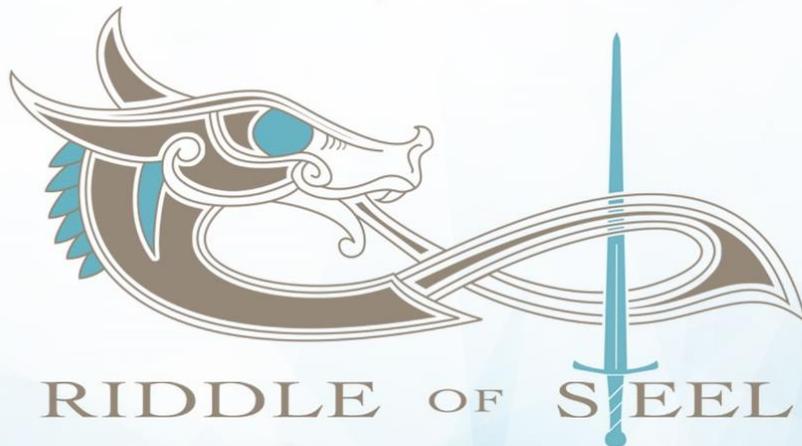


Traité d'Esime Ludique



Selon les enseignements de l'école



Par Sofiane Gouigah, Quentin de Saint-Aubert,
Philippe Van Eerdenbrugge et Pierre-Olivier Peeters

Table des matières

Préambule	3
Principes de notre école	3
Particularités de l'escrime ludique.....	3
Notions de sécurité : Safe	4
Le matériel	4
Les attaques	4
Les zones cibles.....	5
Différents types d'armes	5
Notions importantes	6
La posture de base	6
Les déplacements.....	6
La distance.....	7
La vitesse	7
Fiche de Cours 1 : épée simple	8
Introduction	8
La posture de base	8
Les parades	8
Les techniques à l'épée simple.....	9
Fiche de Cours 2 : épée/bouclier	11
Introduction	11
Les postures de base	11
Les parades	12
Les techniques à l'épée/bouclier	13
Fiche de Cours 3 : ambidextrie	14
Introduction	14
La posture de base	14
La posture de l'épée	15
Les parades	15
Les techniques de l'ambidextrie.....	16
Fiche de Cours 4 : épée à deux mains	17
Introduction :	17
La posture de base	17
Les parades	17
Les techniques de l'épée deux mains.....	18
Fiche de Cours 5 : lance	19
Introduction :	19
La posture de base	19
La posture de la lance	19

Les parades	19
Les techniques à la lance	20
Fiche de Cours 6 : le combat de groupe	21
Introduction :	21
Le combat d'escarmouche : notions de base	21
Le combat de ligne : Notions de base	22
Fiche de Cours 7 : Analyses et réflexions.....	24
Les réflexes et schémas préconstruit :	24
Le combat au sol :	24
Principes des lignes d'attaques :	27
Fiche de Cours 8 : Exercices et jeux	29
Ping / Pong	29
Tango :	29
Micka a dit :	30
Attaque à Outrance :	30
Les armes collées :	31
Une bouteille à la mer :	31
Duel d'analyse :	32
Pig / Dog (balle chasseur)	32
Cercle de trahison.....	33
Le jeu du roi	33
Le roi de la colline	34
La ligne de combat.....	34
Arène du gladiateur.....	35
Le couloir	35
L'homme blessé.....	36
Le tunnel	36
League of Legends	37
Le mot de la fin.....	38
Relecture technique et pédagogique :	38
Remerciements :	38
Liens internet :	38
Annexe 1: Enseignement des bases	39
Annexe 2: Catalogue des techniques RoS	40
Techniques de bases.....	40
Techniques intermédiaires.....	40
Techniques avancées	41

Préambule

La Riddle of Steel Weapon Academy est une école de combat à l'arme en mousse latexée, fondée en 1987 par Mark Gilbert en Angleterre.

Elle est le fruit d'une réflexion sur le combat à l'arme en mousse latexée dans les jeux de rôles Grandeur Nature.

Suite à leurs voyages en Angleterre afin de participer à des GNs, un groupe de belges a lors de son retour en Belgique, décidé d'ouvrir un club d'entraînement d'escrime ludique, maintenant les contacts et les échanges avec Mark au fil des ans. Depuis l'ouverture en 2003, la RoS n'a eu de cesse de se développer. À ce jour, l'école organise des entraînements en salle chaque semaine dans 4 grandes villes de Belgique.

La première salle RoS Française a ouvert ses portes le 7 octobre 2017 à Lure.

Etant une discipline découlant du GN, nous ne voulons pas nous défaire de l'aspect ludique et sécuritaire du combat. C'est donc dans cette optique que nous organisons des cours, non pas pour former des escrimeurs, mais bien pour former les participants au travers de leurs propres désirs, qu'ils soient motivés par l'aspect plus technique, plus ludique ou tout simplement plus théâtral.

Principes de notre école

- Enseigner à n'importe qui s'intéressant au combat à l'arme en mousse latexée.
- Progresser dans les techniques d'armes à travers l'entraînement.
- Augmenter la sécurité du combat à l'arme en mousse latexée.
- Promouvoir l'escrime ludique comme étant une discipline à part entière.

Voici donc, livré pour vous, la mise à jour du traité d'escrime ludique de la RoS. Il est non exhaustif, et surtout, destiné à évoluer.

Il est écrit, sans prétention aucune, avec uniquement l'espoir et le désir de mettre par écrit ce que nous enseignons et ce que nous estimons être l'une des voies permettant à l'escrime de jeu de rôle d'être ludique, efficace et, avant tout, safe.

Il existe dans le monde du jeu de rôle grandeur nature une quantité impressionnante de types d'armes différentes. Selon les pays et les règles des différentes organisations, ces armes ne seront pas forcément considérées de manière équivalente. Nous nous baserons donc sur un système neutre et égalitaire ainsi que sur les règles et critères d'homologation de la BWAT (Be Larp Weapon Approval Team : <http://www.larp.be/>).

Ce que nous considérons comme « neutre et égalitaire » signifie que nous appliquons un système de combat objectif. Chaque arme sera équivalente en termes de dégâts et chaque contact ressenti sera comptabilisé. Toujours dans une logique de neutralité et de réalisme propre au GN, nous n'imposons pas de retour en garde entre chaque touche. Cette base permettra aux rôlistes de s'adapter à tous les systèmes de règles existant. Que la tête compte ou non, que les points de vie soient localisés ou globaux, qu'il y en ai peu ou beaucoup.

En annexe au présent traité, vous trouverez divers documents facilitant l'enseignement et l'organisation de cours d'escrime ludique.

Particularités de l'escrime ludique

Avant toute chose, il est important de prendre en compte les différences principales qui séparent l'escrime historique de l'escrime ludique. En effet, certaines postures, attaques, parades et autres seront inadaptées au GN pour les raisons suivantes :

- la force : en GN, il n'est pas utile de réellement blesser son adversaire. C'est pour cela que nous parlerons de touche et non de frappe.
- l'estoc : il s'agit d'une attaque réellement dangereuse, bien que certaines armes y soient adaptées, nous la déconseillons vivement pour la pratique de notre passion.
- le visage : bien que les touches à la tête soient autorisées, celles-ci ne peuvent jamais porter au visage.
- la préhension : Certaines techniques de combat historiques nécessitent de tirer ou d'immobiliser l'adversaire ou son équipement. Ces techniques ne peuvent être employées en escrime ludique.

Il y a donc une dimension complète des techniques de combat médiévales qui s'en voit supprimée.

Ainsi certaines armes perdent leur intérêt principal. Un marteau à deux mains qui était spécifiquement pensé pour "détruire" grâce à son poids et à la force de son impact, devient inefficace voire dangereux en GN. Il est donc impératif de faire un effort d'adaptation par rapport aux escrimes historiques.

Il est également important de savoir que nous ne simulons pas le poids du matériel (armes, boucliers,...). En effet, contrairement à une idée très présente dans le milieu, une vraie épée à une main ne pesait pas trois kilos. L'armement, les stratégies et les technologies n'ont eu de cesse d'évoluer pour devenir de plus en plus performantes et maniables, garantissant un maximum d'efficacité afin d'obtenir un résultat optimal. C'est donc suivant cette logique fondamentalement réaliste que pour la pratique de notre passion, nous utilisons du matériel en adéquation avec nos techniques.

Nous tenons à rappeler que nous ne sommes pas physiquement comparables à des soldats ou guerriers d'antan, qui, eux, avaient un entraînement régulier et se battaient pour leur vie.

C'est donc dans cette ligne de pensée que nous utiliserons notre matériel et nos techniques pour atteindre une efficacité maximale avec pour seule bride l'aspect sécuritaire de notre passion.

Afin d'avoir une nomenclature claire et cohérente, nous reprendrons certains termes historiques qui devront, selon la situation, être adaptés au contexte du GN.

Pour chaque type d'armes GN, il y a une arme historique derrière. Nous avons donc tenté d'en apprendre les théories afin de pouvoir en garder ce qui est adaptable à l'escrime ludique.

Il faudra toutefois que nous gardions toujours en tête lors de l'application des principes et théories de combat GN que l'intérêt est de toucher son adversaire, sans l'être soi-même. Les sacrifices sont selon nous préjudiciables à l'évolution technique et à la cohérence même du jeu de rôle. Choisir de sacrifier une localisation non mortelle pour vaincre son adversaire sera donc un choix situationnel mais à éviter au maximum.

Au-delà de la technique et de l'aspect sportif, il faut souligner que le combat d'escrime ludique peut intégrer une part de théâtralité dans le fait de simuler les touches reçues. Cet aspect ne sera pas abordé dans ce traité mais est vivement encouragé durant les GN afin d'enrichir l'immersion de chaque joueur.

Notions de sécurité : Safe

Le matériel

Concernant les armes, boucliers et les armures éventuelles, la RoS recommande une vérification, une homologation, avant chaque combat / entraînement.

- Pour les armes de contact : il faudra vérifier que la mousse est bien solidaire de l'âme de son arme. La mousse doit être ferme et en bon état, aucun écrasement ou déchirure n'est toléré.
- Pour les boucliers : il faudra vérifier que les plaques de mousses soient solitaires, que la structure ne soit pas fendue ou cassée. La mousse du pourtour ne doit pas être usée, abîmée ou insuffisante.

L'objectif est que votre matériel ne soit pas dangereux, que ce soit pour vous, ou pour votre adversaire et son matériel.

Pour des explications plus détaillées, nous vous renvoyons vers le document de référence de la BWAT, disponible sur le site internet de la Fédération Belge de jeux de rôle grandeur nature, Belarp (<http://www.larp.be/>)

Les attaques

Une attaque dite "safe", est une attaque qui n'est ni dangereuse, ni douloureuse. En effet, l'intérêt de pratiquer l'escrime GN, qu'elle soit vue de façon ludique ou sportive, doit rester un plaisir sans danger. En escrime ludique seules les touches au visage et d'estoc seront interdites.

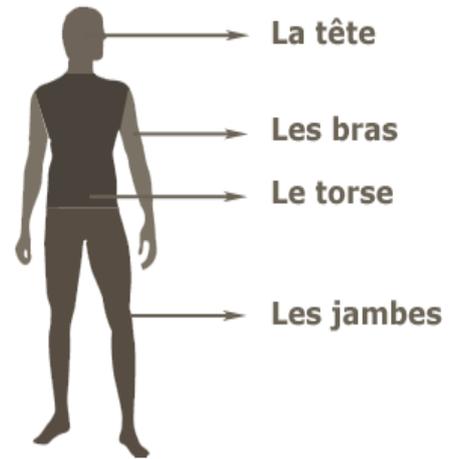
En dehors de la richesse technique, tactique et réaliste offerte par la décision d'inclure la tête comme zone valable lors de l'entraînement, nous estimons que ceci apporte également un réel plus au niveau de la sécurité. En effet, durant un combat, que ce soit lors d'un entraînement ou en GN, des coups à la tête peuvent se produire, volontairement ou non, indépendamment des règles de l'organisation à ce sujet.

Un participant habitué à porter des attaques tête sera moins susceptible d'y porter un mauvais coup involontaire. Plus encore, un participant ayant l'habitude de s'entraîner à recevoir des touches tête aura quant à lui d'avantage de chances de parer cet angle d'attaque, que le coup soit volontaire ou non, "safe" ou non.

Les zones cibles

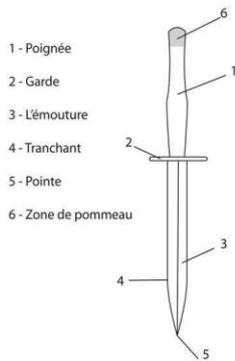
Il y a 6 localisations. Une à la tête, une pour le tronc, une par jambe et une par bras. La tête comprend le cou. Le tronc va jusqu'à la ceinture. Les jambes commencent aux fesses et les bras à la diagonale partant de l'aisselle vers le deltoïde en formant un angle de 45°.

Bien que toutes les localisations soient considérées comme valables, les touches au visage et d'estoc seront tout de même proscrites. Certains angles d'attaques sont à éviter en particulier ceux allant au visage. Lorsque l'on visera la tête, il sera primordial de viser le sommet du crâne avec l'angle le plus droit possible afin de garantir une sécurité maximale.

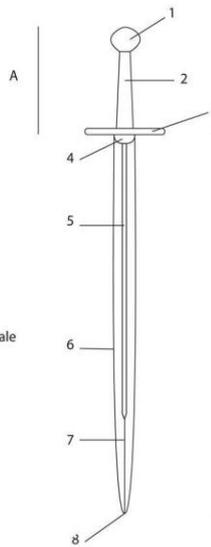


Différents types d'armes

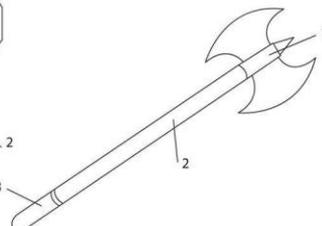
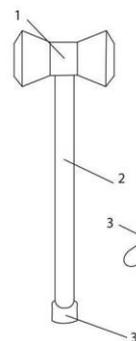
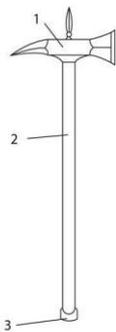
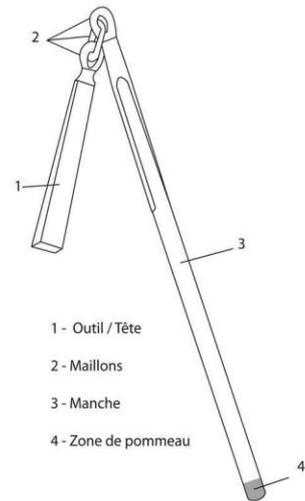
- Arme courte → Utiliser une arme de moins de 60 cm.
- Arme à une main → Utiliser une arme de 60 à 110 cm.
- Arme à 2 mains → Utiliser une arme, à deux mains, de 110 à 150 cm.
- Armes d'hast → Utiliser une arme, à deux mains, de 150 à 220 cm.
- Petit bouclier → Bouclier rentrant dans un carré de maximum de 70 cm de côté.
- Grand bouclier → Bouclier rentrant dans un rectangle de 60 cm sur 120 cm.
Bouclier de maximum 90cm de diamètre.



- A - Poignée
- B - Lame
- 1 - Pommeau
- 2 - Fusée
- 3 - Garde
- 4 - Chappe
- 5 - Gouttière
- 6 - Tranchant
- 7 - Arête Centrale
- 8 - Pointe



- 1 - Fer
- 2 - Hampe
- 3 - Talon
- 4 - Zone de pommeau



- 1 - Tête
- 2 - Manche
- 3 - Pommeau

Notions importantes

La posture de base

La posture de base ou garde de base sera, quelle que soit la combinaison d'armes utilisée, une position initiale à prendre avant le début de chaque engagement.

Cette position sera bien évidemment variable, non pas juste en fonction de votre propre matériel de combat, mais également en fonction du contexte (duel, combat de groupe,...) du matériel de votre adversaire mais aussi de votre adversaire lui-même.

La connaissance et la maîtrise des différentes postures de base vous offriront le luxe de l'adaptabilité. En effet, contre un adversaire plus rapide ou contre une combinaison d'armes de plus grande portée, se positionner en posture défensive peut s'avérer être bien plus efficace que de se borner à son habitude.

Le principe régissant votre posture initiale sera toujours basé sur une optimisation de l'équilibre entre votre potentiel d'attaque et l'efficacité de votre défense. En fonction de la situation, une garde offensive augmentera donc légèrement votre facilité à l'attaque, en réduisant légèrement votre défense. A contrario, une position défensive facilitera votre défense au dépend de votre potentiel d'attaque.

Concrètement, la base de votre position de garde sera sensiblement similaire quelle que soit le type d'arme utilisée.

Les pieds sont placés en angle droit, le talon du pied arrière suit la ligne formée par le pied avant. L'écart idéal entre les deux talons est la longueur du tibia. Les genoux seront légèrement fléchis afin de garantir l'explosivité du déplacement grâce à "l'effet ressort" qui permettra d'avancer ou de reculer plus rapidement.

Il convient de "poser" son tronc de façon égale sur ses deux jambes de manière à pouvoir réagir rapidement. Le tronc sera droit, légèrement tourné de biais, dans l'axe de son bassin. Le bras d'arme sera quant à lui souple et détendu.

Des précisions quant aux différentes postures sont spécifiées pour chaque type d'armes dans les fiches de cours.

Les déplacements

Lorsque la posture de base est acquise, une des premières choses à maîtriser concernant le combat en règle générale, ce sont les déplacements : "Avant de savoir courir, il faut apprendre à marcher."

Comme dans la majorité des arts de combat, les déplacements basiques servent toujours à garantir un maximum de stabilité, de mobilité, et surtout, d'explosivité, lors du mouvement. C'est pour cela qu'on retrouve généralement dans les déplacements de base une règle simple: "C'est toujours le pied de la direction vers laquelle on veut se déplacer qui démarre le mouvement."

Autrement dit, une fois en position de combat, si vous voulez avancer, vous déplacerez avant tout votre pied le plus à l'avant, puis votre seconde jambe réduira l'écart pour vous replacer dans la position initiale.

Si vous souhaitez aller à gauche, le pied qui est déjà le plus à gauche démarrera le mouvement vers la gauche, rejoint ensuite par le second pour revenir à la position initiale.

Il est important de savoir que les déplacements simples servent à maintenir et gérer la distance. Ils servent rarement à l'attaque ou à la retraite. Ces pas sont donc courts et souples. Les déplacements d'attaques, de ripostes ou d'esquives, se font plus intuitivement. Instinctivement nous faisons des passes (avant et arrière), des fentes, des flèches, etc., qui permettent de parcourir une plus grande distance et ce, de façon bien plus explosive.

Sur base de l'escrime sportive, nous pouvons déterminer quatre déplacements de base ayant chacun une portée différente:

- le pas: déplacement court (taille de votre pied) dans une direction commençant toujours par le pied se trouvant dans la direction du déplacement
- la passe: déplacement vers l'avant ou l'arrière en passant le pied arrière ou avant devant le pied avant ou arrière pour ensuite revenir en position de garde
- la fente: détente de la jambe arrière combinée avec une projection de la jambe avant (le genou avant devant se retrouver au-dessus de la cheville).
- la flèche: extension du bras armé coordonné avec une poussée de la jambe avant entraînant le croisement de la jambe arrière sur la jambe avant.

La distance

La gestion de la distance sera l'un des points les plus importants lors de vos différents combats de GN. Le terme distance détermine ici la quantité de mouvement à effectuer par un combattant pour atteindre son adversaire et inversement. Une distance est donc une fonction de votre morphologie, de celle de votre adversaire et l'armement utilisé. En conclusion chaque combattant possède ses propres distances.

Nous pouvons définir trois distances :

- de la main : distance où il suffira de tendre le bras pour toucher votre adversaire. (courte)
- du corps : distance où il faudra tendre le bras et pencher le corps pour toucher votre adversaire. (moyenne)
- du pied : distance où il faudra tendre le bras, pencher le corps et déplacer le ou les pieds. (longue)

Pour certaines combinaisons d'armes, la maîtrise de la distance sera le point capital pour faire preuve d'efficacité. Il est important de comprendre que le principe de gestion des distances pourrait, poussé à l'extrême, rendre inutile toute parade et de par ce fait, gagner un temps sur chaque mouvement que vous et votre adversaire effectuerez. En effet si un combattant parvient à définir les distances de son adversaire, il peut définir les différents rayons de danger autour de ce dernier.

Maîtriser les distances diminuera très fortement l'impact qu'un adversaire plus grand ou une arme plus longue pourrait avoir sur le combat.

Bref, maîtrisez vos distances, comprenez celles de vos adversaires et vous maîtriserez le combat.

La vitesse

En escrime de GN, la vitesse est un point crucial durant le combat. En effet, la force n'étant pas utile - et même vivement découragée - votre capacité à toucher votre adversaire sans vous faire toucher en retour dépendra principalement de votre habilité à lancer une attaque suffisamment rapide, suivie d'un retour en garde vous permettant de parer l'éventuelle riposte.

Contrairement à l'idée reçue, la vitesse est moins une question de poids de l'arme ou de force musculaire qu'une question de simple géométrie. Concrètement l'angle d'attaque et le mouvement du plus court chemin possible vers l'adversaire, seront la clé de la vitesse. Par ailleurs, nous avons souvent tendance à reculer le bras et l'arme avant de porter une attaque. Dans ce cas-là, on constate donc qu'avant que l'attaque n'atteigne la cible, il y a une perte de 2 temps :

- 0- Position initiale,
- 1- Recul de l'arme pour amorcer l'attaque,
- 2- Retour de l'arme au niveau de la position initiale,
- 3- Dépassement de la position initiale en direction de la zone cible.

De l'analyse de cette séquence d'attaque, nous pouvons clairement voir apparaître 2 étapes inutiles.

Il est à noter qu'il est important d'avoir un mouvement fluide et souple pour garantir un maximum de vitesse à votre attaque ou parade. Il conviendra donc de toujours privilégier la décontraction musculaire jusqu'au moment de l'impact (touche ou parade). A cet instant, la contraction musculaire sera nécessaire à assurer la touche ou la parade. Immédiatement après le contact, il faudra à nouveau décontracter vos muscles afin de retrouver la souplesse et la fluidité initiale.

Pour obtenir une vitesse maximale, le mouvement sera souvent initié avec des muscles forts comme les muscles du bras, du dos ou même des jambes. Il est important que ces muscles se décontractent après avoir initié le mouvement et que la touche se fasse toujours avec uniquement la contracture des muscles du poignet et de la main. Ce sont ces derniers qui doivent terminer le mouvement afin d'obtenir un impact sec et franc sans force inutile qui risquerait de blesser son adversaire. C'est la principale différence entre une frappe et une touche.

Fiche de Cours 1 : épée simple

Introduction

L'épée simple, le noble art à l'arme blanche ! La technique la plus proche de celle de l'épée simple de GN est celle du sabre d'escrime sportive. Une grande partie des techniques décrites ci-après sont donc inspirées de ce sport : intérêt de la touche, vitesse, types d'attaques et parades.

La principale difficulté de l'épée simple est d'éviter la double touche, on ne peut attaquer et parer en même temps. C'est pour cela que les notions de distance, de temps et de précision seront d'une importance capitale. L'épée simple constituera la base de toutes les formes de combinaison.

La posture de base

Les jambes

Les pieds sont placés en angle droit, le talon du pied arrière suit la ligne formée par le pied avant. Les orteils du pied avant seront orientés vers l'adversaire. L'écart idéal entre les deux talons est la longueur du tibia. A l'épée simple, il convient de placer la jambe d'arme devant, c'est ce qu'on appelle une position "offensive". Un droitier aura donc la main et la jambe droite en avant.

Les genoux seront légèrement fléchis afin de garantir l'explosivité du déplacement grâce à "l'effet ressort" qui permettra d'avancer ou de reculer plus rapidement.

Le torse :

Il convient de "poser" son tronc de façon égale sur ses deux jambes de façon à pouvoir réagir rapidement. Le tronc sera lui-même droit, légèrement tourné de biais, dans l'axe de son bassin.

Le bras :

Le bras d'arme sera quant à lui souple et détendu. Idéalement, on laissera la distance d'un poing entre sa hanche et le coude du bras d'arme.

L'avant-bras sera légèrement penché vers le bas et l'extérieur de façon à ce que la hauteur de votre pouce soit au niveau de la pliure de votre coude.

Dans cette position, vous bénéficierez ainsi de toute la longueur de votre arme pour protéger votre côté "armé". Cette position s'appelle la garde de tierce.

Les parades

Il existe de nombreuses parades en escrime mais, en s'adaptant au contexte du GN, nous ne développerons que les 6 qui nous semblent les plus utiles. Parmi elles, les 3 premières qui protègent le haut du corps sont à maîtriser dès le début de l'apprentissage.

Pour cela, il est intéressant de noter que seul le bras bouge lors de la parade, non le corps.

- Tierce : position de défense (garde de base) protégeant le côté armé, du bas ventre à l'oreille.
- Quarte : le poignet se déplace linéairement pour arriver devant le nombril.
- Quinte : la main remonte afin de couvrir la tête et les épaules, la main d'arme paume vers l'avant, le tranchant vers le haut, la lame sensiblement horizontale.
- Seconde basse : le poignet effectue une rotation vers l'intérieur puis se déplace devant le nombril pour protéger la jambe avant.
- Prime basse : le poignet effectue une rotation en partant vers l'intérieur pour descendre protéger la jambe arrière.
- Septime : le poignet effectue une rotation en partant vers le côté armé pour descendre protéger la jambe arrière.



TIERCE



QUARTE



QUINTE



SECONDE
BASSE



PRIME
BASSE



SEPTIME

NB : ne vous figez pas sur les parades académiques, une bonne parade est une parade qui bloque une attaque adverse, si elle répond à ce principe, dans ce cas elle sera valable. Nous recommandons simplement les parades de base car elles permettent en plus de parer, d'effectuer des ripostes optimales.

Les techniques à l'épée simple

Les techniques de base

- **La posture de garde** : position optimale pour démarrer un combat.
- **Les 5 parades** : côté inférieur droit, côté supérieur droit, tête, côté supérieur gauche, côté inférieur gauche.
- **Les 5 attaques** : côté inférieur droit, côté supérieur droit, tête, côté supérieur gauche, côté inférieur gauche.
- **Les pas simples (avant, arrière, côtés)** : déplacements en garde.
- **La distance** : notions de base sur le périmètre de combat.

Les techniques intermédiaires

- **Les pas complexes (passes: avant, arrière, côté, fentes)** : déplacements rapides de combat.
- **Les distances** : notions des distances ; temps de la main, du corps, du pied.
- **Les esquives** : déplacements rapides du corps et des jambes pour ne pas avoir à parer.
- **Les angles d'attaques** : développer des angles d'attaques autres que les 5 attaques classiques.
- **La pompe** : mouvement d'esquive de la main lors d'une attaque de l'adversaire suivi d'une riposte immédiate.
- **Le wrist** : attaque qui consiste à casser le poignet en passant de pronation à supination et inversement.
- **Lightning attack** : attaques rapides sans retour en garde.
- **Les manchettes (basse et haute)** : attaque du poignet sur la "manche" de l'adversaire tout en faisant un pas en arrière pour se mettre en sécurité.
- **Le dégagement** : déplacement d'une ligne d'engagement à une autre en passant sous l'arme de l'adversaire.
- **Le coupé** : déplacement d'une ligne d'engagement à une autre en passant par-dessus l'arme de l'adversaire.
- **Le battement** : action de donner un coup sec sur le faible de l'arme de l'adversaire pour la dégager afin d'ouvrir une ligne d'attaque.
- **Les feintes en 2 temps** : feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en 2 mouvements.
- **Les feintes de corps** : déplacement du corps d'un côté en lançant une attaque (wrap ou wrist) de l'autre.
- **Les invitations** : principe de créer volontairement une ouverture pour piéger son adversaire.
- **Le Flow** : principe de fluidité du mouvement.

Les techniques avancées

- **Les feintes en 1 temps** : feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en utilisant le principe du flow.
- **La flèche** : déplacement rapide pour porter une attaque de longue distance.
- **Les attaques doubles** : enchainement de 2 attaques dont la seconde se fait en se remettant en garde.
- **Biomécanique** : principe d'utilisation des hanches pour porter une attaque.
- **Modification de rythme**: Principe variant le rythme des déplacements ou attaques dans le but de prendre l'adversaire au dépourvu.

Fiche de Cours 2 : épée/bouclier

Introduction

La polyvalence par excellence.

L'épée / bouclier est, comme vous pouvez vous en douter, extrêmement proche dans son maniement de l'épée simple. De part ce fait, toutes les techniques vues en épées simple seront applicable avec un bouclier.

Il va de soi que chaque type de bouclier a un type d'utilisation différent, cependant, vu la légèreté du matériel de GN, ces différences sont extrêmement atténuées. Aussi nous parlerons de principes et de techniques qui seront réalisables par une très grande majorité de boucliers, plus facilement pour certains, moins pour d'autres.

Les postures de base

Les jambes :

La position des pieds et du corps sera la même qu'à l'épée simple: les pieds sont placés en angle droit, le talon du pied arrière dans la continuité du talon du pied avant. Les orteils du pied avant seront orientés vers l'adversaire. L'écart idéal entre les deux talons est la longueur du tibia. Les genoux seront légèrement fléchis afin de garantir l'explosivité du déplacement grâce à "l'effet ressort" qui permettra d'avancer ou de reculer plus rapidement.

Le tronc :

Il convient de "poser" son tronc de façon égale sur ses deux jambes de façon à pouvoir réagir rapidement. Le tronc sera lui-même droit, légèrement tourné de biais, dans l'axe de son bassin.

Les bras :

Les bras seront souples et détendus.

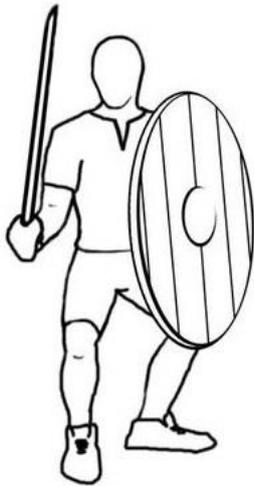
1) L'avant-bras sera légèrement penché vers le bas et l'extérieur de façon à ce que la hauteur de votre pouce soit au niveau de la pliure de votre coude. Idéalement, on laissera la distance d'un poing entre sa hanche et le coude du bras d'arme. Dans cette position, vous bénéficierez ainsi de toute la longueur de votre arme pour protéger votre côté "armé".

2) Le bouclier sera tenu par la main non directrice. A l'image de sa lame, il ne faudra pas tenir intensément son bouclier, mais le tenir avec souplesse, proche de son corps afin de ne pas fatiguer le bras inutilement.

Nous retrouverons 5 postures de base au bouclier :

- L'offensive de tierce : le pied du bras armé est à l'avant, le bras de bouclier sera donc "derrière" le bras armé. C'est une des positions permettant de se défendre sans déranger l'attaque.
- L'offensive de quinte : idem que la précédente, mais le bras armé sera en parade de quinte plutôt qu'en tierce.
- La défensive de tierce : le pied du bras de bouclier sera à l'avant, permettant au bouclier de protéger davantage. Le bras armé en retrait en tierce permettant lui aussi de se protéger, mais restant dégagé, il est toujours possible d'attaquer.
- La défensive de quinte : idem mais bras d'arme en quinte plutôt qu'en tierce.
- La garde pyramidale : offensive ou défensive, le bouclier sera mis sur le côté, la main de bouclier ainsi que la main d'arme seront positionnées de façon à former un triangle au-dessus de votre tête. La hauteur des mains dépendra donc de la taille de votre matériel.

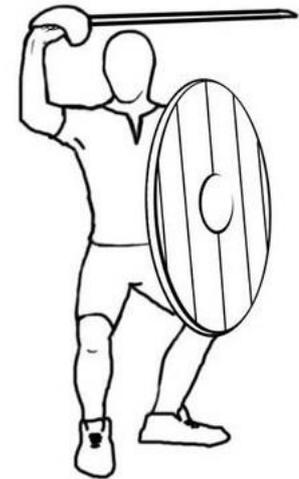
NB. : Il est à noter que, bien que la garde pyramidale soit une hérésie historique, elle est néanmoins extrêmement efficace vue l'interdiction de l'estoc dans notre discipline. C'est une position basée sur la provocation et l'invitation à l'attaque. Idéale pour mettre la pression sur votre adversaire, elle est d'autant plus efficace lors d'un déplacement offensif vers son adversaire.



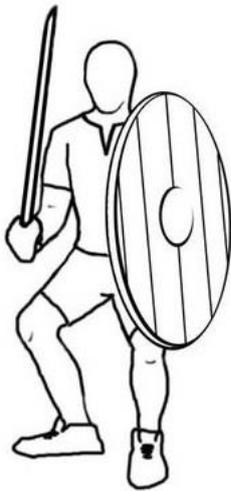
OFFENSIVE
TIERCE



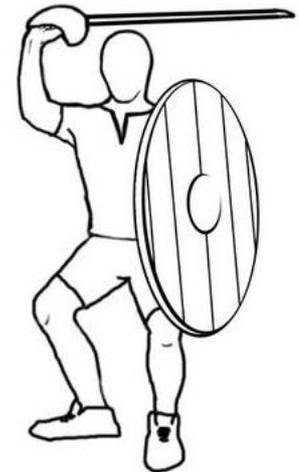
PYRAMIDE



OFFENSIVE
QUINTE



DEFENSIVE
TIERCE



DEFENSIVE
QUINTE

Les parades

L'intérêt d'avoir un bouclier est de pouvoir s'en servir pour effectuer ses parades. Dans cette optique le bras armé peut alors se focaliser sur les mouvements offensifs.

Bien qu'il soit souhaitable de favoriser la parade au bouclier voici l'application des parades à l'épée dans la configuration qui nous intéresse:

- Tierce : position de défense (garde de base) protégeant le côté droit, du bas ventre à l'oreille.
- Quarte : inutile avec un bouclier, il vous protège déjà.
- Quinte : position de défense protégeant des attaques verticales, mais en pratique, levez le bouclier.
- Septime : inutile avec un bouclier, descendez-le si nécessaire.
- Seconde basse : position de défense protégeant la jambe avant.

Les techniques à l'épée/bouclier

Comme expliqué dans l'introduction, l'éventail des techniques à l'épée bouclier inclut toutes les techniques d'épée simple.

Les techniques de base

- **Les postures de garde** : positions optimales pour démarrer un combat.
- **Les 5 parades** : côté inférieur droit, côté supérieur droit, tête, côté supérieur gauche, côté inférieur gauche.
- **Les 5 attaques** : côté inférieur droit, côté supérieur droit, tête, côté supérieur gauche, côté inférieur gauche.
- **Les pas simples (avant, arrière, côtés)** : déplacements en garde.
- **La distance** : notions de base sur le périmètre de combat.

Les techniques intermédiaires

- **Les pas complexes (passes: avant, arrière, côté, fentes)** : déplacements rapides de combat.
- **Les distances** : notions des distances ; temps de la main, du corps, du pied.
- **Les esquives** : déplacements rapides du corps et des jambes pour ne pas avoir à parer.
- **Les angles d'attaques** : développer des angles d'attaques autres que les 5 attaques classiques.
- **La pompe** : mouvement d'esquive de la main lors d'une attaque de l'adversaire suivi d'une riposte immédiate.
- **Le wrist** : attaque qui consiste à casser le poignet en passant de pronation à supination et inversement.
- **Lightning attack** : attaques rapides sans retour en garde.
- **Les manchettes (basse et haute)** : attaque du poignet sur la "manche" de l'adversaire tout en faisant un pas en arrière pour se mettre en sécurité.
- **Le dégagement** : déplacement d'une ligne d'engagement à une autre en passant sous l'arme de l'adversaire.
- **Le coupé** : déplacement d'une ligne d'engagement à une autre en passant par-dessus l'arme de l'adversaire.
- **Le battement** : action de donner un coup sec sur le faible de l'arme de l'adversaire pour la dégager afin d'ouvrir une ligne d'attaque.
- **Les feintes en 2 temps** : feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en 2 mouvements.
- **Les feintes de corps** : déplacement du corps d'un côté en lançant une attaque (wrap ou wrist) de l'autre.
- **Les invitations** : principe de créer volontairement une ouverture pour piéger son adversaire.
- **Le Flow** : principe de fluidité du mouvement.

Les techniques avancées

- **Les feintes en 1 temps** : feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en utilisant le principe du flow.
- **La flèche** : déplacement rapide pour porter une attaque de longue distance.
- **Les attaques doubles** : enchainement de 2 attaques dont la seconde se fait en se remettant en garde.
- **Biomécanique** : principe d'utilisation des hanches pour porter une attaque.
- **Modification de rythme**: Principe variant le rythme des déplacement ou attaques dans le but de prendre l'adversaire au dépourvu.

Les techniques propres aux boucliers

- **Le passage de bouclier simple**: passage de l'arme sur ou sous le bouclier pour finir bras croisés.
- **Les ripostes en 1 temps** : parer en effectuant une riposte simultanément (nécessite un bouclier ou 2 armes).
- **Le passage de bouclier avancé** : même principe que le passage simple mais l'amplitude des mouvements du bras du bouclier sont amplifiés. Ceci afin de pouvoir atteindre 360° d'angles d'attaques.
- **Le combat rapproché (close-combat)** : techniques de combat à très courte distance :
 - **La frappe prestige** : en close-combat, pivot des hanches et coup passant derrière la tête.
 - **Flow circulaire** : pas de côté tout en attaquant en close combat.
 - **Coup tranché** : attaque à très courte distance grâce à un retrait du coude.

Fiche de Cours 3 : ambidextrie

Introduction

Le combat à double épées en GN est probablement la combinaison la plus puissante en duel. Profitant d'une possibilité d'attaque maximum en ayant une défense tout à fait satisfaisante, c'est un style qu'il est très dur d'affronter. Néanmoins, il est important de conscientiser le fait que sa difficulté est à la hauteur de ses points forts.

Pouvoir attaquer et parer distinctement en ayant des mouvements séparés de chaque mains est un exercice que même les vrais ambidextres mettront de longues heures d'entraînement à assimiler.

C'est pour cela que nous recommandons un entraînement sérieux à l'épée simple, d'une main puis de l'autre, afin d'avoir la maîtrise de chaque mouvement des deux mains.

La posture de base

Les jambes :

La position des pieds et du corps sera sensiblement la même qu'à l'épée simple: les pieds sont placés en angle droit, avec le talon du pied arrière dans la continuité du talon du pied avant. Les orteils du pied avant seront orientés vers l'adversaire. L'écart idéal entre les deux talons est la longueur du tibia. Les genoux seront légèrement fléchis afin de garantir l'explosivité du déplacement grâce à "l'effet ressort" qui permettra d'avancer ou de reculer plus rapidement.

Le tronc :

Il convient de "poser" son tronc de façon égale sur ses deux jambes de façon à pouvoir réagir rapidement. Le tronc sera donc soit de face, soit de biais dans l'axe du bassin, en fonction des préférences propres à chacun.

Les bras :

Les bras seront souples et détendus.

- 1) L'avant-bras sera légèrement penché vers le bas et l'extérieur de façon à ce que la hauteur de votre pouce soit au niveau de la pliure de votre coude. Idéalement, on laissera la distance d'un poing entre sa hanche et le coude du bras d'arme. Dans cette position, vous bénéficierez ainsi de toute la longueur de votre arme pour protéger votre côté "armé".
- 2) Le deuxième bras sera donc:
 - o Soit dans une position identique au premier dans le cas d'une garde en double tierce, profitant ainsi des mêmes avantages que ceux précités.
 - o Soit celui-ci sera placé en parade de seconde basse. Dans cette position, vous bénéficierez ainsi de toute la longueur de votre arme pour protéger votre jambe.

NB. : Il est à noter que du point de vue de l'apprentissage, tout comme le travail d'une main puis l'autre, il faudra s'entraîner à avoir une jambe en avant, puis l'autre. Ceci afin de pouvoir changer sa main la plus offensive et ses appuis sans être perturbé.

En fonction des divers adversaires et situations, combattre en "droitier" ou en "gaucher" pourrait offrir un avantage non négligeable à l'ambidextre. Que ce soit dû au manque d'habitude de l'adversaire ou afin de développer des angles d'attaques différents, maîtriser ces deux positions sera impératif.

La posture de l'épée

Plusieurs postures sont utilisables en ambidextrie aussi nous proposerons les deux suivantes comme référence:

- La double tierce : à l'instar de l'épée simple, on ajoutera simplement la deuxième épée en position de tierce aussi.
- La tierce et seconde : L'épée de la main directrice sera en tierce, quant à la deuxième épée, elle sera en seconde.



DOUBLE
TIERCE



TIERCE ET
SECONDE

Les parades

- Tierce : position de défense (garde de base) protégeant le côté, du bas ventre à l'oreille.
- Quarte : inutile en ambidextrie, si vous êtes en double tierce. En tierce et seconde, l'arme en seconde remonte pour se positionner en tierce.
- Quinte : position de défense protégeant des attaques verticales. En ambidextrie, parez de la même main que l'attaque de votre adversaire. Ceci vous permettra d'exploiter, via votre seconde arme, l'ouverture nouvellement créée par votre adversaire.
- Septime : inutile en ambidextrie, si vous êtes en seconde basse de l'autre main. Dans le cas d'une double tierce, l'arme descend en Septime.
- Seconde basse : position de défense protégeant la jambe avant.

Les techniques de l'ambidextrie

Afin d'éviter les doublons, nous vous invitons à consulter les documents épée simple & épée bouclier ou [l'annexe 2](#), car absolument toutes les techniques y seront applicable. Ici nous traiterons principalement de celles propres à l'ambidextrie :

Les techniques intermédiaires propres à l'ambidextrie

- **Les ripostes en 1 temps*** : parer en effectuant une riposte simultanément.
- **Le Kawanka** : succession de 3 coups permettant de se familiariser avec les enchainements à deux armes.
- **Les 3 Paradis** : enchainement de trois coups de tranche permettant de se familiariser avec les croisements des bras.
- **Le Cross weapon lead** : parades en croix permettant de bloquer l'arme de l'adversaire et la contrôler.

Les techniques avancées propres à l'ambidextrie

- **Les 6 Paradis** : enchainement de coups de tranche et croisés créant un flow infini.
- **Le cross retour de coup** : mouvement de parade en croix créant un temps de battement dans le flow adverse.
- **L'invitation à la parade**** : créer une opportunité d'attaque en forçant la parade de l'adversaire.
- **Le combat rapproché (close-combat)** : techniques de combat à très courte distance :
 - **La frappe prestige** : en close-combat, pivot des hanches et coup passant derrière la tête.
 - **Flow circulaire** : pas de côté tout en attaquant en close combat.
 - **Coup tranché** : attaque à très courte distance grâce à un retrait du coude.

1) *Subtilité propre à l'ambidextrie (partant de l'exemple d'un opposant droitier):*

Lorsque l'on subit une attaque visant notre tête, nous effectuons une Quinte pour la parer. Cependant, si l'adversaire est droitier, nous effectuerons une parade avec la main droite également, ceci afin de profiter, via notre main gauche, de la ligne que l'opposant ouvre sur son flanc pour porter son attaque. L'intérêt est ainsi d'éviter de croiser ses armes et d'attaquer via la ligne ouverte de la plus courte distance.

Parallèlement, si l'opposant attaque notre côté gauche, il suffira de laisser la tierce main gauche en place et d'attaquer l'avant-bras droit, via la ligne créée par votre adversaire pour porter son attaque. S'il attaque à droite, notre tierce droite restera en place et notre main gauche effectuera l'attaque sur l'adversaire. Cela semble logique, mais la difficulté de mise en pratique nécessitera beaucoup de travail.

2) *Subtilité propre à l'ambidextrie (partant de l'exemple d'un opposant droitier):*

Si l'adversaire est très défensif ou qu'il offre peu de ligne d'attaque, il est possible de lancer une attaque volontairement simple à parer pour qu'il effectue le mouvement de parade. Ce mouvement étant calculé pour le faire bouger, la parade adverse ouvrira obligatoirement une nouvelle ligne d'attaque qu'il vous suffira d'exploiter avec votre deuxième arme.

Fiche de Cours 4 : épée à deux mains

Introduction :

L'épée et les armes à deux mains en règles générales font parties de ces armes qui perdent malheureusement énormément d'efficacité en adaptation GN.

En effet, là où le poids et la force ne sont plus là pour servir à trancher ou détruire votre adversaire, l'intérêt premier de ces armes diminue grandement. Par ailleurs, au vu des restrictions liées à la préhension, les techniques d'épée deux mains propres aux arts martiaux historiques européens (AMHE) ne seront pas applicables.

Cependant, le gain de distance permet à ce type d'arme d'être tout de même efficace et très intéressante.

Le principal élément à travailler avec ce type d'arme est sans conteste une bonne évaluation des distances. Pouvoir toujours profiter de son allonge lorsque l'adversaire est quant à lui trop loin pour porter ses attaques.

La posture de base

Inspiré par le kendo qui nous semble être l'art le plus proche et l'adaptation la plus aisée pour ce type d'arme, la posture de base au niveau des jambes sera une fois de plus, sensiblement la même qu'à l'épée simple, mais en étant moins assis sur ses jambes et les pieds ne seront plus en angle droit, mais d'avantage de face, en direction de son adversaire.

Les jambes :

Les pieds sont placés en angle (pied arrière 45°), le talon du pied arrière dans la continuité du talon du pied avant. Les orteils du pied avant seront orientés vers l'adversaire. L'écart idéal entre les deux talons est la longueur du tibia. Les genoux seront légèrement fléchis afin de garantir l'explosivité du déplacement grâce à "l'effet ressort" qui permettra d'avancer ou de reculer plus rapidement.

Le tronc :

Il convient de "poser" son tronc de façon égale sur ses deux jambes de façon à pouvoir réagir rapidement. Le tronc fera par contre face à l'adversaire.

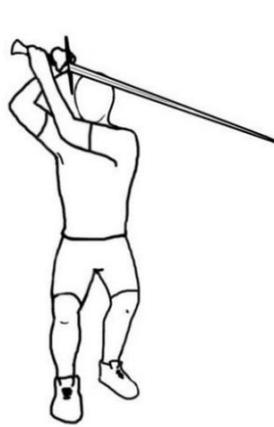
Les bras :

Les mains seront posées aux deux extrémités de la poignée. La main directrice sera mise au-dessus. L'épée sera centrée devant le tronc demandant ainsi de faire ses parades non pas avec uniquement ses bras comme à l'épée, mais par un mouvement de corps entier.

Les parades

- Parade de côté : sur une attaque simple sur la droite, on bougera le bassin et le pied de droite afin que la parade soit prise en angle droit avec l'attaque. Inversement pour le côté gauche. Le corps sera donc théoriquement lui aussi perpendiculaire à celui de votre adversaire. Pour parer une attaque basse, le mouvement du corps sera quant à lui inutile. Néanmoins, il conviendra en toute logique d'abaisser sa lame afin de l'opposer à la lame adversaire.
En fonction de la situation, le pas se fera en reprenant une distance de sécurité, prêt à un réengagement, soit dans l'optique d'une riposte où le mouvement le plus court sera approprié, dans le cas de l'exemple, une riposte en coups droit à la tête.
- Parade tête : en fonction du fait que votre adversaire soit droitier ou gaucher, il existe deux parades à l'arme à deux mains :
 - Bras parallèles
 - Bras croisés

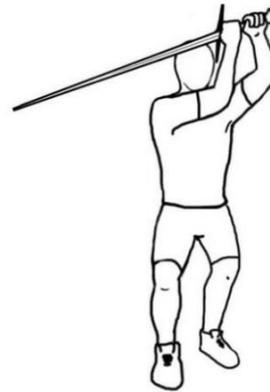
Dans les deux cas, il faudra incliner la pointe de l'arme vers le bas afin de dévier l'attaque adverse et la laisser glisser le long de votre lame, ceci afin de permettre une riposte sur la ligne nouvellement ouverte par l'attaque.



PARADE HAUTE
BRAS CROISES



POSTURE DE
GARDE



PARADE HAUTE
BRAS PARRALÈLES



PARADE BASSE
DROITE



PARADE BASSE
GAUCHE

Les techniques de l'épée deux mains

Vous retrouverez, toute proportion gardée, les mêmes techniques qu'à la lance.

- **Le coup droit simple** : action symétrique des deux bras pour porter un coup direct.
- **La pompe** : mouvement d'esquive de la main lors d'une attaque de l'adversaire suivi d'une riposte immédiate.
- **Les manchettes (basse et haute)** : attaque du poignet sur la "manche" de l'adversaire tout en faisant un pas en arrière pour se mettre en sécurité.
- **Le dégagement** : déplacement d'une ligne d'engagement à une autre en passant sous l'arme de l'adversaire.
- **Le coupé** : déplacement d'une ligne d'engagement à une autre en passant par-dessus l'arme de l'adversaire.
- **Le battement** : action de donner un coup sec sur le faible de l'arme de l'adversaire pour la dégager afin d'ouvrir une ligne d'attaque.
- **Les feintes en 2 temps** : feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en 2 mouvements.
- **Les invitations** : principe de créer volontairement une ouverture pour piéger son adversaire.
- **Le Flow** : principe de fluidité du mouvement.
- **Les feintes en 1 temps** : feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en utilisant le principe du flow.
- **Les attaques doubles** : enchainement de 2 attaques dont la seconde se fait en se remettant en garde.
- **Modification de rythme**: Principe variant le rythme des déplacements ou attaques dans le but de prendre l'adversaire au dépourvu.
- **Le glisser** : principe de faire glisser une arme longue au travers de la main avant pour gagner en distance de touche.
- **Le pivot** : principe de se servir de la main arrière pour donner une direction en utilisant la main avant comme point de pivot.

Fiche de Cours 5 : lance

Introduction :

La lance est probablement l'arme la plus meurtrière en combat GN. De l'escarmouche au combat de masse, c'est l'arme disposant du plus grand potentiel de dégât. Elle sera néanmoins, moins intéressante en duel.

Le principal point fort de la lance est aussi son plus grand point faible : la distance. Un bon lancier devra y prêter une attention toute particulière. Si la distance est son alliée, il pourra aisément faire du dégât sans prendre de risque. Cependant, s'il permet à son/ses adversaire(s) de casser cette distance, il n'aura que très peu de chance de s'en sortir vivant, l'aspect défensif étant relativement limité, plus encore lorsque qu'un adversaire rentre dans sa distance.

La posture de base

Les jambes :

La position des pieds et du corps sera la même qu'à l'épée simple: les pieds sont placés en angle droit, le talon du pied arrière dans la continuité du talon du pied avant. Les orteils du pied avant seront orientés vers l'adversaire. L'écart idéal entre les deux talons est la longueur du tibia. Les genoux seront légèrement fléchis afin de garantir l'explosivité du déplacement grâce à "l'effet ressort" qui permettra d'avancer ou de reculer plus rapidement.

Le tronc :

Il convient de "poser" son tronc de façon égale sur ses deux jambes de façon à pouvoir réagir rapidement. Le tronc sera lui-même droit, légèrement tourné de biais, dans l'axe de son bassin afin de limiter la surface atteignable par l'adversaire.

Les bras :

La lance sera tenue avec souplesse, l'écart de base entre le deux mains correspondra à la largeur de vos épaules.

- 1) La main directrice sera à l'avant, paume vers le haut. Cette main servira essentiellement de point de pivot.
- 2) La main non directrice sera à l'arrière, paume vers le bas. Cette main servira donc à lancer et orienter vos attaques.

NB. : La tenue de votre lance doit impérativement respecter les principes des paumes opposées. L'utilisation d'une lance en ayant les paumes orientées toutes deux vers le bas limitera fortement la maîtrise de votre arme ainsi que l'amplitude des mouvements possibles.

La posture de la lance

- Offensive haute : pointe de lance vers le haut, inclinée en angle approximatif de 45° orientée légèrement au-dessus de la tête de l'adversaire de face (de façon menaçante). La main avant (en supination) oriente la pointe de la lance, tandis que l'autre assure la tenue à l'extrémité basse (en pronation).
- Offensive basse : pointe vers le bas de façon menaçante vers la jambe de votre adversaire. Cette position a l'avantage de protéger vos jambes. La main arrière se trouve au niveau de votre tête alors que la main avant se trouve proche d'une position basse. Légèrement devant le pied de votre main directrice. Cette posture limitera néanmoins les angles d'attaques rapides.

Il est à noter qu'à la lance, il n'y a pas de posture défensive. La lance étant une arme très offensive, les deux positions de base seront donc orientées vers l'optimisation du potentiel de dégâts.

Les parades

De par l'avantage de sa taille, trois positions de bases suffisent à vous protéger de la majorité des angles d'attaques d'application en GN.

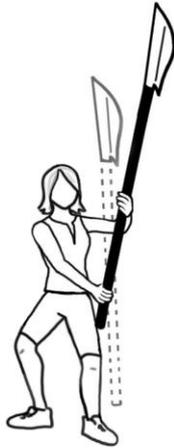
- Les parades latérales (gauche/droite) : lors d'une attaque, il suffit d'orienter la lance perpendiculairement au sol à gauche ou à droite en fonction de l'angle d'attaque. Si l'attaque vise les jambes, il suffira de laisser glisser la lance vers le bas en gardant la même ligne verticale. Si vous affrontez une autre lance, il vous sera également possible d'effectuer votre parade en abaissant la partie supérieure de votre arme afin de l'opposer à celle de l'adversaire.
- La parade tête/verticale : d'un même mouvement, relevez les deux bras afin de mettre la lance parallèle au sol.



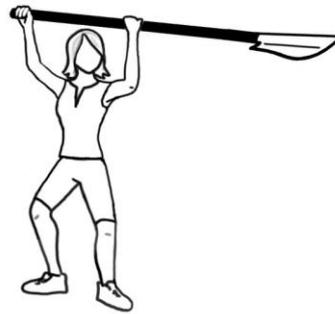
OFFENSIVE HAUTE



OFFENSIVE BASSE



PARADE LATÉRALE
DROITE



PARADE VERTICALE



PARADE LATÉRALE
GAUCHE

Les techniques à la lance

- **Le coup droit simple** : action symétrique des deux bras pour porter un coup direct.
- **La pompe** : mouvement d'esquive de la main lors d'une attaque de l'adversaire suivi d'une riposte immédiate.
- **Les manchettes (basse et haute)** : attaque du poignet sur la "manche" de l'adversaire tout en faisant un pas en arrière pour se mettre en sécurité.
- **Le dégagement** : déplacement d'une ligne d'engagement à une autre en passant sous l'arme de l'adversaire.
- **Le coupé** : déplacement d'une ligne d'engagement à une autre en passant par-dessus l'arme de l'adversaire.
- **Le battement** : action de donner un coup sec sur le faible de l'arme de l'adversaire pour la dégager afin d'ouvrir une ligne d'attaque.
- **Les feintes en 2 temps** : feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en 2 mouvements.
- **Les invitations** : principe de créer volontairement une ouverture pour piéger son adversaire.
- **Le Flow** : principe de fluidité du mouvement.
- **Les feintes en 1 temps** : feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en utilisant le principe du flow.
- **Les attaques doubles** : enchainement de 2 attaques dont la seconde se fait en se remettant en garde.
- **Modification de rythme** : Principe variant le rythme des déplacements ou attaques dans le but de prendre l'adversaire au dépourvu.
- **Le cache-distance** : principe d'avoir une prise très large à l'arme longue.
- **Le glisser** : principe de faire glisser une arme longue au travers de la main avant pour gagner en distance de touche.
- **Le pivot** : principe de se servir de la main arrière pour donner une direction en utilisant la main avant comme point de pivot.

Fiche de Cours 6 : le combat de groupe

Introduction :

Le combat de groupe, que ce soit en combat de masse ou d'escarmouche, est probablement le type de combat le plus répandu dans le monde du GN. Bien qu'assez compliqué à travailler en salle de sport, dû à la nécessité d'avoir un groupe soudé ayant l'habitude de se battre ensemble, nous pouvons définir tout de même certains principes de base permettant une efficacité accrue, même avec un groupe hétéroclite.

Nous n'entrerons donc pas dans les détails stratégiques ni dans les mouvements de troupes, qui dépendent tous deux de trop de variables (forces en présences, terrain...)

Le combat d'escarmouche : notions de base

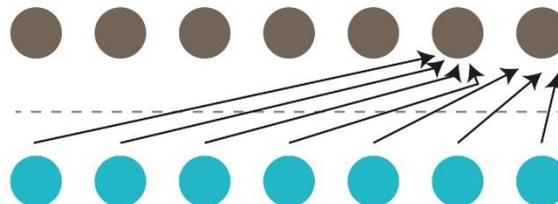
En cas de combat de type escarmouche, nous vous proposons en général deux stratégies de base.

Si vous connaissez vos adversaires et vos hommes, vous pouvez déterminer si l'avantage technique est ou non de votre côté. En fonction des forces et faiblesses en présence, vous pouvez ainsi orienter vos stratégies de combat comme suit :

- La Meute (Désavantage technique de votre groupe)

Le principe du combat de meute nécessite une cohésion importante et une confiance aveugle dans son chef militaire. Le combat de meute reprend le principe d'attaques incisives portées sur des points précis de la ligne/du groupe d'adversaires, délaissant ainsi toutes autres parties des adversaires. Le but étant que dans un mouvement rapide, groupé, écraser par le nombre telle ou telle partie du groupe adverse et répéter l'opération, autant de fois que nécessaire.

La mise en place de cette technique de combat d'escarmouche nécessite donc impérativement une importante cohésion de groupe, une réactivité et une vitesse d'exécution aussi rapide que possible.



- Les danseuses (Avantage technique de votre groupe)

En cas de combat d'escarmouche, si vos hommes ont un avantage technique personnel supérieur à celui de vos adversaires, cette technique peut vous sortir de situations où précisément, vos adversaires disposent eux d'une meilleure technique de groupe.

L'exécution se fait en lançant vos hommes, de manière groupée au début, puis d'un ordre simple à l'approche des deux groupes, faire exploser le groupe solidaire pour en faire autant d'unités indépendantes que possible.

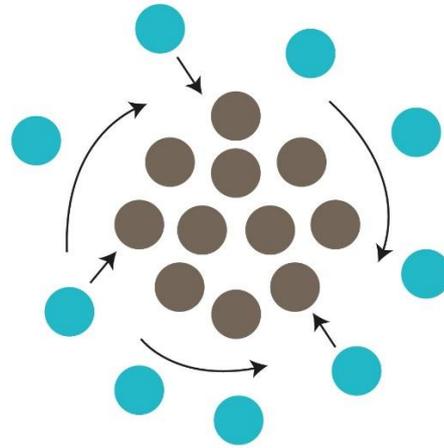
Ceux-ci doivent être mobiles, doivent encercler le groupe adverse par des accélérations multiples et chaotiques, des deux côtés.

Deux possibilités s'offriront ainsi à vos adversaires :

- Ils vont se séparer pour courir après vos hommes. C'est la meilleure situation possible pour vous. D'un combat de groupe vous allez obtenir des « poches » de combats de type 1 vs 1 ou 2 vs 2. L'avantage technique de vos hommes pourra ainsi prendre le dessus sur une situation où, en groupe, vos adversaires étaient plus forts.
- Ils vont se replier sur eux-mêmes en formant une sorte de cercle. Cette situation se voit nettement moins car elle nécessite un entraînement spécifique et un très bon niveau de combat de groupe.

Néanmoins, ce placement risque de les forcer à se tenir beaucoup trop serrés et limiter grandement leur potentiel de combat. Gardez la majorité de vos hommes en mouvement ceci afin de maintenir la pression et de diffuser l'attention de vos opposants. Votre troupe pourra dès lors porter des attaques incisives et d'opportunités lors de leurs courses tout autour des adversaires.

Il est impératif de prendre en compte que ce type de combat doit être gagné rapidement, car il est épuisant pour vos hommes de courir sans arrêt alors que vos ennemis ne doivent que tenir leur position.



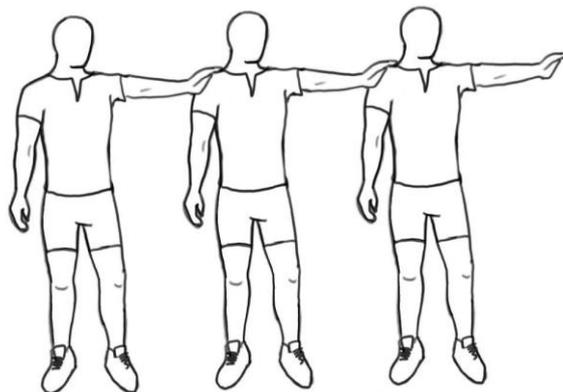
Le combat de ligne : Notions de base

Afin d'optimiser les principes expliqués ci-dessous, il est important d'avoir à l'esprit deux réalités du combat de ligne :

- Dans l'écrasante majorité des combats de ligne, les protagonistes finiront par se battre à distance des armes longues (Lances). (En cas d'un certain équilibre dans la bataille).
- L'arme réellement destructrice sera par conséquent la lance, les épées/boucliers devront quant à eux donner priorité à leur protection ainsi que celle de leurs lanciers. Leurs attaques seront par conséquent principalement opportunistes.

- Positionnement de la ligne :

La position de base de tous participants se fera en fonction de leur combinaison d'armes (voir fiches précédentes.) Les combattants prendrons la mesure d'un bras entre eux, ceci afin de permettre à chacun d'avoir de l'espace pour bouger, esquiver, lancer des attaques non limitées en angle à cause de la proximité de ses compagnons d'armes.



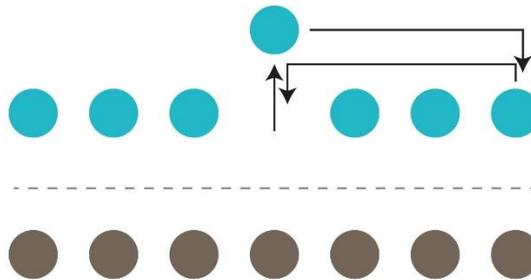
Le lancier sera quant à lui placé un demi pas plus en arrière que ses compagnons de gauche et droite. Ne commettez pas l'erreur de placer vos lanciers en deuxième ligne, leur potentiel de dégât en sera considérablement réduit. Il est impératif de laisser à la lance la mobilité nécessaire pour pouvoir avoir, en fonction de la ligne adverse, jusqu'à 5 cibles potentielles. Il est également important de conscientiser que le pire ennemi du lancier sera l'archer. Néanmoins, en plaçant judicieusement vos boucliers, ils seront mesure de le protéger de tout tir, sauf, forcément, ceux d'un archer placé en face de lui. Il appartiendra donc au lancier de rester vigilant quant à cet ennemi hors de sa portée.

- Principe du switch

Le switch est le changement de place dans votre ligne d'une personne par une autre. En effet, basé entièrement sur le contexte situationnel de la bataille en cours, il conviendra régulièrement, de déplacer un homme afin de renforcer une partie de votre ligne.

Le switch se réalise en donnant l'ordre "Switch" suivi des noms de ceux qui devront échanger leur place.

Pour la bonne exécution de cette technique, il est important d'éviter de « switcher » des combattants se trouvant fort loin l'un de l'autre. En effet, cela reviendrait à priver votre ligne de deux membres durant un laps de temps relativement long. Dès lors mieux vaut faire plusieurs "switchs" qu'un très long.



- Les appels d'air

Le principe de l'appel d'air est basé entièrement sur la provocation.

C'est une technique qui est à accomplir au cas par cas, d'initiative par les combattants se trouvant dans la ligne. Malgré l'initiative, une fois de plus il est impératif que cette technique soit mise en place suite à une communication avec ses alliés de gauche et droite.

La méthode d'exécution se déroule en 2 étapes :

Etape 1 :

- Détectez un adversaire qui semble particulièrement agressif et provoquez-le afin qu'il focalise son agressivité sur vous. Cela peut se faire par exemple via des attaques intempestives, même sur son bouclier ou son arme.

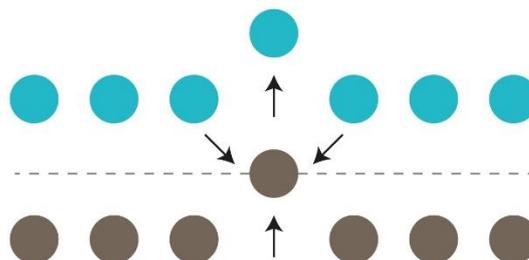
Etape 2 :

- Reculez très légèrement, petit pas par petit pas, de façon extrêmement discrète, créant ainsi un léger dénivelé dans votre ligne.

Basé sur l'espoir que votre agressif opposant ne prendra pas conscience de votre déplacement, il aura instinctivement le réflexe d'avancer légèrement afin de maintenir une distance de combat où il restera en mesure de vous atteindre. Ceci le sortira dès lors de sa ligne, le plaçant ainsi dans une position de faiblesse par rapport à vos alliés.

La première partie étant donc de le provoquer pour l'amener à vous suivre, la seconde partie du plan consiste à faire en sorte que vos alliés, eux, prévenus de la mise en place de votre technique, en profitent pour porter des attaques de côté alors que votre victime sera focalisée sur vous.

La discrétion sera donc le maître mot de cette technique, si l'adversaire se rend compte de votre plan, celui-ci sera totalement inefficace.



Fiche de Cours 7 : Analyses et réflexions

Les réflexes et schémas préconstruit :

Dans tous les arts martiaux, un temps non négligeable sera consacré au développement de certains réflexes.

Pour ce faire, il faudra répéter inlassablement les mêmes mouvements afin que ceux-ci soient exécutés de manière rapide et optimale, diminuant ainsi significativement le temps de réaction de vos adversaires.

Aussi longtemps que ces nouveaux réflexes seront adaptés aux différentes situations et à vos adversaires, tout ira pour le mieux.

Néanmoins, non-conscientisés, ces automatismes peuvent également être une source de problème. Si votre adversaire parvient à anticiper ceux-ci, il lui sera aisé de les utiliser contre vous.

Afin de pallier ce risque, quel que soit le résultat de l'assaut, tâchez d'avoir toujours conscience de son déroulement. Que ce soit entre chaque assaut ou durant ceux-ci, prenez le temps d'analyser ce qui s'y est passé, les mouvements et techniques qui ont été effectués tant par vous-même que votre adversaire.

En gardant la tête froide, vous pourrez ainsi analyser les différentes phases de l'assaut, ce qui vous permettra de :

- Détecter les automatismes de votre adversaire.

Des techniques simples vous permettront de forcer votre adversaire à dévoiler son jeu.

Dans un premier temps, il vous sera nécessaire d'établir sa vitesse et sa distance de réaction. Pour se faire, d'une distance suffisante pour garantir votre sécurité, jouez sur les déplacements, les feintes et les invitations.

Soyez attentifs aux réactions que chacune de ces techniques déclencheront chez votre adversaire. Ainsi vous serez en mesure de construire votre combat à l'avance en créant des réactions précises chez votre adversaire. Il ne vous restera qu'à déterminer quelles seront les techniques les plus intéressantes à utiliser contre lui.

- Détecter les enchaînements préconstruits (motifs/séquences)

Les réflexes peuvent être plus qu'un mouvement simple ou unique, ils peuvent former ce que l'on nomme séquence. Les séquences sont donc des combinaisons de mouvements orchestrés dans un ordre toujours identique et sont généralement effectués sans avoir réellement conscience de leur répétitivité.

De par la répétition régulière de la séquence, celle-ci peut être terriblement rapide et efficace. Néanmoins, une fois l'ordre connu, il vous sera facile d'anticiper la prochaine étape afin de la retourner contre votre adversaire.

A titre d'exemple, le plus classique est sans conteste le motif de l'attaque en quarte puis en tierce, répétée indéfiniment à même hauteur et même cadence.

Ce type de séquence ne se détecte en général pas avec les déclencheurs simples comme expliqués précédemment. Il faudra les lire durant l'assaut ou en observant votre adversaire lors d'un autre de ses combats.

Le combat au sol :

Préambule: Biomécanique & Engagement

Ce que l'on nomme biomécanique est l'observation des lois mécaniques régissant les différents mouvements possibles en fonction de la morphologie humaine.

- Nos bras étant attachés à nos épaules, le point le plus éloigné que l'on puisse toucher avec une arme se situe donc dans l'alignement droit face de l'épaule d'arme (autrement dit le bras d'arme tendu, horizontalement par rapport au sol).
- Nos hanches ne nous permettent pas d'effectuer une rotation à 360°, un combattant genoux au sol autour duquel vous tournez devra donc à un moment, forcément se retourner tout à fait.

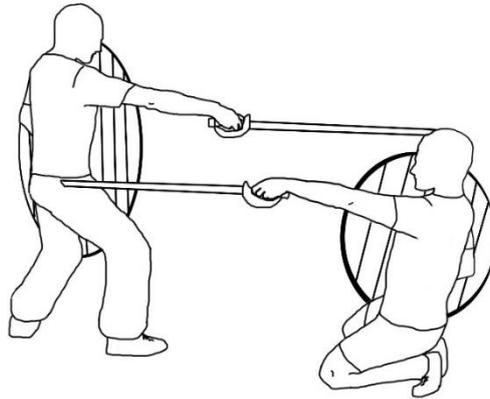
Ce que l'on nomme engagement est le point de départ de l'assaut. Le premier mouvement d'initiative démarrant ainsi la phase de combat.

Lorsque l'un des combattants est au sol (genoux/fesses ou dos au sol), l'initiative de l'engagement est d'avantage aux mains de celui en état de se mouvoir. La gestion des distances lui permet de décider quand et comment les assauts auront lieu.

Il lui est donc impératif de ne jamais se mettre à une distance où l'adversaire au sol serait à distance de porter une touche, sans en avoir pleinement conscience.

- Adversaire genoux/fesse au sol:

Si votre adversaire se trouve amputé d'une jambe, les zones cibles les plus proches ne seront plus réciproques. Le combattant au sol aura fatalement un désavantage évident. Prenez garde car, même au sol, le point le plus éloigné qu'il pourra atteindre sera, en fonction de votre taille, vos hanches ou votre torse.



Au vu de votre mobilité, vous serez dans une excellente position pour utiliser diverses techniques, dont principalement les feintes afin de créer l'ouverture qui vous conviendra.

Il est à noter que si vous souhaitez viser une zone d'attaque basse, il conviendra de vous-même descendre sur vos jambes et en aucun cas de vous pencher vers l'avant. Ceci aura pour effet de réduire votre avantage quant aux distances, offrant ainsi à votre adversaire une facilité à atteindre l'entièreté de votre corps.

Toujours profitant de votre avantage lié à votre mobilité et en fonction de votre équipement, il vous sera également possible d'entrer dans une très courte distance de combat, à savoir le close combat. L'immobilité et la hauteur réduite de votre adversaire seront à votre avantage et vous permettra de fortement limiter ses angles d'attaques, tout en vous offrant la possibilité de viser, par exemple, son dos.

- Être soi-même genoux/fesse au sol:

Au sol vous serez objectivement en difficulté. Votre contrôle du combat sera limité.

Tentez d'induire votre adversaire en erreur : Cachez votre distance/allonge maximale en vous repliant sur vous-même, mettez votre bras d'arme plus en arrière.

N'hésitez pas à prendre une posture défensive (bouclier devant), mais autant que possible prenez l'initiative, ne lui laissez pas le temps de réfléchir. Vous pouvez réduire la distance en avançant sur votre adversaire (utilisez vos bras pour vous tracter).

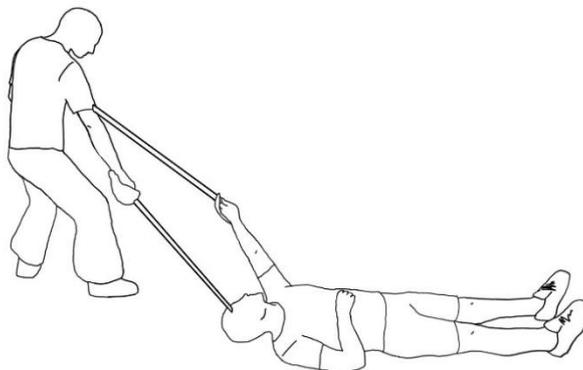
Il est plus que probable que votre adversaire tentera d'utiliser des feintes pour porter son attaque, parez au dernier instant. Utilisez également des invitations pour vous créer des opportunités de ripostes en un temps. Ne déclenchez vos véritables attaques uniquement pour toucher une zone déterminante (tête/torse/bras d'arme).

- Adversaire dos au sol :

Dans cette situation, les zones cibles les plus proches dépendront de l'endroit où vous vous situez.

- En attaquant depuis la tête:

De cette position, vous serez menacé dans votre distance car vos jambes et hanches seront à portée de votre adversaire avant que sa tête ne soit à la vôtre. Cette situation peut être compensée par le manque d'habitude et l'aspect inconfortable de la position, mais face à un combattant aguerri ce n'est pas une certitude.



Vous aurez malgré tout l'initiative, à vous de décider quand et comment le contact aura lieu. Il est à noter que cette situation est propice à l'usage de feintes et des ripostes en un temps.

- En attaquant depuis les côtés:

- Du côté bouclier

De ce côté vous aurez l'avantage de la portée, le bras d'arme de votre adversaire se trouvant plus loin, sa distance et angles d'attaque seront réduits. La protection qu'offre son bouclier sera néanmoins optimale, il vous sera donc plus difficile de trouver une ouverture.

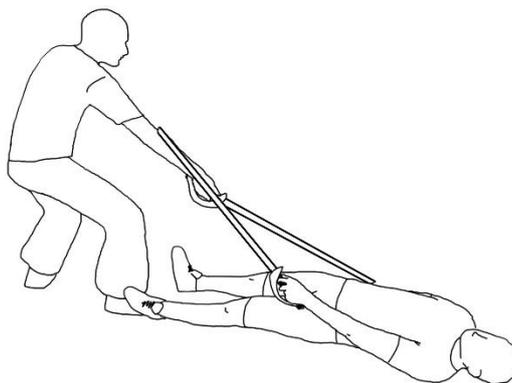
- Du côté de l'arme

De ce côté vous serez menacé par la portée de votre adversaire, il disposera de la même distance qu'en l'attaquant depuis sa tête tout en ayant un grand potentiel d'angles d'attaque. Il sera cependant nettement moins bien protégé.

- En attaquant depuis les jambes:

Dans cette position, vous serez en position de force. Vous serez à portée des hanches, mais également, du torse et de la main d'arme de votre adversaire.

A contrario, lui, ne sera qu'à distance de votre bras d'arme et ce, uniquement lors de vos attaques. Vous aurez donc l'initiative, la distance, les angles et les zones cibles à votre avantage.



- Etre soi-même dos au sol:

Dos sol vous serez très en difficulté. Votre contrôle du combat sera extrêmement limité.

Dans la mesure du possible, tournez sur vous même afin d'empêcher votre adversaire de se placer face à vos jambes. Encore une fois, cachez votre distance et privilégiez les attaques déterminantes (tête/torse/bras d'arme) via notamment les ripostes en un temps ou attaques d'opportunité.

Principes des lignes d'attaques :

La ligne d'attaque est le chemin que parcourt votre arme du départ de votre attaque jusqu'à votre adversaire.

En escrime, on parlera régulièrement de ligne d'attaque. Nous traiterons de deux concepts de lignes, à savoir, les lignes ouvertes / fermées et les lignes intérieures / extérieures.

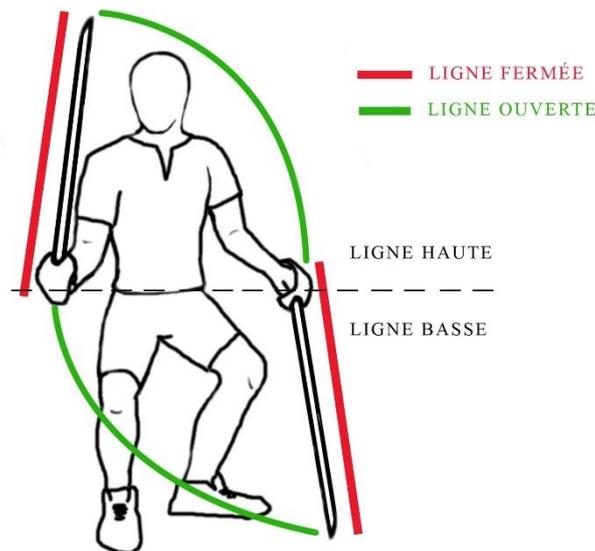
Pour comprendre l'escrime en général, il est impératif de conscientiser le fait que nos armes / boucliers ainsi que notre propre corps représentent des formes géométriques.

Notre positionnement ainsi que le placement de notre équipement sera donc guidé vers un subtil équilibre entre la fermeture des lignes d'attaque de notre adversaire, tout en gardant un maximum de notre potentiel d'attaque.

- Les lignes ouvertes & fermées

Une ligne ouverte est un chemin qui, emprunté par une attaque, ne rencontre pas d'obstacle (arme/bouclier) durant sa course vers une zone cible.

Une ligne fermée est un chemin qui, emprunté par une attaque, rencontre un obstacle (arme/bouclier) durant sa course vers une zone cible.



En bref, que ce soit à l'aide de votre arme ou de votre bouclier, le placement judicieux de votre matériel et le déplacement de celui-ci lors de vos parades reviendra donc à fermer une ligne. C'est l'essence même de l'escrime que nous appliquons tous, consciemment ou non.

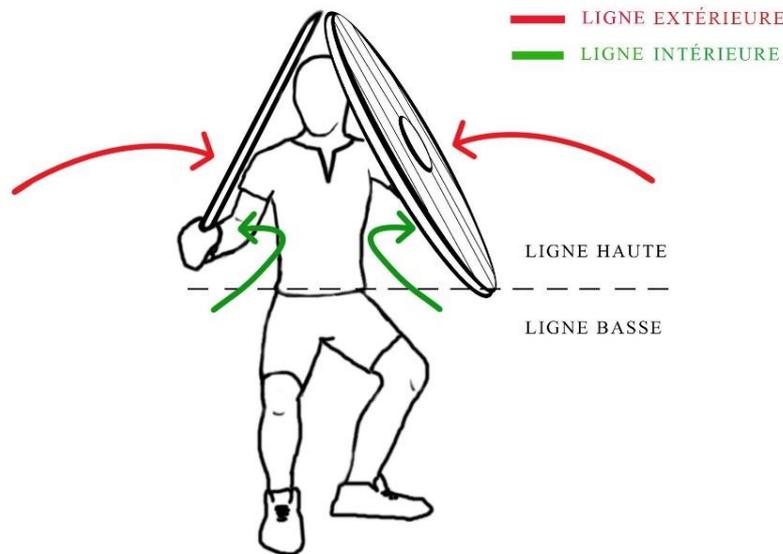
Parer pour se protéger en attaquant une cible que rien ne protège.

Gardez toutefois toujours à l'esprit que fermer une ligne revient systématiquement à en ouvrir une autre.

Il est à noter que des techniques telles que les Wraps et les Wrists sont des techniques créées afin de permettre de toucher votre adversaire via des lignes fermées.

- Les lignes intérieures & extérieures

Les lignes intérieures & extérieures sont un rapport entre le corps et le matériel de combat. La ligne intérieure est celle du côté de l'arme ou se trouve l'adversaire, la ligne extérieure est l'autre.



Il s'agit là d'un paramètre extrêmement important à maîtriser durant votre combat. Que ce soit à l'arme simple ou l'arme longue, exploiter le principe de ligne intérieures & extérieures vous offrira toujours un sérieux avantage sur vos adversaires.

Si le principe de lignes ouvertes & fermées est une base que nous appliquons tous inconsciemment, indépendamment de notre niveau d'entraînement, le principe des lignes extérieures & intérieures nécessite une analyse et une conscientisation précise des positions de combat.

Il est à noter que des techniques telles que le coupé et le dégagement sont des techniques créées afin de permettre de passer d'une ligne extérieure à une ligne intérieure.

Dans un combat à équipement similaire, on retrouve deux configurations :

- Droitier contre droitier

Lorsque deux adversaires de mêmes mains directrices s'affrontent, si leur position de base et leur matériel sont similaires, leurs lignes seront identiques. Aussi, c'est durant le mouvement qu'il conviendra de prendre l'avantage sur votre adversaire, en exploitant les lignes créées par les différents placements de chacun.

- Droitier contre gaucher

Lorsque deux adversaires de mains directrices différentes s'affrontent, si leur position de base et leur matériel sont similaires, la simple inclinaison du faible de l'arme changera la donne, ouvrant ainsi au coup droit, une ligne intérieure sur l'avant-bras de l'adversaire.

Il est essentiel d'avoir toujours conscience de cet état de fait et des opportunités et des dangers inhérents à cette situation. Que ce soit donc à l'arme simple ou à l'arme longue, placez judicieusement votre arme afin d'être toujours dans une ligne intérieure, forçant ainsi votre adversaire à avoir son arme en ligne extérieure par rapport à vous.

Ceci vous offrira la possibilité de porter une simple attaque droite via une ligne ouverte.

Votre adversaire sera quant à lui dans l'impossibilité de faire de même car, lui sera en ligne extérieure et donc, à cet instant, son attaque la plus rapide, à savoir l'attaque droite, sera en ligne fermée.

Fiche de Cours 8 : Exercices et jeux

Ring / Long

Description

L'exercice s'effectue deux par deux à distance de mains.

Le premier élève lance une attaque droite en direction d'une des localisations du second élève. Celui-ci effectue la parade correspondante à l'attaque reçue et renvoie ensuite lui-même une attaque droite en direction du premier élève qui effectuera alors la parade correspondante avant de renvoyer une nouvelle attaque et ainsi de suite.

But

- Familiarisation aux parades, ripostes & contre-riposte.
- Travail sur la précision lors de l'attaque.
- Renforcement musculaire.

Règles

- *Version 1* : De pied ferme, avec comme cible uniquement les 3 localisations supérieures.
- *Version 2* : De pied ferme, avec comme cible la totalité des 6 localisations.
- *Version 3* : En mouvement, avec comme cible la totalité des 6 localisations.
- *Version 4* : En utilisant tout le panel d'attaques directes.
- *Version 5* : En utilisant la mauvaise main.

Armes

Toutes combinaisons pour autant que celles-ci soient compatibles en terme de distance.

Tango :

Description

L'exercice s'effectue deux par deux à la distance de l'arme choisie.

L'un des deux élèves sélectionne une seule arme, se place en posture de garde et pose la pointe de sa lame sur la paume du second élève, qui lui-même est aussi positionné en garde face à lui.

Le second élève doit, lors des déplacements du premier, s'adapter en temps réel afin de maintenir en tout temps, le même écart entre lui et le premier élève.

But

- Familiarisation aux pas.
- Familiarisation aux notions de distance.

Règles

- *Version 1* : L'entraîneur donne les ordres des pas que les élèves doivent effectuer.
- *Version 2* : L'élève tenant l'arme choisi les pas de lui-même.

Armes

Toutes combinaisons.

Micka a dit :

Description

L'exercice s'effectue avec autant d'élève que nécessaire.

« Jacques a dit » en version pas d'escrime. L'entraîneur invite les élèves à effectuer différents pas d'escrime. Ceux-ci n'effectuent le déplacement demandé que s'il est précédé de la mention « Micka a dit ».

Tous les pas d'escrime vus durant les cours peuvent être inclus.

- Aide-mémoire, liste des pas :
 - Marchez
 - Rompez
 - Pas à gauche/droite
 - Passe avant/arrière
 - Passe gauche/droite
 - Retraite inversée
 - Fente
 - Flèche
 - Retour en garde en avant/arrière

But

- Familiarisation aux pas académiques.
- Travail du maintien de la posture de garde.
- Renforcement musculaire.

Règles

- *Version 1* : Travail des pas sans la mention piège « Micka a dit ».
- *Version 2* : Pénalité de 5 pompes en cas d'erreur.
- *Version 3* : Travail des pas avec ses armes.

Armes

Toutes combinaisons.

Attaque à Outrance :

L'exercice s'effectue deux par deux.

Le premier élève lance une série d'attaques sans retour en garde.

Le second élève quant à lui est cantonné à la parade.

L'exercice continue tant que le nombre d'attaques par séries ou que le temps donné par l'entraîneur n'est pas atteint. (Pas d'arrêt en cas de touche).

L'exercice s'effectue avec comme cible la totalité des 6 localisations.

But

- Familiarisation au principe du Flow.
- Approfondissement des parades.
- Renforcement musculaire.

Règles

- *Version 1* : L'exercice s'effectue de pied ferme.
- *Version 2* : L'exercice s'effectue en mouvement.

Armes

Toutes combinaisons.

Les armes collées :

Description

L'exercice s'effectue deux par deux à distance de mains.

L'exercice est sensiblement similaire au « Ping / Pong ».

A l'image du Ping / Pong, les élèves alternent parade & riposte chacun à leur tour, tout en maintenant en permanence leurs armes en contact.

But

- Familiarisation aux prises de fer
- Familiarisation aux parades en cédant et d'opposition.
- Familiarisation à « sentir » les mouvements d'attaque adverses.

Règles

- *Version 1* : L'exercice s'effectue de pied ferme.
- *Version 2* : L'exercice s'effectue en mouvement.

Armes

Toutes combinaisons pour autant que celles-ci soient compatibles en terme de distance.

Une bouteille à la mer :

Description

L'exercice s'effectue par groupe de 5 élèves maximum.

L'entraîneur tient une bouteille d'eau en main, place ses élèves en arc de cercle autour de lui et donne à chacun d'eux un numéro allant de 1 à 5.

Lorsqu'il énonce un numéro, l'élève portant ledit numéro doit lancer aussi rapidement que possible, une attaque sur le sommet de la bouteille présentée par l'entraîneur.

But

- Travail de la précision lors de l'attaque.
- Travail de la vitesse d'attaque.
- Travail des distances.

Règles

- *Version 1* : De pied ferme, à distance désignée par l'entraîneur. Celui-ci présente pour cible une bouteille d'eau à l'envers (bas de la bouteille).
- *Version 2* : De pied ferme, à distance désignée par l'entraîneur. Celui-ci présente pour cible une bouteille à l'endroit (côté bouchon).
- *Version 3* : En mouvement, l'entraîneur présente pour cible une bouteille à l'envers / à l'endroit.

Armes

Toutes combinaisons.

Duel d'analyse :

Description

L'exercice s'effectue par groupe de 6 maximum.

Deux élèves se battent en duel durant 3 minutes. Les autres élèves les observent et tentent d'analyser les différents mouvements, techniques, forces et faiblesses des deux duellistes. A la fin du duel, débriefing où chacun peut faire part aux autres de ses diverses observations.

L'exercice s'effectue avec comme cible la totalité des 6 localisations.

But

- Familiarisation avec l'analyse.

Règles

- *Version 1* : Les deux duellistes s'affrontent de façon libre.
- *Version 2* : L'entraîneur impose l'utilisation de certaines conditions techniques.

Armes

Toutes combinaisons.

Rig / Dog (balle chasseur)

Description

Un ou plusieurs joueurs désignés par le sort, sont les chasseurs. La chasse est ouverte et tous les autres joueurs forment le gibier que les chasseurs doivent vaincre. À chaque tour, le gibier essaye de passer d'une extrémité de la zone à l'autre en traversant la ligne des chasseurs. Chaque joueur vaincu, de gibier devient chasseur et peut à partir du tour suivant chercher à atteindre le gibier. Ce faisant, le gibier va en diminuant jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul joueur le représentant. A chaque partie, le gibier doit réussir à passer une zone délimitée pour relancer la partie, jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul gibier.

But

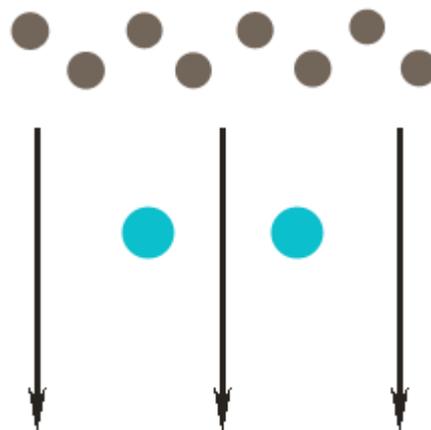
Être le dernier survivant.

Règles

- *Version 1* : Le gibier régénère de ses blessures à chaque traversée.
- *Version 2* : Le gibier ne se régénère plus.
- *Version 3* : Le gibier ne peut se déplacer qu'en pas d'escrime.

Armes

Toutes combinaison.



Cercle de trahison

Description

Les combattants forment un cercle. 1 pv déloc. Quand on est mort on compte jusqu'au nombre de joueurs -1 puis on annonce "je reviens". Le dernier debout annonce "j'ai gagné". La première touche ne peut pas être sur le premier adversaire directement à gauche ou à droite.

But

Être le dernier survivant.

Règles

- *Version 1* : Une fois mort, on décompte le nombre de participant -1.
- *Version 2* : Watch the killer, on attend que son meurtrier meurt à son tour.
- *Version 3* : Zombie. Chaque joueur peut relever les morts pour les faire se battre à ses côtés.

Armes

Arme à une main, mais peut se faire avec bouclier ou 2 armes.



Le jeu du roi

Description

Les combattants forment plusieurs groupes. Dans chaque groupe il y a un roi, 2 gardes et des combattants. Un cercle et un point de résurrection par groupe. Le roi et les gardes commencent dans le cercle, les combattants en dehors. Le roi ne peut pas quitter le cercle tant que les deux gardes ne sont pas morts une fois. Et les adversaires ne peuvent pas rentrer dans le cercle.

But

Tuer le roi des autres groupes sans que les autres ne tuent le roi de son groupe. Travail à la fois de défense et d'attaque

Règles

1 pv par loc pour les combattants et les gardes. 3 pv déloc pour le roi. Quand un combattant est mort il va à son point de résurrection et compte jusqu'à 10, après il annonce 'Messire j'arrive !' et retourne au combat. Quand un garde est mort il ne peut plus rentrer dans le cercle de son groupe. Si les deux gardes sont morts les adversaires peuvent alors entrer dans le cercle et le roi peut également sortir du cercle.

Armes

Toutes combinaisons mais la lance donne un gros avantage.



Le roi de la colline

Description

Un Cercle. Combat simple entre deux personnes dans un périmètre bien défini. Celui qui gagne reste et devient le roi. Un autre prend la place du perdant.

But

Tuer le roi de la colline.

Règle

- Version 1 : Régénération complète du vainqueur entre chaque duel.
- Version 2 : Le vainqueur ne régénère plus.

Armes

Toutes combinaisons.



La ligne de combat

Description

Une ligne. On met de part et autre les combattant tout en s'assurant qu'il y ait le même nombre de chaque côté. Le dernier d'un côté de la ligne est le vainqueur.

But

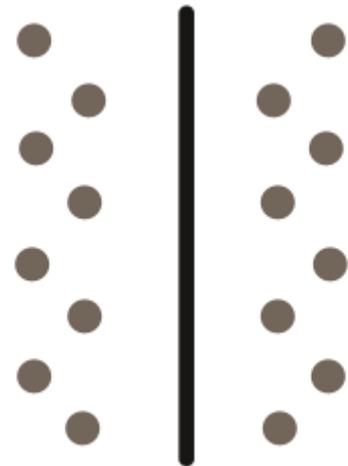
Être le dernier en vie.

Règles

- Version 1 : 2 groupes séparés par une ligne (bancs/cordes/...)
- Version 2 : 3 groupes séparés par un Y (bancs/cordes/...)

Armes

De préférence l'arme à une main mais on peut y mettre toutes les combinaisons d'armes.



Arène du gladiateur

Description

Un ring. Combat singulier.

But

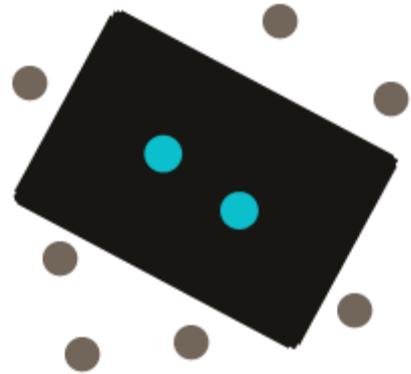
Rester en vie le plus longtemps possible.

Règles

1 pv par loc. Le premier gladiateur choisit sa combinaison d'arme. le deuxième fait de même. Celui qui meurt sort. Le remplaçant ne peut pas prendre une combinaison d'arme égale à celui qui reste dans l'arène. A chaque nouveau combat les pv sont remis à full.

Armes

Toutes combinaisons.



Le couloir

Description

un couloir maximum 3 - 4 personnes de large. 3 équipes.

But

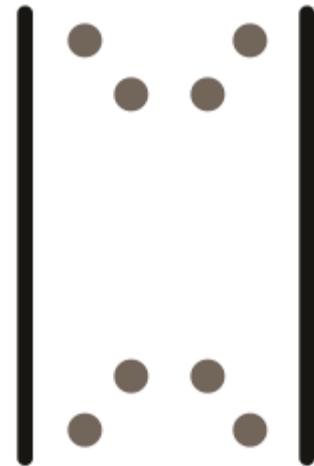
Equipe 1, tuer l'équipe 2 avant le fin du couloir. Equipe 2 survivre jusqu'à la fin du couloir. Equipe 3 aider et tuer l'équipe 2.

Règles

1 pv par loc. L'équipe 1 arrive en surnombre par rapport à l'équipe 2 et son but est de la tuer avant que l'équipe 2 n'arrive au contact de l'équipe 3 qui inversera le mouvement. Alors l'équipe 1 devra essayer de sortir du couloir pour pouvoir survivre.

Armes

Toutes combinaisons.



L'homme blessé

Description

Un tapis de sol et 2 combattants.

But

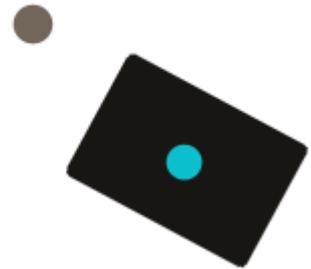
Pour le combattant valide achever l'homme au sol. Pour le blessé survivre aux assauts de l'attaquant.

Règles

1 pv par loc. Le blessé choisit une jambe qui est déjà blessée. L'attaquant doit tourner autour du blessé pour trouver la faille et l'achever.

Armes

Arme à une main + bouclier.



Le tunnel

Description

un couloir avec des alcôves. 2 à 3 explorateurs. Et une équipe de combattants contre.

But

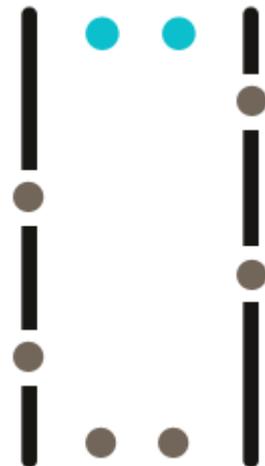
Les explorateurs doivent arriver vivants à la fin du tunnel.

Règles

2 pv par loc. pour les explorateurs. Les combattants eux ont 1 pv/loc. A chaque alcôve un combattant s'ajoute pour barrer le chemin aux explorateurs. Les morts s'écartent du chemin au fur et à mesure.

Armes

Toutes combinaisons.



League of Legends

Description

3 couloirs forment les ponts. Les combattants se séparent en 2 équipes et chacune désigne un roi. Chaque équipe se place de part et d'autre des ponts. Ce point de départ sert aussi de zone de résurrection.

Les combats ne peuvent se dérouler que sur les ponts et sur les 2 zones d'entrées des ponts. Tout joueur qui met un pied en-dehors des ponts, meurt instantanément.

Les combattants entrent sur les ponts uniquement par les extrémités. A tout moment, ils peuvent revenir en arrière pour passer sur un autre pont. S'ils arrivent de l'autre côté, ils peuvent prendre à revers un pont.

But

Rester X secondes sur le nexus (tapis/zone) adverse sans se faire tuer.

Règles

Version 1 :

1 pv par loc. pour tous les combattants sauf le roi qui a 3 PV déloc. Quand un combattant est mort il va à son point de résurrection et compte jusqu'à 10, après quoi il annonce 'Messire j'arrive !' et retourne au combat.

Une personne par équipe est désignée « jungler », celle-ci est autorisée à sauter d'un pont à l'autre de n'importe quel endroit. Comme tous les autres joueurs, il ne peut pas poser de pieds en-dehors des ponts.

Version 2 :

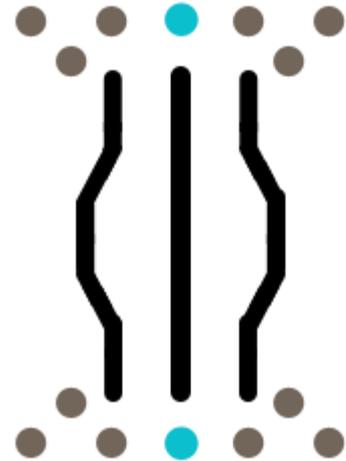
Les joueurs ont 2pv par loc.

Le roi a passé à 5 PV déloc.

On ajoute aux deux équipes les deux rôles suivants :

Le "Support" : Une personne par équipe est autorisée à soigner. Pour soigner un joueur blessé, il doit poser une main libre sur l'épaule du joueur et compter 5 secondes. A la fin du compte, le joueur touché est soigné et récupère tous ses PV.

Le « Carry Ad » : une personne par équipe peut infliger 2 points de dégâts par touche.



Armes

Toutes combinaisons.

Le mot de la fin

Ce traité d'Armes de GN est le fruit de plusieurs années de réflexion et de travail, ceci est la version en date la plus aboutie que nous ayons rédigée.

Nous espérons que la lecture vous aura plu, que vous y aurez découvert certaines choses et compris les principes de base que nous enseignons, chaque semaine depuis plus de quinze ans.

À force d'entraînement et de recherche, nous avons tendu à faire de l'escrime ludique un sport à part entière. Les principes, les règles et les codes sont propres à cette discipline, mais nous tenons néanmoins à vous rappeler qu'avant toute chose, il s'agit de la pratiquer avec un plaisir ludique et non dans un esprit de compétition accru.

Ce document se veut aussi être un hommage à tous ceux qui ont apporté leur pierre à l'édifice, qui ont permis à la RoS d'exister, de grandir et de se développer encore aujourd'hui.

Nous remercions donc toutes les personnes qui ont, au fil des années, permis et permettront la pérennité de l'école Riddle of Steel, pionnière dans le domaine de l'Escrime Ludique.

Relecture technique et pédagogique :

Maître Dimitri Vivane.

Remerciements :

Michael Foucart,
Alexander Smith,
Isabelle Hanneuse,
Simon Gregoire,
Benjamin Busseniers,
Justine Lottin,
Perrine Lemoine,
Coralie Chauvel,
Rachel Hoekendijk,
Lionel Quarré,
Mark Gilbert.

Liens internet :

Sites web:

BeLarp: <http://www.larp.be/fr/>

BeLarp Weapon Approval Team: <http://www.larp.be/wp-content/uploads/2017/10/Bwat-M%C3%A0J-20171.pdf>

Riddle of Steel : <https://www.riddleofsteel.be>

Pages Facebook:

BeLarp: <https://www.facebook.com/Belgian-Larp-federation-BE-Larp-225342460891/>

RoS: <https://www.facebook.com/groups/241704055658/>

Chaîne YouTube:

RoS Belgium: <https://www.youtube.com/channel/UCm0UY9axJXTKFXn0NnDK4EA>

RoS UK: <https://www.youtube.com/channel/UCPT8GQ9CW7sMzRbzcqhpMjg>

Annexe 1: Enseignement des bases

Les conseils repris ci-dessous sont les points sur lesquelles il faudra insister afin de pour fournir une base saine et commune, pour permettre à tout élève de se développer par lui-même dans les meilleures conditions.

Ordre d'apprentissage

1) La garde :

1. Position des pieds, jambes

Les pieds doivent former un angle droit, les talons sur la même ligne. L'écart entre les deux talons est équivalent à la longueur du tibia. Les orteils du pied avant seront orientés vers l'adversaire. Les genoux sont fléchis afin de garantir l'explosivité.

2. Position du tronc

Le tronc doit être posé sur le bassin, lui-même posé sur les 2 jambes. On parle d'un 50-50 au niveau du support du poids du tronc, afin de ne pas pousser l'élève à prendre une posture vers l'avant ou vers l'arrière. Il faut aussi éviter de positionner le tronc droit face à son adversaire, mais se mettre de biais.

3. Position du bras, de la main

Le bras d'arme doit être souple, l'écart entre le coude et le tronc correspond à la taille d'un poing fermé. L'avant-bras sera légèrement penché vers le bas et vers l'extérieur afin de bénéficier au maximum de la protection offerte par la taille de l'arme. Le pouce doit arriver à la hauteur de la pliure du coude.

2) Les déplacements :

1. Déplacement simple, les pas

On démarre toujours avec le pied de la direction où l'on veut aller : avancer = pied qui est devant, gauche = pied qui est à gauche... Les pas doivent être petits, souples et chaque pas doit mener au retour à la position initiale de garde (écart des pieds). Ce ne sont généralement pas des pas de combat mais ils servent à gérer les différentes distances.

A noter qu'on soulève l'avant du pied au début et qu'on atterri sur le talon. Pas l'inverse.

2. Déplacement complexes, passes, fentes, flèches

Les pas complexes sont basés sur le même principe de retour au niveau de l'écart sauf qu'eux sont plus rapides et donc permettent de fuir ou d'engager rapidement l'assaut.

Pour la passe avant, on fait passer le pied arrière au niveau des orteils du pied avant, pour la passe arrière on fait passer les orteils au niveau du talon du pied arrière.

Pour la fente, on doit tendre la jambe arrière sans décoller le pied du sol, tandis que le pied avant avance. Le genou et la cheville du pied avant doivent être alignés pour éviter de pousser trop loin et de s'écraser de tout son poids sur la jambes avant.

3) Le combat :

1. Les attaques droites (d'abord les 3 hautes ensuite on rajoute les 2 basses)

Ce qu'on appelle les attaques droites sont tout simplement les attaques directes sur chaque centre des différentes localisations. Tête = sommet du crâne, bras = biceps, jambes = genoux.

Cela permet d'apprendre à la fois la précision, l'attaque sécurisée et permet à l'autre élève de travailler facilement ses parades.

2. Les parades standards (d'abord les 3 hautes ensuite on rajoute les 2 basses)

Il faut visualiser le corps comme une sorte de pentagone. Il y'a 5 angles d'attaque, à ces 5 angles d'attaque correspondent 5 parades :

- La tierce : facile c'est celle de la position de garde.
- La quarte : le poignet doit se déplacer linéairement de la tierce pour arriver devant son nombril.
- La quinte : la main remonte de façon à ce qu'il y ait 2 angles droits : 1 au niveau de l'aisselle, l'autre au niveau du coude.
- La prime basse : on fait une quarte puis on fait une rotation de la main afin d'incliner l'arme vers le bas.
- La seconde basse : au départ de la garde, on fait une rotation de la main vers le bas.

Ce qui est important avec les parades, c'est de toujours placer son pouce dans la direction de sa lame, et de placer sa lame dans la direction de l'attaque de l'adversaire (tranchant contre tranchant). Comme ça, il y a l'effet levier pour résister aux attaques puissantes ou à armes lourdes. C'est vraiment essentiel d'insister la dessus lorsque qu'on donne cours à une demoiselle ou quelqu'un d'un peu moins costaud.

Annexe 2: Catalogue des techniques RoQS



Arme à une main (bouclier et seconde arme possible)



Epée / bouclier



Ambidextrie



Armes à deux mains



Toutes combinaisons

Techniques de bases

- Les postures de gardes** : positions optimales pour démarrer un combat.
- Les 5 parades** : côté inférieur droit, côté supérieur droit, tête, côté supérieur gauche, côté inférieur gauche.
- Les 5 attaques** : côté inférieur droit, côté supérieur droit, tête, côté supérieur gauche, côté inférieur gauche.
- Les pas simples (avant, arrière, côtés)** : déplacements en garde.
- La distance** : notions de base sur le périmètre de combat.

Techniques intermédiaires

- Les pas complexes (passes: avant, arrière, côté, fentes)** : déplacements rapides de combat.
- Les distances** : notions des distances ; temps de la main, du corps, du pied.
- Les esquives** : déplacements rapides du corps et des jambes pour ne pas avoir à parer.
- Les angles d'attaques** : développer des angles d'attaques autres que les 5 attaques classiques.
- La pompe** : mouvement d'esquive de la main lors d'une attaque de l'adversaire suivi d'une riposte immédiate.
- Le wrist** : attaque qui consiste à casser le poignet en passant de pronation à supination et inversement.
- Ligthning attack** : attaques rapides sans retour en garde.
- Les manchettes (basse et haute)** : attaque du poignet sur la "manche" de l'adversaire tout en faisant un pas en arrière pour se mettre en sécurité.
- Le dégagement** : déplacement d'une ligne d'engagement à une autre en passant sous l'arme de l'adversaire.
- Le coupé** : déplacement d'une ligne d'engagement à une autre en passant par-dessus l'arme de l'adversaire.
- Le battement** : action de donner un coup sec sur le faible de l'arme de l'adversaire pour la dégager afin d'ouvrir une ligne d'attaque.
- Les feintes en 2 temps** : feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en 2 mouvements.
- Les feintes de corps** : déplacement du corps d'un côté en lançant une attaque (wrap ou wrist) de l'autre.
- Les invitations** : principe de créer volontairement une ouverture pour piéger son adversaire.
- Le Flow** : principe de fluidité du mouvement.
- Le passage de bouclier simple**: passage de l'arme sur ou sous le bouclier pour finir bras croisés.
- Les ripostes en 1 temps** : parer en effectuant une riposte simultanément (nécessite un bouclier ou 2 armes).
- Le Kawanka**: succession de 3 coups permettant de se familiariser avec les enchainements à deux armes.
- Les 3 Paradis** : enchainement de trois coups de tranche permettant de se familiariser avec les croisements des bras.
- Le Cross weapon lead** : parades en croix permettant de bloquer l'arme de l'adversaire et la contrôler.
- Le cache-distance** : principe d'avoir une prise très large à l'arme longue.

Techniques avancées

- 
Les feintes en 1 temps : feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en utilisant le principe du flow.
- 
La flèche : déplacement rapide pour porter une attaque de longue distance.
- 
Les attaques doubles : enchaînement de 2 attaques dont la seconde se fait en se remettant en garde.
- 
Biomécanique : principe d'utilisation des hanches pour porter une attaque.
- 
Modification de rythme: Principe variant le rythme des déplacements ou attaques dans le but de prendre l'adversaire au dépourvu.
- 
Le passage de bouclier avancé : même principe que le passage simple mais l'amplitude des mouvements du bras du bouclier sont amplifiés. Ceci afin de pouvoir atteindre 360° d'angles d'attaques.
- 
Attaque anti-sabreur : attaque simple dans la garde de l'adversaire pour déclencher une riposte rapide (on maintient le contact du fer pour effectuer une parade riposte sur la riposte). Le tempo est très important.
- 
Attaque anti-attentiste : feinter une attaque de tierce pour provoquer l'attaque adverse, effectuer une parade précoce pour relancer une attaque droite (convient particulièrement entre droitier/gaucher ou contre ambidextre).
- 
Les wraps : Technique permettant d'augmenter l'angle d'attaque et de contourner une garde en enroulant le poignet sur le retour en garde. La touche se fait avec le contre-tranchant de la lame.
- 
Les 6 Paradis : enchaînement de coups de tranche et croisés créant un flow infini.
- 
Le cross retour de coup : mouvement de parade en croix créant un temps de battement dans le flow adverse.
- 
L'invitation à la parade : créer une opportunité d'attaque en forçant la parade de l'adversaire.
- 
Le glisser : principe de faire glisser une arme longue au travers de la main avant pour gagner en distance de touche.
- 
Le pivot : principe de se servir de la main arrière pour donner une direction en utilisant la main avant comme point de pivot.
- 
Le combat rapproché (close-combat) : techniques de combat à très courte distance :
 - 
La frappe prestige : en close-combat, pivot des hanches et coup passant derrière la tête.
 - 
Flow circulaire : pas de côté tout en attaquant en close combat.
 - 
Coup tranché : attaque à très courte distance grâce à un retrait du coude.