

ÉPÉE-BOUCLIER – XI^E-XIII^E SIÈCLES

CIRCUITS D'EXERCICES

CIRCUITS FONDAMENTAUX (EN SOLITAIRE)

Les circuits fondamentaux en solitaire constituent la base du travail. Ils visent à ce que le combattant se concentre sur la perfection de ses gestes, en lui enlevant les facteurs de stress liés au travail avec un partenaire/adversaire. Il convient donc qu'il y ait un travail très progressif sur la vitesse, afin de pouvoir s'auto-corriger. Idéaux pour les débutants, ces circuits conviennent aussi très bien en fin d'échauffement (partie technique) ou en séance de révision à la maison.

Circuit « déplacement en pas glissés » :

- Pas glissé avant >> retour à la position initiale >> arrière >> retour >> droite >> retour >> gauche >> retour.

Note : Par défaut, le pied avant est le pied gauche ; si l'on inverse la position, pour travailler des deux côtés, on se déplacera sur les côtés d'abord à gauche, puis à droite (ceci afin de conserver la logique des circuits de déplacement).

Circuit « déplacement en pas marchés » :

- Pas marché avant >> retour à la position initiale >> arrière >> retour >> droite (pied droit, puis pied gauche) >> retour >> gauche (pied gauche, puis pied droit) >> retour.

Note : Par défaut, le pied avant est le pied gauche ; si l'on inverse la position, pour travailler des deux côtés, on se déplacera sur les côtés d'abord à gauche, puis à droite (ceci afin de conserver la logique des circuits de déplacement).

Circuit « gardes » :

- | | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| 1) Garde haute arrière | 5) Garde « du cavalier » | 9) Garde médiane à droite |
| 2) Garde haute | 6) Garde à l'épaule droite (<i>von tag</i>) | 10) Garde médiane arrière |
| 3) Garde frontale | 7) Garde médiane (<i>pflug</i>) | 11) Garde basse arrière |
| 4) Garde haute en pointe (<i>ochs</i>) | 8) Garde longue (<i>langenhort</i>) | 12) Garde basse (<i>alber</i>) |

Circuit « mouvements fondamentaux au bouclier » :

- Monter le bouclier (pointe à hauteur de hanche maximum) >> pivot (léger) vers la gauche >> fente (légère) >> pivot (léger) vers la droite.

Note : Par défaut, ce circuit s'effectue dans le sens trigonométrique (antihoraire), afin de préparer au circuit d'attaque + parade.

Circuit « 7 frappes à l'épée » :

- 1) ↓ 2) ↙ 3) ← 4) ↖ 5) ↗ 6) → 7) ↘

Note : Par défaut, ce circuit s'effectue dans le sens horaire, afin de préparer au circuit d'attaque + parade. L'attaquant est dans une position haute : garde haute, garde « du cavalier », garde à l'épaule droite, voire garde haute arrière.

CIRCUITS FONDAMENTAUX (AVEC PARTENAIRE)

Les circuits fondamentaux avec partenaire constituent une base avancée du travail. Ils visent à ce que le combattant, tout en continuant à se concentrer sur ses gestes, commence à inclure les facteurs de stress liés au travail avec un partenaire (pas encore véritable adversaire) comme la distance, la sortie de la ligne, etc. Il convient donc encore qu'il y ait un travail très progressif sur la vitesse, afin de pouvoir s'auto-corriger ou corriger son partenaire. Complétant la formation des débutants, ces circuits conviennent aussi très bien en fin d'échauffement (partie technique), voire, avec un peu d'imagination, en séance de révision solitaire à la maison.

Circuit « attaques » :

Note : Le circuit est le même que le précédent, auquel on ajoute le bouclier (afin de coordonner l'usage des deux armes) et un partenaire ou un palus, qui sert de cible (afin de commencer à travailler l'emplacement des coups, les déplacements et la distance).

Circuit « attaques +parades » :

- 1) Garde haute en pointe (+ éventuel déplacement)

- 2) Levé du bouclier + pivot vers la gauche
- 3) Pivot vers la gauche
- 4) Fente (légère) + pivot vers la gauche
- 5) Fente (légère) + pivot vers la droite
- 6) Pivot vers la droite (parade épée + bouclier)
- 7) Garde médiane à droite + pivot vers la droite (parade avec l'épée).

Note : Le défenseur est en position de garde médiane. Fondamentalement, le système est simple : il s'agit d'associer un pivot vers le coup avec le geste de parade avec le bouclier et/ou avec l'épée correspondant à la hauteur du coup.

Circuit « attaques +parades ET sortie de ligne » :

Note : Le circuit est le même que le précédent, auquel on ajoute la notion de sortie de ligne (fondamentale pour travailler les circuits avancés). L'attaquant (généralement en position de garde haute) se déplace vers la droite pour les quatre premières attaques, puis inverse ses appuis et se déplace vers la gauche pour les trois suivantes.

APPRENTISSAGE TECHNIQUE

L'apprentissage des techniques constituent le niveau 2 de la formation. Ils visent à augmenter le répertoire de techniques du combattant. Là encore, l'accent est mis sur la perfection des gestes, avec un stress minimum. Il est donc important d'envisager les techniques de manières isolées (afin de ne pas perdre les pratiquants dans les schémas tactiques), d'avoir une vitesse progressive (netteté des gestes) et qu'un instructeur puisse corriger les petits gestes qui seront capitaux par la suite.

CIRCUITS D'ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES

Les circuits d'enchaînements des techniques constituent le niveau 3 de la formation. Ils visent au développement des capacités tactiques du combat (perception, sentiment...). Pour ce faire, le combattant travaille les techniques apprises de manière cyclique selon un schéma connu. Toutefois, si le partenaire ne fait pas le bon geste, le cycle peut être rompu (ce travail doit être incorporé après quelques séances de travail visant à l'acquisition des circuits). Là encore, la vitesse sera progressive, mais, avec l'acquisition des circuits, elle devra être de plus en plus intense. Naturellement, si les circuits sont donnés ici de manière complète, ils peuvent être interrompus dans l'apprentissage à chaque geste ou chaque contre.

Circuit « attaques hautes » :

- [Niveau 1] 2 >> 7 >> 2 >> 7 >> 1.
- [Niveau 2 (avec contre)] 2 >> 7 >> 2 >> 7 >> 1 // Garde haute en pointe + frappe 1 au bras droit adverse.
- [Variante] 2 >> 7 >> 3 >> 6 >> 1.

Note : Il s'agit du circuit d'attaque le plus fréquent. L'attaquant sort de la ligne et, entre chaque attaque, réarme en garde frontale. Le défenseur travaille à deux niveaux : dans un premier temps, ces parades se détériorent (« simulation » du stress du combat), afin de permettre à l'attaquant de terminer son circuit (travail accentué de l'attaquant) ; puis, il travaillera à conserver des parades propres. Lorsque ce sera le cas, le binôme passe au niveau 2 du circuit avec le contre du défenseur.

Circuit « attaques à droite » :

- [Niveau 1] 2 >> estoc haut >> 2 (à la jambe gauche) >> entaille (derrière la jambe gauche)
- [Niveau 2 (avec contre)] 2 >> estoc haut >> 2 (à la jambe gauche) >> entaille (derrière la jambe gauche) // Pivot + frappe 1 au bras droit adverse.

Note : Il s'agit d'un circuit d'attaque également fréquent. Ici, les gestes du défenseur sont toutefois plus complexes et progressif, car il y a une grande attention portée sur le ressenti. Le défenseur lève ou baisse son bouclier plus ou moins en fonction de la hauteur des attaques. De son côté, l'attaquant frappe en sortant de la ligne, puis reste sur des pas glissés à droite.

Circuit « liage » ou « attaques à gauche » :

- [Niveau 1] 2 >> 7 // Liage + coup de bouclier (tranche ou plat) + frappe 6 [variantes : frappe 7 ; frappe 1 au bras ; coup de pommeau ; coup de quillon ; coup de tranche du bouclier au visage ; etc.].
- [Niveau 2 (avec contre)] 2 >> 7 // Liage + coup de bouclier (tranche ou plat) // Pas glissé à gauche + frappe 1/2 au bras gauche (entre l'épée et le bouclier adverse).

Note : Il s'agit d'un circuit destiné à faire travailler le geste de liage et à expérimenter son contre, deux techniques sans doute relativement fréquentes dans le combat. Le lieur a soin de faire un pas glissé avant légèrement à gauche au moment du liage. Ce circuit permet aussi d'initier le travail avec les différentes parties du bouclier.

Circuit « bouclier » :

- 2 // Coup de pointe du bouclier à la hanche (déplacement avant-gauche) + estoc médian // Coup de pommeau sur bouclier (puis maintien de la pression) + percussion de la tranche du bouclier dans l'épaule droite [variante : + croc-en-jambe] // coup du revers de la tranche du bouclier (au moment du coup de pommeau) [variante : + coup de pointe inversée du bouclier].

Note : Il s'agit d'un circuit destiné à faire travailler avec les différentes parties du bouclier. Il met en place des schémas moteurs complexes, particulièrement au niveau des appuis et déplacement, ainsi que de la coordination de la statique pelvienne (hanches) et de la ceinture scapulaires (épaules). Ce circuit permet aussi éventuellement d'initier le travail avec les coups de pied et croc-en-jambe.

Circuit « corps à corps » :

- 2 // Parade au bouclier en avançant + coup de pommeau // protection // accroche du bouclier avec pommeau + déséquilibre // résistance // coup de quillon // déviation du bouclier vers droite // projection « en traverse » // recul de la jambe gauche // projection vers l'avant (bras droit derrière le cou).
- [Variante] 2 // Parade au bouclier en avançant + coup de pommeau // protection // accroche du bouclier avec pommeau + déséquilibre // résistance // coup de quillon // déviation du bouclier vers haut et/ou baisse la tête // projection vers l'arrière (bras droit devant le cou) [variante (sans bouclier) : // recul de la jambe droite // projection vers l'avant (bras gauche derrière le cou)].

Note : Il s'agit d'un circuit recherchant une meilleure pratique des techniques de corps à corps. Il cherche donc à faire travailler un grand nombre de techniques (attestées dans les sources), tout en mettant l'accent sur les sensations. Se focalisant donc énormément sur le ressenti, il est particulièrement complexe et la variante proposée ajoute à cette complexité en incluant à un moment donné une prise de décision de la part de l'exécutant.

CIRCUITS DE REPRISE D'INITIATIVE

Les circuits de reprise d'initiative constituent le niveau 4 de la formation. Ils visent à amener le combattant au combat, tout en lui faisant conserver ses acquis précédents (fondamentaux, techniques et tactique). Pour ce faire, on inclut un flot permanent de coups basiques (exemple : enchaînement 2 >> 7 >> 2 >> 7...). Là-dessus, le défenseur devra progressivement prendre des défenses propres, puis reprendre l'initiative, et enfin chercher à placer des pièces techniques. Les circuits sont travaillés sur un mode infini : à chaque reprise d'initiative, l'attaquant devient le défenseur, et vice-versa. Une importance particulière est apportée au maintien de la distance d'épée, mais on pourra (avec l'expérience) inclure des ruptures de distance pour venir au corps à corps. Contrairement aux circuits précédents, la dynamique est ici très importante : après une rapide période d'apprentissage, le flot de coup devra être permanent et d'une cadence assez élevée. Les erreurs techniques et tactiques seront donc fréquentes, mais permettront de mieux appréhender le combat.