

Passion – Force – Excellence



RÈGLEMENT NATIONAL

POUR LES COMBATS AU SABRE LASER

LIVRET 1 : CAHIER TECHNIQUE DU SABRE LASER

Annexe 1 : Livret des Formes

Table des matières

Introduction	4
I. Fondamentaux	5
A. Rappels des appellations et nomenclatures	5
B. La Forme 1	6
1. Imaginaire de la Forme	6
2. Philosophie, tactique et technicité.....	7
a. Les postures de gardes	7
b. Les déplacements.....	7
c. Actions offensives.....	7
d. Actions défensives.....	8
e. Applications.....	8
C. La Forme 2.....	9
1. Imaginaire de la Forme	9
2. Philosophie, tactique et technicité.....	9
a. Les postures de gardes	9
b. Les déplacements.....	9
c. Actions offensives.....	10
d. Actions défensives.....	10
e. Actions préparatoires	10
f. Applications.....	11
II. Formes Avancées.....	11
A. La Forme 3 – Le Gardien	12
1. Imaginaire de la Forme	12
2. Philosophie, tactique et technicité.....	12
a. Les postures de gardes :	13
b. Les déplacements :	13
c. Actions offensives et leurs préparations :	13
d. Actions défensives et leurs préparations :	14
f. Applications.....	14
B. La Forme 4 – L’Eclaireur	14
1. Imaginaire de la Forme	14
2. Philosophie, tactique et technicité.....	15
a. Les postures de gardes :	15
b. Les déplacements :	16
c. Actions offensives et leurs préparations :	16
d. Actions défensives et leurs préparations :	16

e.	Autres actions de préparations :	17
f.	Applications	17
C.	La Forme 5 – Le Conquérant	17
1.	Imaginaire de la Forme	17
2.	Philosophie, tactique et technicité	17
a.	Les postures de gardes :	18
b.	Les déplacements :	18
c.	Actions offensives et leurs préparations :	18
d.	Actions défensives et leurs préparations :	19
e.	Autres actions de préparations :	19
f.	Applications	19
D.	La Forme 6 – La Sentinelle	20
1.	Imaginaire de la Forme	20
2.	Philosophie, tactique et technicité	20
a.	Les postures de gardes :	21
b.	Les déplacements :	21
c.	Actions offensives et leurs préparations :	21
d.	Actions défensives et leurs préparations :	22
e.	Autres actions de préparations :	22
f.	Applications	22

Introduction

La pratique du sabre laser, quelle soit dans un cadre sportif, chorégraphique ou au sein d'une épreuve purement technique, repose sur des savoirs-faires (déplacements, actions d'offensive, de contre-offensive, de défensive, préparations, ...) et sur des choix tactiques (dépendant de l'appropriation de la distance, l'occupation de la zone de combat, et de la morphologie et condition physique des pratiquants), le tout empruntant à imaginaire spécifique qui en fait une pratique à part entière.

C'est afin d'aider à l'appropriation des schémas *technico-tactiques* (association de choix stratégiques et tactiques avec l'emploi de techniques spécifiques) des pratiquants, mais aussi afin de correspondre à cet imaginaire que la pratique du Sabre Laser est organisée autour de **Formes**.

Cependant, **la pratique du Sabre Laser ASL-FFE se veut ancrée dans le concret et le réel et les définitions des formes ont été dictées d'avantage par la réalité d'une pratique en arme, plutôt que par les codes imaginaires d'un univers de science-fiction.**

Il serait arrogant de croire que la pratique du sabre laser pourrait inventer quelque chose de novateur, et une étude historique croisée des arts martiaux de par le monde, tend à montrer qu'énormément de savoirs-faires, de choix techniques ou tactiques, se recoupent.

Ce qui les différencie trouve généralement son explication en trois points :

- La morphologie de l'arme elle-même (longueur, tranchant simple ou double, garde, quillons, masse...)
- L'équipement des adversaires (type d'armure portée, armes secondaires,...)
- Les conditions de l'affrontement (champ de bataille, duel judiciaire, escrime sportive, ...)

Le sabre laser, en cela, présente une morphologie qui lui est propre et son imaginaire permet d'envisager l'équipement et les conditions d'affrontements.

La force de la pratique de cette arme n'est pas dans son unicité, mais dans son incroyable polyvalence, permettant d'aller explorer de très nombreux axes techniques.

C'est dans ce cadre que sont définies les différentes formes, se fondant **sur deux piliers de fondamentaux** :

- La **Forme 1** = se fondant sur les basiques du maniement à deux mains, ses possibilités et limitations
- La **Forme 2** = se fondant sur les basiques du maniement à une main et exploitant les nouvelles possibilités offertes par cette tenue d'armes, mais aussi mettant en évidence les adaptations à appliquer pour contrer ses limitations.

A partir de ces deux formes « de base » sont déclinées **4 autres formes exploitant les « profils de combattants » (Forme 3 à 6).**

Ces profils sont décrits dans de nombreux ouvrages (comme, par exemple, *L'esprit de l'épée*, par Rémy Delhomme, Jean François Di Martino et Frederic Carre) et sont communs à toutes les pratiques d'oppositions (en arme en ou non), même si les appellations changent.

Ces profils, pour faire simple, **reposent sur la prise ou non de l'initiative de l'action offensive et/ou sur la prise ou non de l'initiative d'entrer dans la distance adverse.**

Les formes du sabre laser sont là pour permettre d'explorer et améliorer ces différents profils, sans chercher à enfermer le combattant dans l'un d'eux. Ce sont aussi des outils pédagogiques qui permettent d'adapter les progressions au collectif ou à l'individuel.

Attention :

Les formes – comme les profils de combattants – sont **des choses très complexes et fluides**.

Un pratiquant aura une forme de « confort » liée à sa morphologie, son métabolisme et son passif, mais, lors d'un affrontement, il empruntera par moment à d'autres formes pour faire face aux situations.

De même, il n'y a pas une forme (ou de duo de formes) « gagnantes » ou supérieures : à haut niveau, c'est une compréhension et une utilisation de l'ensemble des formes qui permet de faire face à toute situation et tout adversaire, et il conviendra d'explorer et d'approfondir chacune d'elle pour qui voudra progresser.

De même, **il n'y a pas d'ordre chronologique réel pour les apprendre** : la forme 4 n'est pas une version améliorée de la forme 3, par exemple. Toutes reposent sur les formes 1 et 2 (l'usage de l'arme tantôt à deux mains, tantôt à une main étant plus justifiée par la situation et l'effet recherché par le pratiquant que par le profil du combattant), mais toutes les autres formes peuvent être vues de front, ou selon les besoins pédagogiques du collectif ou de l'individuel.

Ce cahier ne présente en aucun cas un manuel exhaustif de chaque forme.

Il donne les axes de réflexions, proposent des pistes techniques, décrit quelques applications concrètes et permet ainsi aux enseignants (et aux pratiquants) d'aborder leur pratique avec des axes de progression.

Il ne faut pas y voir un codex listant des techniques spéciales et spécifiques à une forme. Par exemple, si certaines postures de gardes sont très utilisées dans une forme précise, mais exploiter le potentiel tactique qu'elle offre dans un autre cadre n'est pas pour autant interdit.

De même, **ce cahier ne supplantera en aucun cas le livret technique** (sur lequel il se repose majoritairement), **ni les réglementations propres à chaque pratiques** (convention sportives, normes de sécurités chorégraphiques, etc. ...)

I. Fondamentaux

A. Rappels des appellations et nomenclatures

On définit généralement les pratiquants selon deux grandes catégories :

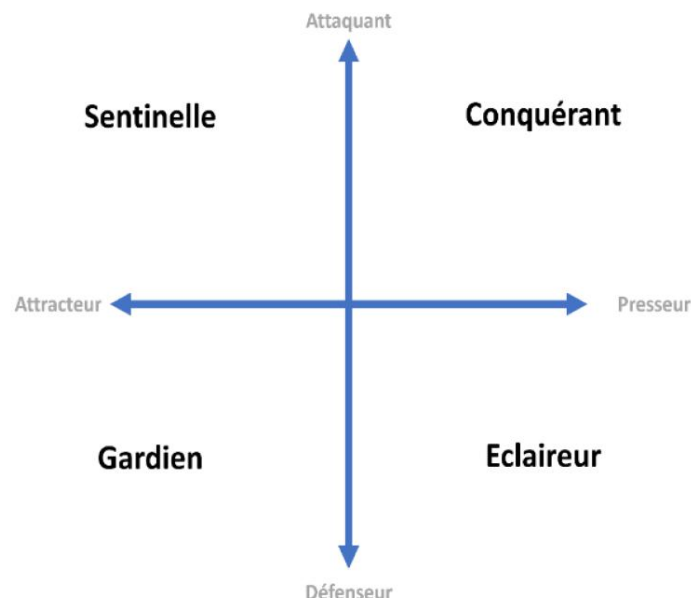
- Les **attaquants** : ils prennent les décisions de lancer une action d'offensive
- Les **défenseurs** : ils décident de leurs actions de défensive et peuvent inciter, forcer ou simplement laisser l'adversaire prendre les décisions d'attaque.

Mais on peut aussi séparer les pratiquants selon leur prise d'initiative ou non. On parlera alors :

- **Les presseurs** (qui « presse » la distance le séparant de sa cible) : ils prennent l'initiative de rentrer dans la distance d'action, créant les conditions pour initier le travail de bras permettant d'attaquer ou défendre. Souvent porté vers l'avant, ils ont tendance à occuper la moitié adverse du terrain de combat (mais ce n'est pas systématique).
- **Les attrakteurs** (qui « attire » l'adversaire dans sa distance) : ils attendent ou incitent l'adversaire à entrer dans la distance d'action et refuse ainsi de faire le premier pas. Plutôt portés vers l'arrière, ils attirent leur adversaire en évoluant dans leur moitié de terrain (mais pas systématiquement, là encore).

Les combinaisons de ces deux grandes caractéristiques permettent de définir des catégories technico-tactiques types :

- **Le Gardien** = Défenseur/Attracteur
- **L'Eclaireur** = Défenseur/Presseur
- **Le Conquérant** = Attaquant /Presseur
- **La Sentinelle** = Attaquant/Attracteur



Ces profils nécessitent néanmoins une compréhension des déplacements et donc de la distance, ainsi que des actions d'offensive, de contre-offensive éventuellement et de défensive. (cf. Cahier 1).

Elles reposent ainsi toutes les deux sur les Formes 1 et 2.

La compréhension et la maîtrise relative de ces profils de combattants n'est pas une nécessité pour pratiquer le sabre laser (sportif ou chorégraphique), mais elle permet la complexification du jeu du pratiquant.

B. La Forme 1

1. Imaginaire de la Forme

La forme 1 est la première forme enseignée.

Le sabre laser est une arme particulièrement dangereuse, tant pour les adversaires que pour l'utilisateur, et une grande rigueur dans les mouvements est donc nécessaire pour ne pas se brûler, voire se mutiler. Ainsi, avant d'aborder le maniement à une main (peu stabilisé) et les acrobaties des formes les plus exigeantes physiquement, la Forme 1 permet d'acquérir la rigueur et les fondamentaux de proprioception nécessaires au maniement d'une telle arme.

Simple – voire simpliste – et directe, centrée sur des attaques franches et des parades stables, elle vise à trouver l'équilibre entre efficacité de l'action et prise de risque.

Cette forme n'a pas été initialement conçue pour l'affrontement entre duellistes équipés de sabres lasers, et trouva très vite une application dans les combats de masse, où les frappes directes face à des adversaires non équipés pour résister au tranchant de cette arme pouvaient ainsi être fauchés facilement.



2. Philosophie, tactique et technicité

La forme 1 est une forme fondamentale au maniement du sabre laser.

La tenue de l'arme à deux mains est souvent perçue comme contraignante par les apprenants, et moins efficace car elle limite une partie de l'allonge. Cependant, elle offre une très grande polyvalence, permet d'acquérir une bonne stabilité quelque soit la posture de garde, et offre une grande réactivité dans les actions.

a. Les postures de gardes

Cette forme n'est centrée que sur le maniement à deux mains de l'arme.

Elle privilégie la garde « moyenne » comme garde principale.

Le retour à cette posture de garde systématique après une action offensive est l'un des apprentissages de la Forme 1, permettant au pratiquant d'acquérir le réflexe de revenir à une posture défensive (même passive) après une action offensive.

Les gardes hautes et basses peuvent compléter la garde moyenne, et les variations « droites » et « gauches » de ces 3 gardes, ainsi que les gardes latérales (droite et gauche) peuvent être abordées, en particulier comme outil pédagogique permettant l'apprentissage des armés (simples ou d'engagements).

b. Les déplacements

La tenue de la posture de garde moyenne s'accompagne souvent des déplacements avec changements de gardes.

Cela permet d'acquérir une bonne gestion de la latéralité et un contrôle de son arme lors des déplacements : les bras légèrement fléchi, le pommeau détaché du buste, les épaules et coudes détendus pour assurer que l'arme reste face à l'adversaire, sans « balancer » de la droite vers la gauche.

En entrant dans la distance d'action, on privilégiera souvent (sans pour autant se restreindre) à des déplacements de types marche et retraite.

On encouragera au travail des pas latéraux dans cette forme afin d'apprendre assez tôt aux pratiquant à occuper l'ensemble du terrain sans se restreindre à une simple ligne.

En parallèle des déplacements par changement de garde (avant ou arrière), la marche en trois temps pourra être abordée dès la Forme 1. Elle permet à la fois un bon travail de la gestion de l'équilibre en déplacement grâce à un contrôle de la posture (que le buste ne soit pas projeté dans la direction du déplacement), une bonne versatilité et adaptabilité dans les déplacements, et peut permettre aussi l'acquisition de la coordination « bras-jambes » en callant les armés sur la posture intermédiaire de ce déplacement.

c. Actions offensives

Les attaques de la forme 1 sont censées être efficaces.

Elles servent également de fondamentaux et on privilégiera les 7 trajectoires principales (Verticale descendante, Obliques descendantes par l'extérieur et l'intérieur, horizontales par l'extérieur et l'intérieur, obliques ascendantes par l'extérieur et l'intérieur).

L'estoc peut être abordée de manière aussi à apprendre à la prévenir dans une situation sportive.

On privilégiera des attaques de taille uniquement, assez amples, capable – virtuellement – de passer de part en part de l'adversaire.

Elles sont généralement avec peu de préparations (mis à part des armés) et directes.

Elles sont généralement d'intensité modérée (Cho) : suffisamment puissante pour passer de part en part, mais permettant un contrôle de la lame sans qu'elle ne parte en arrière. Dans un optique de maximiser l'efficacité et permettre un retour en garde rapide, il est peu conseiller de lancer des attaques trop amples.

Cependant, afin de placer un coup décisif, la Forme 1 se prête à quelques attaques d'intensité puissante (sai).

Les ripostes suivront les mêmes modalités.

d. Actions défensives

Les actions défensives sont également simples et efficaces : développées à partir des gardes hautes, moyennes, latérales et basses portées à gauche ou à droites, elles sont majoritairement d'opposition. Les élèves plus confirmés pourront pousser ces parades en les transformant en parade du tac légères, permettant d'ouvrir la ligne à des ripostes.

On couplera ces parades à des déplacements latéraux pour que le pratiquant sorte de la trajectoire de l'attaque et conserve l'amplitude de ses mouvements lui permettant de riposter sans perdre de distance.

En forme 1, il y a peu d'esquives de corps.

Cela s'explique par le fait que cette forme 1 n'a pas forcément été développée initialement pour affronter des utilisateurs de sabres lasers, mais aussi car elle permet aux pratiquant d'apprendre la distance d'action permettant une riposte efficace et peu coûteuse en énergie.

e. Applications

- **Application Technique** : Les exercices en solitaire (dulon) ou à deux (vélocités) sous forme de courte cellule technique, de gamme (ou routine, ou drill) stéréotypée, serviront de base à l'acquisition motrice des fondamentaux. Appréciation des différentes distances, trajectoires, premières préparations, le tout couplé aux déplacements se feront généralement par ces moyens.

Une épreuve Technique, présentant un dulon composé de plusieurs cellules de cette forme sera nécessaire aux passages de cristaux.

- **Application Sportive** : La forme 1 doit permettre les premiers échanges en combat sportif. Elle offre les fondamentaux permettant une pratique sécuritaire ainsi que la compréhension de la convention sportive.

La tenue d'arme à deux mains a tendance à limiter – anatomiquement – certains armés d'engagements, mais c'est sans tenir compte des rotations de bustes et du travail de jambe.

Cette formes permet également aux pratiquants d'acquérir de bons réflexes posturaux, et un début d'appréciation de la distance.

Les bases de cette forme seront nécessaires à tous pratiquant voulant explorer certains profils de combattants.

- **Application Chorégraphique** : La forme 1 doit permettre la découverte des premiers éléments chorégraphiques simples, sur lesquelles les pratiquants construiront leurs échanges et pourront les complexifier en tendant vers les autres formes.

Ils acquièrent grâce à elle de bons réflexes posturaux, une bonne gestion de leurs appuis dans les échanges, et une première compréhension de la distance nécessaire à des phrases d'armes chorégraphiées.

C. La Forme 2



1. Imaginaire de la Forme

La forme 2 est une forme développée en réponse à la généralisation de l'utilisation du sabre laser.

Si la forme 1 permet d'acquérir certains fondamentaux et reste le socle de beaucoup de techniques de formes avancées, la forme 2 essaye de palier à ses limites.

Pensée uniquement pour du duel, elle introduit le maniement à une main exclusif.

Centrée sur la précision, l'équilibre, et la fluidité cette forme sert plus souvent à départager des duellistes par des touches non létales, permettant de démontrer la supériorité technique

2. Philosophie, tactique et technicité

Deuxième forme fondamentale au sabre laser, la forme 2 vise à permettre au pratiquant d'acquérir les bons réflexes lors de ses actions avec un sabre tenu à une seule main.

Plus proche de l'escrime « classique » (sabre en particulier) que la forme 1, elle offre une meilleure allonge et mobilité que cette dernière et est souvent privilégiée en combat sportif. Cependant, elle s'accompagne de limitations et travers qui, mal compris ou anticipés, peuvent frustrer le pratiquant et limiter son efficacité.

La forme 2 n'est en aucun cas supérieure à la forme 1. Ces deux formes sont complémentaires et un pratiquant visant la complétude de sa formation veillera à ne négliger ni l'une, ni l'autre.

a. Les postures de gardes

La tenue de l'arme à une main impose une nouvelle forme de corps. Là où le buste, en forme 1, est droit, faisant face à l'adversaire, les épaules alignées sur les hanches, en forme 2, l'objectif est d'offrir le moins de surface de touche à son adversaire, tout en le protégeant par la lame de son arme. Ainsi, le corps est droit et profilé dans l'axe du bras tenant l'arme, à la manière d'un escrimeur classique.

Les postures de gardes associées à la forme 2 visent non seulement à protéger des trajectoires de touches principales, mais aussi à pouvoir préparer des armés simples lors des ripostes.

En reprenant le 2^{ème} système de nomenclature des gardes de l'escrime (voir Livrer 1 – Technique pour les autres appellations possibles), on partira de la tierce comme position de garde par défaut et apprendra la quarte, quinte, (quinte inversée) pour les gardes hautes, la septime et l'octave, mais aussi la prime basse et seconde basse pour les parades basses. L'octave haute peut être une garde efficace lors de certains déplacements des adversaires.

La sixte est très peu utilisée en sabre laser, mais peut être apprise au sein du corpus de la forme 2 afin de travailler les positions de mains (supination / pronation) et en vue d'appliquer certaines préparation de lames.

Le système de garde dit « d'éclipse », où la pointe de la lame est vers l'arrière, ne fait pas partie de la forme 2 et seront plus utilisées dans des formes visant à rendre moins lisible la distance de touche. Cependant, ce vocabulaire peut être appris à des fins pédagogiques comme pour décomposer la construction de certains armés.

b. Les déplacements

Les positions de gardes de la forme 2 et le maniement à une main ont tendance à amener le corps et les jambes sur une ligne « protégée » par l'arme.

Ainsi, la forme deux va mettre l'accent sur les déplacements en marche et retraite et les changements de

rythmes.

L'idée est ici de jouer avec les différentes distances et avec l'allonge qu'offre le maniement de l'arme à une main.

La recherche de touche s'accompagnera systématiquement de demi-fentes voire de fentes.

Les passes-avant ou arrière font également partie des déplacements de la forme 2.

Attention cependant à ne pas enfermer les déplacements du sabre laser sur une ligne ! Les déplacements latéraux doivent être travaillés pour permettre au pratiquant privilégiant cette forme de ne pas s'exposer.

De même, la forme 2 peut être l'occasion d'aborder des voltes simples (ainsi que des demi voltes ou quart de voltes).

C'est aussi l'occasion d'aborder une désynchronisation main/jambe et d'introduire de nouvelles compétences de coordination motrice.

c. Actions offensives

Peu de variations ici par rapport à la forme 1.

Cependant, il est à noter que développer une action offensive avec une arme tenue à une main engage plus de complexes articulaires. Ainsi, là où la tenue à deux mains de la forme 1 offre un point de pivot qui peut rendre les actions plus rapides (mais plus proche du corps), la forme 2 sera plus exigeante du point de vue anatomique et parfois plus lente.

La forme 2 est conçue pour la démonstration technique en duel et non pour tuer un adversaire. Ainsi, si les frappes d'intensité moyennes (cho) seront toujours au cœur de l'apprentissage des combattants, l'introduction des touches de faibles intensités (shim) se feront avec cette formes. Inutilisées en pratique sportive car ne répondant généralement pas à la convention de cette pratique, elles participeront néanmoins à l'acquisition de la maîtrise de son arme et pourront être utilisées lors d'épreuves de démonstration technique ou de pratique chorégraphiée.

Enfin, et selon la même logique, l'estoc est une composante très liée à l'esprit de la forme 2.

d. Actions défensives

La tenue de l'arme à une main rend les parades moins stables et solides, surtout face à un pratiquant qui utiliserait son arme à deux mains.

Si cette conception est occultée par la convention de la pratique sportive, elle n'en reste pas moins une réalité.

Ainsi, le schéma défensif de la forme 2 introduira quelques nouveautés par rapport à la forme 1 visant à pallier à ce défaut.

A partir des gardes citées plus avant, on introduira des parades du tac (pour « casser » l'intensité de l'attaque adverse) ou au contraire « en cédant », couplées à un déplacement, pour laisser glisser l'attaque adverse.

La forme deux fait aussi la part belle aux esquives – totales ou partielles – et sera l'occasion pour les pratiquants de renforcer leurs capacités motrices, leur explosivité et réactivité.

e. Actions préparatoires

Si la forme 1 se contentait des armés comme actions de préparation (outre les préparations par positionnement), la forme 2 est l'occasion d'en découvrir beaucoup plus.

Les attaques de lames (comme le battement ou la pression) peuvent être introduites, tout comme les prises de lames (comme le croisé ou le liement), que ce soient en préparation d'action offensive ou à la suite

d'une défensive.

Les orbites sont aussi à travailler et participent à l'imaginaire de cette arme.

f. Applications

- **Application Technique** : De la même manière qu'en forme 1, les exercices en solitaire (dulon) ou à deux (vélocités) sous forme de courte cellule technique, de gamme (ou routine, ou drill) stéréotypée, serviront de base à l'acquisition motrice de ces fondamentaux. Renforçant les acquis de la forme 1, on cherche ici à travailler la finesse du geste technique, sa précision et sa fluidité. Une épreuve Technique, présentant un dulon composé de plusieurs cellules de cette forme sera nécessaire aux passages de cristaux.
- **Application Sportive** : le pratiquant développe de nouvelles compétences : des actions offensives renforcées et préparées, des actions défensives en cédant (avec lame ou par esquivé), une meilleure proprioception et capacité à se positionner dans l'arène... On encourage ainsi le pratiquant à construire ses actions sur plusieurs temps et à anticiper celles de son adversaire. Toutes ces nouvelles compétences peuvent être ensuite réinvesties dans un maniement plus proche d'une forme 1.
- **Application Chorégraphique** : La forme 2 doit permettre la mise en place d'un travail de jeu de lame fluide et crédible en toute sécurité. Ce maniement à une main constitue les prémices de techniques visuelles très efficaces mais plus avancées, approfondies dans les formes suivantes. Avec des actions préparatoires visibles (orbites, parades circulaires, liements...), une nouvelle gestion de la distance par des déplacements plus amples, des intensités de touches plus variées et l'introduction de l'estoc, les chorégraphies au sabre laser démontrent pleinement la gestuelle propre à cette arme et viennent compléter les fondamentaux à deux mains pour créer de la diversité.

~~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*

Avec la forme 1 et la forme 2, on considère que les fondamentaux sont acquis.

Cela veut dire non seulement que la grande majorité des actions techniques ont été abordées, mais aussi que la pratiquants est capable de les mettre en application dans des situations simples.

Il est également capable de construire une phrase d'arme, et donc également de la lire.

Un pratiquant peut se contenter de ce socle pour une pratique sportive ou pour des chorégraphies simples, mais très rapidement, il ressentira le besoin d'aller plus loin et de combiner ses techniques, soit pour correspondre d'avantage à sa condition physique et sa vision de la pratique, soit pour continuer à progresser.

C'est dans ce cadre qu'apparaissent les Formes avancées.

II. Formes Avancées

Les paragraphes qui suivent sembleront moins étoffés que pour les deux formes, et pour cause : si certaines actions techniques seront mentionnées pour la première fois (posture de retrait, froissement, etc. ...), il ne s'agit cependant pas ici « d'inventer » de nouveaux gestes techniques, mais bien de réinvestir des acquis dans un nouveau cadre et à de nouvelles fins.

Il est également impossible de décrire finement toutes ces nouvelles situations et combinaisons techniques

en un seul livret, tant les possibilités sont vastes. Nous encourageons les pratiquants et leurs enseignants à puiser soit dans leurs acquis d'autres pratiques, soit de s'intéresser à d'autres traditions armées (canne, épée longue, kendo/kenjutsu, épée chinoise et bâton...), tout en restant vigilant au cadre associé au sabre laser : il ne s'agit pas de copier/coller ce qui se fait ailleurs car, comme dit précédemment, une pratique repose -entre autres- sur un cadre historique et une morphologie d'arme qui ne sont pas ceux du sabre laser, et il convient de réfléchir à l'adaptation de ces pratiques aux limitations et/ou opportunités qu'offrent le sabre laser et voir à quel profil de combattant elles peuvent servir pour alimenter le contenu pédagogique des Formes.

Ces formes trouveront forcément leurs application en combat sportif, où les deux composantes qui définissent les profils de combattants prennent tout leur sens, et il sera très intéressant de mettre les pratiquant dans les rôles de chaque profil pour les amener à comprendre les différents jeux et mieux s'y adapter ; mais elles peuvent aussi servir en pratique chorégraphiées où, outre que la mise en situation d'un simulacre de combat réaliste reposant sur les mêmes piliers que la pratique sportive, elles participeront à la création de personnages différents.

Rappel : les formes avancées s'inspirent sans chercher à correspondre à l'univers de science-fiction inventé par Georges Lucas.

A. La Forme 3 – Le Gardien



1. Imaginaire de la Forme

La forme 3 est une forme essentiellement défensive. Historiquement développée pour repousser des projectiles, elle trouva très vite son intérêt face aux actions précises mais souvent légères de la Forme 2. Elle permet à un pratiquant de tenir une position tout en déployant une importante capacité de protection. Elle est censée être économique en mouvement, permettant au pratiquant de ne pas se fatiguer : peu de gestes plongeants, des mouvements circulaires près du corps, et des déplacements limités.

2. Philosophie, tactique et technicité

La Forme 3 ASL FFE, dite du « Gardien », correspond à un combattant patient et calme qui incite son adversaire à l'approcher et à attaquer et anticipe ses réactions sur plusieurs coups, préparant ses ripostes autant que ses contre-ripostes. Il cherche aussi à compliquer l'attaque de son adversaire de manière à ne jamais lui laisser le loisir d'une position idéale.

Il maîtrise son espace, sa distance et gère ses réactions défensives, majoritairement par des parades suivies de ripostes visant à amener l'adversaire à créer une ouverture.

Le Gardien en résumé :

- **+ Les plus +**
 - Moins exposé aux assauts directs
 - Exploite les maladresses de l'adversaire suite à ses actions offensives
 - Economise son énergie en limitant des engagements directs
 - Ripostes précises
- **- Les moins -**

- Peu efficace contre un adversaire qui refuse de prendre l'initiative
- Peut donner l'impression de subir un combat
- Vulnérable face à quelqu'un qui joue sur la rupture rapide de distance

Le Gardien doit impérativement compléter son jeu par un profil plus offensif comme un profil d'Eclaireur ou de Sentinelle).

a. Les postures de gardes :

Le Gardien utilise son sabre à deux ou à un main. Etant tourné vers un style très défensif, on évitera de positionner la lame en retrait, pointe vers l'arrière (à moins de préparation type « invite »).

Dans l'idée de fausser la perception de la distance de son adversaire, on introduira les gardes latérales, pendantes et proches.

On introduira aussi des gardes plus distales ou proximales, jouant sur l'allongement du bras et le poids du corps porté sur l'avant ou l'arrière, toujours dans l'optique de fausser la perception de la distance de l'adversaire.

La posture de retrait et la fausse posture sont associées aussi à cette forme.

b. Les déplacements :

Le Gardien est économe dans ses mouvements.

Mesuré, il contrôle son espace et adapte sa position à la distance qui le sépare de son adversaire.

« Contrôler son espace » ne veut pas dire rester fixe (même si cela peut être une stratégie), mais travailler par des déplacements circulaires autour de la distance de danger de l'adversaire.

La marche en trois temps est souvent associée à cette forme, permettant un déplacement contrôlé et versatile du pratiquant selon les réactions de son adversaire.

Peu indiquées dans cette formes, les voltes seront de faibles amplitudes, et utilisées avec des actions défensives, pouvant permettre au Gardien de se positionner hors des axes d'attaques de son adversaire.

c. Actions offensives et leurs préparations :

La Forme 3 étant un style très défensif, les actions offensives se concentreront sur la riposte.

On veillera à un travail de proximité, avec peu de possibilité de développer des ripostes larges et amples : on travaillera des armées circulaires en « bras courts ».

Les ripostes peuvent être précédées d'actions préparatoires par prises de lames : le croisé, le liement, et l'enveloppement.

La salve trouve un intérêt majeur dans cette forme : le gardien cherchera une plus grande diversité de cible lors de sa riposte, en particulier les mains ou la poignée de l'arme adverse, avant d'enchaîner sur une attaque plus décisive.

Les salves de formes 3 sont ainsi généralement très courtes et efficaces.

Face à un adversaire cédant de la distance juste après avoir porté une attaque, ce sera l'occasion de travailler les ripostes composées.

Cette forme fait normalement la par belle à des frappes « shim » visant à sanctionner les maladresses adverses, avant des frappes décisives (« cho » ou « sai ») quand une réelle ouverture est décelée.

d. Actions défensives et leurs préparations :

Les parades de la forme 3 sont majoritairement des parades d'opposition (on se couvre en fermant la ligne attaquée) tout en veillant à rester menaçant pour l'adversaire.

L'idée est de maintenir une tension et de refuser de céder la mesure : les parades seront ramassées sur soi, voire en gagnant de la mesure, ce qui amène à de nouvelles compétences motrices.

Les esquives, en particulier latérales, sans céder de mesure, sont également très présentes dans cette formes : des pas latéraux, en conservant la distance, permettront des ripostes rapides et efficaces sans laisser le temps à l'adversaire de sortir de la zone d'action du combattant.

e. Autres actions de préparations :

Les orbites, les invites et les dérolements sont souvent des préparations privilégiées par cette forme, mais mis à part les préparation sur lame, ce seront surtout les préparations par positionnement qui caractériseront la forme 3 : les changements de postures et les changements de gardes, gêneront l'adversaire dans la préparation de son action offensive.

f. Applications

- **Application Technique** : le travail de la forme 3 se centrera sur la maîtrise du contrôle de l'arme lors des orbites, des actions de ripostes près du corps, et par une gestion posturale précise. Les duels seront relativement statiques, le point focus étant le travail complexe du jeu de lame à travers le jeu des préparations de ripostes composées et de travail de salves sur des cibles différentes.

- **Application Sportive** : Le Gardien s'exprimera dans sa capacité à occuper son espace de l'arène, dans l'efficacité de ses parades, la réactivité de ses ripostes et la complexité de leur préparation. Le Gardien ne devra pas pour autant négliger de travailler ses actions offensives, au risque de tomber dans un jeu non-combattif face à un autre Gardien.

Plusieurs stratégies s'offriront à lui : le travail sur le rythme, « anesthésiant » son adversaire et lui faisant perdre son propre tempo, pour éventuellement mieux le surprendre par une riposte « éclair » ; le contrôle de ses réactions face aux préparations adverse, pour ne pas être lisible et empêcher l'autre de construire ; le travail de feintes et d'invites pour attirer l'adversaire et mieux refermer les lignes par les bonnes défensives.

- **Application Chorégraphique** : Le Gardien est le profil type du personnage défensif, comme un garde du corps, ou une personne privilégiant la défense et ne cédant à l'attaque qu'en dernier recours. Il campera des personnages (ou des moment où les personnages) s'ancreront au sol pour un travail de lame très soutenu et demandant un bon contrôle et une bonne réactivité. Alternant entre orbites circulaires, et déplacements associés, et travail fin de dérolement/liement de précision, ce profil peut aussi donner corps à des personnages en infériorité numérique lors de batailles.

B. La Forme 4 – L'Eclaireur

1. Imaginaire de la Forme

La forme 4 est caractérisée par sa forme acrobatique et très exigeante énergétiquement.

Les voltes, les fentes, mais aussi les bonds, les roulades, et les mouvements plus impressionnants sont très présents dans cette forme.



L'objectif est d'occuper le terrain à tout instant, surprendre son adversaire en étant là où il ne s'y attendait pas, esquivant les assauts, et frappant là où le combattant ne peut se protéger.

2. Philosophie, tactique et technicité

La Forme 4 ASL FFE, dite de « l'Eclaireur », correspond à un combattant pouvant être qualifié d'acrobatique, ou aérien. Cependant, il n'est pas attendu que le combattant soit capable de prouesse technique tels que des sauts périlleux, ou des roues sur une main, mais on cherchera une grande mise en valeur du travail moteur via une vaste variété de déplacements.

C'est une forme qui demande un haut niveau de maîtrise corporelle, d'explosivité et qui est très consommatrice en énergie. Si la technique peut s'enseigner assez rapidement, elle demandera beaucoup d'investissement avant d'être rentabilisée par le pratiquant sur le long terme. Cependant, on peut s'attendre à ce que ce soit une forme utilisée très couramment en combat sportif.

Si l'Eclaireur est associé à un profil de « Défenseur », ce n'est pas parce qu'il est passif face à l'adversaire, mais plutôt parce que son énergie passera majoritairement dans le travail de jambe et la construction stratégique de ses déplacements et d'occupation de l'espace, plutôt que par un jeu de lame complexe. Très à l'aise sur les feintes et les salves pouvant toucher des cibles variées, y compris dans le dos, l'Eclaireur peut initier le combat, mais souvent dans l'optique d'entraîner une réponse adverse et de s'en saisir pour déployer sa stratégie, et utilisera les ripostes à la suite d'esquives partielles ou totales pour toucher son adversaire.

A travers cette forme, l'Eclaireur peut avoir un contrôle sur le rythme en jouant sur la gestion de la mesure, et peut user mentalement et physiquement son adversaire.

L'Eclaireur en résumé :

- **+ Les plus +**
 - Difficulté pour l'adversaire à suivre le rythme du combattant
 - Capacité à dicter les engagements grâce à la gestion (et au contrôle) de la distance
 - Une grande variété d'angles d'attaque
 - Imprévisibilité du pratiquant tant en défense qu'en attaque.
- **- Les moins -**
 - Peu efficace contre un adversaire très défensif
 - Dépend fortement d'une excellente maîtrise de la mesure, et d'un très bon timing des actions
 - Exigeant sur le plan physique et très consommateur d'énergie

L'Eclaireur doit apprendre à varier ses défensives pour éviter d'être intercepter et casser dans son élan et doit pouvoir aussi saisir le moment pour reprendre une posture d'attaquant, le faisant évoluer vers un profil de « Conquérant » ou de « Sentinelle. »

a. Les postures de gardes :

Reposant très fortement sur ses déplacements, les postures de gardes de la Forme 4 sont beaucoup moins rigoureuses que pour d'autres formes. Elles doivent permettre à la fois une bonne mobilité et une bonne visibilité de l'adversaire. Elles ne doivent pas non plus consommer d'énergie pour être maintenue... En tenue à deux mains, les gardes latérales ou proches permettent des déplacements latéraux et offrent

des points de départs à des armés via des voltes.

En tenue à une main – relativement dominante dans la forme 4 -, les gardes seront plutôt moyennes et latérales.

La Forme 4 peut reposer sur des gardes basses ou des « éclipses », jouant ainsi sur la perception de la distance par l'adversaire, et offrant une bonne réactivité lors de certains mouvements.

b. Les déplacements :

Le cœur de la Forme 4 est centrée sur les déplacements. Les mouvements ont été vu au sein des formes 1 et 2, mais elles devront être désormais réemployées avec une plus grande intensité et explosivité. Une bonne gestion du centre de gravité et des appuis sera nécessaire à cette forme.

La Forme 4 ASL-FFE se caractérise par une grande diversité de mouvements dans les deux axes :

- Axe horizontal : le travail de fente est déployé dans toutes les directions, avec des fentes latérales et des fentes arrières ; les voltes seront plus poussées visant à sortir de la ligne adverse et contourner l'autre combattant
- Axe vertical : le travail de saut, ou de posture accroupie ou ramassé sur soi-même permettra de jouer sur la verticalité de ses actions.
- Croisement entre les axes : les glissades sur genoux, les voltes sautées, les roulades... L'éclaireur tourne autour de la zone occupée par son adversaire, faisant des incursions dans sa distance pour provoquer des réactions.

c. Actions offensives et leurs préparations :

Le déclenchement de la phrase d'arme n'est pas forcément au centre des préoccupations de l'Eclaireur, et il reposera d'avantage sur les ripostes qui succéderont à ses défensives.

Cependant, sa grande mobilité lui permet d'exploiter les feintes (de lame, de pommeau, de corps) et de construire des actions composées.

Une bonne gestion de la distance lui permet aussi d'exploiter certaines actions spécifiques au sabre laser (attaques retournées, attaques à l'aveugle, attaques en dépassement de ligne, ...).

Les Salves sont souvent recherchées par l'Eclaireur qui touchera une zone à faible points pour ensuite « monter » par des touches sur des cibles très varier. Les déplacements circulaires et le travail sur la hauteur du placement des touches, offre une grande imprévisibilité à l'Eclaireur.

d. Actions défensives et leurs préparations :

Les défensives de jambes et les esquives sont un aspect essentiel de la forme 4.

Brouillant la perception de la mesure par des entrée et sortie incessantes dans la distance d'action de l'adversaire, il cherche à provoquer une réaction qui tombera dans le vide pour ensuite réagir.

L'Eclaireur doit donc apprendre à bien connaître sa propre distance d'action pour ne pas à son tour s'exposer par une action offensive qui tomberait dans le vide. De même, l'éclaireur a souvent des défensives « reflexes » qui peuvent être lues et exploitées par l'adversaire. Il conviendra donc d'apprendre à varier ces défensives.

Les esquives partielles permettent souvent de conserver la distance d'action : fentes latérales, bonds, effacement d'un membre, autant d'actions qui permettent de ne pas être touché et de riposter en suivant mais elles demandent une bonne constitution physique et une bonne appréciation des trajectoires de touche adverse.

Les défensives de lames de l'Eclaireur seront majoritairement en cédant, couplées à un déplacement, ou alors associées à une prise de lame (liement) pour se dégager une nouvelle ligne dans laquelle se déplacer.

e. Autres actions de préparations :

La plupart des préparations d'actions d'un Eclaireur seront sans contact de lames, par des invites et des feintes, ou par des préparations de positionnement (déplacements précis).

Ses actions de bras seront souvent précédées d'armés inclus à des orbites (notamment en cas de voltes).

f. Applications

- **Application Technique :** le travail de la forme 4, demandera un grand travail corporel et une bonne gestion des déplacements. Les dulons amèneront le pratiquant à occuper au maximum l'espace de combat, et bien gérer ses appuis. Ce sera l'occasion de travailler des déplacements plus surprenants (bonds, roulades, etc.) et travailler un style « plus aérien et virevoltant ».
- **Application Sportive :** L'Eclaireur montrera une utilisation très avancée de l'arène circulaire, une excellente gestion de la distance, et des esquives de jambes ou corporelles élaborées. Il cherchera à marquer les points à travers des salves plutôt que des touches uniques décisives, et à provoquer la réaction de l'adversaire pour exploiter les lignes laissées libres par celui-ci. Comme dit précédemment, la forme 4 est une forme efficace en pratique sportive de par les règles de la convention sportive.
- **Application Chorégraphique :** L'Eclaireur offre la possibilité d'explorer un aspect spectaculaire voire acrobatique des échanges chorégraphiés. Jouant sur la verticalité (saut, roulades,) autant que sur l'horizontalité (voltes, glissades), la forme 4 permet d'insuffler dynamisme et rythmes aux échanges. La difficulté principale sera dans un travail sécuritaire de tels mouvements, et dans le rendu crédible de leur utilisation au sein d'une phrase d'arme.

C. La Forme 5 – Le Conquérant



1. Imaginaire de la Forme

La Forme 5 est le contrepoids à la Forme 3. Là où cette dernière est relativement statique et centrée sur la défense, la forme 5 est plus mobile et centrée sur l'attaque.

Si la forme 4 demande un grand investissement énergétique pour les déplacements, la Forme 5 en demandera autant mais sur le jeu de lame. Conçue pour dominer l'adversaire, elle est souvent perçue comme une forme tout en puissance, presque violente, visant à créer la faille chez l'adversaire.

2. Philosophie, tactique et technicité

Le conquérant est un attaquant qui prend l'initiative lors d'un combat et entre dans la zone de contrôle de son adversaire pour attaquer.

Il est généralement le premier à déclencher une phrase d'arme. Il cherche à diriger le combat, à imposer son rythme. Ses préparations presque exclusivement tournées vers une attaque.

Porté sur l'avant, alternant deux mains et une main, il a tendance à ne pas forcément prendre en compte son adversaire et les préparations de ce dernier, mais va trouver la faille dans la défense adverse, ou chercher à la créer.

Le Conquérant se repose donc sur un jeu de lame construit et sûr, alternant attaques avec préparations, défensives fortes visant à reprendre le rythme et ripostes.

Attention néanmoins : si le Conquérant est associé à un combat marqué par la force, il ne faut pas non plus tomber dans la violence, et il faudra se montrer particulièrement maître de ses frappes.

En cela, le Conquérant exige un haut niveau de contrôle pour ne pas confondre « jeu en force » et « jeu avec force ». Le manque de contrôle peut aboutir à des touches lourdes et à une mise en danger. Le Conquérant impose son rythme au combat, et peut avoir recours à une forme de force lors d'actions défensives ou certaines préparations sur lames.

Le Conquérant en résumé :

- **+ Les plus +**
 - Contrôle le rythme du combat en mettant l'adversaire sur la défensive
 - Efficacité du jeu de lame qui vise à créer des ouvertures
 - Une défensive puissante, permettant de reprendre l'initiative en créant des ouvertures
 - Réduction de la distance en avançant constamment dans la zone adverse, créant une pression
- **- Les moins -**
 - Peu efficace contre un adversaire très mobile
 - Vulnérable si l'élan offensif est interrompu
 - Consommateur en énergie et demande une bonne endurance (physique comme mentale)

Le Conquérant a tendance à ne pas toujours prendre en compte son adversaire, s'en tenant aux schémas tactiques qu'il a choisis de dérouler. Il peut aussi s'enfermer dans des stratégies centrées uniquement sur des attaques risquées. Pour surprendre son adversaire, il faudra qu'il varie ses déplacements et ses défensives, en empruntant aux profils d'Eclaireur et Sentinelle.

a. Les postures de gardes :

La Forme 5 exploite quasiment toutes les postures de gardes.

A deux mains, elle peut utiliser les gardes hautes et basses pour créer une pression chez l'adversaire et l'obliger à se montrer stratégique : menaçant certaines cibles, ces gardes invitent l'adversaire à venir chercher à toucher les zones dégagées du combattant... une prise de risque normalement calculée.

De même les postures « d'Eclipses » (pointe vers l'arrière) sont souvent utilisées pour brouiller la distance et préparer des armées d'engagements visant à initier le combat.

b. Les déplacements :

Le Conquérant est beaucoup moins acrobatique dans ses déplacements que l'Eclaireur, mais il n'est pas statique pour autant. Cherchant à prendre l'initiative sur son adversaire, il entre dans la zone de danger pour se mettre à distance d'action et faire pression sur le combattant opposé.

Stable sur ses appuis, il exploite des déplacements latéraux qui lui permettent de se positionner stratégiquement lors de ses actions offensives, sans céder la mesure.

c. Actions offensives et leurs préparations :

C'est au travers de son jeu de lame que le Conquérant prend tout son sens.

Le Conquérant ne cherche pas à toucher l'adversaire à chaque coup, et peut déclencher une phrase d'arme par une action simple dans le but de construire au grès des parades/ripostes un jeu plus subtil.

Le conquérant construit ainsi la phrase d'arme de manière à pousser l'adversaire en défensive à commettre une imprécision ou une erreur, en enchaînant les contre-riposte.

De même, il a tendance à ne pas chercher la salve, les touches finales de ses phrases d'armes visant des zones décisives. S'il déclenche une salve, elle sera courte et systématiquement plus

Un conquérant « type » aura tendance à ne pas laisser de répit à son adversaire, enchaînant les actions offensives. Cependant la convention sportive bride cette possibilité. Aussi, il se saisira de la moindre opportunité de reprendre l'initiative, notamment à travers d'une bonne gestion du tempo.

En dehors d'une pratique sportive, le Conquérant cherchant à gagner de la distance peut être amené à du corps à corps et peut utiliser le reste de son corps (main non armée, pied, épaule, ...) pour prendre l'ascendant.

d. Actions défensives et leurs préparations :

Le Conquérant s'appuie largement sur les défensives de lames, en particulier les parades du tac – voire par battement puissant – pour déstabiliser l'attaquant et ainsi créer une opportunité de riposte facilitée.

Ces défensives seront généralement accompagnées d'un déplacement.

Soit le Conquérant défenseur entrera dans la distance d'action adverse, venant chercher la parade et empêchant l'attaquant de développer son action, soit le conquérant se placera de manière à pouvoir développer correctement son action (pas latéraux).

S'il ne peut développer son action, ses parades peuvent être suivies généralement d'une prise de lame en opposition, gênant le retour en garde de l'adversaire et, soit lui permettant de se positionner de manière à déclencher une riposte efficace, soit forçant les combattants à rompre le contact pour se remettre à distance, et ainsi chercher à reprendre immédiatement l'initiative.

e. Autres actions de préparations :

Le Conquérant se démarque d'un combattant utilisant la forme 1 ou 2 simplement, par l'usage de ses préparations.

Cherchant à prendre l'initiative, il effectuera des préparations sur lames destinées à s'ouvrir des trajectoires de touches, comme par exemple la pression, le froissement, ou le battement.

De même, le Conquérant utilise souvent les préparations par prises de lames afin de dominer l'arme adverse et l'amener dans la ligne de son choix avant de développer son action.

f. Applications

- **Application Technique :** le travail de la forme 5 vise à mettre en situation une posture d'attaquant implacable, aux phrases d'armes complexes, aux frappes puissantes (« sai ») et aux parades fortes. Des Dulong doivent permettre d'acquérir des schémas moteurs réflexes, mais aussi un grand contrôle de son arme au sein des enchaînements pour ne jamais être emporté par son propre élan.
- **Application Sportive :** Le Conquérant a tendance à déclencher les hostilités en entrant dans la zone adverse, et le pressant constamment vers le bord de pistes. Son jeu vise à construire une phrase d'arme complexe jusqu'à la maladresse de son adversaire. Très exigeant en Energie, c'est une forme qui demande de la concentration et du contrôle. Cependant, le Conquérant peut avoir tendance à

s'emballer et à « fantasmer » sa touche, l'amenant à commettre une faute sanctionnable (exemple : déclencher une salve qui touche alors que l'attaque initiale a été parée).

- **Application Chorégraphique :** Le Conquérant se prête à l'interprétation de personnages forts, puissants, voire violents ! Affranchi des règles de la convention sportive, on pourra mettre en scène des enchaînements d'attaques, et frappes acharnées visant à briser des parades, et même du corps à corps. Ce travail existe dans de nombreux arts martiaux (y compris AMHE) et peut venir enrichir le combat chorégraphié.

Bien entendu, cela passera un apprentissage et un entraînement spécifique visant à simuler la force et la violence, et le travail « pied-poing » nécessite aussi un travail spécifique et ne doit en aucun cas être improvisé pour assurer la sécurité des pratiquants.

D. La Forme 6 – La Sentinelle



1. Imaginaire de la Forme

La forme 6 est une forme assez difficile à définir car ne repose pas sur des techniques de combat exigeantes ou impressionnantes. Souvent décrite comme une forme hybride entre la Forme 3 et la Forme 5, elle est associée aux consulaires et diplomates en mission. Ainsi, la forme 6 est une forme équilibrée avec peu de jeu de lame, qui vise à mettre l'adversaire dans une situation dont il ne peut se sortir sans avoir à le tuer.

2. Philosophie, tactique et technicité

La Forme 6 ASL-FFE se démarque peut-être le plus de son homologue issue de l'univers de Georges Lucas, mais pourtant elle trouve totalement sa place étant que 4^{ème} profil de combattant, dit « de la Sentinelle ». Ainsi, on cherche là un combattant en contrôle de sa zone plutôt que cherchant à presser son adversaire, mais qui, en étant particulièrement attentif, cherche en permanence le meilleur moment pour déclencher son attaque, lui donnant un style relativement plus offensif que la Forme 3 ou 4.

Il va ainsi chercher à attirer son adversaire, quitte à subir une certaine pression, mais il dirige en réalité les préparations du combattant opposé afin de le pousser à faire le pas de trop, ou la mauvaise gestion du tempo, pour déclencher ses propres attaques.

La Sentinelle est ainsi un maître de l'attaque sur préparation et d'opportunité.

Hors du cadre sportif, le profil de la Sentinelle prend une toute autre envergure : dans sa recherche de vaincre sans tuer, on pourra explorer les jeux de lames amenant l'adversaire dans l'incapacité à développer une action, mais aussi le travail de désarmement, de clé ou de projection.

La Sentinelle en résumé :

- + Les plus +
 - Très efficace contre des styles agressif ou prévisible
 - Extrêmement réactif et bloquant le développement d'actions préparatoires complexes.
 - Peut frustrer l'adversaire dans son jeu et ainsi le pousser à l'erreur
 - Solide en combat rapproché et dans l'usage de la main non armée (hors sportif)
- -Les moins-
 - Nécessite une excellente lecture de l'adversaire

- Moins efficace contre un adversaire patient ou imprévisible
- Peut être dangereux en cas de mauvaise lecture de la distance ou gestion du tempo

La Sentinelle étant dans l'attente de la meilleure opportunité pour agir, il peut devenir trop attentiste et peut finir par être surpris par un déclenchement de l'attaque adverse ou être trop prévisible. Ainsi, il pourra améliorer son jeu en glissant vers un profil de Gardien, continuité souvent logique de la Sentinelle, optimisant le travail de riposte – mais l'enfermant dans un statut d'opportuniste, ou d'Eclaireur, dont l'état d'esprit est très proche, mais qui offre une variété de mouvement permettant de faciliter les tactiques visant à faire tomber dans le vide.

a. Les postures de gardes :

A la manière de la Forme 5, la Forme 6 est capable d'exploiter de nombreuses gardes pour préparer ses actions, mais aussi inviter l'adversaire à choisir certaines cibles en priorité et flouter la perception de la distance.

Les gardes en « Eclipse » sont souvent utilisées en Forme 6, permettant des armés rapides pour des attaques sur préparation, ou des parades avec battement à une seule main.

Utilisant parfois la main non armée (hors cadre sportif), la Sentinelle aura plutôt tendance à utiliser son arme à 1 main, et à utiliser les gardes qui lui sont associées.

b. Les déplacements :

A l'instar de la Forme 3, la Sentinelle ne dépense pas son énergie dans des mouvements complexes et acrobatiques.

Stable sur ses appuis, il cherche des déplacements brefs, efficaces et explosifs visant à saisir l'instant pour lancer son attaque.

Les défensives de lames sont systématiquement associées à des déplacements latéraux et des changements de garde pour maintenir la distance et se permettre de développer ses actions.

Certaines Sentinelles vont se montrer plus « intrusif » : en entrant et sortant constamment de la distance d'action par des mouvements avant-arrière plus ou moins rapide, voire aléatoire, ils peuvent se montrer plus pressurés. Ils ne cherchent pas pour autant à prendre l'ascendant sur le terrain – comme le ferait un Conquérant ou un Eclaireur -, mais juste à dominer les préparations de l'adversaire en le forçant à attaquer.

c. Actions offensives et leurs préparations :

Par définition de son état d'esprit, la Sentinelle se spécialise dans les actions de contre-offensives, comme les contre-attaques (hors cadre sportif) ou les attaques sur préparations.

La Sentinelle joue aussi sur la combinaison du timing de réalisation de l'attaque et sur la gestion de la distance d'action pour travailler sur des attaques combinées, voire les attaques à contre-temps.

Ses ripostes suivront le même modèle

La Sentinelle n'a pas pour vocation de remporter un combat par une touche décisive sur une zone vitale, et privilégiera comme cible de ses actions offensives la main armée, la poignée de l'arme, ou les membres. Généralement peu enclin à chercher la salve, il laissera l'adversaire s'épuiser à chercher à esquiver ou parer de potentielles actions offensives qui suivraient une première touche. Cependant, rien n'empêche la

Sentinelle de chercher à marquer d'autres cibles au cours d'une salve si son adversaire ne se montre pas réactif.

d. Actions défensives et leurs préparations :

La Sentinelle utilise autant des défensives de jambes que de lames.

Lors des esquives, il privilégiera des déplacements latéraux, ne cédant pas de distance à l'adversaire et se mettant en position d'une riposte bien ciblée difficile à parer.

Lors de parade, la Sentinelle peut, à l'instar d'un Conquérant, employer des parades du tac ou avec battement pour déstabiliser l'action offensive adverse et s'octroyer une meilleure fenêtre de riposte.

La Sentinelle pourra aussi entrer dans la distance pour venir chercher la parade et empêcher son adversaire de pleinement développer son action.

e. Autres actions de préparations :

La Sentinelle cherche généralement à créer l'ouverture chez l'adversaire sans avoir à le presser dans sa zone. Aussi elle utilisera souvent les feintes, mais aussi les préparations sur lame (attaque de lame comme prise de lame) pour susciter les réactions de son adversaire.

Comme mentionner plus haut, la Forme 6 trouvera aussi son expression dans le travail du corps à corps à travers le jeu de lame ou l'utilisation de la main non armée pour bloquer, désarmer, ou projeter l'adversaire.

Ces techniques interdites en combat sportif nécessiteront un travail spécifique pour être acquise en toute sécurité pour les pratiquants.

f. Applications

- **Application Technique :** le travail de la forme 6 se fait selon deux axes, l'un venant de la pratique avancée permettant la lecture de l'adversaire pour déceler le moment opportun pour attaquer, l'autre étant travail plus technique, souvent réalisé à deux pour le travail au corps à corps. Les Dulong ensuite réalisés seront un travail de mise en situation permettant d'acquérir le geste de manière rigoureuse (et donc sécuritaire)

- **Application Sportive :** La convention sportive rend la Forme 6 compliquée à mettre en application. Si l'attaque sur préparation est parfaitement autorisée, sa mise en application est beaucoup complexe et expose le pratiquant à se voir sanctionner d'une faute pour contre-attaque si elle était mal réalisée. Cependant, le travail de positionnement et les techniques plus offensives complétant un profil de combattant moins mobile correspondront à certains pratiquants ou offriront des explorations intéressantes pour d'autres profils

- **Application Chorégraphique :** La Sentinelle trouvera son expression la plus aboutie au sein des combats chorégraphiés. S'affranchissant de la convention sportive, les contre-attaques pourront être mises en scènes pour des duels explosifs et intenses où la moindre erreur peut être fatale. De plus, le travail de désarmement, les clés, et les projections seront des ajouts de poids à la mise en scène de fin de duel, s'ils sont réalisés de manière crédible et en sécurité.

~~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*

Nous rappelons enfin que ces profils ne sont pas des « cases » dans lesquels on enferme un pratiquant, ni des « modes » entre lesquels passe un combattant. Les limites sont floues et fluctuent en fonction de la situation, du pratiquant et de son adversaire.

Concrètement, un pratiquant expérimenté jongle spontanément entre des techniques et des choix stratégiques ou attitudes qui couvrent 2 à 3 profils.

Ainsi, ces profils sont avant tout des aides pédagogiques permettant d'accompagner la formation des pratiquants du sabre laser tout au long de leurs années, en les aidant, au sein d'une pratique sportive, à améliorer le profil spontané de prédilection qui est la leur, explorer ceux qui élargiront leurs jeux, et se confronter à ceux qui leur pose problème ; en leur indiquant, au sein d'une pratique technique, quelles compétences et savoir-faire développer avec précision et rigueur ; en les aidant, dans une pratique chorégraphique, à construire des personnages aux profils réalistes et suffisamment diversifiés pour créer des enchainements crédibles et impressionnants.

Et la Forme 7 dans tout ça ?

Les incollables de l'univers de science-fiction développé par Georges Lucas relèveront qu'il y a 7 formes « fondamentales » définie dans l'univers. Pour rappel, les formes de l'ASL-FFE n'ont pas pour vocation de coller au canon de l'univers fictif susmentionné, et que les formes présentées dans ce dernier reposent largement sur l'usage de pouvoirs surnaturels et des propriétés surhumaines des pratiquants – impossibles à reproduire et à introduire dans une pratique réelle.

Néanmoins, on peut considérer qu'il existe bel et bien une 7^{ème} forme...

Cette Forme 7 fait office de synthèse, en terme de maîtrise, de toutes les acquisitions précédentes. Elle correspond à la construction personnelle de chaque adhérent, empruntant à toutes les formes au cours de toutes ses années de formations, pour constituer son identité une fois l'arme à la main. C'est le monde de la recherche personnelle et de l'optimisation de la performance, grâce à une bonne connaissance du soi et de ses propres limites. C'est la forme où le pratiquant va pouvoir introduire dans son jeu des « touches personnelles » et autres « actions signatures » !