



# **Améliorer son jeu avec l'outil vidéo**

## **Niveau avancé**



Cette fiche technique est conçue pour vous aider à améliorer votre jeu par l'observation de matchs d'escrimes en situation de compétition. Elle a pour but de vous aider à mieux comprendre les choix tactiques des athlètes en situation de compétition. Cette fiche est réalisée pour une observation de matchs à l'épée mais peut être adaptée aux autres armes.

Elle s'adresse surtout aux athlètes avancés.

### **1. La vidéo**

Pour vous guider dans votre observation, vous devez dans un premier temps avoir une vidéo de vous ou choisir une vidéo en ligne. Dans le cas où vous souhaitez vous observer, il vous faudra vous filmer lors d'une compétition. Cela peut être fait avec un téléphone intelligent ou tout autre outil par une personne vous accompagnant. Il sera alors important de respecter les points suivants concernant la vidéo :

- La vidéo devra montrer les deux athlètes et si possible l'arbitre ou à défaut l'appareil de signalisation.
- Limiter le plus possible les mouvements pour faciliter l'observation,
- La qualité de l'image doit être suffisante pour voir la vidéo au ralenti,

De plus, pour chaque vidéo à observer, il vous faudra

- Regarder plusieurs fois la vidéo pour vous l'approprier avant de faire vos observations,
- Il est important de choisir une vidéo où l'on pourra voir à qui la touche est donnée,
- La vidéo doit montrer l'athlète de la tête aux pieds pour voir l'ensemble des actions et de la coordination.

### **2. Mise en contexte**

#### **Déterminer votre objectif**

Pour optimiser votre travail d'observation, vous devez déterminer quel est votre objectif. Pour vous aider à le déterminer, voici quelques situations possibles :

- Observation générale : observation des deux athlètes et de leurs actions. Cela permet de mieux comprendre l'évolution et la stratégie au cours d'un match. L'objectif peut être de reproduire des actions d'athlètes de haut niveau pour les reproduire dans votre jeu par exemple.
- Observation d'un athlète spécifique : en vue de déterminer quel stratégie mettre en place quand vous le rencontrerez dans un prochain match ou pour en apprendre plus sur d'autres formes de stratégie. L'objectif sera alors de déterminer les éléments récurrents et de trouver quelles seront les meilleures solutions face à ce style de jeu.



## **Améliorer son jeu avec l'outil vidéo**

### **Niveau avancé**

- Observation de l'application du règlement : dans ce cas, c'est votre compréhension des règles d'arbitrages et de leur application qui sera votre objectif. Veillez à observer des matchs où les athlètes sortent de piste par exemple et où vous verrez ce que l'arbitre décide. Vous devrez arbitrer le match et ensuite comparer vos décisions avec celles de l'arbitre. En cas de désaccord, n'hésitez pas à demander l'avis d'un arbitre ou d'un entraîneur.

#### **Plateforme de lecture vidéo**

Il existe différentes plateformes pour regarder des vidéos, tant pour celles que vous aurez filmées que celles que vous pouvez trouver sur internet. Dans ce dernier cas, YouTube est la plateforme la plus utilisée et qui a le plus de vidéos disponible. Vous pouvez trouver plusieurs chaînes YouTube comme celle de la Fédération Internationale d'Écime qui regroupera les matchs de coupes du monde, championnats du monde et jeux olympiques. Vous pourrez utiliser l'outil ralenti pour revoir des actions à une vitesse moindre pour mieux la décomposer.

Pour des vidéos prises par une caméra ou un cellulaire, vous pourrez utiliser les logiciels de visionnage habituels. Nous vous proposons deux autres plateformes moins connues :

- VLC : il a l'avantage de pouvoir lire tous les formats de vidéos
- Kinovéa : Logiciel spécifique pour l'analyse vidéo. Il vous aidera avec les nombreux outils à disposition. Attention cependant à ne pas compliquer votre analyse avec cet outil.

#### **Pour commencer**

Pour débiter votre observation vidéo, commencer par identifier les compétiteurs et leurs caractéristiques.

- club, nation,
- Niveau,
- Droitier ou gaucher,
- Le type de poignée des athlètes (poignée droite ou poignée orthopédique),
- Taille des athlètes (grand, petit...),
- etc.

Dans tous les cas, une fois votre observation terminée, vous pouvez envoyer vos commentaires par courriel [entraîneur@masquedefere.ca](mailto:entraîneur@masquedefere.ca) ou sur le groupe Facebook du masque de fer de Gatineau



## **Améliorer son jeu avec l'outil vidéo**

### **Niveau avancé**

#### **3. Facteurs à observer**

Pour réaliser votre analyse vous devrez tenir compte des différents types d'actions techniques et tactiques. Pour cela, vous pouvez les classer par type. Nous vous proposons un exemple ci-après :

- Préparation : distance, jeu d'observation, temps avant d'attaquer, l'intention des athlètes au moment de l'action, etc.
- La distance : de sécurité, de danger, de touche, etc.
- Actions offensives : att simple ou comp, att sur prépa, etc.
- Actions défensives : parade, retraite, etc.
- Variétés d'actions offensives : , remises, contre temps, etc.
- Contre-offensives : aux avancées, au corps, etc.

#### **L'esprit de l'épée**

Pour vous aider, dans cette démarche, nous vous conseillons de vous appuyer sur les différents styles de jeu décrits dans le livre L'esprit de l'épée du Maître Rémy Delhomme. Ceux-ci sont défini selon le fait que l'athlète prends l'initiative de rentrer dans la distance, ce sont les Ouvreurs. Ceux qui attendent ou incitent l'adversaire à entrer dans la distance sont les Fermeurs. Ensuite, il doit être pris en compte que l'athlète prend la décision d'attaquer soit les Attaquants ou alors il décide de sa défensive, soit les Défenseurs.

En combinant les stratégies précédent il est alors possible de déterminer 4 styles de jeu :

ouvreur + défenseur = **Presseur**

ouvreur + attaquant = **Conquérant**

Fermeur + attaquant = **Contreur**

Fermeur + défenseur = **Blindeur**

Nota : la contre-attaque sera dite offensive si elle est décidée à l'avance, et défensive si c'est une action réflexe.

#### **Pour aller plus loin**

Vous pouvez remplir le schéma avec la piste d'escrime pour aller plus loin et voir comment est utilisée la piste. Cela vous apportera de nouvelles informations dans votre observation générale.



# Améliorer son jeu avec l'outil vidéo

## Niveau avancé

### 4. Fiche observation générale

Match de poule ou d'élimination		
	Tireur A	Tireur B
Droitier ou gaucher		
Type de poignée		
Taille des athlètes		
Autre(s) information(s)		

<i>Observations</i>					
Tireur qui met la touche	Objectif de la préparation	type de jeu tireur A	type de jeu tireur B	Description de la touche	Observations complémentaires



# Améliorer son jeu avec l'outil vidéo

## Niveau avancé

### 5. Auto-observation

Mon style de jeu pendant le match

Ouvreur	Fermeur
Attaquant	Défenseur

Ouvreur + Attaquant = <u>Conquérant</u>	Ouvreur + Défenseur = <u>Presseur</u>
Fermeur + Attaquant = <u>Contreur</u>	Fermeur + Défenseur = <u>blindeur</u>

Pendant le match j'ai réussi à ...

Je dois veiller à.....

Je dois mettre en place .....



# Améliorer son jeu avec l'outil vidéo

## Niveau avancé

Observation du match avec la piste

**Tireur  
A**

--	--	--	--	--	--

Tireur A :			SCORE du Match		Tireur B :		
Touche	type de jeu	observation	A	B	Observation	type de jeu	Touche
1							1
2							2
3							3
4							4
5							5
6							6
7							7
8							8
9							9
10							10
11							11
12							12
13							13
14							14
15							15

--	--	--	--	--	--

**Tireur  
B**

Légende : **A** = Attaque / **CA** = Contre Attaque / **PR** = Parade Riposte ou contre riposte / **RR** = Remise ou Reprise / (1) = 1ère action /  Direction de l'action