperdition thermique,
- Dans un autre domaine, après chaque assaut, il n'est pas recommandé de s'isoler systématiquement, mais au contraire : observer et si possible, analyser le jeu de l'escrimeur qui tire et qui dans quelques instants va devenir votre adversaire,
- Cette simple observation, vous permettra d'élaborer une stratégie qui peut vous mener à un heureux résultat,
- Ne pas perdre espoir si vous subissez une défaite, vous altérez ainsi vos moyens et votre potentiel pour le reste de la rencontre,
- Lors d'un assaut en cinq touches, par exemple, si vous menez par quatre touches à zéro, ne croyez pas à la victoire acquise,
- Si une action est « payante » ; la poursuivre tant qu'elle vous apporte un heureux résultat, sans doute dans ce cas votre adversaire présente-t-il quelques lacunes dans son jugement et son analyse,
- Par contre, ne pas insister sur une action qui vous est défavorable. Réfléchissez, en partant d'*un principe de base simple* : *Si un tireur attaque constamment, c'est qu'il est bon attaqueur et sans doute moins bon pareur. Attaquez le donc avant qu'il vous porte lui-même son action offensive favorite.*

Si au contraire, il est immobile, cette situation est typique d'un tireur qui n'est pas offensif, mais sans doute il est pareur.

Alors, faites tout ce que vous pourrez pour le faire attaquer afin qu'il utilise quand même son faible (invites, fautes volontaires, bras court par exemple...etc.) ;

- Par ailleurs, si votre Maître d'armes est présent, ne pas hésiter (s'il ne le fait pas lui-même) à lui poser toutes les questions qui vous sembleront utiles. Mais n'oubliez pas cependant qu'il ne peut tenir l'arme à votre place. En d'autres termes, apprenez à faire travailler votre cerveau. L'escrime est une discipline dont la pratique ne commence pas au niveau des épaules,
- Pensez aussi, en escrime, au cours d'un assaut qu'une action simple est souvent plus efficace qu'un ensemble de gestes désordonnés, nombreux, compliqués et dans la plupart des cas injustifiés,
- Respecter une parfaite position aussi bien de garde qu'au cours de vos déplacements sur la piste,
- Ne pas faire, si possible, de geste prématuré et inutile pouvant donner à votre adversaire une information capitale se retournant en fait contre vous.

APRES LA COMPETITION

- Si vous n'avez pas la chance de participer à la finale, essayez de rester jusqu'à celle-ci afin de regarder et ainsi mémoriser un ensemble d'actions, de situations pleines d'enseignements pour vos futures rencontres,
- Après des Maîtres se munir à la salle, de feuilles de poules (format réduit) sur lesquelles vous pourrez noter un détail vos résultats et ceux de vos adversaires afin de matérialiser au mieux l'analyse et la critique que vous ne manquerez pas de faire avec votre enseignant une fois de retour au club,
- Ranger son matériel avec autant de soin que vous l'avez sorti,
- Ne pas oublier de récupérer votre licence,
- Après un bon ou mauvais résultat en compétition et même à l'entraînement, pensez à vous étirer 10 minutes et jogger pendant 10 minutes à un rythme très lent,
- Pour des raisons évidentes d'hygiène, ne pas oublier de prendre une douche « un moyen de récupérer » sur place avant de regagner votre domicile. Il n'est pas pensable aujourd'hui ne serait-ce que par simple et élémentaire hygiène que des sportifs avertis et sérieux puissent encore remettre leurs sous-vêtements et vêtements sur un corps en sueur,
- Prendre des notes sur ce qui vous semble utile pour vos futures compétitions (actions techniques, réflexions tactiques...etc.),
- Passer une soirée paisible et détendue ou l'excès alimentaire liquide ou solide n'est pas une absolue nécessité même si votre dimanche a été ponctué par une méritoire et éclatante victoire.

L'échauffement avant une épreuve sportive

Les athlètes sont évidemment responsables de leur préparation avant une manifestation sportive. Mais au "Décathlon", l'objectif est toujours la pratique du sport pour tous, du "débutant" au "spécialiste", en famille, dans une ambiance conviviale, et non la recherche unique de performances sportives. On cherche donc toujours à respecter au maximum les règles de sécurité.

Il en est une, souvent oubliée des débutants, le nécessaire échauffement avant l'épreuve. Une sage

précaution qui peut éviter des claquages, notamment pour les disciplines "à risques" que sont les courses de sprint, les sauts, les lancers (lancer de poids). C'est le rôle de cette fiche technique...

A - Pourquoi faire un échauffement avant une épreuve sportive ?

1. On peut donner de multiples raisons :

"Pour entrer dans l'activité" : le rituel physique de l'échauffement aide à se recentrer psychologiquement et physiologiquement sur cette nouvelle activité de la journée en passant d'un état de repos relatif à un état de disposition à l'effort.

Pour être en sécurité dès le début : une activité physique progressivement plus intense est indispensable pour ne pas mettre son cœur, ses artères, ses muscles et ses articulations (cou, doigts, poignets, chevilles, genoux, dos...) en difficulté d'adaptation. Cet échauffement peut éviter elongations et/ou claquages d'un muscle, notamment dans certaines épreuves dites "à risques", telles que les courses de sprint, tous les sauts et les lancers (lancer de poids), mais aussi le grimper de corde, le parcours PEPG, le développé-couché, etc.

Pour avoir plus de satisfactions après : les 4 premières minutes de mise en action physique sont très souvent désagréables, elles correspondent aux premières adaptations physiologiques à l'effort, par exemple lors d'une course "longue" ou d'une marche chronométrée... Autant en faire un temps spécifique et technique de préparation.

Pour être plus efficace pendant et moins fatigué après. Le rendement global d'un organisme est nettement supérieur après un échauffement progressif et permet de mieux récupérer après : mieux préparé, l'organisme s'est mieux adapté et a produit, à effort égal, moins de fatigue.

2. Les effets d'un échauffement bien conduit sont nombreux :

- **l'échauffement accroît le rythme cardiaque et permet une meilleure oxygénation de tous les organes.**
- **il augmente la température des muscles** et permet une plus grande souplesse, une plus grande réactivité et une augmentation de l'activité biochimique et électrique. Le débit sanguin accru facilite l'élimination des toxines.
- **il augmente la température des articulations.** Cela entraîne une baisse de la viscosité de la synovie, facilitant le mouvement des articulations : les surfaces articulaires résistent mieux aux contraintes ; l'élasticité des tendons et des ligaments est également augmentée.
- **il permet une meilleure gestion des impulsions nerveuses** avec une augmentation de la sensibilité des récepteurs proprioceptifs, ce qui améliore la coordination et la précision des mouvements. Les effets sont ressentis au niveau de la vigilance et de la concentration qui augmentent et du stress qui est réduit.

Un athlète bien échauffé, qui sait conserver les acquis de cette "chaleur musculaire" acquise (port d'un survêtement), peut ensuite travailler physiquement avec moins de fatigue, moins de traumatisme articulaire et musculaire et avec une précision supérieure par rapport à un athlète non échauffé. Il obtiendra de meilleurs résultats : une meilleure qualité technique et plus de régularité dans ses résultats.

3. Quelques règles très générales pour un échauffement efficace :

L'échauffement optimal doit durer entre 10 et 30 minutes pour élever doucement la température du corps et le rythme cardiaque, avec une augmentation progressive de l'intensité des exercices. Il doit débiter par un échauffement général pour agir sur les grands groupes musculaires et le système cardio-vasculaire (**toujours aller du " général ", le footing, au " particulier "**).

L'échauffement ne doit jamais être épuisant pour permettre au sportif de réaliser la suite de son programme ; au contraire **il doit être un stimulant**.

L'échauffement doit être évidemment adapté à l'épreuve sportive envisagée, dans sa durée et dans sa nature... 5 minutes de " sautilllements " avec quelques mouvements classiques des bras et jambes suffisent pour se lancer dans un " footing ". Pour une épreuve de saut en longueur, il faut envisager une préparation d'au moins 15 minutes et des mouvements spécifiques pour minimiser les risques de claquage ou élongation.

L'échauffement doit évidemment aussi être adapté à la température ambiante (météo, saison) et à l'heure de la journée, ainsi qu'aux activités antérieures de l'athlète... Pour une course de sprint programmée à 11h30, au mois de juin, par une chaude journée ensoleillée et pour des athlètes qui ont déjà pratiqué un 2000 m, le test ergomètre et l'épreuve de saut en longueur, l'échauffement spécifique sera rapide. A 9h, par une froide journée d'hiver, pour un athlète qui débute la journée par cette épreuve (ce qui n'est pas conseillé), l'échauffement doit être très rigoureux et très complet (voir plus loin).

Se rappeler...

- Je dois adapter l'échauffement à l'activité sportive, à la température ambiante, à mon niveau d'entraînement et à mes pratiques sportives antérieures de la journée
- Je dois choisir une tenue sportive adéquate et éventuellement couvrir mes muscles pendant et après l'échauffement pour bien conserver la chaleur acquise. **Je dois penser à boire régulièrement** (avant d'avoir soif).

B - Comment s'échauffer : échauffement général et trois programmes ciblés ?

L'échauffement général multi-activités peut reprendre celui proposé pour une course de sprint.

- **stimuler le système cœur-poumons-vaisseaux sanguins et fabriquer de la chaleur dans les membres inférieurs.**
2 à 3' de course à allure modérée, sans essoufflement, puis 2 à 5' de footing entrecoupé de déplacements variés (pas chassés sur le côté, sautilllements " talons-fesses ", course avec montées de genoux, puis " jambes tendues " et enfin en " foulées bondissantes "), voire des séries de sauts à la corde
- **fabriquer de la chaleur dans le tronc, les abdominaux et les dorsaux** avec un minimum de 10 mouvements classiques (sur le dos, genoux pliés, pieds au sol ou jambes levées à angle droit au-dessus du bassin) : soulèvement du haut du buste vers les genoux, pour les abdominaux supérieurs, puis des mouvements de soulèvement du bassin pour les abdominaux inférieurs et enfin des mouvements sur le côté pour les " obliques ". Quelques exercices d'échauffement des fessiers par déplacement léger de la jambe vers l'arrière puis sur le côté (en rétroversion, ventre rentré, debout ou allongé sur le côté)

- **fabriquer de la chaleur dans les épaules, le cou, les bras et les mains** avec de grands cercles des bras dans les deux sens, des cercles des épaules, puis des montées des bras devant, derrière et sur les côtés (buste droit ou plié vers l'avant, dos droit, ventre rentré, genoux déverrouillés). Puis des rotations des poignets dans les deux sens et une série de crispations des poings et ouverture complète des mains et des doigts. Et enfin des rotations contrôlées de la tête vers l'avant et sur le côté (mais jamais vers l'arrière).
- **quelques étirements peuvent être bénéfiques mais attention**, ces étirements d'échauffement ne visent pas à l'amélioration de la souplesse mais à un conditionnement des chaînes musculaires dans les amplitudes nécessaires, spécifiques à l'activité préparée. La durée de ces étirements (à l'échauffement) ne doit pas dépasser 10 secondes et ils doivent se situer en deçà du seuil douloureux (et évidemment être réalisés sans " temps de ressort ", progressivement et en douceur).

Par contre **une série complète d'étirements est indispensable après l'épreuve** ou en fin de journée !

C - Des échauffements spécifiques :

- Assauts,
- Déplacements associé à l'image mentale,
- Leçon éventuellement (H.N).