



Des trois armes traditionnelles - fleuret, épée, sabre - au tout neuf sabre laser, le club d'escrime de Saint-Lô a de quoi attirer les néophytes.

Plongez à la découverte de l'escrime

Escrime

Tout le monde connaît de près ou de loin l'escrime, mais rares sont ceux qui en comprennent les règles. On fait le point.

Depuis plus de quarante ans, le Cercle d'escrime de Saint-Lô forme des escrimeurs passionnés, à l'épée, au fleuret ou au sabre classique - voire laser. Mais pour beaucoup, les frontières entre elles sont très floues. Pourtant, l'escrime, sport olympique par excellence, est la discipline qui a rapporté le plus de médailles olympiques à la France - 123 depuis 1896! Alors quand on lui demande la différence entre épée, sabre et fleuret, Joseph Danino sourit; il avoue "avoir l'habitude" de tout expliquer.

"Une danse, une chorégraphie"

L'épée, c'est bien sûr une réminiscence du duel entre chevaliers. On utilise seulement la pointe de son arme. Dans le combat, la règle est plutôt simple: "le premier qui touche le corps de son adversaire a raison", lance Joseph Danino. C'est avec le sabre et le fleuret que ça se complique. Pour rester simple, ces armes prennent en compte des questions de priorités: honneur donc à celui qui attaque le premier!

Avec le sabre, on peut "toucher son adversaire avec toute la lame, mais uniquement au-dessus de la ceinture", en dehors des mains. "Dès que l'arbitre donne le départ, le jeu est très rapide. Les touches se font dans les toutes premières secondes." Au fleuret, on vise le tronc du corps avec la pointe de son arme. Pour qu'une touche rapporte un point, il faut avoir la priorité, soit en attaquant le premier, soit en effectuant une parade avant de riposter.

Un jeune escrimeur débute souvent avec le fleuret - il n'y a pas de hasard, l'arme a d'ailleurs été spécialement inventée à la fin du XVIII^e siècle pour apprendre l'escrime. "C'est l'arme la plus intéressante à regarder, analyse Joseph Danino. Un combat ressemble à une danse, une chorégraphie entre deux adversaires, qui avancent ou reculent sur la piste. Lors des phrases d'armes (l'enchaînement des actions offensives, défensives et contre-offensives), les adversaires se répondent constamment."



L'escrime est une discipline qui allie bonne condition physique, technique et intelligence de jeu.

L'escrime demande donc une certaine compréhension du sens du jeu. "En fleuret, il faut savoir à chaque instant si on a ou non la priorité sur son adversaire." Les capacités mentales du sportif sont donc mises à l'épreuve, "comme dans tout sport de com-

bat", estime Stanislas Lebouvier, maître d'armes du club saint-lois. "L'escrime aide à se concentrer, à canaliser son énergie et à gérer ses émotions. C'est donc un sport très mental dès qu'on fait un minimum de compétition." Dans les deux entraînements pour adultes qu'il assure par semaine, Stanislas Lebouvier fait aussi travailler

LML 22/01/22

En bref



L'escrime est aussi ouverte au handicap

Le Cercle d'Escrime de Saint-Lô accueille certaines saisons des

personnes en situation de handicap. "On a tout le matériel pour faire de l'escrime fauteuil, affirme Joseph Danino. On a aussi eu des escrimeurs qui avaient des difficultés à se déplacer mais qui se tenaient debout, mais aussi des escrimeurs avec un léger handicap mental ou autisme." Il existe aussi de l'escrime pour les malvoyants ou non-voyants, "en se repérant par rapport aux autres sens, comme le bruit ou le toucher avec la lame". "Faire de l'escrime sans voir est aussi un exercice de précision de la pointe qui peut être utilisé pour des escrimeurs voyants." Aux Jeux Paralympiques de Tokyo l'an dernier, seize épreuves de l'escrime handisport se sont tenues. La France y a glané une médaille, le bronze du fleuret par équipes masculin.

ses ouailles sur "l'explosivité, la souplesse et la coordination de du corps". La corde à sauter est ainsi un excellent exercice pour un escrimeur. Mais attention, gare à ne pas "être un bourrin", avertit Joseph Danino, qui nous montre quelques armes cassées par excès d'engagement.

Des pratiquants passionnés

Parole désormais à ceux qui pratiquent. Aline Lazberg, 25 ans et interne dans un CHU, est "toute nouvelle" au sein du club saint-lois, mais se réjouit déjà d'avoir trouvé "son sport de la semaine". "C'est très cardio, ça permet de me défouler. C'est un vrai moment de sport plaisir, surtout avec les entraînements collectifs."

Morgan Desgroux est lui aussi arrivé depuis peu dans le club saint-lois, mais a déjà pratiqué l'escrime pendant près de dix ans, durant son adolescence. "J'avais fait beaucoup de compétitions avec l'équipe de Picardie, région dans laquelle je vivais à l'époque. J'y ai gagné une vraie bande d'amis, avec de la complicité et de la fraternité." L'escrimeur loue "les valeurs de ce sport, avec le respect comme maître mot". "On salue toujours la personne en face, même à l'entraînement. J'ai été arbitre; on ne conteste pas les décisions de l'arbitre, parce qu'on sait aussi qu'il est là par plaisir, souvent comme bénévole." Tous semblent en tout cas ravis de venir s'entraîner le soir après le travail. Le Cercle d'escrime de Saint-Lô compte au total 67 licenciés.