



Améliorer son jeu avec l'outils vidéo

Niveau débutant – intermédiaire



Cette fiche technique est conçue pour vous aider à observer votre propre technique lors des entraînements ou en matchs (hors compétition). Elle a pour but de vous aider à déterminer les choix à faire au vu de vos observations. Cette fiche est réalisée pour l'épée, mais peut être adaptée aux autres armes. Elle s'adresse surtout aux athlètes débutants à intermédiaire.

1. L'auto-observation

a. Réalisation de la vidéo



Pour vous guider dans votre auto-observation, vous devez dans un premier temps avoir une vidéo de vous. Cela peut être fait avec un téléphone intelligent ou tout autre outil. Cependant, vous pouvez aussi utiliser cette fiche pour observer des partenaires d'entraînement pendant une séance.

Pour faciliter l'observation, il est important de respecter les points suivants concernant la vidéo :

- Réalisation d'une même action plusieurs fois,
- La personne qui filme ne doit pas se déplacer ou faire bouger la caméra lors des actions réalisées par l'athlète,
- Qualité de l'image suffisante pour voir la vidéo au ralenti,
- La vidéo doit montrer l'athlète de la tête au pied pour voir l'ensemble des actions et de la coordination.

b. Les observations

Il est possible d'observer un ensemble d'actions pendant une séance de déplacement ou pendant un combat. L'observation en situation de combat vous aidera à voir vos actions réflexes et révélera des points à améliorer. Lors de votre observation, veillez à rester vous-même, et de ne pas exagérer ce que vous feriez sans être observé.



L'avantage d'une séance de déplacement, c'est que vous pouvez répéter l'action dans une situation définie et sans interférence extérieure. Si vous vous filmez, vous pourrez aussi les comparer au fil du temps pour voir vos progrès.

Vous trouverez dans les pages suivantes une liste d'observations possibles à faire lors de vos déplacements ou lors de combats.

Nota : Pour alléger le document, le masculin sera utilisé.



Améliorer son jeu avec l'outils vidéo

Niveau débutant – intermédiaire

La position de garde, la marche, la retraite, la fente et combinaison de déplacements.

Nom de l'observateur :

Nom du tireur observé :

Déplacements	Critères techniques d'exécution	Évaluation	
		Réussi	À améliorer
Position de garde	Jambes fléchies, buste droit, bras armé fléchi		
	Main qui ferme la ligne de sixte		
	En équilibre dans la position de garde		
	Pointe vers l'avant, dirigée vers l'épaule adverse		
	Pieds écartés suffisamment pour pouvoir faire un déplacement vers l'avant ou l'arrière		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
La marche	La marche commence en décollant le pied et pose du pied par le talon. Le pied arrière vient se déplacer ensuite		
	Le pied arrière se pose en même temps que la pointe de pied avant, déplacement rapide du pied arrière		
	L'athlète est en équilibre, le buste droit lors de la marche		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
La retraite	La retraite commence par le déplacement du pied arrière qui recule, suivi du pied avant		
	Les deux pieds se posent simultanément toujours à la même distance		
	L'athlète est en équilibre, le buste droit lors de la retraite		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
La fente	Le bras s'allonge avant le départ du pied		
	La jambe avant et le corps se déplacent vers l'avant. Le buste reste droit		
	La jambe arrière est tendue et le bras arrière est allongé pour garder l'équilibre		
	Les deux pieds sont en appuis au sol et le buste est droit		
	La fente est plus grande qu'une marche		
	Le genou de la jambe avant ne dépasse pas le pied avant		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
Enchaînement de déplacements sans adversaire	Les déplacements, marche et retraite, sont petits, le buste reste droit		
	L'escrimeur est toujours en équilibre		
	L'allongement du bras est fait au plus tard à la pause du pied arrière de la marche qui précède la fente		
	La main en position de sixte		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		



Améliorer son jeu avec l'outils vidéo

Niveau débutant – intermédiaire

Déplacements en situation de combat, réalisation d'action en situation d'opposition.

Nom de l'observateur :

Nom du tireur observé :

Situation	Critères techniques d'exécution	Évaluation	
		Réussi	À améliorer
Déplacements en situation de match	Les déplacements sont petits		
	L'escrimeur est toujours en équilibre		
	La pointe de l'arme est toujours dirigée vers l'épaule adverse		
	La main en position de sixte		
	L'athlète reste fléchi en tout temps		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
Les préparations	Nombre limité de battements qui permettent une réaction adverse		
	Avance pour s'approcher de son adversaire		
	Reculer pour faire avancer son adversaire		
	La pointe est toujours dirigée vers l'avant		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
Actions Offensives	L'allongement du bras est fait au plus tard à la pause du pied arrière de la marche qui précède la fente		
	La pointe est en direction de la cible		
	Le bras est allongé à la fin de l'attaque		
	Utilise des attaques simples		
	Utilise des attaques composées		
	Attaque quand l'adversaire est à sa distance de touche		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
Actions Défensives	L'utilisation de la parade permet de ne pas se faire toucher		
	Une riposte est effectuée après la parade		
	La parade est choisie en fonction de l'attaque de l'adversaire		
	La parade est faite avec le fort de la lame		
	L'escrimeur réalise des parades par prise de fer		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
Actions Contre-offensives	La pointe est toujours dirigée vers la cible		
	L'athlète est patient et attend le bon moment pour réaliser la contre-attaque		
	L'escrimeur est à distance de touche quand il fait la contre-attaque		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		



Améliorer son jeu avec l'outils vidéo

Niveau débutant – intermédiaire

Observation de la stratégie utilisée en situation de combat

Nom de l'observateur :

Nom du tireur observé :

Situation	Critères techniques d'exécution	Évaluation	
		Réussi	À améliorer
Identifier la situation	L'athlète sait quand il est en situation d'attaquant		
	L'athlète sait quand il est en situation de défenseur		
	L'athlète sait quand il doit exécuter une action contre-offensive		
	L'athlète choisit d'être attaquant ou défenseur et adapte sa préparation en conséquence		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
Patience	L'athlète observe les réactions de son adversaire avec des préparations (feintes ou actions au fer), choisi la meilleure action à faire		
	L'athlète à une vision globale (exemple : il ne regarde par la main directement)		
	L'athlète attend le bon moment pour attaquer, il est patient		
	L'athlète décide du moment où il attaque, il provoque le moment		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
Cible	L'athlète fait des préparations		
	L'athlète est à l'affût des opportunités de cible pendant le combat		
	L'athlète varie les cibles		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
Distance	L'athlète adapte ses déplacements en fonction de l'adversaire		
	L'athlète attaque quand son adversaire est en train d'avancer		
	L'athlète ne laisse pas s'approcher son adversaire sauf s'il le décide		
	L'athlète utilise la largeur et la longueur de la piste si besoin		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		
Intention	L'attaque est adaptée à la situation de combat		
	L'athlète fait des actions de préparation pour que son adversaire l'attaque et utilise cette réaction à son avantage		
	L'athlète fait des actions de préparation pour faire réagir son adversaire et les utilise à son avantage		
	Amélioration, ce que je (l'athlète) dois veiller à :		