S'entraîner à sentir en épée

Michel Sicard, Hugues Obry, Gilbert Avanzini

▶ **To cite this version:**

Michel Sicard, Hugues Obry, Gilbert Avanzini. S'entraîner à sentir en épée. Les Cahiers de l'Entraîneur, 2007, 3, pp.6-15. hal-02051850

HAL Id: hal-02051850
https://insep.hal.science//hal-02051850

Submitted on 28 Feb 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

S'entraîner à SENTIR en épée

1. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Principes de base

L'épée est une des 3 armes présentées en escrime, outre le fleuret et le sabre. C'est une arme d'estoc, il faut toucher son adversaire avec la pointe de la lame, les touches sont valables sur toute la surface du corps, le principe étant de parvenir à toucher son adversaire avant d'être soi-même touché. L'écart de temps doit être supérieur à 1/25ème de seconde, sinon les touches sont considérées comme simultanées et les tireurs sont crédités d'un coup double (dans le cas des touches simultanées, les deux tireurs reçoivent un point)

La piste

L'aire de jeu s'appelle une "piste" et elle mesure de 1,5 à 2 mètres de large, et 14 mètres de long. Elle est marquée d'une ligne centrale, ainsi que des lignes "de départ" situées à deux mètres de chaque côté de la ligne centrale. Si un tireur recule au-delà de la ligne de fond, son adversaire marque un point.

L'ÉPÉE

Le déroulement d'une compétition

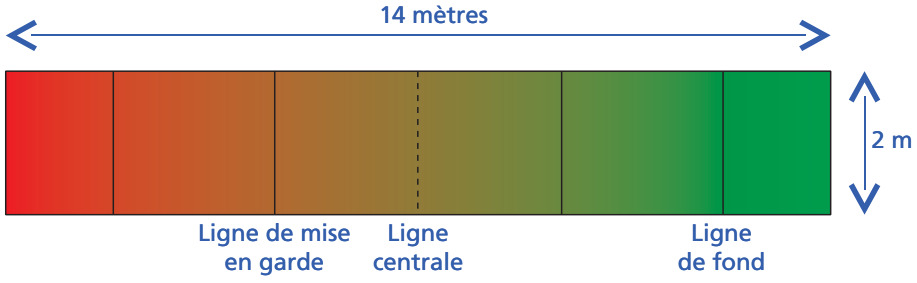
Une épreuve d'escrime oppose deux adversaires, chacun tentant de toucher l'autre sur les surfaces valables à l'aide de son arme. Il s'agit de cumuler suffisamment de points pour gagner le combat. Pour les épreuves individuelles, le premier tireur qui marque 15 touches est déclaré vainqueur. Pour les épreuves par équipes, la victoire est attribuée à celle qui en marque 45.

L'arbitrage

Un assaut commence lorsque l'arbitre annonce "En garde! Messieurs (Mesdames), êtes-vous prêts (es) ? Allez!". Les tireurs prennent position sur leur ligne de mise en garde respective, qui se trouve à deux mètres de la ligne médiane. Ils se tiennent de côté, un pied devant l'autre, l'arme pointée vers l'adversaire et le bras non armé derrière eux. Lorsque l'assaut doit reprendre après une touche, les tireurs adoptent à nouveau cette position. Dès qu'une touche a été portée, l'arbitre interrompt le match en commandant "Halte!". Il analyse ensuite à haute voix la phrase d'armes (l'échange), rend la décision et annonce le score. Les tireurs attendent la décision de l'arbitre sans intervenir. Le fait d'ôter son masque sans en demander la permission peut être sanctionné.

La marque

Lorsque l'arbitre donne l'ordre de combattre, les tireurs tentent de marquer des touches, tout en restant sur la piste. Les combats individuels comportent trois manches de trois minutes, avec une minute de pause entre chaque manche. Le vainqueur est le premier à marquer 15 touches, ou, si 15 touches n'ont pas été marquées avant la fin du temps réglementaire, le tireur ayant le plus de points. Grâce au système électronique, les armes sont câblées de telle sorte qu'un système de lampes indique les touches valables. Pour les compétitions d'épée, à chaque tireur correspond une lampe verte ou rouge. Lorsqu'une touche est marquée, la lampe correspondant au tireur touché s'allume. L'arbitre arrête le combat dès qu'une lampe s'allume, afin de déterminer si la touche est comptabilisée. Si la touche est accordée, le combat reprend à partir des lignes de mise en garde.



Michel Sicard : *DTN FF Escrime - Entraîneur National Épée 1996/2004*
Hugues Obry : *Cadre technique FFE - Champion Olympique.*
Gilbert Avanzini : *Rédacteur associé - INSEP*

La question de l'intérêt des automatismes se pose dans de nombreuses activités sportives ; il s'agit de chercher à gagner du temps sur la réalisation motrice de l'action en réduisant les coûts liés à la prise de décision, parce que les contraintes temporelles sont toujours très marquées.

Ce contexte est particulièrement vérifié pour les activités qui autorisent la présence directe d'adversaires dans l'action, en leur donnant la possibilité de contre-communiquer.

L'escrime est une activité sportive particulièrement sollicitée sur cette dimension, il s'agit à la fois de s'engager dans des actions de résolution tactique et de produire des actions marquées par la double contrainte vitesse/précision.

Ce dilemme est encore plus saillant en épée, arme stratégique caractérisée par de longues phases d'approche.

Michel Sicard contourne la conception consistant à réduire les actions comme contingentes à une réflexion préalable pour proposer une représentation sensitive d'une escrime "dans l'action".

Son modèle n'est pas simplement conceptuel, il s'accompagne de modalités d'entraînement spécifiques qu'il décline.

Passer d'une conception assise sur la notion d'automatisme à une représentation orientée par la sensation, tel est le chalenge de cet article.

En cas d'égalité après neuf minutes, une minute de prolongation est accordée et le premier tireur qui marque une touche décisive est déclaré vainqueur. Afin d'éviter que les tireurs n'adoptent une tactique passive, un tirage au sort a lieu avant cette minute supplémentaire, afin de déterminer le vainqueur, au cas où l'égalité persisterait.

L'épreuve par équipe

Lors des épreuves par équipes, chaque tireur d'une équipe affronte les trois tireurs de l'équipe adverse. A moins que le temps réglementaire ne suffise pas, le premier combat s'achève lorsqu'une équipe marque cinq points, le deuxième, lorsque l'équipe marque 10 points, et ainsi de suite jusqu'à 45 points, soit un total de neuf combats.

Les pénalités

Lorsqu'un combat est interrompu, les tireurs reprennent là où ils se sont arrêtés, sauf dans le cas d'une pénalité de perte de terrain d'un mètre. Dans ce cas, l'assaut reprend un mètre plus loin, dans la zone du tireur fautif. Si les deux pieds du tireur sortent sur les côtés de la piste, celui-ci est pénalisé d'une perte de terrain d'un mètre. Si un tireur sort de la piste par la limite arrière, son adversaire se voit attribuer une touche non effectivement portée. Une pénalité peut également être attribuée si, après un avertissement, un tireur commet une faute grave. Les fautes graves sont par exemple un corps à corps résultant d'une bousculade avec violence (épée). Le fait d'ôter son masque sans l'autorisation préalable de l'arbitre ou de quitter la piste peut également se traduire par une touche de pénalité. Un carton jaune est sorti pour le premier avertissement, puis un carton rouge signifie qu'une touche de pénalité est attribuée. Des fautes plus graves, comme le refus de saluer au moment voulu ou le fait de tricher, entraînent un carton noir, ce qui équivaut à l'expulsion.

PRINCIPES TECHNIQUES ET TACTIQUES

La distance de danger

L'espace est une dimension centrale en épée, notamment parce qu'elle est délimitée et réglementée. Il est aisé de comprendre que l'on peut jouer sur la distance séparant les adversaires ; Sur la piste cette distance varie en fonction de la morphologie des tireurs, et en fonction aussi de leur capacité à exploser, leur tonicité. La distance de danger correspond à une zone où l'on peut être à portée de la pointe de l'adversaire, souvent on est contraint de rentrer dans cette zone pour être en mesure de toucher soi-même, sauf allonge supérieure de l'un des protagoniste qui peut lui procurer un avantage en pouvant toucher sans rentrer dans la zone de danger. La gestion de la distance entre les adversaires est ainsi une composante tactique, elle peut être maintenue relativement constante, mais peut donner lieu à des variations : en contraignant un adversaire à s'adapter constamment à des distances sans cesse différentes, on évite qu'il ne se construise des repères, cela peut produire une gêne importante sur un tireur ayant un jeu un peu stéréotypé au niveau de la distance.

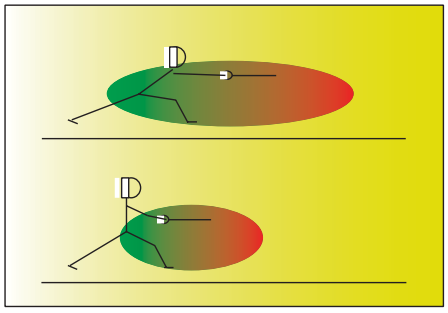


Figure 1 :
illustration de la distance de danger en épée

La vitesse

La vitesse est une qualité fondamentale puisqu'elle est recherchée en escrime où il convient d'être plus rapide que son adversaire pour toucher, c'est d'ailleurs un des fondements du principe de la touche valide en épée. Cette qualité peut se décliner en vitesse de réaction associée à une vitesse de perception, mais peut aussi se centrer davantage sur le déplacement du tireur sur la piste.

La vitesse gestuelle est bien entendu importante, "le bras doit être vite" tout en maintenant des caractéristiques de précision, mais elle doit être combinée à une vitesse perceptive parce qu'il ne s'agit pas de déclencher un mouvement à n'importe quel moment ; pour qu'il soit efficace il doit être contextualisé en

fonction du déplacement de l'adversaire et en fonction de sa posture défensive ou offensive. Le mouvement efficace ne vaut donc que dans une frange de temps très brève qui peut être perçue ou ressentie (anticipée bien souvent, c'est-à-dire avant qu'elle n'apparaisse vraiment).

La vitesse de déplacement englobe une motricité plus globale du tireur relative au potentiel de mouvement de son corps sur la piste. Certains tireurs sont particulièrement explosifs et mobiles, cela leur confère une dangerosité parce qu'ils sont susceptibles de rompre rapidement les distances pour se rapprocher de leur adversaire et de se mettre dans une posture pour les toucher.

Faire partir l'autre

Ce principe tactique consiste à provoquer suffisamment l'adversaire pour qu'il déclenche une attaque afin de le précéder par une riposte. Il s'agit de provoquer son adversaire en jouant à la fois sur la distance de garde, sur des feintes d'attaques, sur des intentions offensives, sur des attitudes afin de le contraindre à s'engager sur un registre offensif et de l'amener à déclencher vraiment une attaque.

Pour attaquer, parce qu'il pense être menacé, ou parce qu'il sent l'adversaire à sa portée, le tireur est obligé de se découvrir : en tentant de rentrer dans la zone de danger de son adversaire, il permet à l'autre de pénétrer dans la sienne… c'est précisément là l'intention initiale du tacticien.

La configuration de l'assaut est alors particulière puisqu'elle met en scène un acteur cherchant à toucher sur une première intention un adversaire l'ayant provoqué et un autre acteur qui a utilisé un stratagème pour parvenir à rentrer dans la zone de danger de son adversaire pour s'exprimer. Il faut comprendre qu'une attaque est précédée d'une phase de préparation (déplacement sur la piste, préparation du mouvement de bras …) pendant laquelle l'attaquant peut être vulnérable parce qu'il est dans la réalisation de son enchaînement, le mouvement étant très rapide, dès lors qu'il est amorcé et programmé, il n'est plus possible pendant un laps de temps de le modifier, de le rectifier… la situation alors créée (par l'attaque) est propice au tireur l'ayant anticipée qui peut alors déclencher (rapidement, la vitesse du bras est alors déterminante) une attaque "actualisée" en esquivant ou parant l'attaque initiale. A ce jeu, c'est celui qui déclenche en premier qui est souvent défavorisé, simplement parce que le moment de déclenchement est en fait choisi par le "provocateur" qui induit l'attaque, et qui a en fait orchestré la situation… On comprend ainsi que Flessel (reprenant les propos de l'allemande Duplizter) assimile l'escrimeur à un pickpocket "attirant l'attention à droite pour porter la touche à gauche".

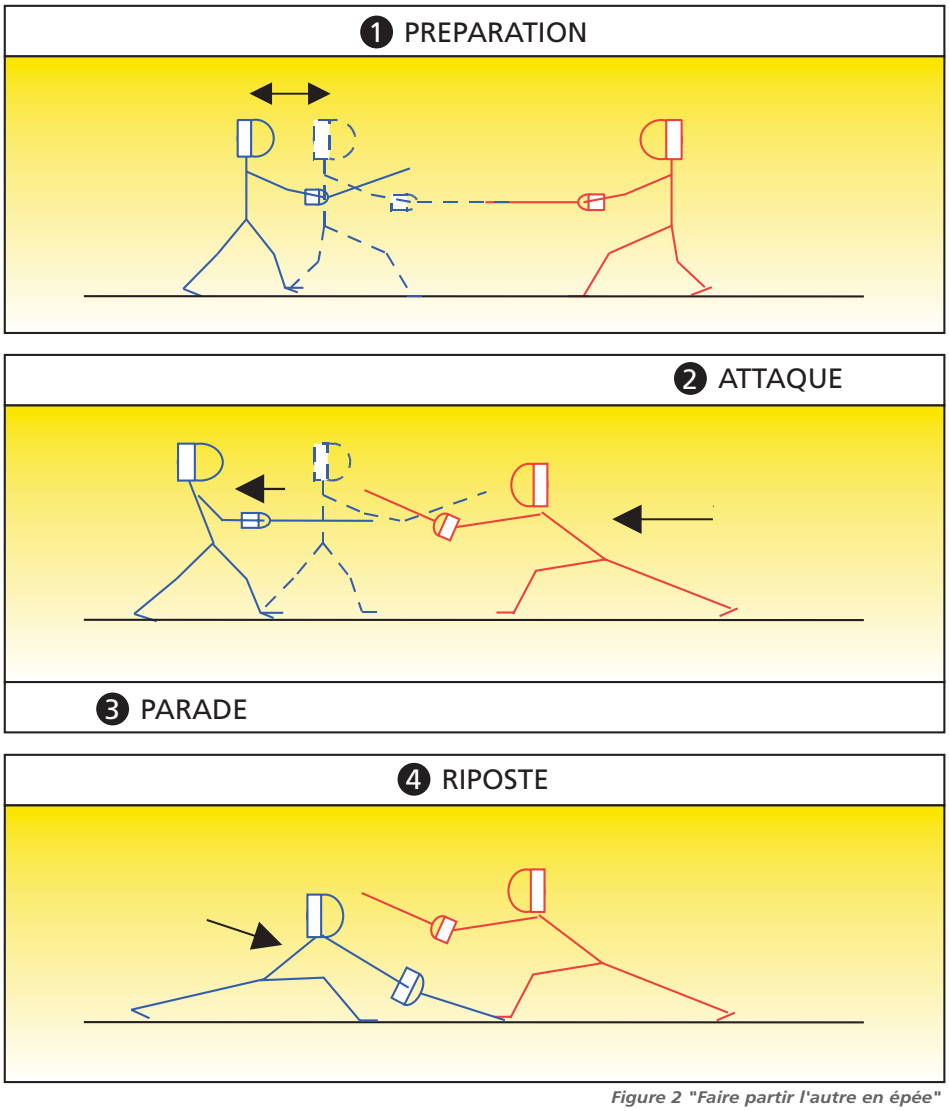


Figure 2 "Faire partir l'autre en épée"

Changer le rythme

Le rythme en escrime est un élément important, il reflète la fréquence et la cadence des actions mises en œuvre pendant un assaut. Le rythme peut être soutenu lorsqu'un adversaire met la pression dans l'assaut sur son adversaire en le pressant physiquement, en réduisant les distances. Le rythme est parfois moins soutenu avec des tireurs moins pressés, plus attentistes qui construisent davantage leurs touches. D'autres sont plus atypiques et on parle alors de faux rythmes pour indiquer que le but de la manœuvre est de produire une gêne sur l'adversaire en l'empêchant de dérouler son propre jeu, sur son propre rythme ; il est considéré comme faux parce qu'il n'est pas clairement identifié comme rapide ou lent, par exemple sous des apparences rapides en fait rien ne se passe vraiment en terme offensif.

Changer de rythme vise à rompre avec une rythmicité établie pendant une bonne partie de l'assaut, en accélérant, en ralentissant, ou de façon plus technique en modulant ses temps de préparation, en jouant sur les mises à distance ou leurs variations, en procédant à des alternatives plus serrées de première, deuxième ou troisième intentions …

Changer le rythme ce n'est pas simplement se réadapter lorsque cela se passe mal pendant un assaut, c'est aussi empêcher l'adversaire de s'adapter à un mode d'action pendant l'assaut, avant même qu'il ne pense à le faire.

2. DES ESCRIMES ?

Il est admis qu'il n'existe pas une forme unique d'escrime ; en fait chaque tireur a sa propre spécificité et développe consciemment ou non un style singulier qui lui est propre et qui reste fonction de ses capacités physiques, de sa morphologie, de son système de pensée et de la forme d'apprentissage à laquelle il a été confronté. Différents styles peuvent néanmoins être présentés en fonction de caractéristiques dominantes de tireurs.

Au delà des styles des escrimes allemandes et italiennes, si particulières, il est possible de proposer une distinction entre une escrime physique (basée sur l'engagement, la force la vitesse), une escrime académique dite "de catalogue" (parce qu'elle est avant tout technique) qui nécessite une grande maîtrise du registre des possibles techniques, et une escrime stratégique qui elle repose davantage sur les qualités réflexives, tactiques, donc stratégiques du tireur.

DES OPPOSITIONS DE STYLES

Le classicisme allemand

Dans les années 1990, l'école allemande a produit d'excellents tireurs à partir d'un style assez remarquable d'escrime, notamment à l'épée. Leur technique était assez pure en balayant en seconde (vers le bas) et sixte (vers le haut) et en parant les attaques adverses. Cette escrime nécessite le "contact du fer" (contact de la lame adverse) et reste basée sur des automatismes techniques qui peuvent s'avérer redoutables, parce que rapides lorsqu'ils sont bien faits. Par contre le registre est cadré, donc prévisible pour les concurrents, et ne demande pas vraiment d'engagement physique. C'est par ces failles qu'ils seront débordés lorsque l'escrime deviendra plus engagée, plus variée (rythme, déplacement, cibles …) et donc moins académique, notamment par les tireurs français.

Le style "provoc" des Italiens, éternels adversaires

Les Italiens sont les éternels rivaux des tireurs français, pour s'imposer au plus haut niveau, dans toutes les armes les matchs ont une coloration particulière. Les Italiens à l'épée sont imprévisibles, leur style est provocateur. Cette opposition a été particulièrement illustrée lors de la finale des J.O. de Sydney en 2000, bien entendu elle opposait l'Italie à la France lors du match par équipe (3 contre 3 alors). A l'épée, les français (Di Martino, Srecki, Obry) étaient techniquement supérieurs à leurs adversaires, qui connaissaient bien cette supériorité… l'équipe italienne était elle composée de 3 tireurs dont 2 fantasques et un tireur classique.
Les Italiens, pendant toute la finale vont s'appliquer à proposer une escrime spécifique à leurs adversaires français, en surprenant sans cesse, en cherchant à les faire déjouer, pour toujours leur proposer des configurations atypiques :

Par exemple lors de la situation de départ de l'assaut les tireurs sont situés à 4 mètres l'un de l'autre, cette distance ne permet à aucun des tireurs de se situer dans la zone de danger de l'autre, et il faut ajuster des déplacements pour progressivement pouvoir mettre en place un projet pour toucher. Ces phases d'ajustement sont habituellement déterminantes pour la suite de l'assaut, il est possible de "presser" pour "amener au fond", de laisser venir pour surprendre … là les Italiens ont parfois cassé cette phase d'escrime en allant directement se placer au fond de leur ligne … ce qui est désemparant pour les Français qui ont du s'adapter à cette configuration spéciale en allant chercher les Italiens en bout de piste… mais qui est à l'initiative de cette situation ? Les Italiens ! Les Français n'avaient pas d'autre alternative que de "subir" l'initiative …

Le match se déroule, les Français ont toujours eu l'avantage, mais sans jamais excéder 2 ou 3 points d'avance, parce que les Italiens acculés prenaient tous les risques pour réduire les écarts. Les Français ont hésité à "tuer" le match lors du dernier relais, en s'engageant eux-mêmes à prendre l'initiative (à +2) alors que la fin du match approchait (alors fallait-il prendre un risque ?), les Italiens eux n'avaient pas le choix ils s'engageaient offensivement en étant contraints de prendre des initiatives… une décision "sage" est prise alors, les Français "assurent" sans prendre de risque, ils gèrent parce qu'ils sont plus forts …
Résultat : avec la pression émotionnelle liée à l'issue de la rencontre et l'enjeu, les Italiens reviennent…les Français perdront.

L'escrime physique

Cette escrime est peu valorisée, elle est pratiquée par des athlètes particulièrement résistants et robustes qui mettent en avant leurs qualités physiques pour chercher à s'imposer dans les assauts. Etre physique en escrime c'est s'imposer sur la piste non pas par des qualités techniques ou tactiques, mais par sa puissance et son endurance. Ils mettent continuellement la pression sur leurs adversaires en les "poussant au fond" (de la piste), en n'hésitant pas "chercher le fer" (le contact des lames) pour mieux contrôler physiquement.

Développer une escrime physique cela peut aussi correspondre à favoriser des qualités de vitesse, vitesse de bras et de jambes, au détriment de la solution technique, plus propre, plus pure. Cette conception va un peu à l'encontre des standards acadé-

miques dans le noble art où il est peu valorisant de chercher à s'imposer par ce type de moyens.

C'est ainsi que l'on peut "chambrer" un tireur en soulignant sa faiblesse technique ou tactique par la phrase assassine "Ah, si j'avais tes jambes…".
Aujourd'hui la dimension physique est très présente dans l'escrime de compétition, elle donne la possibilité de développer un dynamisme caractéristique de ce sport..

L'escrime de catalogue

Elle s'oppose diamétralement de la précédente, puisque -puriste- elle se veut avant tout technique.
A chaque coup de l'adversaire on suppose qu'il existe une ou plusieurs défensives appropriées, et que pour chacune d'entre elles on peut enchaîner par des actions adaptées, à condition d'avoir un éventail technique suffisamment large pour y faire face.

Celui qui domine est ainsi celui qui dispose du spectre le plus large de solutions techniques, parce qu'il peut faire face à une grande variété de situations offensives, ou en programmant lui-même l'offensive pour laquelle son adversaire sera démuni, en respectant là un des principes chers à l'histoire de cette activité.

Il est clair que la maîtrise d'une large gamme technique est un atout qu'il convient de faire valoir en assaut, mais que c'est loin d'être un gage de réussite dans l'escrime de haut niveau aujourd'hui.

Par exemple, Hugues Obry affirme qu'il a gagné les championnats du monde 1998 en utilisant trois coups (parfaitement maîtrisés) seulement. Il reconnaît aussi que pour ne pas être prévisible et maintenir ses prétentions mondiales, il lui a fallu étoffer son registre technique par la suite, ce qui lui a coûté du temps.

L'escrime est un jeu d'échec

En plaçant la stratégie comme une compétence centrale dans la performance, on donne à ce sport une dimension intellectuelle ; celui qui s'impose n'est plus simplement celui qui possède le bagage technique le plus étendu, mais celui qui même avec peu de moyens- est capable de s'adapter pour être efficace. En analysant le jeu de son adversaire, en anticipant ses réactions, en l'attirant dans des pièges, en déjouant les siens, on est capable de s'imposer face à des adversaires plus rapides, ou plus techniques. On assimile l'escrime à un jeu d'échec dans lequel le stratège est au sommet de la hiérarchie, finalement peu importe la façon dont on bouge les pièces, le principal est ailleurs : dans la résolution tactique.

Dans cette conception, la "lecture du jeu" de l'adversaire est primordiale, l'anticipation devient un maître mot, le corps est mis à disposition du plan tactique. Bien entendu cette escrime bien pensée nécessite des jambes et un bagage technique, mais ils sont au service des centres supérieurs de commande, de "l'intellect". Les adversaires sont décortiqués, analysés pour préparer avec le plus grand soin le plan tactique destiné à la fois à le gêner et à faciliter l'expression de ses propres atouts techniques.

L'escrime est un sport de compétition

Hugues Obry souligne pour sa part que dans la conception stratégique l'adversaire prend une place trop importante, elle se pratique à deux et en intégrant les données de l'adversaire dans le raisonnement, on risque d'en perdre … son escrime.

Par exemple dans une situation fictive où il mène 3/0 avec 3 fois la même touche, le stratège va commencer à faire rentrer la réflexion de son adversaire dans son propre plan tactique "ça fait trois fois que je le touche, il va m'attendre sur cette attaque, je vais dont anticiper son attente en modifiant mon attaque de base" … ce à quoi rétorque Obry "on n'est jamais dans la tête de l'adversaire, le mieux est encore de pratiquer son escrime et d'imposer ses qualités en restant sur son registre de compétence".
Dans ce sens, Sicard évoquant les qualités de Jeannet affirme :
"Fab est tellement fort : il sait faire tellement de choses que, parfois, il veut trop étaler toute sa palette, trop montrer tout ce qu'il peut réaliser. Aujourd'hui, il commence à être capable de tirer trois à quatre touches, de la même manière, sans avoir l'envie de changer. Résultat, il n'en est que plus efficace".

Dans l'escrime de compétition, le but c'est la recherche de performance ; elle n'est pas physique, technique, esthétique ou stratégique, elle consiste simplement à toucher l'adversaire, avant d'être touché soi-même et d'arriver à la fin de l'assaut en étant devant.

Pour cela il faut bien entendu développer puis exprimer un registre qui soit en phase avec les qualités individuelles et singulières de chaque tireur.

3. DES PROFILS D'ATHLÈTES DIFFÉRENTS DANS LEUR ENGAGEMENT

Avec l'expérience, Sicard distingue différentes catégories d'athlètes, dans leurs valeurs et leurs modes de fonctionnement. Il affirme qu'il n'est pas évident de les amener à changer, parce que ce mode est acquis à la fois par l'expérience et leur formation. Il est en général fidèle à la représentation qu'ils se font d'eux mêmes dans leur sport et reste de ce fait relativement figé. Il distingue trois catégories d'épéistes :

Ceux qui ont besoin de comprendre

Les stratèges sont des athlètes qui conçoivent l'escrime comme étant avant tout un sport de résolution stratégique et tactique : il s'agit de tendre des pièges à l'adversaire, de tenter d'anticiper ses réactions et anticipations de façon à les devancer, les contrôler pour pouvoir les dominer. Il est toujours question de plans, d'organisation tactique permettant en général de masquer ses propres intentions, et deviner celles de l'adversaire. L'escrime de compétition est donc conçue comme un jeu stratégique dans lequel le plus clairvoyant, le plus intelligent, est celui qui parviendra à s'imposer. La technique est assujettie à la stratégie et il convient de "bien penser" avant d'agir. Les tireurs stratèges ont besoin de comprendre, de se situer dans le jeu de l'opposition pour pouvoir s'engager avec vitesse et conviction.

Le physique et la technique sont des outils mis au service d'une organisation supérieure qui est déterminante pour orienter le rapport de force. Il ne s'agit en aucun cas de perdre le "fil de l'assaut", sous peine de tomber dans le jeu de l'adversaire et implacablement se faire toucher. L'action est le fruit d'une élaboration stratégique supérieure, basée sur des représentations rationnelles du rapport de force, elle doit être irréprochable pour pouvoir servir les plans échafaudés.

Ceux qui voient et qui perçoivent

Les athlètes perceptifs sont des techniciens, leur conception s'apparente davantage à une escrime au coup par coup. Il s'agit d'adopter le comportement technique approprié pour s'imposer à un adversaire qu'il convient de déborder techniquement. Les qualités de perception, de vitesse et de précision sont fondamentales pour mener à bien une escrime d'opposition. Il s'agit alors de percevoir le comportement adverse, de lire les premiers signes de l'expression technique pour déclencher ou parer en utilisant une réponse puisée dans un répertoire qu'il convient d'élargir en permanence. Les registres offensifs ou défensifs sont mobilisés à partir de déclencheurs conçus comme des signaux à interpréter dans des contraintes de temps les plus brèves possibles.

Ceux qui sentent l'escrime

Les athlètes sensitifs ne sont pas des stratèges, leur escrime s'exprime plus spontanément. Sicard classe volontiers Obry dans cette catégorie : il ne dispose pas d'un répertoire technique extrêmement large et varié, mais possède des qualités qui lui confèrent une présence particulièrement soutenue lors des assauts. Il va sur les compétitions pour imposer son escrime, sans s'embarrasser de ce que sait faire ou pas son adversaire. Il a une vision synthétique de la situation et se limite à l'essentiel : chercher à toucher son adversaire. Les actions entreprises ne sont plus à proprement parler des choix, mais plutôt des opportunités saisies sur l'instant, dans le flux de l'action. Ces athlètes sont en général plus créatifs, pratiquent une escrime moins cadrée, et moins pure techniquement qui contribue à les rendre moins prédictibles. Leur présence dans l'action est telle qu'ils sont difficiles à manœuvrer. Sicard reconnaît que leur engagement dans l'entraînement ne va pas de soi, parce que c'est bien l'enjeu de la compétition qui les sublime. Parvenir à les mobiliser lors de ces phases d'entraînement s'apparente ainsi à un vrai chalenge.

4. DE L'AUTOMATISME À LA SENSATION

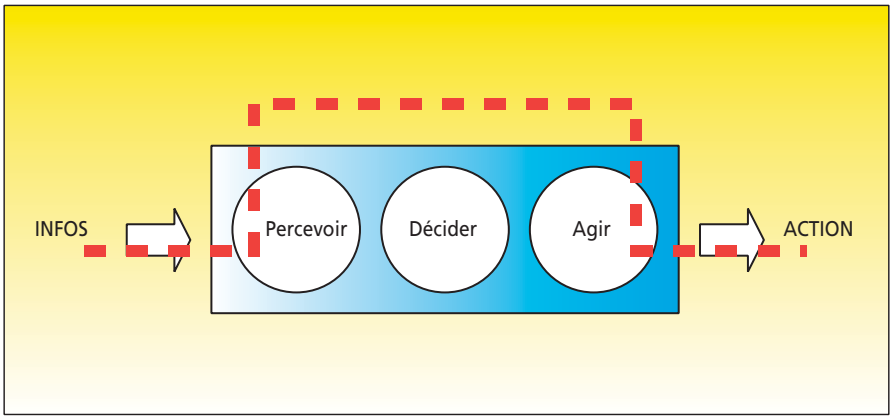


Figure 3 : les automatismes permettent de gagner du temps en contournant les processus décisionnels, coûteux en temps.

L'escrime est une activité sportive, comme bien d'autres, où les acteurs sont contraints par un temps très court pour agir et réagir. Il s'agit d'être plus rapide que son adversaire, afin de gagner un temps sur sa réaction. La vitesse motrice (gestuelle, ou de déplacement) est une qualité recherchée, mais elle gagne en efficacité lorsqu'elle est associée à une vitesse de perception et surtout de décision (la plus coûteuse en temps).

Les processus décisionnels consistent à opérer des choix parmi des possibles afin d'agir juste, dans un contexte donné et éphémère puisque valable seulement pendant quelques centièmes de seconde.

On a donc légitimement cherché à gagner du temps sur ces aspects, en veillant d'une part à réduire les coûts pour soi, notamment par la création d'automatismes, et d'autre part à augmenter ceux de l'adversaire par l'utilisation de feintes, de fausses informations destinées à alourdir la charge cognitive adverse.

Intérêt des automatismes en escrime

Les automatismes visent à réduire le coût temporel de l'action, en jouant sur des liens pré-câblés qui interviennent à différents niveaux dans le traitement de l'information. On peut ainsi créer des automatismes perceptifs, pour accélérer le processus d'identification des informations.

Hugues Obry estime qu'avec l'expérience et l'observation il peut prévoir l'attaque de certains tireurs "tu peux jamais anticiper vraiment, mais quelques détails peuvent te renseigner sur ce qui va se passer : une petite crispation de la main opposée avant une attaque, ou le pied qui monte un tout petit peu plus haut avant la fente, la vraie, pas la feinte…".

Mais l'essentiel des automatismes repose sur des processus destinés à alléger les processus décisionnels ***(figure 3)***. En passant directement de la perception à la programmation de l'action, on shunte ***(1)*** l'étape la plus lourde du système.

Le principe est de créer des connexions reliant directement les perceptions au déclenchement d'actions ; éviter à l'athlète d'opérer un choix, en répondant directement à un signal qui indique une réponse précise, est un moyen de gagner du temps. On sait d'autre part que plus les signaux sont complexes et variés, plus les temps de réaction sont allongés.

Avec l'expérience et l'entraînement, on peut amener l'athlète à produire des réponses rapides à partir de la posture de l'adversaire, de sa distance sur la piste, ou d'enchaînement d'actions préprogrammées.

Caricaturalement, dans la recherche d'automatisme, tout se passe comme si les efforts décisionnels étaient produits avant la compétition, pour libérer l'athlète pendant l'assaut.

A partir du moment où les réponses les plus pertinentes sont identifiées sur une situation donnée, on les fige par la répétition. L'entraînement est alors conçu comme un lieu où l'on répète des gammes, à partir de situations standardisées, celles qui restent les plus fréquemment rencontrées lors des assauts.

Un peu à l'image du pianiste qui passe d'une lecture lente et coûteuse des notes pour ensuite progressivement travailler sa dextérité sur le clavier, l'escrimeur s'emploie à déchiffrer dans la partition informa-

(1) En électricité, un shunt est un dispositif de faible impédance qui permet au courant de passer d'un point à un autre d'un circuit électrique. Dans le sens général, shunter est quasiment synonyme de court-circuiter

tionnelle de la situation les signes les plus représentatifs pour déclencher des mouvements adaptés.
Trois orientations majeures peuvent être envisagées pour optimiser le rendement des automatismes :

- jouer sur la perception des signaux de déclenchements d'actions : il s'agit d'accompagner l'expérience du tireur pour qu'il repère plus vite les signaux saillants dans des situations complexes ;
- consolider les liens perception-action, cela revient à élargir la gamme des automatismes en préprogrammant des réponses évitant ainsi leur traitement lourd,tout en veillant à ce qu'elles soient adaptées aux situations ;
- Accélérer la vitesse de production de l'action s'avère bien entendu être un impératif, les automatismes ne sont pertinents que s'ils s'appuient sur une vitesse d'exécution élevée.

Dans ce sens l'entraînement à l'automatisme génère effectivement un gain de temps précieux. Mais d'une part les situations sont nombreuses et il paraît délicat d'envisager toutes les réponses comme automatisées, d'autre part, et c'est l'argument le plus cinglant, le fonctionnement automatisé présente l'inconvénient d'induire des comportements stéréotypés, donc identifiables par l'adversaire.

Ce qui est gagné en temps et donc parfois perdu en possibilités d'anticipation en faveur de l'adversaire…

Le vide entre la décision et l'action

La conception qui sous-tend la notion d'automatisme repose sur un modèle dit du "traitement de l'information", il assimile le fonctionnement décisionnel humain à celui d'un ordinateur : il traite des informations et produit des réponses.

Dans le modèle informationnel on considère que le sportif en situation est un individu qui pense, analyse et agit lorsqu'il perçoit une solution à une situation problème qu'il rencontre. Pour Sicard cette conception est fragilisante parce qu'elle laisse un "vide" entre l'intention et l'action, c'est-à-dire entre le moment où le sportif dispose de la solution à produire et celui où il va pouvoir la mettre en œuvre.

Le temps de réaction est suffisamment long pour détourner l'athlète de son action immédiate, parce que pendant un laps de temps il est en attente d'exécution et n'est plus franchement dans une logique de combat, dans un projet de domination et de performance. Sicard recommande d'ailleurs des attaques dans ce "vide de l'adversaire".

Attention, elles se distinguent de "l'attaque dans la préparation" qui est différente, puisqu'elle s'inscrit là encore dans une conception stratégique et technique à partir d'une mise en œuvre offensive déclenchée par les signes de préparation de l'attaque de l'adversaire.

Sicard défend une position qui s'éloigne du modèle informationnel, parce qu'il ne conçoit pas vraiment l'escrime comme un sport à dominante décisionnelle. Dans sa représentation on ne dissocie pas le comportement, l'intention, le sportif, l'action et la situation ; ils ne font qu'un. Le comportement n'est plus simplement inféré aux intentions ou à un quelconque "projet d'action".
Selon lui "l'intention est l'action", cela signifie que le tireur n'a pas à réfléchir à l'action, il doit agir directement s'il veut rester efficace. En pensant à l'action le tireur sort du "faire" pour aller vers le "ce qu'il doit faire". Ce passage est nocif parce qu'il dévie le sportif de sa démarche de performance.

Le temps de l'action se conjugue au présent et ne se décline que sur l'instant, ainsi Sicard recommande de rester "ici et maintenant" pour être efficace. Sa représentation se résume à la formule "réduire le vide entre l'intention et l'action" et se traduit concrètement par des recommandations du type :

" LORS D'UNE ATTAQUE PLUTÔT QUE DE PENSER À LA PARADE ADAPTÉE, FAIS LA ! "

" SUR L'OFFENSIVE, PLUTÔT QUE DE VOIR L'OUVERTURE, PRENDS LA ! "

C'est sur ces conceptions que l'on peut parler d'une escrime sentie, en opposition avec une escrime pensée.

C'est ce que veut dire Laura Flessel quand elle affirme "Maintenant l'intuition et le plaisir sont mes guides, je ne me pose plus de questions".

Cela ne signifie pas que le tireur pratique "instinctivement" sur la piste, même si globalement l'idée peut être retenue. Cette conception est une porte ouverte à la créativité, à une forme d'expression moins rationnelle et plus spontanée.
Par contre malgré les apparences, elle n'est pas accessible d'emblée, cette attitude suppose en amont une formation, un apprentissage des différents registres de l'escrime, un engagement régulier dans des situations spécifiques d'apprentissage, beaucoup d'entraînement et d'expérience sur les pistes en situation d'assaut de compétition.

La rendre opérationnelle, c'est la sortir du concept, c'est lui associer les conditions de son émergence, de son enracinement.

Si elle existe, c'est parce qu'elle est efficace. Pour être efficace, elle suppose que l'on se penche sur les moyens concrets de la faire vivre : l'entraînement.

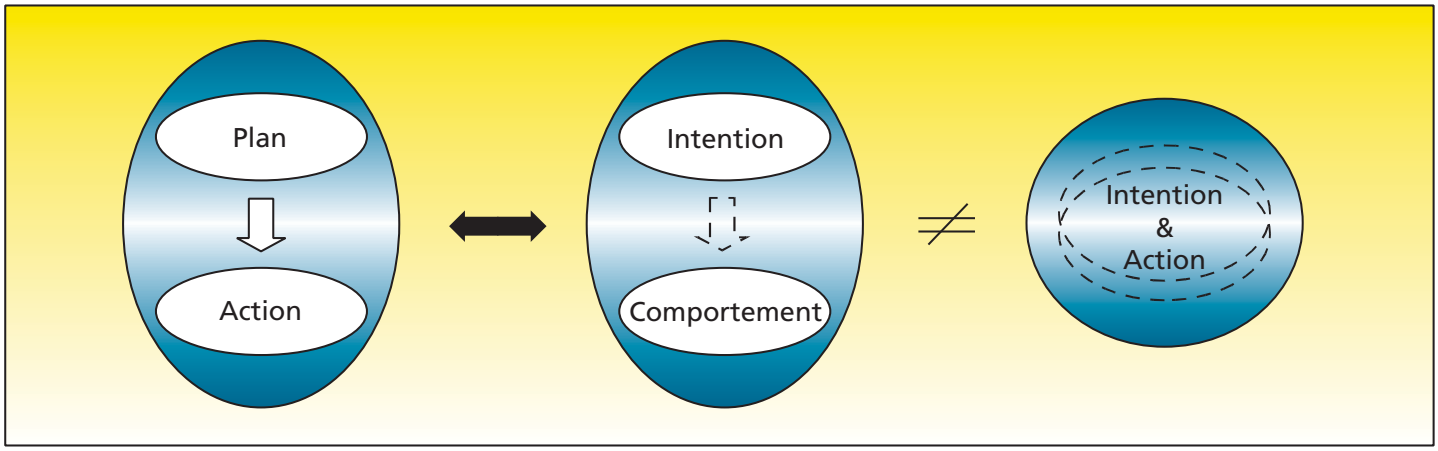


Figure 4 : réduire le vide entre l'intention et l'action pour gagner en efficacité

5. S'ENTRAÎNER

S'entraîner cela consiste à augmenter le potentiel de l'athlète, en sachant qu'avec l'augmentation du niveau d'opposition l'éventail technique dont il dispose se réduit considérablement ***(figure 5)***

La leçon individuelle : "de l'exercice à la situation"

La leçon individuelle met en prise un athlète avec son maître d'armes. Mises à part les situations d'assauts (de compétition ou à thème), c'est le mode d'entraînement privilégié pour développer le potentiel de l'athlète, comme souvent en sport duel. Il s'agit au départ de mettre en place des conditions facilitant l'expression technique, en réduisant sa complexité. Par exemple pour une habileté spécifique, le maître d'armes réduit l'incertitude (je vais démarrer par une attaque directe sur telle cible), ralentit la vitesse d'exécution, et limite les contraintes de déplacement (statique, puis en mouvement simple et lent, puis en

modifiant souvent les distances et le rythme).

Progressivement, à la fois pendant la séance et au cours du développement de l'expertise du tireur, on tend vers des situations complexes marquées par des contraintes de temps. Cela correspond pour Sicard au passage "de l'exercice à la situation". On retrouve là les principes de

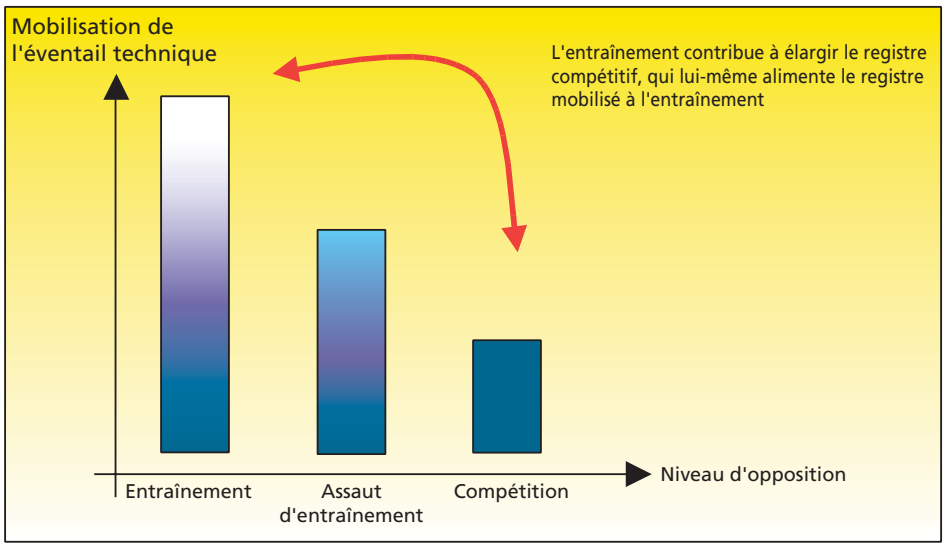


Figure 5 : Différents niveaux de mobilisation technique en fonction des degrés d'opposition des assauts

toute démarche pédagogique, que ce soit à l'école, les arts ou le sport, lorsqu'on simplifie les conditions pour faciliter l'apprentissage.

Dans la conception de Sicard, et notamment pour le développement de l'expertise des tireurs de haut niveau, la simplification des conditions lors des phases de développement ne doit jamais se faire au détriment du but ; autrement dit il s'agit toujours de rester dans la logique profonde de l'activité qui consiste avant tout à chercher à toucher son adversaire sans se faire toucher soi-même avant. C'est bien la situation qui prime, pas l'exercice. Elle sort l'athlète du registre d'expression de compétition. La situation peut en revanche être aménagée, en réduisant les contraintes, mais elle se distingue de l'exercice par sa finalité.

Hugues Obry estime que la leçon individuelle proposée par Sicard vise à perfectionner certains éléments sur la base de ce qui se produit en compétition. La situation proposée par Sicard est ainsi orientée, thématisée, mais il s'efforce de toujours s'adapter à la situation, sans se poser la question de la nature de la solution ; il sait que le technicien acceptera la réponse s'il elle est juste, même si elle sort des canons techniques attendus. Dans la mesure où la réponse proposée est bien celle de l'athlète, et même si elle sort du cadre de l'exercice (l'ouverture et la créativité sont les bienvenues), si elle est alimentée par l'envie de toucher l'adversaire et qu'elle a du sens dans la situation elle sera acceptée.
Cela permet à l'athlète de rester dans le simulacre de combat que propose l'entraîneur, sans se poser la question de l'académisme de sa réaction.

C'est cet état qui est recherché par Sicard qui sait que la leçon est un espace où il ne sera jamais fait de cadeau "ils viennent pour me toucher, et je ne compte pas les laisser faire". Bien entendu il ne s'agit pas vraiment d'un assaut de compétition, parce que l'opposition est cadrée et orientée (par exemple en définissant un déclenchement particulier), mais dans l'espace délimité c'est bien de combat dans la coopération dont il est centralement question.

Se syntoniser

L'approche préconisée par Sicard intervient sur le haut niveau, lorsque les athlètes ont déjà la technique, et même malgré leur maîtrise, les débuts de saison sont particulièrement centrés sur le registre technique, la gestuelle, ce qui correspond au rapport corps/arme.
La leçon est une occasion de réveiller et de stimuler le canal des sensations ; elle s'accompagne davantage d'encouragements que de feed-back, parce qu'il ne reste pas sur un langage technique, sauf si le problème est récurrent et centré par exemple sur une position de main, une posture, ou un élément particulier de coordination, dont généralement la cause se situe en amont. Dans la leçon, il y a toujours deux rapports simultanément : le rapport corps/arme et la maîtrise de l'adversaire. Sicard travaille sur un répertoire du tireur par rapport à ce qu'il voit et perçoit. Les tireurs sont tenus de "challenger" dans la leçon, c'est un vrai combat qui se déroule, mais pas avec une véritable opposition ; il s'agit plus de coopérer avec eux. Bien entendu il faut parvenir à les mettre dans cet état d'esprit et Sicard affirme se laisser toucher si l'action est pertinente sur le moment.

Le principe consiste à parvenir à se syntoniser avec le partenaire, en ayant l'esprit ouvert, aller avec l'adversaire, se fondre dans ce qu'il est puis à un moment, celui où il pense qu'il va attaquer, l'attaquer dans la préparation, dans le vide de l'action.

Le décrochage orchestré par Sicard

Lors de la leçon individuelle, on fonctionne par série de 7/8 répétitions par thème, soit de 15 à 20'', toujours à vitesse maximale, dans un cadre d'opposition dans la coopération.

Opposition parce qu'il faut rester dans l'objectif de toucher, coopération parce qu'il ne s'agit pas d'un assaut et qu'il faut aménager un peu la situation pour parvenir à s'entraîner. Se syntoniser c'est opérer sur un mouvement à deux qu'il convient d'articuler. L'effort est ainsi permanent et est très coûteux énergétiquement parce qu'il demande beaucoup d'attention et d'implication, notamment pour agir sans vraiment penser à le faire. Par contre il n'y a pas d'enjeu, spécifique à la compétition, celui qui sublime l'engagement des athlètes.

Aussi pour créer un état de tension Sicard n'hésite pas à sortir du cadre de la leçon en proposant par moment des actions qui ne sont pas attendues dans l'orientation de l'entraînement. A n'importe quel moment les tireurs savent qu'ils peuvent avoir à faire face à un mouvement hors cadre, à un imprévu … "ce qui m'intéresse dans la leçon c'est ce moment là, celui de la réaction de l'athlète dans cette micro seconde où je sais s'il est là, impliqué, ou non.

Michel Sicard

C'est presque l'objectif principal de la démarche, parce que toute la tension de la leçon est suspendue à ce bref instant, il est unique dans la leçon, le tireur sait qu'en principe il ne se produira pas deux fois. C'est à cette intensité, et donc à cette condition, que l'entraînement peut être productif "affirme Sicard"

Eléments d'ouverture

Eduquer la vision

On regarde toujours la cible qu'on va toucher, parce que le regard accompagne le geste pour gagner en précision et pour le contrôler. Une fois que le rapport corps / arme est maîtrisé, on doit travailler sur la vision. Il s'agit de l'ouvrir, de l'élargir, notamment en développant la vision périphérique. Il faut donc éduquer le regard, s'ouvrir à une perspective plus large de la situation pour laisser ses intentions se promener.

Pour illustrer, Obry affirme que sa perception est large, il sait par exemple que le pied de son adversaire se situe sous sa main (dans le prolongement de sa main, à la verticale), il n'est pas nécessaire pour lui de fixer son regard sur lui, même lorsqu'il cherche à le toucher. Cette attitude demande beaucoup d'énergie parce que la technique est déjà coûteuse, mais elle est particulièrement efficace parce que le champ de perception porte sur la situation elle-même, et pas seulement sur l'adversaire ou la cible. L'ouverture du regard apporte un flux d'informations supplémentaires qui sont conçues comme autant d'indices sur l'actualisation de la situation.

A partir de là on peut créer, on peut percevoir le vide adverse, on peut commencer à s'exprimer sans contrainte ou déclencheurs forcés. Pour Sicard cela représente une difficulté, parce que ce n'est pas facile à obtenir, il faut se contraindre fortement à l'entraînement, et généralement les tireurs sensitifs n'aiment pas l'entraînement, ils préfèrent la compétition.

Lâcher sa pointe

Lorsque la situation est vécue, et lorsque le tireur dispose d'un capital de confiance suffisant, il sait que derrière il peut s'adapter et créer en permanence.

Cela peut l'amener à "lâcher sa pointe" pour vraiment aller toucher, avec une force de pénétration basée sur la vitesse et la puissance. Lâcher sa pointe c'est supprimer les facteurs inhibiteurs, ceux qui font que tu peux être amené à hésiter. Oui, il faut rentrer dans la zone de danger de l'adversaire pour le toucher soi-même, ce que Sicard illustre par "si tu veux attraper le tigron, il faut rentrer dans sa tanière".

Un travail peut parallèlement être envisagé pour favoriser cet état, il consiste à "serrer sa pointe" : en escrime les trajectoires de pointes (de l'épée, arme d'estoc) sont importantes, plus ces trajectoires sont longues, plus elles libèrent de l'espace et du temps pour envisager une riposte.

Serrer sa pointe correspond à l'idée de réduire les trajectoires, pour être plus direct, plus rapide ; cela permet de trouver ensuite la fluidité dans le geste. Il est clair que la situation d'assaut est risquée, que des motifs de réticence sont là en permanence pour t'empêcher de t'engager ; lâcher sa pointe c'est oser, sans se forcer, s'engager pour toucher vite et fort l'adversaire.

Là encore il faut travailler pour parvenir à cet état, les situations d'entraînement peuvent fournir la confiance qui conduit à la fluidité de l'action.

Rester sur ses points forts,

Hugues Obry se définit comme un escrimeur offensif, c'est en prenant les initiatives offensives qu'il est le mieux. Ce n'est que lorsqu'il est confronté à un problème qui l'empêche de dérouler son jeu qu'il peut être mené à changer et à s'adapter ; C'était par exemple le cas lors des assauts qui l'opposaient à l'Allemand Luecke :

Hugues est un tireur puissant et atypique qui a besoin de "prendre le fer" de son adversaire : c'est en s'appuyant sur la lame adverse qu'il contrôle le mieux, parce que cela lui permet de sentir corporellement son adversaire pour à la fois le contrôler et s'imposer.

Il s'agissait donc de prendre le fer adverse avant de porter son attaque. La particularité de Luecke était d'avoir une posture de garde ouverte, avec le bras écarté du corps et la lame pas tout à fait dans l'axe de la piste, donc trop loin pour être saisie par Obry. Dans l'impossibilité d'avoir cet appui fondateur de son jeu offensif, il a toujours été très difficile pour Obry de battre Luecke.

Si l'adversaire est plus fort il faut essayer de le mettre dans une situation inconfortable, mais on sort du registre d'une escrime où l'on s'impose. Obry est parvenu à devenir champion du monde en épée (en 1998) avec trois coups qu'il maîtrisait parfaitement. Il a cherché ensuite à parfaire ses qualités défensives, parce que cela s'avérait nécessaire. Il estime que cela lui a coûté 1an1/2, pendant lesquels il n'a pas pu s'imposer au plus haut niveau.

Par contre le travail lui a ensuite permis de développer une escrime plus fine qui ne l'obligeait pas à dévoiler tout de suite son jeu sur ses points forts, ce qui laissait des solutions potentielles et lui donnait de la confiance.

Il s'agissait pour lui "d'amener son point fort" en jouant avec l'adversaire.

Il faut bien comprendre que le fait de diriger le jeu confère une liberté d'action supérieure, parce que dans l'escrime réactive on prend l'autre en considération, et forcément ça éloigne le tireur de son authenticité.

Responsabilité sur la piste

"Etre ce que je suis, être soi et l'assumer", c'est cela prendre ses responsabilités sur la piste ; ce n'est pas subir des effets d'annonce ou dénaturer son jeu pour plonger dans le risque ou ne pas oser l'exprimer de crainte d'être surpassé.

Cette notion de responsabilité est capitale lors des matchs par équipe. Celui à qui revient la responsabilité de "finir" le match est davantage sollicité sur cette dimension, parce que les dernières touches conditionnent souvent l'issue de la rencontre.

En finissant bien, le finisseur donne la victoire à son équipe, en échouant il peut défaire l'éventuelle avance prise par ses coéquipiers.

Cette situation confère une teinte émotionnelle spécifique, un surcroît de tension. La position de finisseur est désignée par le coach, c'est lui qui décide qui finit pour éviter à l'équipe un auto-questionnement complexe et potentiellement nocif sur l'état de chacun des tireurs.

Ce rôle est généralement testé dans l'année, à tour de rôle, lors des coupes du monde.

Revenons à la finale des Jeux Olympiques de 2000 en épée par équipe, celle qui oppose les Français aux Italiens, match nul, on est en mort subite, celui qui touche gagne, avec en cas d'égalité (touche double) une priorité à l'Italie (attribué par tirage au sort).

C'est Obry qui est désigné par Sicard pour finir, il raconte :

"Je sais que les autres sont solidaires avec moi pour ça, le choix de Sicard c'est aussi le choix de l'équipe parce que la confiance est totale sur ses choix. Je sais que je dois y aller, je suis prêt pour ça. Je monte sur la piste pour mettre la touche, pas pour m'adapter au jeu de l'Italien.

Je sais que je sais faire et après une phase d'observation, dans la situation, je sens que je peux y aller, je prend le fer de mon adversaire et je lance mon attaque …

la lame passe à un centimètre à côté de la hanche droite de l'Italien, qui dans son début d'esquive, il est pris de vitesse par l'attaque, tend le bras sans se rendre vraiment compte qu'il vient de me toucher lui-même … l'Italie gagne l'épreuve de l'épée par équipe…je suis effondré, mais tout le groupe est là pour me soutenir. Nous étions ensemble".

Pour Sicard un groupe solide était présent sur la piste. En 2004 le titre n'échappera pas à la France lors des JO d'Athènes.

Vivre son présent

Lors d'un championnat du monde Obry est confronté à un adversaire particulier qui casse les distances en permanence, très surprenant, notamment par ses touches au pied. Il y va avec pour recommandation de ne pas prendre de touche au pied, en focalisant son attention sur cet aspect. Il perdra en concédant des touches au pied. Cette leçon, difficile, arrive suffisamment tôt dans le parcours du champion qui saura en tirer les conséquences. En 1998 il est en finale du championnat du monde individuel. Il a toujours fait le parcours en tête en déroulant son jeu, c'est-à-dire en prenant le fer de son adversaire autour de trois combinaisons. Nous sommes à 13-11 en faveur du Français, il reste 2 touches à mettre pour gagner. Toujours dans la lignée qu'il impose depuis le début, il se fait remonter 13-13… Obry s'inquiète à ce moment, il hésite, il gamberge…

Son système ne fonctionne plus ?
Quelles sont les solutions ?

L'adversaire arrive-t-il à lire son jeu ? Doit-il en changer ou le maintenir pour être efficace ? Sicard lit cette incertitude chez son athlète et lui suggère simplement

"Reste simple à la main".

Cela consiste donc à changer le jeu d'Obry pour envisager de porter ses attaques sur la main de son adversaire, sans aller chercher à le toucher au corps comme il a l'habitude de le faire. Pour Obry, la consigne de Sicard ne fait aucun doute, il a totalement confiance dans les choix du tacticien.

Obry repart sur la piste avec encore la volonté d'imposer son jeu, sans calcul parasite ; l'opportunité se présente il touche à la main, puis sans se poser plus de question il recommence l'opération : 15-13. Obry est champion du monde. L'illustration proposée ici indique non pas que le coaching est la clé de tout et que les sportifs doivent se conformer aux choix des entraîneurs, mais que l'on gagne à rester actif sans trop de calcul sur ses intentions et sur celles de l'adversaire.

Vivre son présent c'est rester dans l'action, en s'échappant de l'analyse parfois complexe du passé et en se soustrayant à l'anticipation du futur en appréhendant par exemple le résultat.