Passion – Force – Excellence

RÈGLEMENT NATIONAL

POUR LES COMBATS AU SABRE LASER

LIVRET 1 : CAHIER TECHNIQUE DU SABRE LASER

ASL-FFE – Règlement national – Livret Technique v2.7.2– Décembre 2025
Groupe de travail : COCHE Cédric, SMETS William, BERARDI Guillaume, DELOM Nicolas, MIR Alexandre
Consultants : HANICOTE Olivier, GODET Pierre - Rédaction : COCHE Cédric

SOMMAIRE

I. INTRODUCTION 3

II. LES ARMES 4

III. LES FORMES 5

IV. PRINCIPES FONDAMENTAUX 10

V. TECHNIQUES DE BASE 22

VI. Principes propres à l'axe sportif 30

VII. Principes propres à l'axe chorégraphique 31

VIII. Principes propres à l'épreuve technique 32

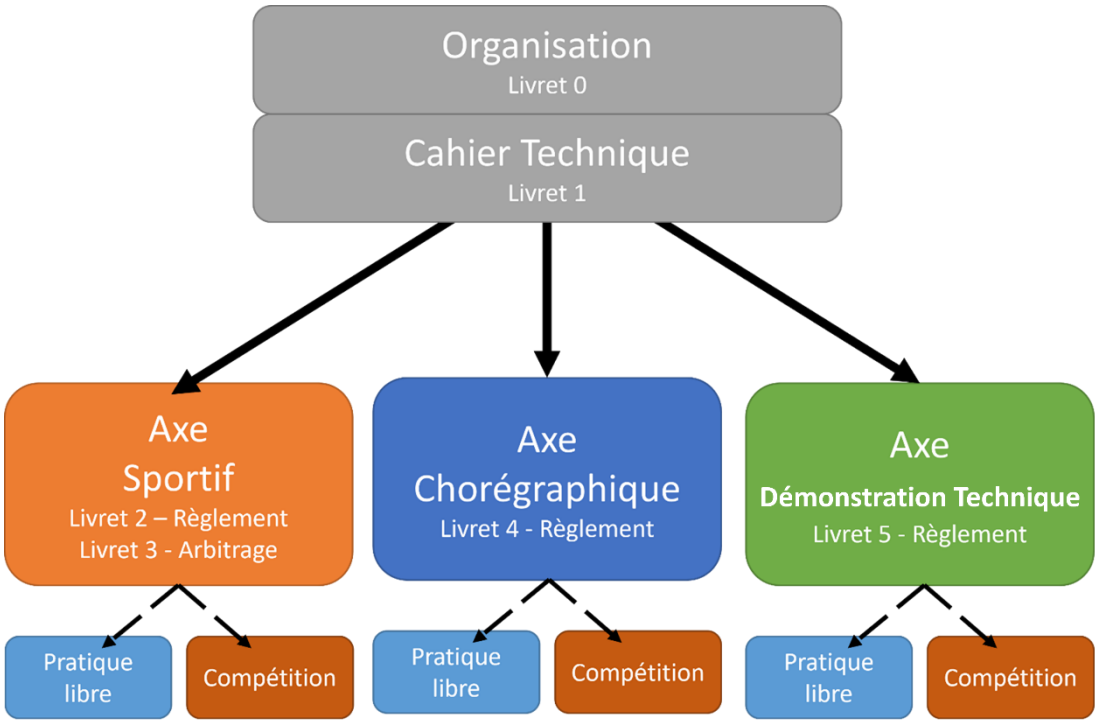
IX. Annexe 1 – Techniques combinées 33

I. INTRODUCTION

Le combat au sabre laser est caractérisé par une logique interne qui correspond à une opposition, sur fond d'imaginaire, entre 2 adversaires, ou plus, qui essaient de se toucher sans se faire toucher, au moyen du tranchant de la lame de leur sabre laser.

Cette pratique est déclinée au sein de la Fédération Française d'Escrime au travers de 4 axes ayant chacun leurs objectifs et limitations :

- Un axe « sportif », où le combat oppose deux adversaires appliquant le combat selon une convention spécifique, des règles singulières, un temps défini au sein d'une surface circulaire codifiée.
- Un axe « combat ludique », où des équipes peuvent s'affronter en incluant de nouvelles règles d'oppositions s'approchant du jeu de rôle grandeur nature.
- Un axe « démonstration technique », où la pratique est une forme de représentation rigoureuse en solitaire ou à deux d'enchaînements codifiés visant mettre en démonstration la technicité et l'esprit du sabre laser
- Un axe « chorégraphique », où la pratique devient un simulacre de combat au sein d'une mise en scène codifiée et théâtralisée.



Les combats se font par l'intermédiaire d'une arme issue d'un univers fictif et ayant des caractéristiques propres qu'il convient de prendre en compte afin de rendre l'identité spécifique de cette pratique.

Le présent livret sert ici de cadre, cohérent et unifié, aux différents axes du sabre lasers. Cependant, il serait arrogant de prétendre que son contenu est original et dénué de toute influence. En effet, en tant que pratique d'opposition médié par une arme, le sabre laser est une pratique sportive qui s'inscrit dans la lignée de beaucoup d'autres sports ou arts martiaux qui ont déjà codifier et analyser le combat armé (que ce soit les arts martiaux historiques européens, les arts martiaux japonais ou chinois, l'escrime ou la canne…). De plus, plusieurs entités autonomes ont également cherché à codifier la pratique du sabre laser, souvent en cherchant à s'appuyer au support de l'œuvre cinématographique dont il est initialement issu.

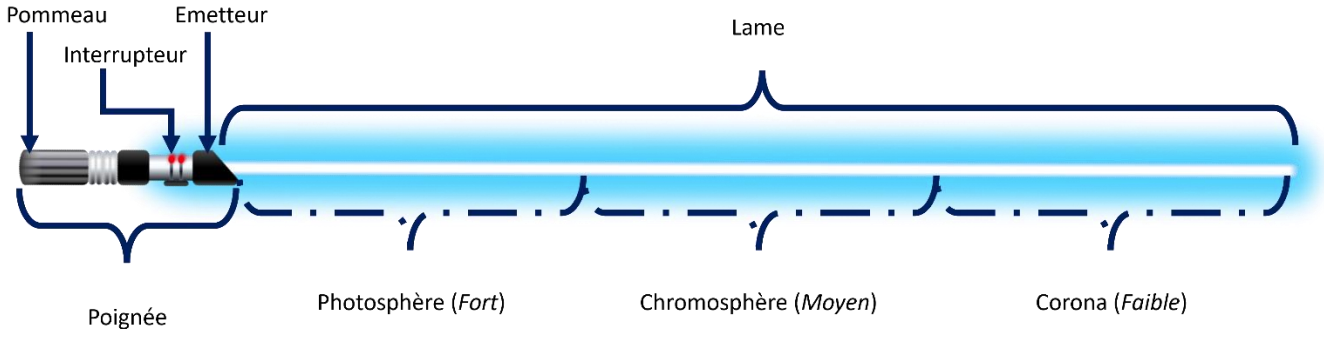
Le sabre laser étant intégré à la Fédération Française d'Escrime, il nous a semblé important de nous appuyer sur un vocable commun aux autres pratiques de l'escrime, tout en cherchant à conserver une identité propre à la pratique, qui l'individualise. Une grande part de la structuration de la pratique de l'épée vient néanmoins d'une étude de l'Esprit de l'Epée de Rémy Delhomme, Jean-François Di Martino et Frédéric Carre. Analyse complète initialement basée sur la pratique de l'épée « moderne » (ou olympique), les éléments qui en ressortent sont totalement transposables à de très nombreux sports et arts martiaux, tels que les Arts Martiaux Historiques Européens, le Kendo, et même des pratiques sans armes, comme le Karaté.

II. LES ARMES

1. LE SABRE LASER

Arme fictive, le sabre laser n'est que simulé par les objets utilisés dans la pratique sportive, répondant aux critères fixés par la Fédération Française d'Escrime. Cependant, les techniques assurant l'identité de cette pratique sportive reposent sur la prise en compte de caractéristiques spécifiques de cette arme.

Ainsi, le sabre laser produit, à partir de sa poignée dépourvue de garde, une lame lumineuse d'énergie. Il s'utilise comme un sabre conventionnel et peut couper ou pénétrer la plupart des matériaux.
Sa capacité de coupe se fait à 360° autour de la lame et il n'y a donc ni tranchant ni faux-tranchant identifiable.



La poignée : Partie destinée à tenir l'arme. La main dominante est placée au plus haut, près de l'émetteur. La main non dominante est placée au plus bas, près du pommeau.

- **Emetteur** : Partie du sabre par laquelle sort la lame. Elle peut être exceptionnellement, et en dehors de toute pratique sportive, pourvue d'une garde
- **Interrupteur** : Bouton qui permet d'allumer la LED du sabre laser de combat.
- **Pommeau** : Zone de la poignée la plus éloignée de l'émetteur.

La Lame : Partie essentielle de l'arme, elle est simulée par un tube en polycarbonate. On parle de la lame comme de la zone qui va de la pointe à l'émetteur du sabre laser.

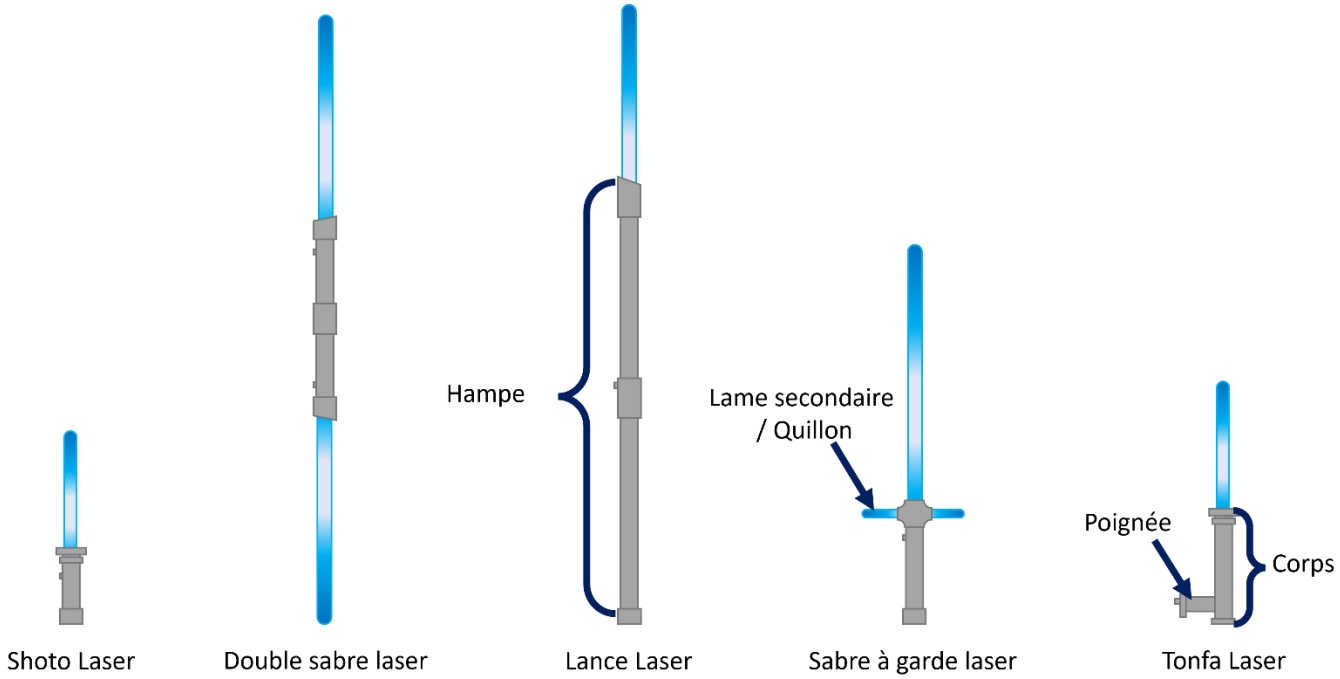
- **Le faible ou *Corona*** : Premier tiers de la lame en partant de la pointe.
- **Le moyen ou *Chromosphère*** : Tiers central de la lame
- **Le fort ou *Photosphère*** : Tiers de la lame le plus proche de l'émetteur.

La lame du sabre utilisé en club est constituée d'un tube de polycarbonate creux, répondant aux normes de sécurité définies par la FFE (appellation *Mid Grade*). Cette lame simule un faisceau qui n'a pas de masse. Aussi, l'énergie nécessaire pour trancher efficacement une surface dépend donc de la vitesse appliquée et il est souvent nécessaire d'appliquer des rotations (*orbites ou armés*) préalables à la frappe, au risque de n'appliquer qu'une brûlure.
De même, normalement, l'énergie dégagée par les lames fait qu'une pression prolongée les fait « s'accrocher ». Ainsi une lame laser ne devrait pas pouvoir glisser sur une autre, expliquant l'absence de gardes sur ces armes, puisque les doigts ne sont pas exposés. Effet souvent simulé en combat chorégraphié, il est important de se rappeler que **les tubes en polycarbonates utilisés glissent les uns sur les autres, aussi, on veillera toujours à apprendre des techniques sécuritaires garantissant l'intégrité physique des pratiquants.**

2. LES ARMES EXOTIQUES

- **(1) Shoto laser** : Sabre laser court (lame de 50 cm ou moins) pour le maniement à une main ou à deux armes.

- **(2) <u>Double sabre laser</u>** : Également appelé « sabre laser à double lame ». C'est un sabre laser dont la poignée est équipée d'un émetteur aux deux extrémités, dont la longueur totale ne peut dépasser 2,1 mètres.
- **(3) <u>Lance laser</u>** : Arme avec une poignée allongée d'une longueur de l'ordre du mètre prolongé par une lame laser dont la longueur ne peut dépasser 2 mètres.
- **(4) <u>Sabre à garde laser</u>** : Sabre laser spécial avec une garde fabriquée dans une matière résistant à la lame laser. Ce sabre laser particulier possède également des lames latérales, prolongeant la garde et ayant les mêmes propriétés que la lame principale.
- **(5) <u>Tonfa laser</u>** : Sabre laser court à une lame, équipé d'une poignée verticale fixée en plus sur la poignée de l'arme. La longueur maximale de la lame est de 50cm

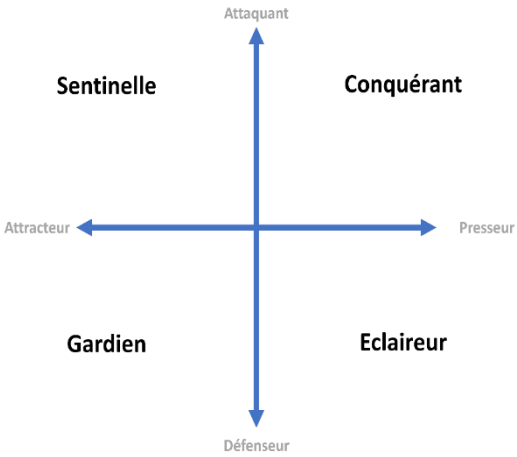


III. LES FORMES

Chaque combattant développe son propre jeu en fonction de sa personnalité et de ses capacités. Apprendre à se connaître est essentiel pour faire évoluer son jeu et pouvoir mieux l'adapter aux différentes situations.
Les formes du sabre laser sont là pour permettre d'explorer et améliorer 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.

On définit généralement les pratiquants selon deux grandes catégories :
- Les attaquants
- Les défenseurs

Mais on peut aussi séparer les pratiquants selon leur prise d'initiative ou non. On parlera alors :
- Presseur (qui « presse » la distance le séparant de sa cible)
- Attracteur (qui « attire » l'adversaire dans sa distance)



Les combinaisons de tactique de combat et de prise ou non d'initiative permettent des catégories technico-tactiques types :
- Gardien – Défenseur Attracteur
- Eclaireur – Défenseur Presseur
- Conquérant – Attaquant Presseur
- Sentinelle – Attaquant Attracteur

Ces catégories ne sont pas des profils de combattants fixes.

En effet, un profil de combattant fluctue en fonction de sa forme, de la situation et de son adversaire. Mais généralement, le combattant correspond à une catégorie dominante (une zone de confort) et explore, selon la situation, des catégories complémentaires.
Par exemple, un combattant qui entrerait dans la catégorie du « Conquérant » basculera facilement vers l'Eclaireur ou la Sentinelle. Autrement dit, en fonction de son adversaire, il explorera des tactiques reposant sur une plus grande mobilité, ou au contraire sur une attitude plus timorée en attendant de trouver l'ouverture. Mais inversement, un combattant représentatif d'une catégorie donnée aura du mal à passer dans une catégorie opposée, et pourra être en échec en combat si la situation l'y contraint.
Par exemple, un combattant « Conquérant » aura du mal à appliquer des tactiques de « Gardien » et risque de commettre des erreurs si son adversaire le contraint à adapter ce profil.

Ainsi, identifier le profil des pratiquants permettra à l'enseignant de construire des séquences pédagogiques aidant chaque combattant à consolider ses acquis et sortir de sa zone de confiance, explorant d'autres catégories.
De plus, ces catégories ne se cantonnent pas à une approche sportive : compte tenu des restrictions arbitrales de la pratiques sportive, certains profils (par exemple, la Sentinelle) pourraient être sous-exploités. Ils trouveront néanmoins leur utilité dans une approche plus chorégraphique et scénique, ou à travers un travail de démonstration technique.

Ainsi, les profils ci-dessus correspondent à des analyses complètes du champ des possibles de pratiquants, sans prise en compte de réglementation arbitrales ou matérielles. Ils permettent de définir les Formes du Sabre Laser, qui sont alors plus que de simples « codex techniques » mais des ensembles technico-tactiques rattachés à une attitude ou philosophie de combattant et permettent à un enseignant de colorer ses séances d'entraînements selon l'axe choisi (sportif, chorégraphique, technique, ludique) et selon la progression qu'il veut donner à ses élèves.

Ces profils reposent néanmoins sur des fondamentaux communs, reposant sur le maniement et la tenue de l'arme à deux mains, ou à une main.
L'apprentissage de ces fondamentaux est rassemblé au sein des deux premières formes, enseignées dans les premiers moments.

1. LES FORMES FONDAMENTALES

Le maniement du sabre laser se fait à une ou deux mains.
Cependant, la tenue de l'arme conditionne des tenues de corps différentes qu'il convient d'acquérir pour pouvoir passer de l'une à l'autre efficacement.

1.1. FORME 1

La Forme 1 correspond à toutes les techniques fondamentales basées sur le maniement à deux mains du sabre laser. Elle se concentre sur les gardes et les déplacements simples en maintenant la prise à deux mains sur la poignée, et permet d'acquérir les bases de l'attaque et de la défense dans ces conditions.
La philosophie derrière la forme 1 est **la recherche d'un maximum d'efficacité avec un minimum de prise de risques.**
On découvre les axes de coupes les plus classiques que l'on met en situation avec un armé (simple ou d'engagement) préalable. Les armés se font généralement sans fioritures ou déplacements trop complexes.
Les parades sont aussi des parades rapides à partir de la posture de garde, stables et efficaces.

- **Pédagogie :** Il s'agit de l'un des deux piliers fondamentaux du maniement du sabre laser.
- **Exploration :** La Forme 2 est le parallèle de la Forme 1, à une main. De plus la Forme 1 servira de socle à tout maniement à deux mains des formes 3, 4, 5 et 6.
- **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.
- **Application Chorégraphique :** La forme 1 doit permettre la découverte de premières briques chorégraphiques simples, sur lesquelles les pratiquants construiront leurs échanges et pourront les complexifier en tendant vers les autres formes.
- **Application Technique :** les dulons de forme 1, réalisés seul ou à deux pratiquants, serviront d'exercices pour acquérir les fondamentaux.

1.2. FORME 2

La Forme 2 correspond à toutes les techniques fondamentales basées sur le maniement à une main du sabre laser.
Combattre à une main ouvre de nombreuses possibilités de mouvements, et de nouvelles combinaisons d'attaques, mais présente également une perte dans la stabilité des coups et des parades, une plus grande inertie des mouvements, et nécessite un plus grand contrôle de sa lame. Ainsi, l'apprentissage de la forme 2 vise à explorer ces aspects du combat : un travail de jeu de lame plus fin mais avec des touches moins franches que la Forme 1 et un jeu de jambes plus mobile mais moins stable.

- **Pédagogie :** On cherche ici à découvrir les avantages de la tenue d'arme à une main, tout en anticipant ses inconvénients. On développe aussi davantage les compétences motrices et la coordination. Couplée aux techniques de forme 1, le jeu du combattant devient plus complexe.
- **Exploration :** On cherchera à rendre fluide le passage entre forme 1 et forme 2 chez un combattant et on se reposera sur ces techniques pour tout maniement à une main des formes 3, 4, 5 et 6.
- **Application Sportive :** La forme 2 doit permettre une plus grande versatilité des combats et ouvrir le champ des possibles en termes de déplacements et de combinaisons d'armés. Ces techniques seront consolidées par l'alternance avec la Forme 1. Ensemble, elles constitueront le socle des forme 3 à 6.
- **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.
- **Application Technique :** les dulons de forme 2, réalisés seul ou à deux pratiquants, serviront d'exercices pour acquérir les fondamentaux de la forme.

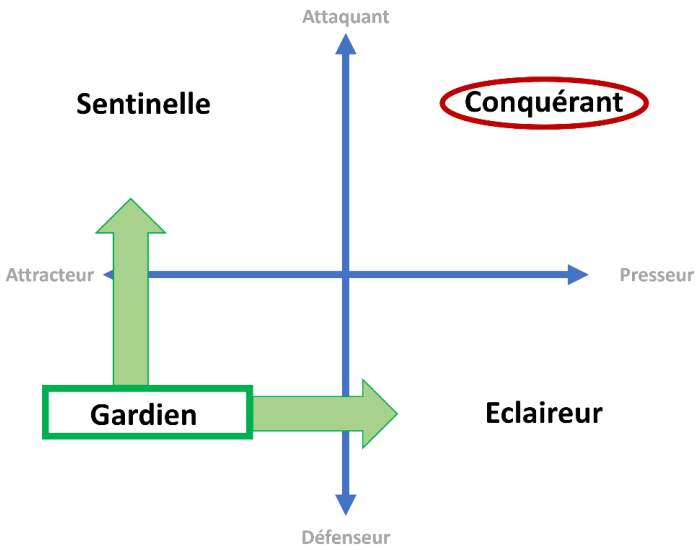
2. LES FORMES AVANCEES

2.1 FORME 3 – LE GARDIEN

Le Gardien laisse, voire incite son adversaire à l'approcher et à attaquer.
C'est généralement un combattant patient et calme qui 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.

- **Pédagogie :** Enseigner la forme 3 correspond à travailler en particulier les parades et ripostes efficaces, à une ou deux mains, mais aussi à améliorer l'appréhension de la distance et des techniques pour la faire fluctuer en cherchant à se positionner en vue de recevoir les actions adverses.
- **Exploration :** On amènera les pratiquants à explorer les profils de l'Eclaireur et de la Sentinelle à partir de cette forme. On cherchera aussi à travailler le profil opposé afin de ne pas enfermer le pratiquant dans un profil spécifique.

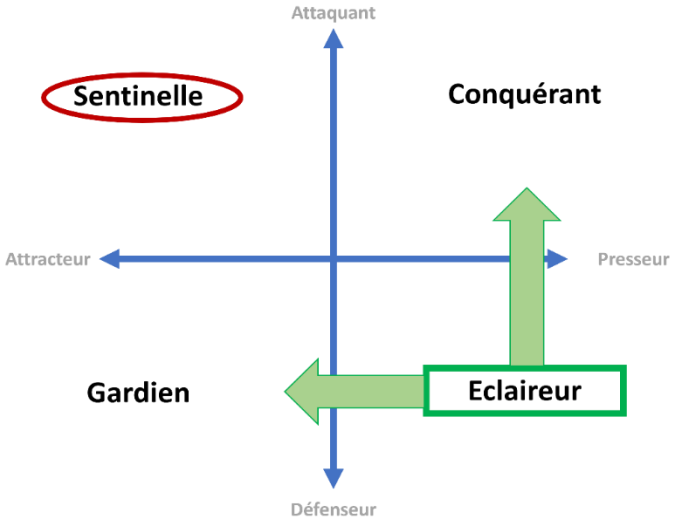


- **Application Sportive :** La forme 3 s'exprimera en combat sportif à travers un jeu basé sur les ripostes et la réception des actions adverse.
- **Application Chorégraphique :** La forme 3 se prête à des travaux assez statiques de jeux de lames enchaînant ripostes et contre ripostes, mais aussi les techniques de liement.
- **Application Technique :** un dulon de forme 3 est relativement statique, et met en scène des parades efficaces et des ripostes élaborées, alternant moulinets et frappes légères.

2.2 FORME 4 – L'ECLAIREUR

L'éclaireur prend l'initiative de rentrer dans la distance de l'adversaire pour que ce dernier réagisse. Il cherchera à troubler la perception de la distance de l'adversaire pour que ce dernier se sente contraint d'attaquer. L'éclaireur privilégiera alors des actions défensives (parades ou esquives) préparées préalablement. Il anticipe ainsi toujours son action défensive, qui est très souvent associée à une défensive de jambe.

On associera derrière ce profil un travail sur les déplacements, variés, et sur la mobilité (horizontale ou verticale) mais aussi sur le rythme des échanges, et peut aller jusqu'à un travail acrobatique.

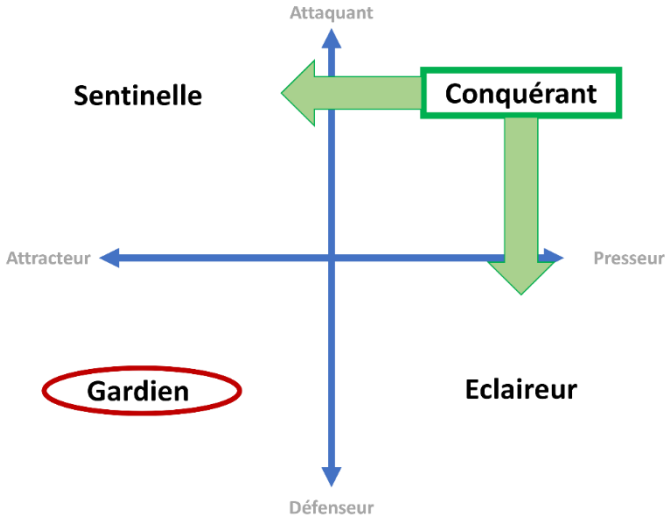


- **Pédagogie :** Enseigner la forme 4 correspond à accentuer la gestion de la distance et le travail de déplacement, en particulier des défensives de jambes. On travaillera aussi des déplacements plus acrobatiques comme les voltes, les sauts…
- **Exploration :** On amènera les pratiquants à explorer les profils de Conquérant et de Gardien à partir de cette forme. On cherchera aussi à travailler le profil opposé afin de ne pas enfermer le pratiquant dans un profil spécifique.
- **Application Sportive :** La forme 4 s'exprimera en combat sportif par une utilisation très avancée de l'arène circulaire, une excellente gestion de la distance, et des esquives de jambes ou corporelles élaborées.
- **Application Chorégraphique :** La forme 4 se prête à un travail plus ou moins acrobatique. Il convient alors de travailler la gestion de la distance au cours des échanges, afin de garder un cadre sécuritaire tout en donnant une dimension plus spectaculaire aux combats.
- **Application Technique :** un dulon de forme 4 misera sur des déplacements nombreux et variés, et inclura des acrobaties. Le maniement de l'arme est souvent, mais pas exclusivement, à une main.

2.3 FORME 5 – LE CONQUERANT

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.
Hors d'un cadre sportif, le conquérant se reconnaîtra par des attaques visant à « briser » les parades, et des enchaînements de frappes ayant pour objectif de submerger l'adversaire jusqu'à créer une ouverture.



- **Pédagogie :** Enseigner la forme 5 correspond à renforcer le rôle de l'attaquant, et à travailler les techniques visant à reprendre l'initiative et contrôler le rythme du combat.
- **Exploration :** On amènera les pratiquants à explorer les profils d'Éclaireur et de Sentinelle à partir de cette forme. On cherchera aussi à travailler le profil opposé afin de ne pas enfermer le pratiquant dans un profil spécifique.

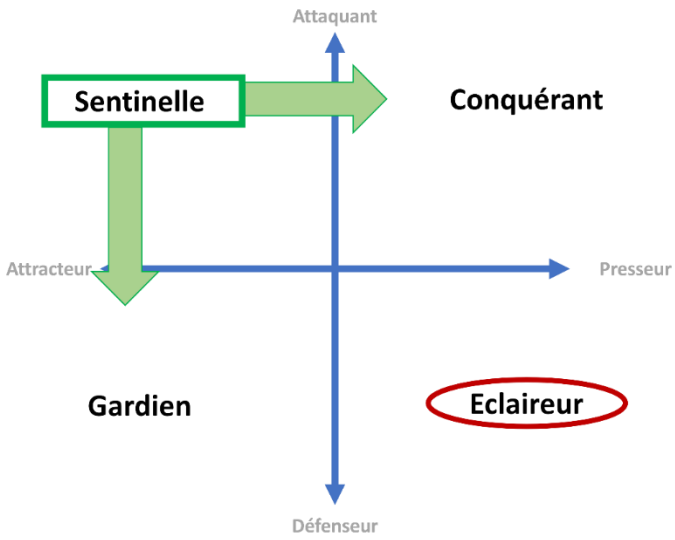
- **Application Sportive :** La forme 5 vise s'exprimera par une posture d'attaquant gagnant la distance de son adversaire. On veillera à créer des phrases d'armes complexes avec des ripostes visant à créer progressivement une ouverture, et on cherchera lors des parades à ne pas céder de distance à l'adversaire.
- **Application Chorégraphique :** La forme 5 se prête à la création de personnages forts et on travaillera à la simulation de coups puissants, ou désarmants. Déchargé de la convention sportive, on pourra mettre en scène des enchaînements d'attaques, et des coups simulant des désarmements ou des prises de lames.
- **Application Technique :** un dulon de forme 5 devra montrer une posture d'attaquant implacable, aux parades fortes, aux phrases d'armes complexes et aux coups décisifs sur des frappes puissantes.

2.4 FORME 6 – LA SENTINELLE

La Sentinelle laisse son adversaire entrer dans sa distance, pour saisir l'occasion d'attaquer.
Dans un cadre sportif, la Sentinelle est capable d'analyser finement la distance qui le sépare d'un adversaire, et peut ainsi exploiter le nombre de déplacements de son adversaire.

On associera alors à la Sentinelle tout travail visant à mettre hors d'état de nuire un adversaire sans pour autant le tuer. Que ce soit à partir d'une attaque sur préparation, ou une riposte, la Sentinelle cherchera à désarmer, bloquer ou mettre à terre son opposant.
Au-delà du travail scénique, cette recherche technique sera au cœur de l'apprentissage de techniques à deux visant à perfectionner la gestion de la distance, du temps de réactivité et du timing pour déclencher son action.

- **Pédagogie :** La forme 6 s'articule autour de la réactivité du pratiquant face aux différentes situations, et peut amener à travailler des techniques moins classiques qui, via un jeu de lame, peuvent permettre de l'emporter. Si les liements et les froissements sont une composante importante, on peut se permettre d'explorer les techniques de désarmement, de blocage voire les projections.
- **Exploration :** On amènera les pratiquants à explorer les profils de Gardien et de Conquérant à partir de cette forme. On cherchera aussi à travailler le profil opposé afin de ne pas enfermer le pratiquant dans un profil spécifique. C'est aussi une forme qui peut servir de tremplin vers le travail de certaines armes exotiques, voire des techniques de corps à corps sans armes.



- **Application Sportive :** La forme 6 ne trouvera qu'une application limitée en combat sportif, à cause de la convention qui s'y applique. Cependant, le travail de positionnement, de placement et de jeu de lame peut servir à la construction de phrases d'armes.
- **Application Chorégraphique :** La forme 6 trouvera son plein potentiel au sein de la pratique chorégraphique, où les techniques de blocages, de désarmement et de projection, travaillées de manière sécuritaire, sauront transcender une passe d'arme codifiée.
- **Application Technique :** les dulons de forme 6 seront très souvent à deux, mais le geste peut toujours être travaillé avec rigueur seul. Contrairement aux autres formes, les enchaînements pourront être courts ou mettre en scène plusieurs techniques différentes successivement.

2.5 LES ARMES EXOTIQUES

Selon les moyens de l'Académie de Sabre Laser et les désirs des pratiquants, il peut être possible d'apprendre le maniement des armes exotiques.

Chaque arme présente des spécificités morphologiques qui l'éloignent du sabre laser classique. Si les fondamentaux des formes 1 et 2 restent toujours valables, il conviendra de traiter chaque arme comme une forme à part entière selon les compétences des enseignants.

- **Application Sportive :** Aucune application sportive n'est prévue pour ces armes-là , mais elles peuvent s'incorporer dans des combats ludiques, avec du matériel adapté.
- **Application Chorégraphique :** L'inclusion d'une arme exotique est parfaitement possible dans un combat chorégraphié et apportera de la variété qui pourra rendre très intéressante la construction des passes d'armes.
- **Application Technique :** des dulons démontrant l'emploi rigoureux de certaines techniques spécifiques aux armes exotiques peuvent être proposés.

IV. PRINCIPES FONDAMENTAUX

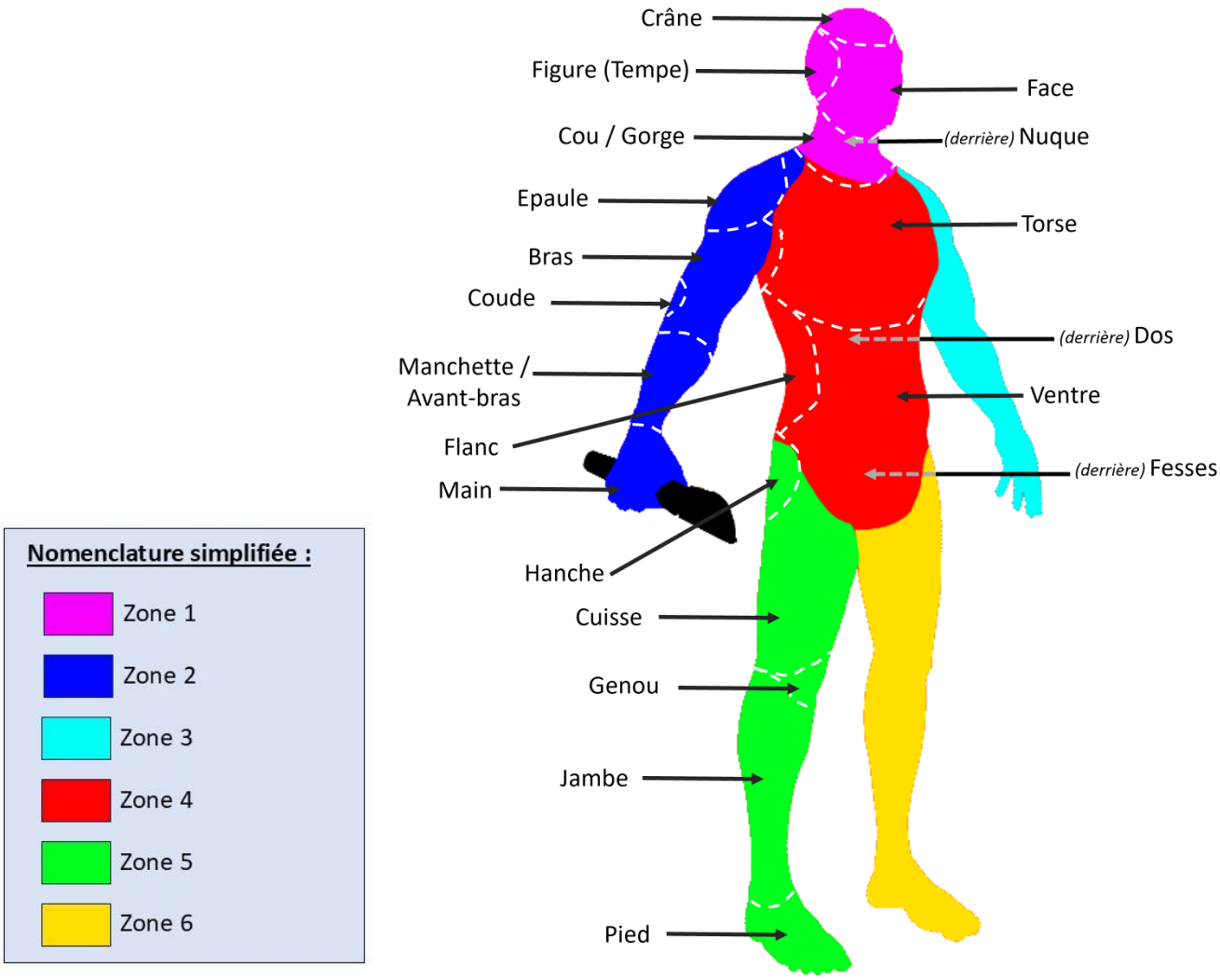
1. LE COMBATTANT

Pour définir les actions, on se réfère très souvent au combattant.

Afin de faciliter l'énoncé des zones ciblées et des zones protégées, le corps a été divisé en zones. Ainsi on peut parler d'Attaque en zone X ou de Parade en zone X (X étant le numéro de la zone en question). La numérotation de ces zones prend en compte la notion de bras armé et de jambe armée, la jambe à l'aplomb du bras portant l'arme.

La tenue d'arme pouvant être à deux ou à une main, et la main directrice pouvant changer selon la volonté du combattant, la numérotation de certaines zones peut changer.

- **Zone de touche** :



On reconnait deux nomenclatures pour les zones de touche :

- Une nomenclature simplifiée : pratique pour définir rapidement des cibles à atteindre, ou des objectifs de trajectoires de touches, utilisées généralement pour retenir les fondamentaux.
  Remarque : La zone 2 est toujours celle du bras armé (qu'il soit droit ou gauche), la zone 5 est la jambe à l'aplomb du bras armé
- Une nomenclature plus étoffée : qui permet de nommer chaque partie du corps pour une description de la touche plus fine.

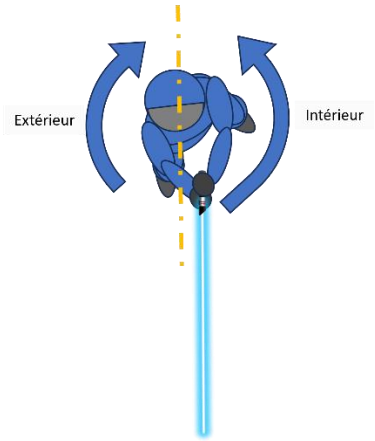
La zone de touche peut être précisée par la localisation « gauche » ou « droite », en se référant à la gauche et à la droite de la cible.

Un combattant peut définir deux zones par rapport à sa posture de garde.

A partir de sa jambe avancée, il définira :

- **L'intérieur** : l'ensemble de la zone du corps allant de la jambe avancée jusqu'à la jambe arrière et qui passe par le torse
- **L'extérieur** : l'ensemble de la zone du corps allant de la jambe avancée jusqu'à la jambe arrière et qui passe par le dos

Un **plan médian** sépare l'intérieur de l'extérieur, passant a peu près par le milieu du combattant.



De plus, on emploiera souvent les termes :

- **Bras armé** : Bras porteur de l'arme. Dans le cas d'une arme tenue à deux mains, le bras de la main le plus proche de l'émetteur est considéré comme le bras armé.
- **Jambe armée** : par extension, la jambe armée est la jambe à l'aplomb du bras armé

2. LA TENUE DE L'ARME

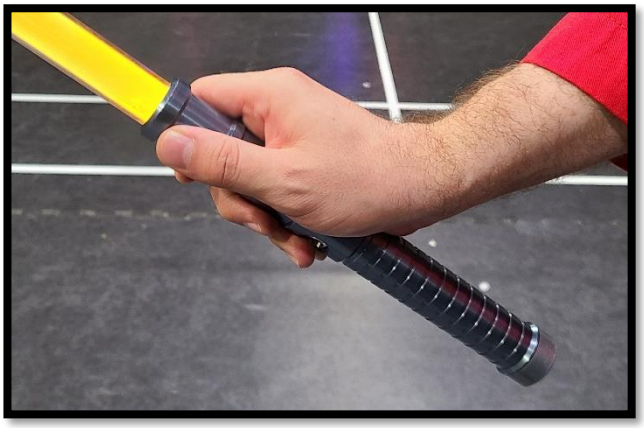
Le sabre laser est constitué d'un tube, mais il simule une arme tranchante, et non une arme contondante comme une canne ou un bâton. Cela implique que les attaques sont des coups de taille avec le tranchant, et non pas des impacts directs avec une zone de l'arme. On privilégiera donc des tenues de l'armes typiques d'armes tranchantes qui permettent d'appliquer l'ensemble des techniques avec rigueur et sécurité à la pratique en opposition.

Ainsi on déconseillera systématiquement une prise « marteau », c'est-à-dire une prise où les 5 doigts sont perpendiculaires à la poignée. Cette tenue de l'arme apporte un excès de puissance dans les frappes et une plus grande raideur dans la mobilité.

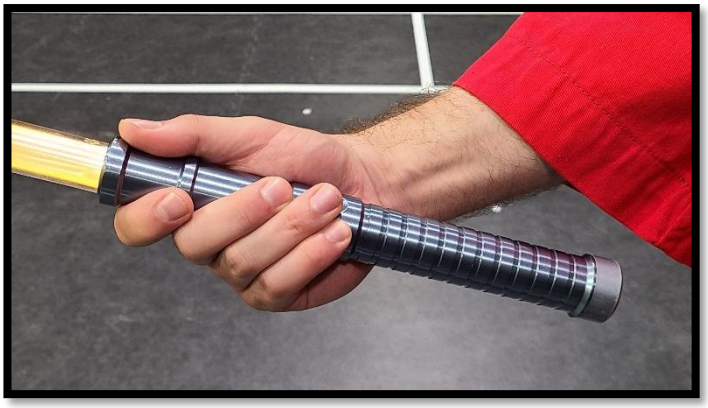
On recherchera une tenue plus légère et précise : c'est le pouce, l'index et, éventuellement, le majeur qui assurent la tenue de l'arme, les autres doigts servant de soutien.

La majorité du temps, comme en position médiane, les mains sur le dessus de la poignée, en pronation. Il faut donc se forcer à tourner les mains sur l'intérieur, dans un mouvement similaire à l'essorage d'un linge, afin que la base de l'index et le milieu du talon de la paume soient en contact avec le dessus de la poignée.

- **Pronation :** Position de la main lorsque la paume est tournée vers le sol.

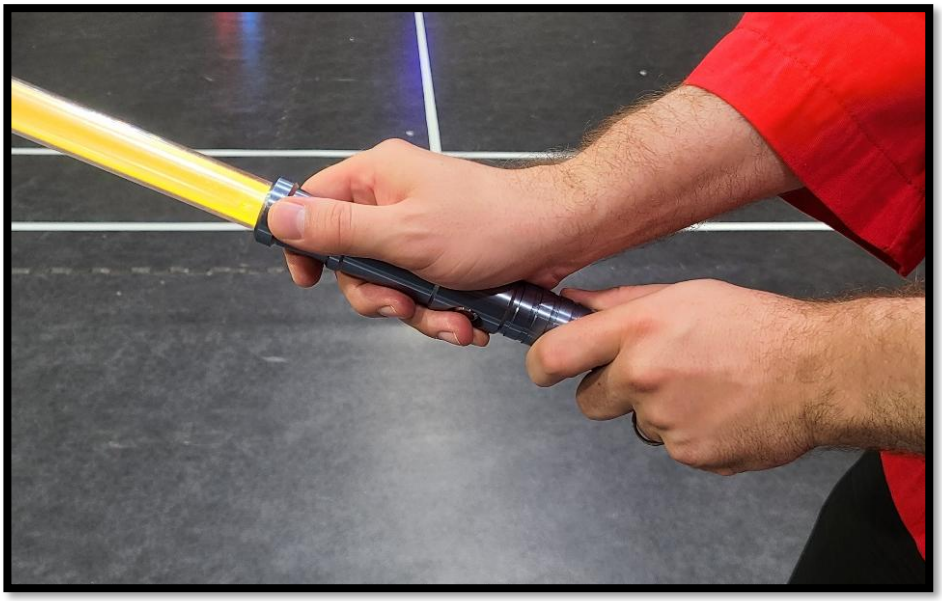


- **Supination :** Position de la main lorsque la paume est tournée vers le ciel.



(Note : on pourra ramener le pouce en contact avec les autres doigts. L'espace laissé sur la photo est pour montrer la position des 4 autres doigts sur le manche.)

Dans la tenue à deux mains de la Forme 1, la main directrice est près de l'émetteur est sert à guider la trajectoire de coupe, tandis que la main non directrice est proche du pommeau, et sert à stabiliser l'arme. On évitera de changer cette position même lors de changements de gardes.



3. POSITIONS ET POSTURES DE GARDE

Un combattant prend généralement une posture, ou position, avant un échange. Cela lui peut lui permettre de préparer une action (défensive ou offensive)

Ainsi, une posture doit **pouvoir être conservée longtemps**, demandant un **minimum d'engagement musculaire**, afin de pouvoir agir ou réagir rapidement.

Elle doit permettre au combattant **de voir ce qui se passe autour de lui**.

- Les positions médianes, hautes et basses, sont typiques de la Forme 1 et se font avec le buste face à l'adversaire, les épaules alignées sur les hanches.
- Les positions portées sur la gauche ou la droite amèneront le corps à être légèrement plus profilé, avec une position de jambe adéquate pour conserver une position globale confortable sans vriller le buste. De même, en Forme 2, la tenue de l'arme amène à profiler un peu le corps pour limiter la surface de touche présentée à l'adversaire
- Certaines positions (en particulier les « éclipses ») peuvent constituer **des armés (simples)** et deviennent alors des **préparations simples sans contact de lame.**

Positions médianes

Position médiane basse

Position médiane (moyenne)

« Posture d'attente »

Position médiane haute

Positions latérales

Position latérale gauche

« Garde du Chevalier gauche »

Position latérale droite

« Garde du Chevalier droite »

Positions d'Eclipses

Eclipse haute gauche

2 mains – 1 main

Eclipse haute droite

2 mains – 1 main

Eclipse moyenne gauche

2 mains – 1 main

Eclipse moyenne droite

2 mains – 1 main

Eclipse basse gauche

2 mains – 1 main

Eclipse basse droite

2 mains – 1 main

La répartition du poids du corps sur les appuis et l'écartement des pieds permet de faire varier ces postures :

- **Posture d'attente :** Posture utilisée par défaut dans la pratique. La jambe dominante (correspondant à la main armée) est légèrement avancée, le pied tourné vers l'adversaire. Le pied arrière forme un angle d'environ 45°. Les genoux sont légèrement fléchis. On veillera à conserver un écartement des jambes correspondant à l'aplomb des épaules. En forme 2, le buste peut être légèrement plus profilé sur le côté.
- **Posture de front ou Demi-fente :** jambe arrière tendue et jambe avant pliée, genou avant placé à l'aplomb de l'orteil. La posture de front peut se décliner dans diverses directions.
- **Posture de retrait ou Demi-fente arrière :** À partir de posture d'attente, on bascule le poids du corps sur la jambe arrière, en tendant la jambe avant.
- **Fausse posture :** Action de reculer le poids de corps sur la jambe arrière et de relever légèrement la jambe avant sans la déplacer. L'objectif est de préparer une esquive de jambe en faussant la perception de la distance de l'attaquant.

Posture d'attente

Posture de front

Posture de retrait

Fausse posture

Quand une posture peut aussi servir à empêcher l'adversaire de toucher certaines zones du corps, on parle alors de « **posture de garde** ».

Ainsi, ces postures de garde **peuvent servir à définir ou nommer des parades :** on dit alors qu'on « **ferme** » certaines trajectoires de touches. En fermant certaines trajectoires, on en « **ouvre** » d'autre, ce qui invite l'adversaire à chercher à atteindre cette zone. En cela, la posture de garde **peut servir à la construction de tactiques de feintes ou de préparations.**

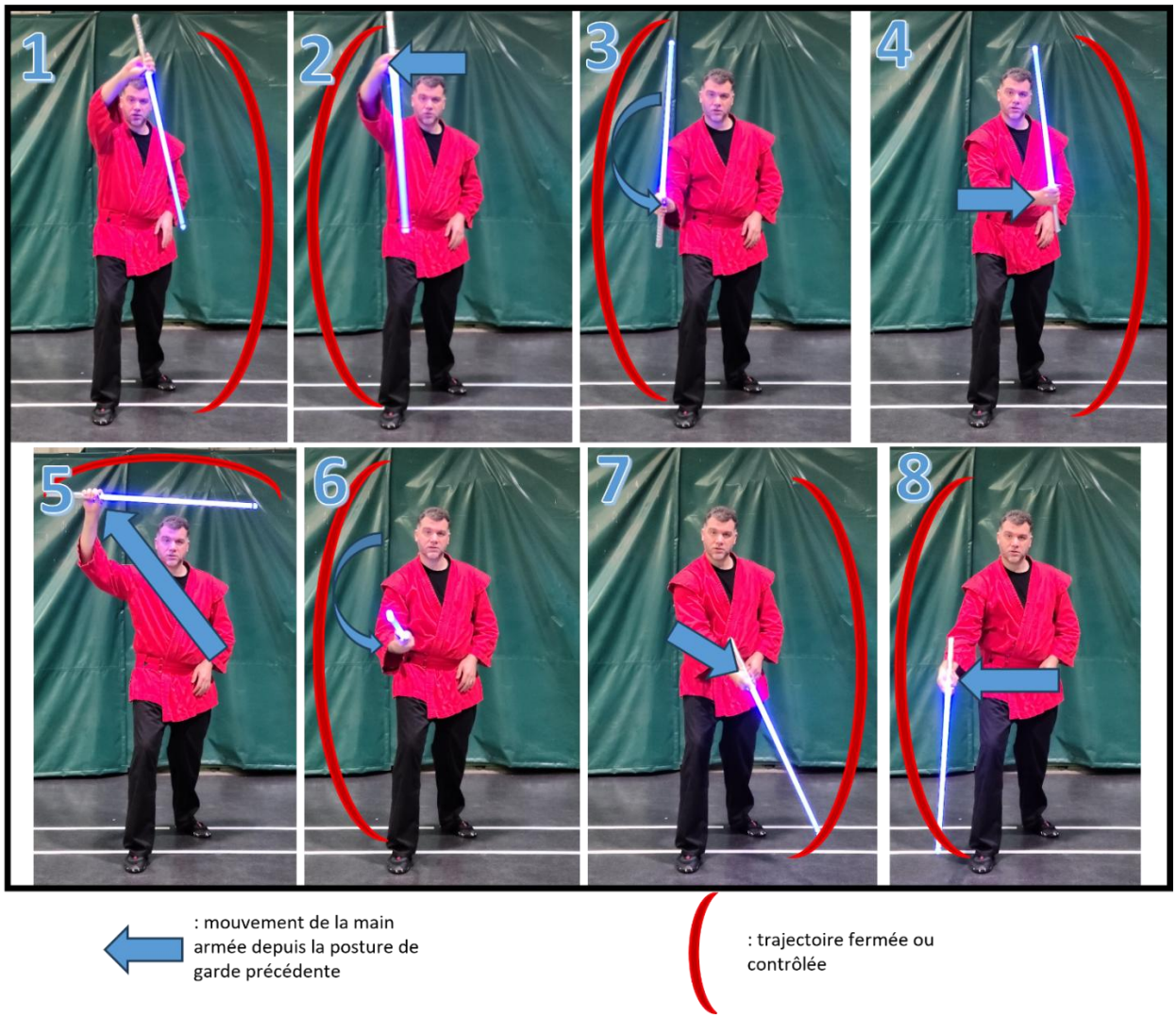
Les noms des postures de garde sont définis à partir de **8 « Gardes » principales**, qui peuvent ensuite être **adaptées selon la hauteur de la trajectoire à fermer**. Toutes peuvent être réalisées **à une ou deux mains**.

Ainsi, on définit :

- **La Prime** : Garde fermant l'accès au côté non armé (ou, plus communément, l'intérieur avec une garde normale au niveau des jambes), par une lame vers l'avant, pointe basse *(ou « nadir »)*, et la main directrice en pronation

- **La Seconde** : Garde fermant l'accès au côté armé (ou, plus communément, l'extérieur avec une garde normale au niveau des jambes), par une lame vers l'avant, pointe basse *(ou « nadir »)*, et la main directrice en pronation
- **La Tierce** : Garde fermant l'accès au côté armé (ou, plus communément, l'extérieur avec une garde normale au niveau des jambes), par une lame vers l'avant, pointe haute *(ou « zenith »)*, et la main directrice en pronation
- **La Quarte** : Garde fermant l'accès au côté non armé (ou, plus communément, l'intérieur avec une garde normale au niveau des jambes), par une lame vers l'avant, pointe haute *(ou « zenith »)*, et la main directrice en pronation
- **La Quinte** : Garde fermant l'accès à une trajectoire verticale descendante à la tête, par une lame vers perpendiculaire à la trajectoire, pointe plus basse que le pommeau *(ou « nadir »)*, et la main directrice en pronation à l'aplomb de l'épaule du bras armé.
- **La Quinte inverse** : Garde fermant l'accès à une trajectoire verticale descendante à la tête, par une lame vers perpendiculaire à la trajectoire, pointe plus basse que le pommeau *(ou « nadir »)*, et la main directrice en pronation à l'aplomb de l'épaule du bras non armé.
- **La Sixte** : Garde fermant l'accès au côté armé (ou, plus communément, l'extérieur avec une garde normale au niveau des jambes), par une lame vers l'avant, pointe haute *(ou « zenith »)*, et la main directrice en supination. Elle est assez peu utilisée, encore moins à deux mains.
- **La Septime** : Garde fermant l'accès au côté non armé (ou, plus communément, l'intérieur avec une garde normale au niveau des jambes), par une lame vers l'avant, pointe basse *(ou « nadir »)*, et la main directrice en supination
- **L'Octave** : Garde fermant l'accès au côté armé (ou, plus communément, l'extérieur avec une garde normale au niveau des jambes), par une lame vers l'avant, pointe basse *(ou « nadir »)*, et la main directrice en supination

Exemple d'enchainement des Gardes Prime à Octave à une main :



Détails des Postures de Garde :

... en position haute

Prime haute
2 mains – 1 main

Seconde haute
2 mains – 1 main

Tierce haute
2 mains – 1 main

Quarte haute
2 mains – 1 main

... en position moyenne

Prime
2 mains – 1 main

Seconde
2 mains – 1 main

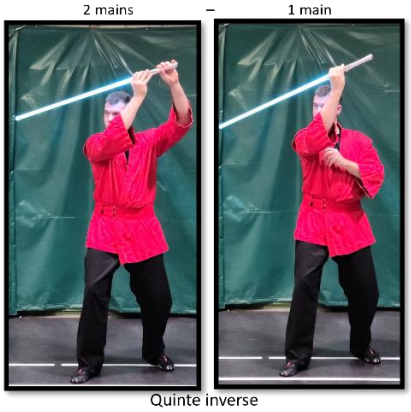
Tierce
2 mains – 1 main

Quarte
2 mains – 1 main

... en position basse

Prime basse
2 mains – 1 main

Seconde basse
2 mains – 1 main

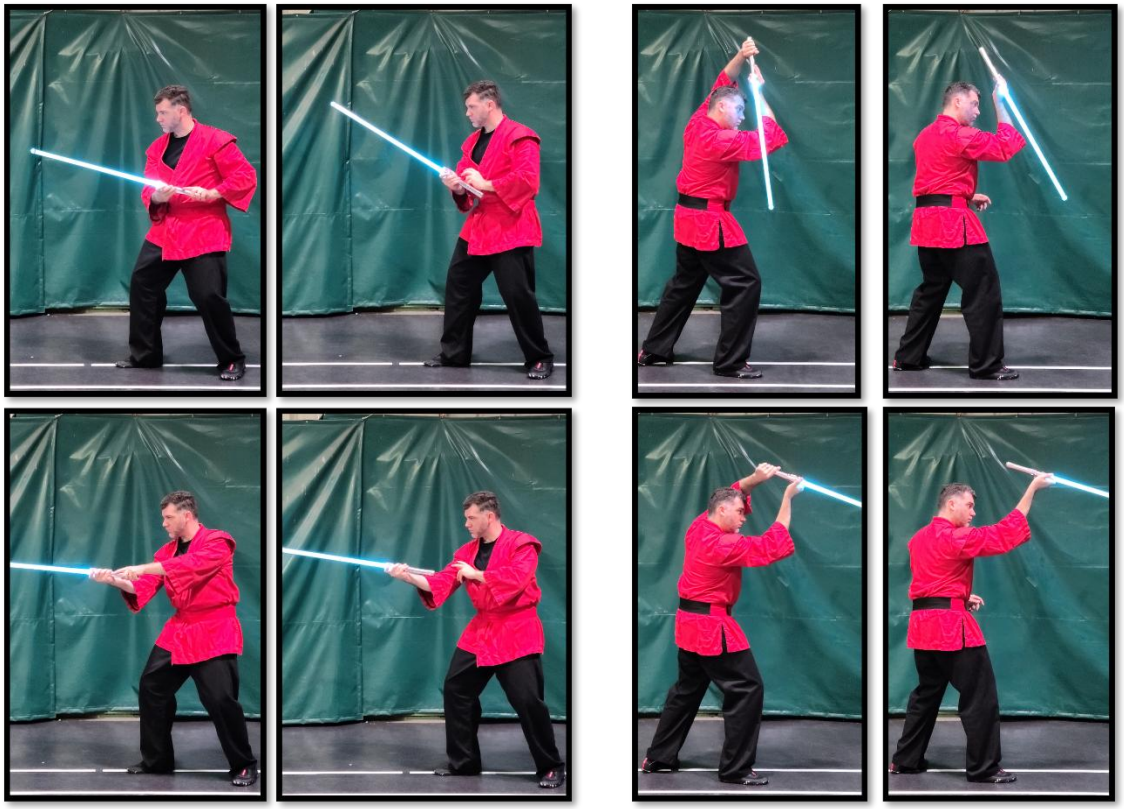
... en position haute	*... en position moyenne*	*... en position basse*
 Quinte 2 mains – 1 main		
 Quinte inverse 2 mains – 1 main		
 Sixte haute 2 mains – 1 main	 Sixte 2 mains – 1 main	
 Septime haute 2 mains – 1 main	 Septime moyenne 2 mains – 1 main	 Septime 2 mains – 1 main

Toutes ces postures ou positions de gardes peuvent également être adaptées pour couvrir plus ou moins la distance. En jouant sur **l'allongement du bras**, on peut avoir **des gardes « longues » (ou « allongées ») ou des gardes « courtes » (ou « raccourcies »).**

<u>Exemples de variation de l'allongement des gardes :</u>

Gardes « courtes » ou « raccourcies »

Gardes « longues » ou « allongées »



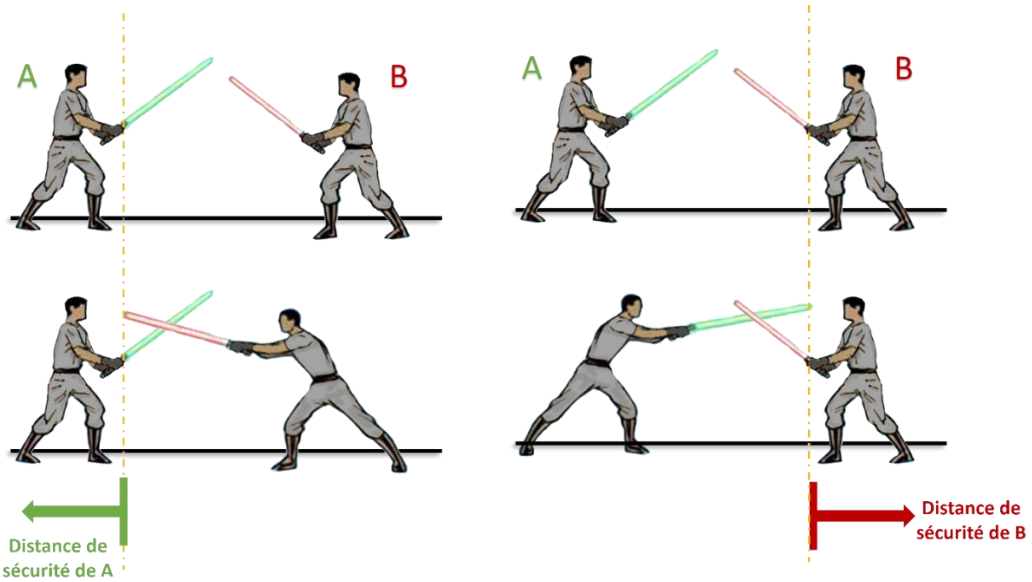
Quarte
2 mains – 1 main

Octave haute
2 mains – 1 main

4. LA NOTION DE DISTANCE

La **Mesure** est la notion qui permet de définir la notion de distance. Il s'agit de la distance minimale pour pouvoir toucher son adversaire en un seul mouvement (comme une fente, par exemple).

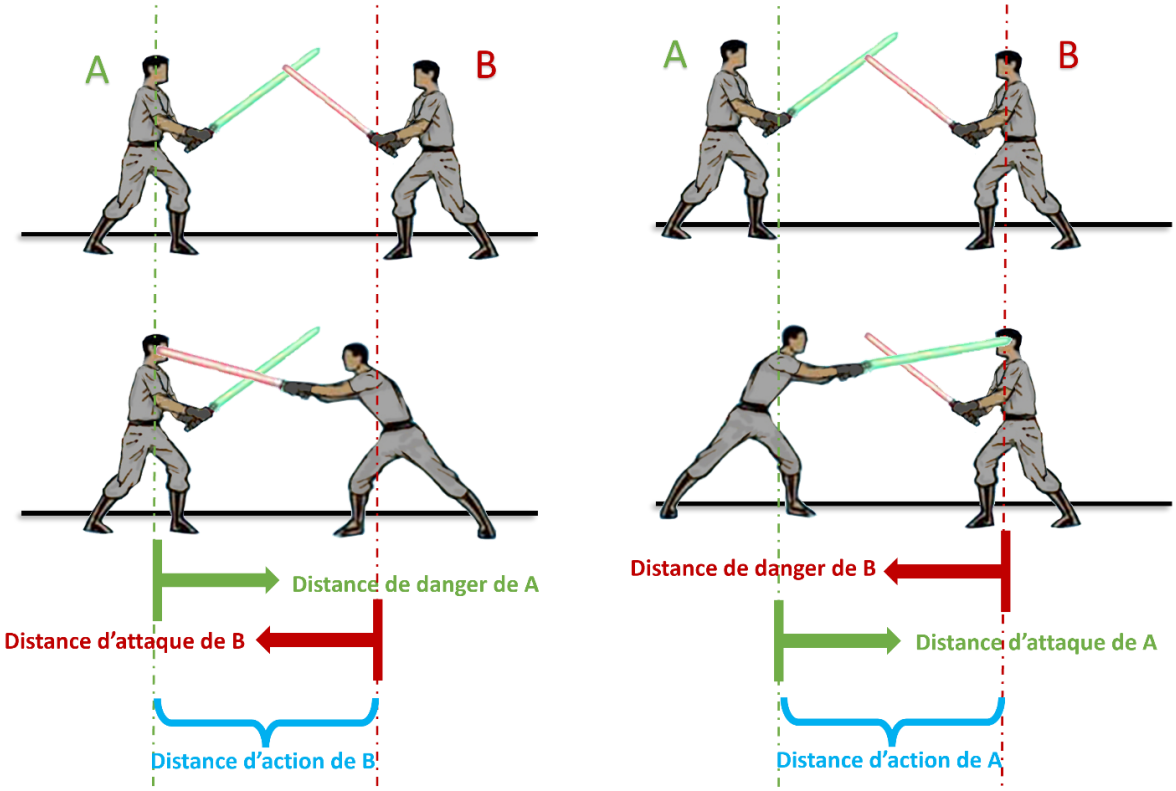
- **La Distance de sécurité :** Le Combattant A, en restant immobile, est à distance de sécurité du combattant B si ce dernier ne peut pas le toucher par une action simple. Il s'agit de la « grande distance », la distance au-delà de la Mesure de l'adversaire.



- **La Distance de danger :** Le Combattant A, en restant immobile, est à distance de danger du combattant B si ce dernier peut le toucher par une action simple. Elle correspond à la Mesure de l'adversaire
- **La Distance d'attaque :** Le Combattant A, en restant immobile, est à distance d'attaque du combattant B si le combattant A peut le toucher par une action simple. Elle correspond à la **Mesure du combattant**.
- **La Distance d'action :** La distance d'action du Combattant A correspond donc à l'espace entre sa distance d'attaque et la distance de danger de B.

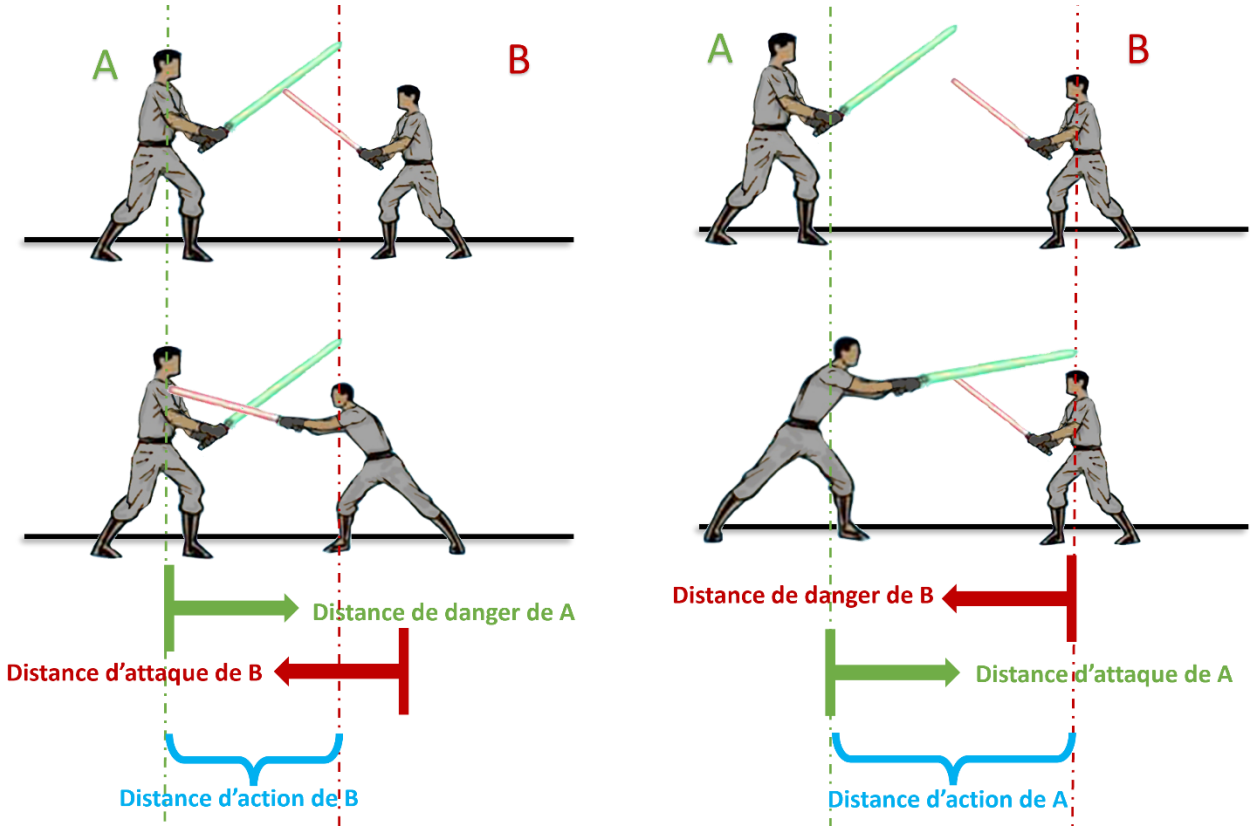
Généralement, la distance d'Attaque et de Danger sont les mêmes (si le combattant A peut toucher B, alors B doit pouvoir le toucher selon les mêmes modalités). Ainsi, ces distances sont si proches qu'elles sont souvent confondues. Tout dépend du référentiel de la mesure.

Dans les faits, la distance d'attaque dépend de la capacité d'attaque de l'adversaire, qui elle-même est une combinaison de différents facteurs comme la taille, la vitesse et la précision du combattant. Ainsi, la Distance d'Attaque de A dépend en grandes parties des capacités de A, mais la Distance de Danger de A dépend des capacités de B.



Dans l'absolu, la Distance d'action de A et la Distance d'action de B sont les mêmes, puisque la distance de Danger A équivaut à la distance d'Attaque de B et vice-versa.

Cependant, dans le cas où les capacités des combattants ne seraient pas similaires, les distances d'actions peuvent fluctuer. Dans l'exemple ci-après, nous avons simulé (en exagérant) une différence de taille entre les combattants (et donc d'allonge).



On voit ici clairement que le combattant B dispose d'une distance d'action plus faible que le combattant A. C'est la bonne compréhension et lecture des distance d'attaque et de danger qui lui permettront de s'adapter à cette différence.

La bonne compréhension et maîtrise de ces distances est nécessaire, car elles permettent souvent de définir le comportement à adopter selon les Formes. Selon l'objectif, le combattant devra avoir une bonne lecture de cette distance afin de choisir les mouvements et déplacements à déployer lors de son action, en anticipant les réactions de son adversaire.

Les combats au sabre laser ne se font pas selon une ligne, mais dans une arène circulaire. Ainsi toutes les distances ci-dessus, peuvent être assimilées à des « bulles » autour du combattant, permettant de définir 3 degrés de distances

- La grande distance : le combattant B est en dehors de « bulle » du combattant A. Cela correspond au minimum à la distance de sécurité. Elle permet de prendre un temps de réflexion pour revoir une stratégie ou reprendre son souffle, ou permet de camper un personnage dans une construction chorégraphique, et facilite le travail nécessitant une bonne coordination bras/jambes. Elle peut permettre généralement la préparation d'armés d'engagements complexes, mais il convient alors de bien anticiper les réactions de son adversaire pour terminer son action à distance d'attaque.
- La distance intermédiaire ou Mesure : elle se fait à la rencontre des deux « bulles » des deux combattants, et correspond donc à la distance d'attaque et/ou de danger. Elle permet la préparation de techniques comme les armés d'engagements, les attaques composées et les feintes. C'est une distance qui peut s'avérer efficace pour des variations de rythmes et permet généralement de mettre de la pression sur son adversaire. En travail plus chorégraphique, c'est la distance idéale pour le travail nécessitant une bonne coordination bras/main
- La courte distance : Les combattants sont totalement dans leurs zones de dangers réciproques. On parle aussi de combat rapproché. Elle nécessite une grande réactivité, la réflexion n'ayant que peu de place à cette distance. En travail chorégraphique elle permet le travail de l'amplitude gestuelle et permet d'initier également des échanges pieds/poings

- Le corps à corps : les deux combattants sont en contact physique. Strictement interdit en pratique sportive, elle peut donner lieu à un travail spécifique dans les axes démonstration technique et chorégraphique (désarmement, projection, contrôle d'adversaire …)

V. TECHNIQUES DE BASE

1. DEPLACEMENTS

Un déplacement est un mouvement des jambes destiné à se placer dans un espace donné, par rapport à d'autres éléments (combattants adverses, éléments scénique, partenaires …)

- **Marche** (ou *glissement avant*) **:** Pose alternative des pieds vers l'avant, avec la jambe avant qui se déplace la première afin que les pieds ne se croisent pas. Le reste du corps suit pour reprendre la position initiale.
- **Retraite** (ou *glissement arrière*) **:** Pose alternative des pieds vers l'arrière, avec la jambe arrière qui se déplace la première afin que les pieds ne se croisent pas. Le reste du corps suit pour reprendre la position initiale**.**
- **Pas latéral** (ou *glissement latéral*) **:** Pose alternative des pieds vers un côté, avec la jambe proche de cette direction qui se déplace la première dans le respect de l'ouverture du bassin afin que les jambes ne se croisent pas. Le reste du corps suit pour reprendre la position initiale**.**
  En situation d'apprentissage ou d'exercice, le pas latéral peut être exécuté de manière linéaire (amenant à se trouver parallèlement à la position initiale sur la droite ou la gauche). En situation de combat, on veillera à maintenir la distance qui nous sépare de notre opposant, corrigeant la position finale du pas latéral pour faire toujours face à lui : ainsi, le pas latéral permet de se déplacer en arc de cercle autour de sa cible.
- **Fente (avant) :** (qui est plus une amorce offensive qu'un véritable déplacement) détente de la jambe arrière combinée avec une projection de la jambe avant
- **Fente arrière :** détente de la jambe avant combinée avec une réception sur la jambe arrière.
- **Fentes latérales** : il s'agit de fentes réalisée avec une projection du corps faite sur le côté droit ou gauche.

Fente

Fente arrière

La combinaison de fentes avant ou arrière avec une fente latérale permet d'effectuer une fente diagonale. On pourra ainsi définir une fente avant-droite, une fente avant-gauche, une fente arrière-droite et une fente arrière-gauche.

- **Fente inversée avant** : détente de la jambe avant avec projection de la jambe arrière en avant du combattant
- **Fente inversée arrière** : détente de la jambe arrière avec projection de la jambe avant en arrière du combattant
- **Redoublement** : fente suivie d'une fente inverse sans reprise de garde

- **Changement de garde avant** (ou *Grande avancée*) **:** Progression rapide en avançant d'un pas complet en changeant de garde.
- **Changement de garde arrière** (ou *Grand recul*) **:** Progression rapide en reculant d'un pas complet en changeant de garde.
- **Retour en garde** : action de revenir à sa posture de garde et position de départ par un mouvement dirigé vers l'arrière : la jambe avant, préalablement déplacée, revient en arrière pour retrouver sa position de garde initiale. Cède de la distance.
- **Reprise de garde** : action de se repositionner en garde dans une position similaire à la position de départ par un mouvement dirigé vers l'avant : la jambe arrière avance pour permettre de retrouver la position de garde. Gagne de la distance.
- **Marche en trois temps :** Succession de deux changements de garde, sans marquer l'appui à la fin du premier pas, en cherchant à chaque fois une progression en diagonale plutôt qu'en ligne droite.
- **Passe avant** (ou *Pas croisé avant*) **:** Déplacement vers l'avant en passant le pied arrière devant le pied avant pour ensuite revenir en position de garde.
- **Passe arrière** (ou *Pas croisé arrière*) **:** Déplacement vers l'arrière en passant le pied avant derrière le pied arrière pour ensuite revenir en position de garde.
- **Passe latérale** (ou *Pas croisé latéral*) **:** Pose alternative des pieds vers un côté, avec la jambe opposée au côté qui se déplace la première permettant aux jambes de se croiser Le reste du corps suit pour revenir à la position initiale.
  En situation d'apprentissage ou d'exercice, la passe latérale peut être exécutée de manière linéaire (amenant à se trouver parallèlement à la position initiale sur la droite ou la gauche). En situation de combat, on veillera à maintenir constante la distance qui nous sépare de notre opposant, corrigeant la position finale du pas latéral pour faire toujours face à lui : ainsi, la passe latérale permet de se déplacer en arc de cercle autour de sa cible – généralement à grande distance.
- **Marche inversée :** Déplacement vers l'avant en rapprochant le pied arrière du pied avant, puis en avançant le pied avant pour retrouver une posture d'attente équilibrée. Elle permet de gagner un peu de distance sans faire une véritable marche.
- **Retraite inversée** : Déplacement vers l'arrière en rapprochant le pied avant du pied arrière, puis en reculant le pied arrière pour retrouver une posture d'attente équilibrée. Elle permet de céder un peu de distance sans faire une véritable retraite.
- **Bond avant :** Saut en avant avec poussée et réception simultanée des deux pieds.
- **Bond arrière :** Saut en arrière avec poussée et réception simultanée des deux pieds.
- **Volte :** déplacement qui consiste à effectuer une demi-volte suivie d'un changement de garde en avant, aboutissant à un retour à la garde de départ (garde identique).
- **Contre-volte :** déplacement qui consiste en un changement de garde en avant, suivi d'une demi-volte, aboutissant à un retour à la garde de départ (garde identique).
- **Demi-volte :** déplacement, qui consiste à pivoter sur la pointe du pied avant vers l'intérieur en tournant son dos au partenaire tandis que le pied arrière fait un demi-cercle par l'arrière pour se retrouver à l'avant, aboutissant à un changement de garde (garde inversée).
- **Volte sautée :** peut se faire vers l'arrière ou l'avant (technique de la feuille morte)
- **Glissade :** Action de glisser au sol sur ses deux tibias
- **Roulade :** Action consistant à faire un tour sur soi-même, sur le sol en se projetant bras tendus. La roulade peut être faite vers l'avant ou vers l'arrière

2. ACTIONS OFFENSIVES

On appelle « actions offensives » l'ensemble des actions visant à effectuer ou simuler une touche sur un adversaire.

Ces actions comportent notamment les attaques : elles se matérialisent par la mise en mouvement de la lame en direction d'une zone de touche adverse avec l'allongement du bras du combattant. En combat sportif, l'attaque a lieu si le combattant a pris l'initiative.

-

Ces attaques peuvent être :

- Directe : l'attaque est directe si elle est exécutée avec une trajectoire continue
- Indirecte : l'attaque est indirecte si elle est exécutée par un mouvement comprenant un changement de trajectoire. Le changement de trajectoire intervient sans pour autant chercher à tirer parti d'une réaction de l'adversaire.
- Avec préparation : l'attaque est dite « avec préparation » si elle est précédée d'une préparation

Une attaque est définie par une zone ciblée (la zone de touche), par une trajectoire de frappe et par une intensité de frappe.

Les trajectoires sont :

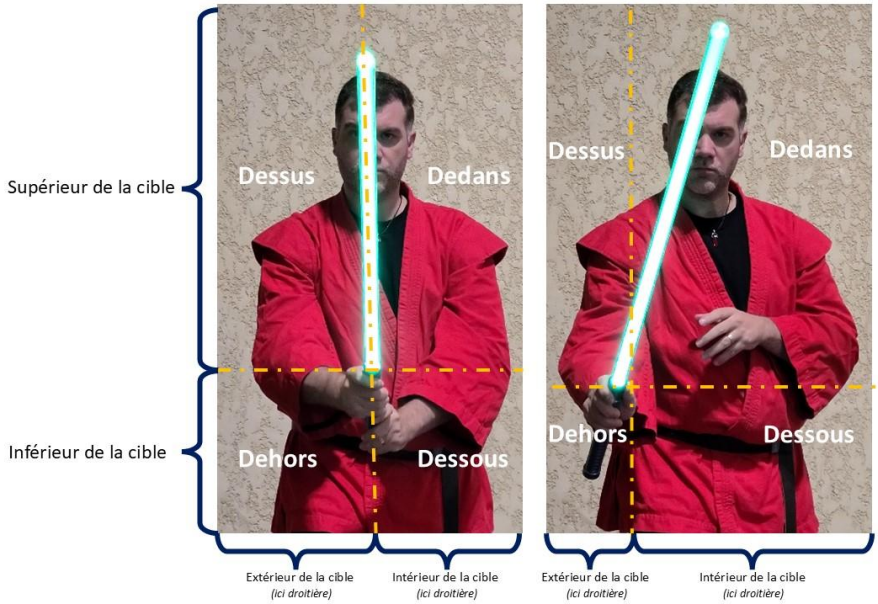
- Horizontales
- Verticales
- Obliques

Ces deux dernières trajectoires sont complétées par un sens :

- Descendante : la lame descend de haut en bas par rapport au corps de l'adversaire
- Ascendante : la lame remonte de bas en haut par rapport au corps de l'adversaire

Le sens peut ensuite, si besoin, être complété en précisant si la trajectoire **passe par l'intérieur** ou **l'extérieur** de l'adversaire. On peut aussi définir si la trajectoire atteint sa cible en passant par-dessus (du haut vers le bas), ou par-dessous (inversement).

L'estoc correspond à une attaque réalisée avec la pointe, dans un mouvement de perforation, sur une zone de l'adversaire. Elle est interdite en combat sportif. **Dans le cadre d'une attaques d'estoc**, on peut définir des « lignes » : ***dessus, dedans, dehors et dessous.***



Deux appellations couramment utilisées pour simplifier certaines trajectoires :

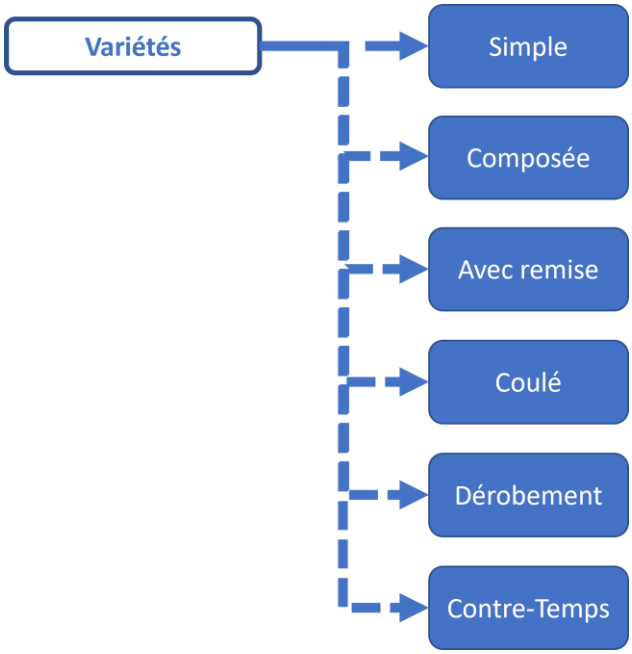
Le **couronné** correspond à une attaque en tranché, intérieur ou extérieur, en effectuant un grand mouvement circulaire passant au-dessus de la tête.

Le **balayage** est une attaque en oblique remontante visant le genou adverse, accompagnée d'un changement de garde avant.

Les intensités de frappes sont définies par trois niveaux :

- **Légère** (« *shim* ») : des frappes légères qui « brulerait simplement » avec une « vraie » lame, souvent précédées d'un armé de très faible amplitude, voire l'absence d'armé
- **Modérée** (« *cho* ») : des frappes moyennes visant à porter un coup marqué, souvent précédées d'un armé simple voire d'un armé d'engagement.
- **Puissante** (« *sai* ») : des frappes puissantes visant à porter un coup décisif et incapacitant, souvent précédée d'un armé d'engagement.

Il existe diverses variétés d'attaques :



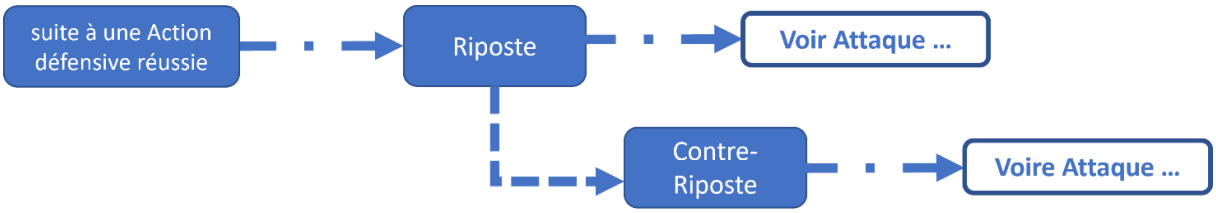
- **Simple** : l'attaque est simple lorsqu'elle est exécutée en un seul temps
- **Composée** : l'attaque est composée lorsqu'elle comprend une ou plusieurs feintes d'attaque. Dans ce cas les feintes d'attaque sont des simulacres d'attaque simple destinés à provoquer une protection adverse pour en tirer parti. Ces simulacres doivent néanmoins assurer un mouvement de progression de la pointe constant dans une trajectoire fluide.
- **Avec Remise** : une remise est une seconde action offensive immédiate, qui consiste à changer de trajectoire d'attaque par un mouvement de retrait de la pointe. Les remises ne sont pas autorisées par la convention sportive.

  Selon la convention sportive du sabre laser, la contre-attaque étant interdite, le contre-temps ne devrait pas avoir lieu.
- **Coulé** : action de glisser sa lame le long de la lame adverse, en allongeant le bras pour préparer et loger l'attaque.

  De par le décorum entourant le sabre laser, cette technique ne devrait pas être possible, mais peut se produire néanmoins à cause des matériaux employés dans la confection des sabres.
- **Les Dérobements** : ce sont des actions d'offensive ou de contre-offensives ; il s'agit de soustraire sa lame de la préparation de lame adverse
- **Le contre-temps** est une action d'offensive de seconde intention, qui vise à provoquer une attaque de l'adversaire (généralement par un allongement de bras) spécifiquement dans l'objectif de la parer et immédiatement riposter

3. RIPOSTES ET CONTRE-OFFENSIVES

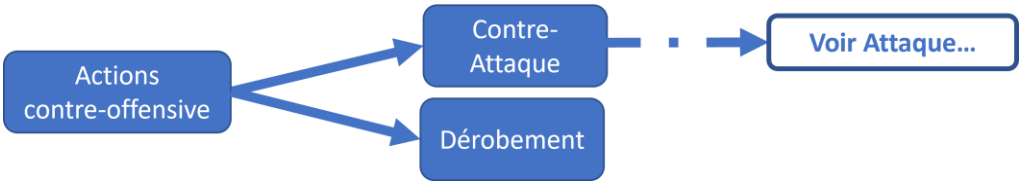
Il existe des actions offensives spécifiques qui n'interviennent qu'en réaction à une situation donnée, comme les ripostes (suite à la réalisation d'une défensive), ou les contre-offensive (lors de la réalisation d'une action offensive adverse)



- Les Ripostes : ce sont des actions offensives portée immédiatement après la protection. Elles peuvent être simples, composées, directes ou indirectes.

  La riposte peut être du tac-au-tac ou à temps perdu, c'est-à-dire qu'elle n'est pas immédiate et qu'un temps est marqué à la place. Le temps perdu n'est pas autorisé par la convention sportive.

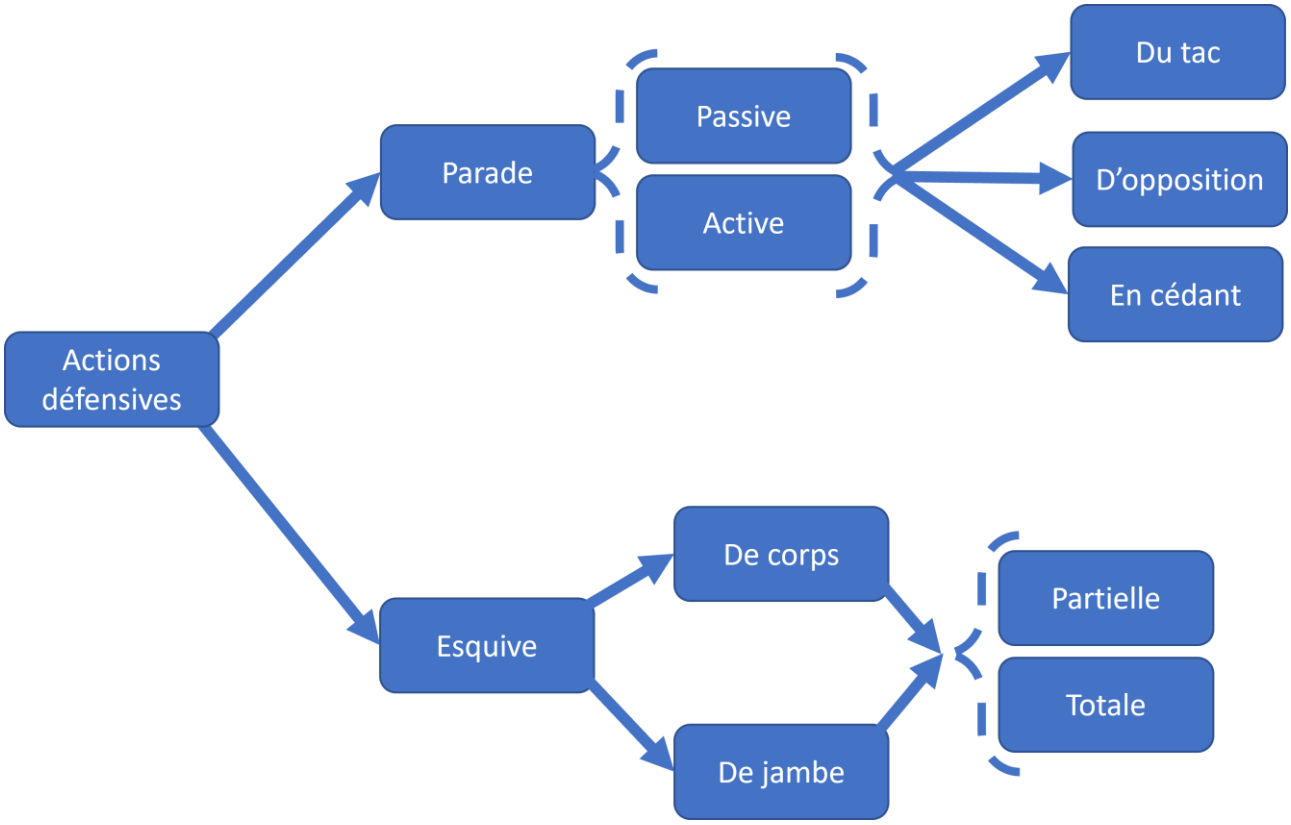
  La riposte qui suit la protection d'une riposte est appelée contre-riposte.



- Les Contre-attaques : ce sont des actions de contre-offensives ; il s'agit d'attaques portées dans une attaque adverse débutée avant. Les contre-attaques ne sont pas autorisées par la convention sportive. Elles peuvent être simples ou composées.
- Les Dérobements : ce sont des actions d'offensive ou de contre-offensives ; il s'agit de soustraire sa lame de la préparation de lame adverse

4. ACTIONS DEFENSIVES

On appelle « actions défensives » l'ensemble des actions visant à éviter d'être touché par un adversaire, ou simulant des situations similaires.



Ces actions comprennent :

- Les parades : actions défensives réalisées avec sa lame sur la lame adverse pour bloquer l'attaque. Il existe des parades latérales, circulaires, semi-circulaires et diagonales. Ces parades peuvent être :
  - Passive : le défenseur reste sur sa position lors de la parade.
  - Active : le défenseur effectue en plus de la parade, un déplacement visant à s'adapter à l'attaque adverse.

On peut définir trois comportements de la lame lors d'une parade :

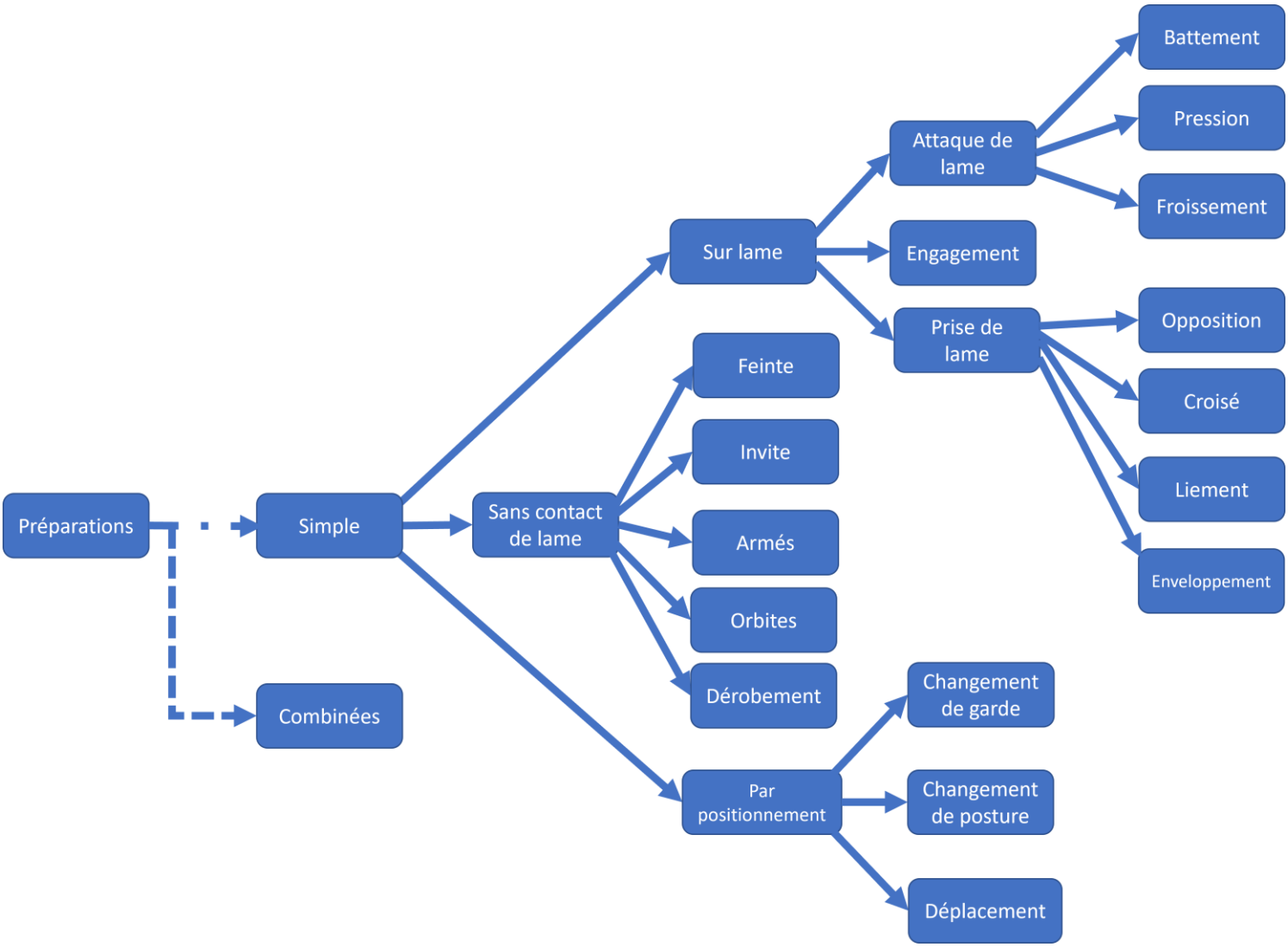
- … du tac : écarter la lame adverse en la repoussant par un contact de lame
- … d'opposition : parade sans choc où l'on cherche à maintenir le contact entre lames
- … en cédant : parade où l'on détourne la lame adverse pour l'entrainer vers une autre trajectoire

- Les esquives : actions défensives destinées à éviter une touche par un déplacement du corps. Elles peuvent se faire par des déplacements des jambes, ou du corps. Elles peuvent être :
  - Partielles : déplacement du segment articulaire en danger, du haut du corps ou avec une modification de la position d'un seul des deux points d'appui.
  - Totales : déplacement de l'ensemble du corps, avec une modification de la position des deux points d'appui.

5. LES PREPARATIONS

On appelle « préparations » toute actions de la main, des jambes ou du corps pouvant précéder une action offensive ou défensive.

Ces actions comprennent :



- Des préparations sur lame : il s'agit d'actions où les deux lames entrent en contact.
  - L'engagement : situation de deux lames en contact.

Prendre l'engagement c'est l'action de joindre la lame adverse.
Changer d'engagement, c'est prendre l'engagement dans la ligne opposée à celle dans laquelle on se trouvait déjà.

- Les attaques de lame : ce sont des actions destinées à ébranler la lame adverse. Elles comprennent :
  - Le battement : engagement du bras, suivi d'une action de frapper la lame adverse (on chasse la lame adverse)
  - La pression : engagement du bras, suivi d'un appui sur la lame adverse
  - Le froissement : engagement du bras suivi d'une action exerçant une pression prolongée brusque et puissante, exécutée en glissant vers la partie forte de la lame.
- Les prises de lame : ce sont des actions où l'on s'empare de la lame adverse avec sa lame en la maîtrisant. Elles comprennent :
  - L'opposition : action où on s'empare de la lame adverse dans une ligne en la maitrisant progressivement sans changer de ligne.
  - Le croisé : action où on s'empare de la lame adverse en la maitrisant progressivement d'une ligne haute à une ligne basse du même côté (ou vice-versa)
  - Le liement : action où l'on s'empare de la lame adverse progressivement, l'amenant d'une ligne haute à une ligne basse opposée, (ou vice-versa).
  - L'enveloppement : action où l'on s'empare de la lame adverse progressivement, pour la ramener dans la même ligne par un mouvement circulaire de la pointe.

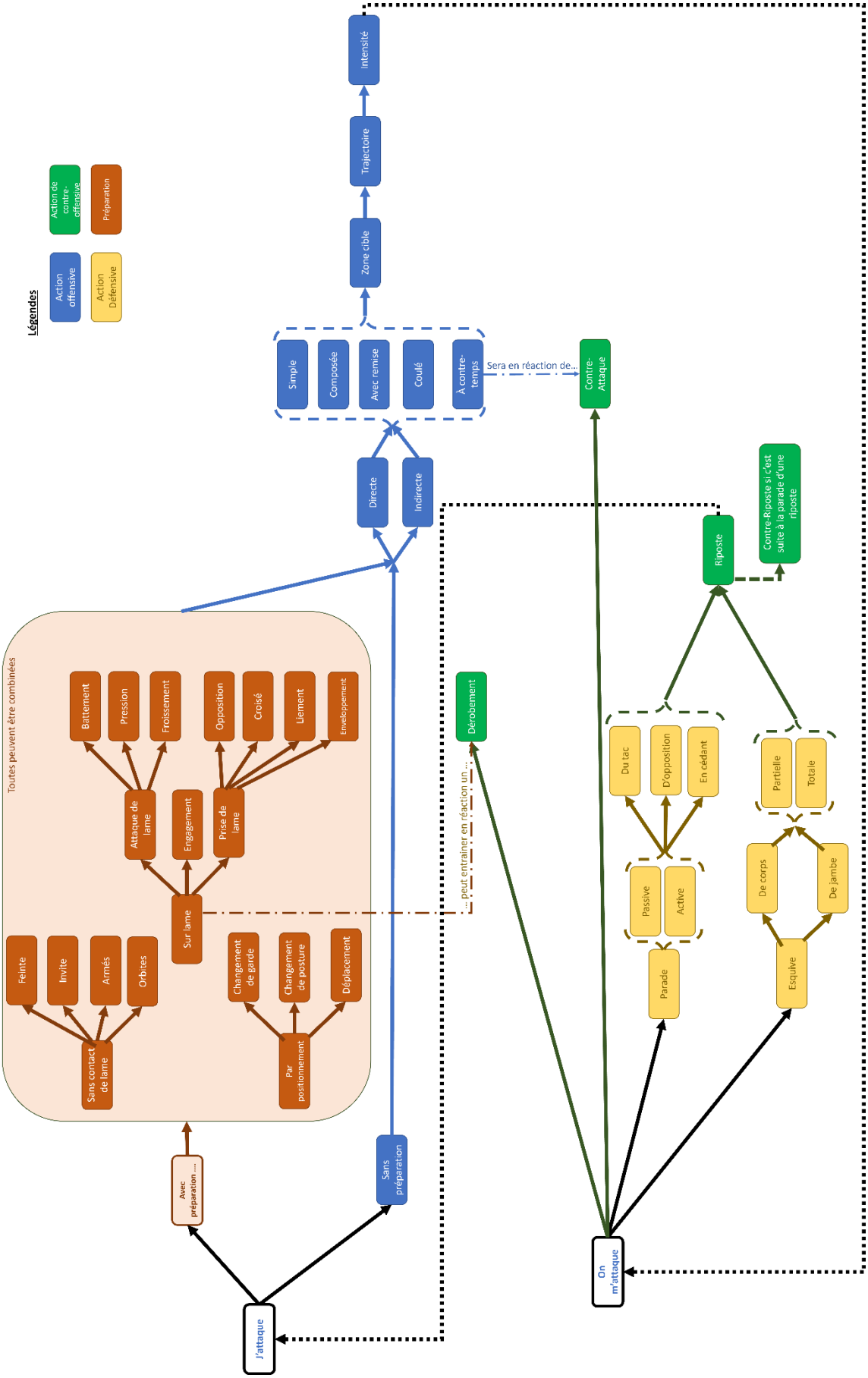
- Des préparations sans contact de lame :
  - Les feintes : qui sont des simulacres d'actions offensives ou défensives
  - Les invites : qui sont des actions visant à découvrir une zone de touche volontairement
  - Les armés :
    - Armé d'engagement : Mouvement défini qui consiste à positionner son corps entre la totalité de son arme et l'adversaire, avant d'enclencher immédiatement le mouvement continu de la lame vers la cible.
    - Armé simple : Mouvement défini qui consiste à positionner son corps entre la pointe de son arme et l'adversaire, avant d'enclencher le mouvement continu de la lame vers la cible.
  - Les orbites : qui sont des moulinets réalisés avec le sabre, ou des actions visant à faire tourner le sabre autour de soi. On identifie :
    - Les orbites horizontales ou halo : la lame, souvent verticale, dessine un cercle dans un plan horizontal autour du corps.
      Le couronné peut également être associé à une orbite horizontale réalisée au-dessus la tête, le sabre, presque horizontal décrivant un cercle.
    - Les orbites verticales : la lame décrit un cercle ascendant ou descendant
      - majeures : l'orbite est dite majeur quand la rotation se fait avec l'épaule.
      - mineures : l'orbite est dite mineur quand la rotation se fait avec le poignet.

- Des préparations par positionnement :
  - Les changements de gardes peuvent servir de préparations visant à s'adapter à son adversaire.
  - Les changements de postures du corps peuvent également servir de préparation.
  - Les déplacements peuvent être des préparations préalables à une frappe.

  Ces préparations par positionnement peuvent ainsi être prises en compte et sont soumises à une réglementation pour la validation d'un armé d'engagement ou d'un armé simple dans la convention sportive.

Toutes ces préparations peuvent être combinées.

Diagramme récapitulatif des actions :



VI. Principes propres à l'axe sportif

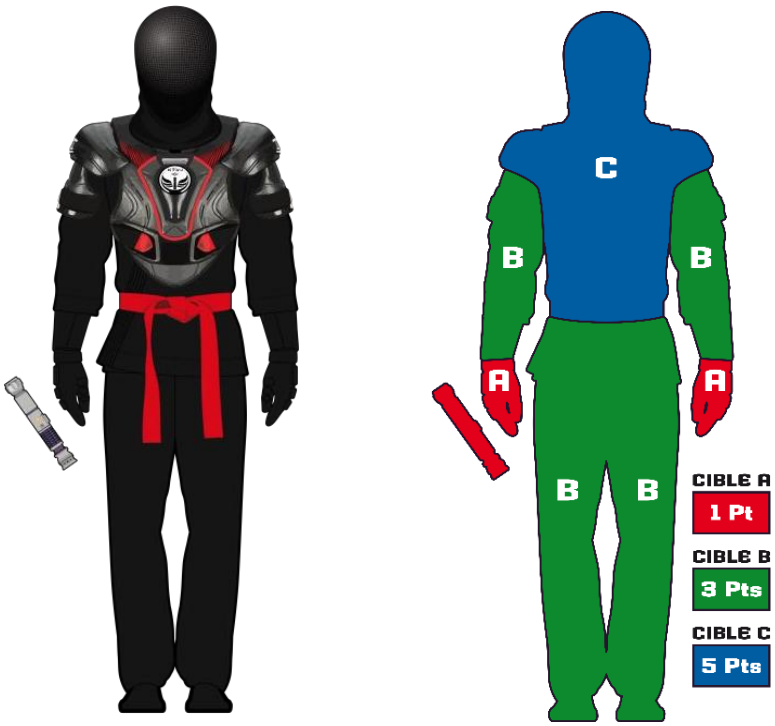
Les règles spécifiques à la pratique de l'axe sportif du Sabre Laser sont détaillées dans un livret dédié à ce travail. Néanmoins, par soucis d'exhaustivité, vous trouverez ici le lexique des termes spécifiques pouvant être rencontrés dans la pratique sportive.

1. GENERALITES

- **Combat :** Affrontement entre deux combattants.
- **Duel** : Face à face entre deux combattants qui cherchent à toucher sans se faire toucher pour marquer des points.
- **Combattant** : Combattant au sabre laser.
- **Arène de combat :** Partie délimitée du terrain sur laquelle se déroule le combat.
- **Sortie** : Fait de sortir de la zone d'évolution, ou « arène de combat » avec ses 2 pieds.
- **Temps** : durée d'un combat. Fixé à 3 minutes au maximum.

2. LE JEU

- **Convention :** Règles de combat qui définissent les actions prioritaires.
- **Phrase d'armes :** Enchaînement sans interruption d'actions offensives et défensives au cours d'un combat. Elle commence par une attaque et se termine par une touche ou une absence d'action offensive adverse, ou certaines fautes.
- **Priorité** : Résultat de l'application de la convention qui définit l'attribution des points lorsque les deux combattants se touchent simultanément.
- **Attaques simultanées** : Attaques prioritaires déclenchées en même temps par les deux combattants. Aucun point n'est marqué.
- **Coup double** : On dit qu'il y a coup double lorsque les 2 combattants se touchent en même temps. Ils sont départagés par l'application de la convention.
- **Touche** : Coup porté sur l'adversaire avec la pointe (sauf estoc) ou le tranchant de son sabre laser. Au cours d'un duel ou d'un combat la touche validée par l'arbitre principal est comptée comme point.
- **Point** : Unité attribuée à un combattant lorsque sa touche est validée par l'arbitre principal. Suivant la cible touchée et la façon dont la touche a été donnée, le point peut prendre une valeur de 1, 3 ou 5.
- **Cibles** : Les cibles sont les endroits où un combattant peut marquer des points lors d'un combat. L'ensemble du corps est concerné.



- **Salve** : Enchaînement d'attaques successives, réalisées sans temps d'arrêt entre les différents mouvements avec un armé simple avant chaque coup, exécuté suite à une action offensive correctement réalisée qui touche. Pour déclencher une salve, le combattant doit avoir la priorité. La salve s'arrête automatiquement sur une parade ou une esquive de corps – totale ou partielle – du défenseur.

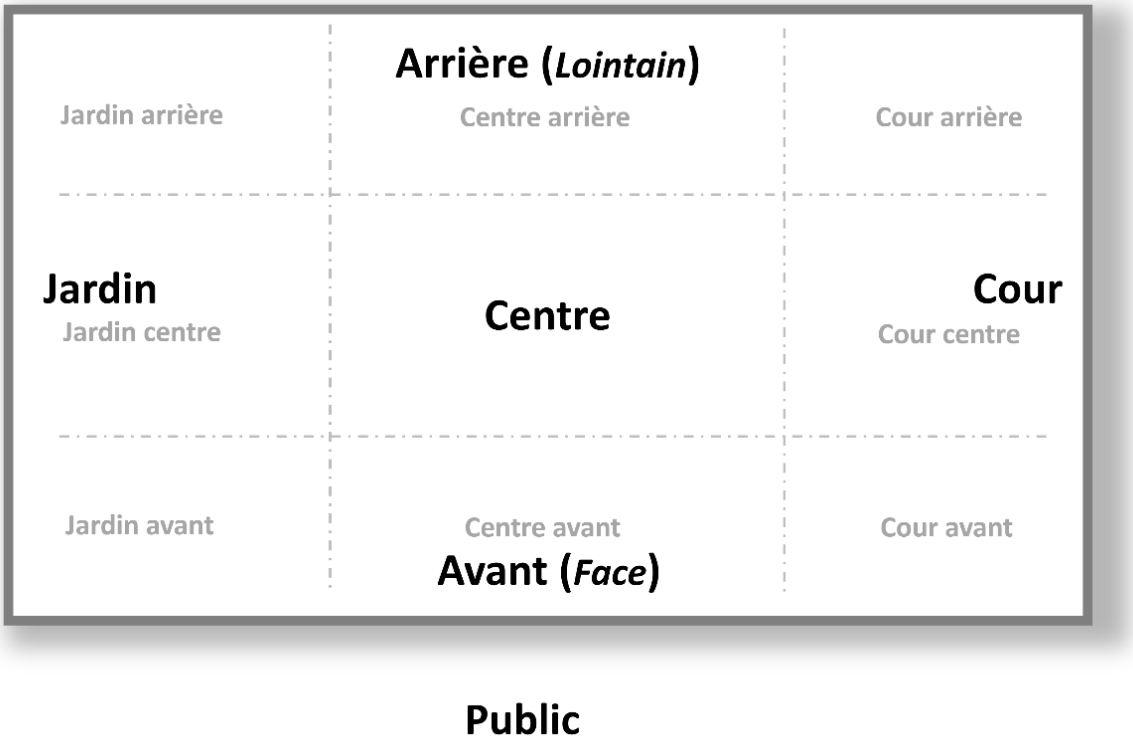
3. L'ARBITRAGE

- **Arbitre** ou **arbitre principal** : C'est le directeur du combat. À ce titre, il octroie les touches, sanctionne les fautes et maintient l'ordre.
- **Assesseur** : Assistant de l'arbitre principal. Son rôle consiste à déterminer la matérialité et la validité des touches.
- **e-Arbitre** : Assistant de l'arbitre principal. Son rôle consiste à mettre à jour le comptage des points et/ou le chronométrage du combat.
- **Temps d'escrime :** Durée d'une action simple.
- **Commandements** : Actions verbales de l'arbitre principal par lesquels il dirige le combat
- **Salut** : Geste de civilité que l'on fait au début et à la fin d'un combat ou d'une leçon.
- **Analyse** : Décomposition chronologique de la phrase d'armes.
- **Jugement de la touche** : Décision de l'arbitre principal sur la priorité, la validité ou l'annulation de la touche.
- **Avertissement** : Rappel à l'ordre donné par l'arbitre principal à un des combattants suite à un manquement au règlement.
- **Faute** : Manquement au règlement, acte inapproprié ou dangereux commis par un combattant et sanctionné par l'arbitre principal, comme le corps à corps pour éviter une touche, une contre-attaque, l'utilisation du bras ou de la main non armée ou une touche d'estoc. Une faute peut être intentionnelle ou accidentelle.
- **Faute technique** : Faute de comportement d'un combattant comme une attaque simultanée, une sortie de l'aire de combat. Suivant la faute technique, une sanction peut être donnée au combattant fautif.
- **Sanction** : Pénalité infligée par l'arbitre principal à un combattant afin de punir une violation des règles qui régissent le combat.

VII. Principes propres à l'axe chorégraphique

Les règles spécifiques à la pratique de l'axe chorégraphique du Sabre Laser sont détaillées dans un livret dédié à ce travail. Néanmoins, par soucis d'exhaustivité, vous trouverez ici le lexique des termes spécifiques pouvant être rencontrés dans la pratique chorégraphique.

- **Catégorie Duel** : correspond à des chorégraphies de combat entre deux compétiteurs.
- **Catégorie Bataille** : représente un tableau où plusieurs combattants doivent être en action au même moment.
- **Catégorie Mouvement d'Ensemble** : correspond à une chorégraphie réalisée par une équipe de 3 à 8 compétiteurs, visant à présenter une succession de mouvements de sabre laser chorégraphiés simulant un combat contre un ou plusieurs adversaires imaginaires. Les contacts de lames entre les compétiteurs sont possibles à condition qu'ils ne soient pas en opposition (ce qui correspondrait à un duel ou une bataille).
- **Espace scenique** : zone sur laquelle se déroule les épreuves, d'une largeur de 14mètres minimum et d'une profondeur de 8 mètres minimum.
  Elle est délimitée selon un axe « Arrière-Avant » (aussi appelé Lointain-Face) et « Jadin-Cour », qui permettent de délimiter des zones de l'espace scenique et ainsi faciliter le placement et les déplacements des chorégraphes



- **Projet** : toute performance de combat chorégraphié au sabre laser est basée sur un projet. C'est un document écrit qui résume l'intégralité de la chorégraphie (voir règlement spécifique)
- **Juge technique** : au nombre de 6 à 10, ils évaluent les performances
- **Chronométreur** : au nombre de deux minimum, ils mesurent le temps des performances
- **Pénalité** : tout manquement au règlement, acte inapproprié ou dangereux, non respect du projet, etc. … sanctionné par un juge technique. Ils sont appliqués à la note finale par déduction de points.

VIII. Principes propres à l'épreuve technique

Les règles spécifiques à l'épreuve technique du Sabre Laser sont détaillées dans un livret dédié à ce travail. Néanmoins, par soucis d'exhaustivité, vous trouverez ici le lexique des termes spécifiques pouvant être rencontrés dans la pratique martiale.

- **Dulon** : démonstration technique en solo. Il représente la forme la plus pure de la pratique du sabre laser. Le Dulon est toujours associé à une ou plusieurs Formes du sabre laser ASL-FFE. La Forme est une représentation technique avec des mouvements et une philosophie de combat qui lui sont spécifiques.
- **Vélocité** : démonstration technique en binôme, qui peut être réalisée sous forme de cycle. Cette vélocité ne s'arrête jamais, sauf si on décide de la limiter en nombre de répétition ou qu'une erreur de mouvement/synchronisation est faîte par un des deux pratiquants.
- **Cellule** : correspond à une unité d'évaluation de l'épreuve technique, associée à une forme. Elle peut contenir plusieurs « briques ».
- **Brique :** correspond à une phrase d'arme complète, servant de base à l'évaluation d'une cellule. Elle contient plusieurs « passes » et met en scène une situation d'opposition permettant de montrer la mise en application d'une Forme.
- **Passe :** correspond à une unité (ré)actionnelle. Elle est constituée d'une action offensive, pouvant être précédée d'une action défensive, et/ou d'une à plusieurs préparations, le tout couplé à d'éventuels déplacements adaptés.
- **Espace de démonstration** : zone d'évolution de l'épreuve technique. Cette zone est délimitée par un cercle de 8 mètres de diamètre, matérialisé par une ligne continue et visible. Cette ligne est appelée « limite de sortie d'espace »

- **Jury** : au nombre de 2 à 4 (épreuves régionales) ou 3 à 6 (épreuves nationales), ils évaluent les performances
- **Pénalité** : tout manquement au règlement, acte inapproprié ou dangereux, non respect du projet, etc. … sanctionné par le jury. Ils sont appliqués à la note finale par déduction de points.

IX. Annexe 1 – Techniques combinées

Ci-dessous des exemples de techniques combinées ou « bottes » que l'on peut trouver dans certaines productions ou utilisées dans certaines académies.

Ce vocabulaire n'est en rien obligatoire. Il a l'avantage de résumer des enchaînements techniques, permettant de gagner en efficacité dans la rédaction de partitions techniques, chorégraphies ou analyses de phrases d'armes…

La liste suivante n'est pas exhaustive et constitue avant tout des exemples.

- **La Prise des guerriers :**
  - Technique utilisée dans les Formes : Forme 1 / Forme 3 /Forme 5
  - Description : Situation ou les deux lames sont en contact, en pression, amenant les combattants à la limite du corps à corps.
  - Remarque : Il s'agit en général d'une action où l'attaquant réagit à une parade en marchant vers son adversaire pour maintenir le contact de lame et l'empêcher de réaliser une riposte en rognant la distance.

- **L'écharpe d'honneur :**
  - Technique utilisée dans les Formes : Forme 1 / Forme 5
  - Description : Grande avancée accompagnée d'un halo extérieur finissant par une frappe oblique descendante, visant la zone claviculaire (1-2 ou 1-3 selon la trajectoire et la main directrice de l'adversaire). La frappe se finit par une fente en posture de front.
    Dans sa forme modérée ou puissante, la trajectoire démarre de la clavicule et se poursuit jusqu'à la hanche opposée de l'adversaire.
  - Remarque : Action offensive simple avec armé d'engagement.

- **Supernova :**
  - Technique utilisée dans les Formes : Forme 4
  - Description : Glissement avant suivi par un bond finissant en fente. L'attaque est une estoc zone 4
  - Remarque : Action offensive en 2 temps, sans armé – Interdite en combat sportif

- **Etendue de la cité des nuages :**
  - Technique utilisée dans les Formes : Forme 4
  - Description : bond en avant dont la réception est effectuée sur jambe armée, la cheville de la jambe non armée vient se positionner derrière le genou de la jambe armée pour amener de la stabilité. Ce bond est accompagné d'une attaque d'estoc en zone 5 ou 4.
  - Remarque : Interdite en combat sportif

- **Lever de rideau :**
  - Technique utilisée dans les Formes : Forme 4 / Forme 6
  - Description : Mouvement associant une contre-attaque avec une esquive et finissant en menace. Sur une attaque basse de l'adversaire, il s'agit d'effectuer une coupe oblique remontante pour venir trancher la main adverse en retirant sa jambe avant dans le même mouvement. Après avoir esquivé de la jambe, le pied avant vient se poser en sur ou derrière le genou arrière pour maintenir l'équilibre (il s'agit alors de fléchir la jambe d'appui) et de venir ramener la main armée au-dessus de la tête, pointe en position nadir pour menacer son adversaire.
  - Remarque : action généralement de contre-offensive

- **Nuée de lames :**
  - Technique utilisée dans les Formes : Forme 3

- Description : Esquive du haut du corps s'effectuant par un léger retrait du buste (des épaules), sans bouger les jambes. Cette esquive est accompagnée d'une parade en couronné pour dévier la lame adverse.
- Remarque : Action défensive (parade à la tête)

- **Corne du Dragon :**
  - Technique utilisée dans les Formes : Forme 5 / Forme 6
  - Description : esquive du haut du corps pour éviter une attaque en tranché ou oblique remontante. Elle s'effectue en se baissant puis est associée à riposte en oblique remontante finissant en fente latérale (légèrement avant). La posture finale après éviscération de son adversaire est une fente latérale, arme tenue à 2 mains bras tendus vers le haut et pointe en position zénith
  - Remarque :

- **Eruption Solaire : Forme 4**
  - Technique utilisée dans les Formes :
  - Description : Esquive en demi volte où le pied droit va chercher loin vers son adversaire pour finir en fente, dos à son adversaire. Lors de la demi volte, le buste se baisse pour laisser passer l'attaque au-dessus. Le regard est tourné vers l'adversaire et la riposte est amenée en brisé remontant ou oblique remontante.
  - Remarque : riposte avec armé simple

SITE INTERNET OFFICIEL

http://www.academiedesabrelaser.fr

CONTACT

contact@academiedesabrelaser.fr

Retrouvez nous sur :