

La fiche technique du mois

Aout 2003

Le Maître **Laszlo Szepesi** sera l'hôte de la Fédération canadienne d'escrime du 22 au 29 août 2003, pour un camp de perfectionnement destiné aux entraîneurs de haut-niveau au centre Claude Robillard à Montréal.

Mais qui est Laszlo Szepesi ?

Maître Laszlo Szepesi est arrivé en France en 1982 à la demande du directeur technique national de l'époque, Jean-Michel Oprendeck.

Le sabre français était au creux de la vague et manquait cruellement de maîtres d'armes spécialisés. Cet expert hongrois s'attela immédiatement à la restructuration de l'enseignement de cette arme et à la construction d'une équipe de France qui remporta en dix années, 5 médailles olympiques dont les deux titres olympiques de Jean-François Lamour et 3 mondiales. Au delà de ces résultats, ce sont surtout ses méthodes qui enthousiasmèrent ceux qui l'ont régulièrement côtoyé.

Rigueur de geste, persévérance, innovation, remise en cause permanente firent les moteurs de cette belle aventure. Il en reste aujourd'hui une équipe de France désormais abonnée aux premières places mondiales.

Laszlo Szepesi fût entraîneur de notre ancien Directeur technique, Stéphane Bolle, ils remportèrent ensemble la Coupe d'europe des clubs champions avec le Racing Club de France.

En son honneur, la 1ère fiche technique sera consacré au sabre et à une des cinq leçons écrites par Maître Szepesi.

**Professeur adjoint à la Chaire des Sports de Combat
de l'Université de l'Éducation Physique de Hongrie
Professeur des Sports
du Ministère de la Jeunesse et des Sports en France**

En 1982, quand j'ai commencé à travailler en France, le sabre français a tellement manqué de résultats que la question de sa suppression a été déjà sérieusement posée. Non seulement les connaissances techniques de base des sabreurs ont été incomplètes, mais pratiquement chaque maître d'armes a travaillé en s'appuyant sur des principes méthodologiques et techniques différentes. Il a été autant plus curieux que les fleurettistes (et leurs maîtres) - environ 20 fois plus nombreux que les sabreurs - se sont déjà mis d'accord depuis longtemps sur telles questions fondamentales comme par exemple : „où est le sixt ?...etc”. Malgré leur nombre beaucoup plus important ils ont accepté de travailler avec une technique de base commune. Le résultat d'une telle entente : l'école française du fleuret bien spécifique même aujourd'hui. Ceci évidemment n'a pas singifié la disparition totale des différences des méthodes utilisées par les maîtres du fleuret concernant la préparation, la tactique ou le dosage du travail. Mais au-delà de ces questions, les maîtres parlaient une langue commune : celle de la technique de base unifiée.

Les stages de perfectionnement répétés tous les ans m'ont offert la possibilité de comprendre la nécessité de définir les principes de base de l'enseignement également au sabre. Les cinq leçons présentées ci-dessus servent ce but : de donner un coup de main, un outil de travail aux jeunes maîtres d'armes pour l'enseignement de cette arme. Elles veulent leur offrir – en créant une base commune technique et pédagogique – un matériel riche en actions afin de contribuer à la formation de la technique de base.

* * *

Les exercices forment une suite d'actions qui découlent les unes des autres. Leur ordre est donc important, car chaque exercice prépare et aide l'exécution du suivant. Nous traitons aussi des exercices éducatifs de quelques actions spéciales, permettant le retour au calme, le relâchement de l'élève.

Plus tard, il sera facile de choisir l'une ou l'autre pour corriger les fautes. (Au commencement les élèves doivent travailler sans gant.)

Un élément qui se répète plusieurs fois est que l'élève doit entreprendre telle ou telle action avec des yeux fermés. Chez les débutants ceci démontre le degré de l'automatisation de l'action exercée, mais cette pratique est aussi importante pour le travail du début de saison des escrimeurs avancés, car elle les aide à mémoriser plus rapidement en se servant de la coordination déjà apprise auparavant.

Dans certains cas, il peut être très utile, si l'élève pendant l'action - à la place du but (le maître) - fixe son sabre ou sa main tenant l'arme. L'échange temporaire de la vue centrale par la vue périphérique – surtout dans les cas de coordination compliquées des attaques composées et des battements – peut être aussi un moyen très efficace du point de vue pédagogique.

Les cinq leçons sont le résultat d'un stage d'entraînement et de perfectionnement d'une semaine. Chaque jour, nous avons analysé une leçon complète. Au lieu des problèmes techniques généraux, nous avons exercé la technique, la structure méthodologique et éducative d'une ou d'autre leçon et les exercices éducatifs de certains éléments techniques (actions).

L'après-midi, les maîtres ont donné les leçons analysées et mémorisées dans la matinée aux membres de l'équipe sélectionnée pour qu'ils puissent les exercer non seulement entre eux, mais également dans la pratique. Ce travail collectif effectué au milieu et à la fin de la période du travail de base m'a beaucoup aidé personnellement, mais il a également contribué à la préparation des sabreurs juniors et seniors.

J'espère que par cette série de leçons je peux vous donner des idées utiles pour votre travail.

LECON n° 1

durée 15 à 30 minutes

BUT :

- Attaque directe à la tête par marche et fente
- Attaque directe au flanc par marche et fente

1. ATTAQUE A LA TETE DE PETITE DISTANCE ET EN FENTE

Exercices éducatifs :

- a. Plusieurs coups à la tête, 3, 4, 5, en allongeant le bras.
- b. Plusieurs battements sur la lame du Maître qui donne le fer horizontalement (avec le bras fléchi) un peu comme une feinte au flanc, puis coup franc à la tête avec l'allongement du bras. Si l'épaule et le bras sont toujours contractés après les battements faire exécuter par l'élève plusieurs coups à la tête.
- c. Les mêmes exercices mais avec la fente.
- d. Attaque à la tête en se fendant lentement.
- e. Avec les yeux fermés attaque à la tête en se fendant lentement
- f. Le Maître et l'élève sont en engagement de tierce, seules les parties faibles des lames seront en contact par le tranchant. Sur une légère pression de la lame du Maître, l'élève répond par une pression. Après plusieurs pressions réponses, à peine perceptibles à l'oeil, sur l'absence de fer du Maître l'élève attaque à la tête en se fendant.
- g. Le même exercice avec les yeux fermés.
- h. D'une distance anormalement petite l'élève exécute continuellement 8 à 10 coups à la tête. Le Maître après chaque coup porté à la tête donne un petit coup (en la touchant à peine dans la tierce de l'élève. Pendant l'exercice continu, le Maître augmente petit à petit la distance pour arriver à une petite "distance correcte" puis revient progressivement à la distance de départ. Exécuter l'exercice lentement).
- i. Après 3, 4 ou 5 battements de quarte, coup à la tête de petite distance en allongeant le bras (ou de distance moyenne en se fendant).
- j. Après plusieurs coups à la manchette dessus, attaque à la tête en se fendant.
- k. Attaque à la tête en se fendant.
L'élève doit exécuter au moins 8 à 10 fois sans faute de coordination et, arrive en un seul temps sur le masque (naturellement comme dans la plus part des exercices précédents l'élève exécutera l'action à son initiative !).

2. ATTAQUE A LA TETE EN MARCHE ET FENTE

Exercices éducatifs :

- a. Le Maître est en position de tierce légèrement allongée. Après la fin de la marche de l'élève, il fait une petite invite de second. A ce moment l'élève attaque à la tête en se fendant.
- b. L'exercice précédent mais avec une fente ralentie.

- c. Le Maître prend l'invite de seconde progressivement plus vite et plus tôt, ainsi l'élève démarre sa fente de plus en plus tôt après sa marche.
- d. L'élève à son initiative exécute l'attaque à la tête en marche et fente 8 à 10 fois.

3. ATTAQUE AU FLANC DE PETITE DISTANCE ET EN SE FENDANT

Exercices éducatifs :

- a. Coup au flanc en allongeant le bras depuis la position de tierce.
- b. Plusieurs coups au flanc en allongeant le bras.
- c. Coup de pointe en se fendant. L'élève doit exécuter le coup de pointe en passant sa pointe sous la garde de tierce du Maître. (Le coup de pointe et le coup au flanc sont des mouvements similaires au point de vue de la coordination).
- d. Le Maître est en quinte.
De petite distance, après plusieurs coups à la manchette coup au flanc. (Puis le même exercice en se fendant).
- e. L'exercice précédent avec les yeux fermés.
- f. Après plusieurs battements de tierce, attaque au flanc en se fendant.
- g. De petite distance parade de tierce riposte au flanc du Maître, plusieurs fois sans temps d'arrêt.
Quelque fois, le Maître au moment d'envoyer son coup au flanc de l'élève, fait une retraite. L'élève riposte alors en se fendant, puis en revenant en garde en tierce il porte un coup de nouveau au flanc de pierd ferme, ou en se fendant 4 ou 5 fois sans temps d'arrêt .

3. ATTAQUE AU FLANC EN MARCHÉ ET FENTE

Exercices éducatifs :

- a. Le Maître est en position de tierce légèrement allongée. Après la finale de la marche de l'élève le Maître fait une invite de quint sur laquelle l'élève porte un coup au flanc en se fendant.
- b. Le même exercice, mais le Maître fait son invite de quinte progressivement de plus en plus tôt. Ainsi l'élève exécutera une attaque de plus en plus continue en marche et fente.

- c. Les mêmes exercices que "a" et "b" mais variés entre eux, Pendant l'exécution des attaques sans temps d'arrêt comme en "b" le Maître marque de temps en temps un temps d'arrêt. (Ne fait pas l'invite de quinte tout de suite).
Ainsi nous pouvons contrôler la coordination de marche et fente.
- d. A l'initiative de l'élève 8 à 10 attaques au flanc en marche et fente. (Exécuter quelques unes avec les yeux fermés).

