



# RYTHME ET DISTANCE, SYNCHRONISATION ET RUPTURE

## De quoi s'agit-il ?

L'escrime est, avant tout, une affaire de distance et de rythme. Etre au bon endroit au bon moment augmente sensiblement les probabilités de succès d'une action entreprise.

Synchro et rupture > surprendre sur la distance (voir fiches 2.2.2. / 2.2.4.) et sur le rythme (voir fiche 2.2.1.)...

- **Variation rythme** : se calquer sur celui de son adversaire puis modifier sa vitesse d'exécution en préparation d'action.
- **Garder / rompre la distance** : pour se placer en conditions favorables afin de réaliser une action.

## Concrètement :

En ATTAQUE, tout comme EN DEFENSE :

**RYTHME** : Accélérer / ralentir....

**DISTANCE** : Garder / briser...

<b>Rythme</b>	<b>Synchroniser</b>	<b>Rompre</b>
EN ATTAQUE :	Conforter son adversaire sur un déplacement régulier : lui faire croire qu'en s'accordant sur le rythme, il peut se maintenir à distance de sécurité.	Accélération pour entrer dans sa propre distance d'attaque en surprenant l'adversaire par rapport au rythme régulier initialement instauré.
EN DEFENSE :	Faire croire à l'adversaire qu'il mène le jeu en s'adaptant au rythme imposé par ce dernier.	Modifier le rythme de déplacement sur le développement de l'attaque adverse pour surprendre par un changement instantané de la distance vers l'avant ou l'arrière.

<b>Distance</b>	<b>Synchroniser</b>	<b>Rompre</b>
EN ATTAQUE :	Habituer l'adversaire à une distance qui varie peu sur des déplacements avant ou arrière.	-Aspiration et déclenchement offensif sur une marche adverse (contre-pied...).  -Accélération pour gagner sa distance d'attaque.
EN DEFENSE :	Rester à la limite entre distance de danger et de sécurité : correspond à la distance d'attaque de l'adversaire : forcer ce dernier à déclencher l'attaque...	-Volontairement entrer en distance de danger : chercher le combat rapproché pour handicaper l'adversaire sur son placement de pointe.  -Placer une défensive de jambe sur le développement de l'attaque adverse pour s'en défendre en sortant de la distance de danger.

Remarque : Les modifications de rythme et de distance peuvent être apparentées à des feintes de déplacement. L'objectif étant d'induire l'adversaire en erreur sur sa propre appréciation de la distance et/ou du rythme de l'assaut.

Ex : Feinte de retraite transformée en marche en trois temps : permet la fente sur une marche de l'adversaire.



# RYTHME ET DISTANCE, SYNCHRONISATION ET RUPTURE

## Mise en application :

### - Exemple d'exercice sur la distance :

#### Mise en place :

- Travail par binômes.
- Un fleuret plastique de ludo-escrime / masque.
- Durée : 3 minutes avant inversion des rôles.

#### Déroulement :

- Un leader / un suiveur. Le leader se déplace normalement d'avant en arrière et pose la pointe du fleuret qu'il tient en main sur la paume, ouverte vers le haut, du suiveur (en position de garde).
- Le suiveur doit maintenir sa distance et garder la pointe du fleuret en contact avec sa paume. Attention, cette pointe ne peut pas être maintenue en serrant les doigts.

#### ➤ Progressif :

- Variation du rythme imposé par le leader.
- L'allongement du bras de l'un ou des deux participants à tout moment durant l'exercice est une variable qui peut être intégrée pour palier un éventuel manque de synchronisation dans les déplacements...

### - Exemple d'exercice sur le rythme :

#### Mise en place :

- Travail en binôme.
- Équipement d'escrime.
- Durée : 3 minutes avant inversion des rôles.

#### Déroulement :

- Travail sur une longueur de piste prédéfinie.
- Rôles prédéfinis : un attaquant, un défenseur.
- Pas de contact de fer.
- Condition de validation d'une touche suivant les consignes reprises dans les tableaux ci-dessus.

#### ➤ Progressif :

- Inversion des rôles en cas de touche ou d'attaque manquée.
- Réduire la surface de jeu.

### - Exemple de jeu :

#### Mise en place :

- Travail en binôme.
- Un foulard / tissu par participant, accroché à la ceinture.
- Durée : 3 minutes avant inversion des rôles.

#### Déroulement :

- Travail sur une longueur de piste prédéfinie.
- Rôles prédéfinis : un leader, un suiveur.
- Le leader se déplace en imposant son rythme. Le suiveur doit s'arranger pour garder la distance (d'action).
- Le leader doit s'emparer du foulard du suiveur en ayant recours à une variation de rythme et/ou de distance. Le suiveur doit l'en empêcher en sortant de la distance d'attaque au dernier moment.