



Ce cours a pour objectif de vous aider à vous familiariser avec le SwordSeat™, son assemblage, son utilisation et les risques liés à son usage.

Module 1 – Assemblage

Module 2 – Alignement en escrime

Module 3 – Vérification de sécurité

Module 4 – Bases de l'escrime assise

Revue de la formation

Retour d'expérience et certification

Module 1 – Assemblage



Toutes les pièces du SwordSeat™ sont marquées par un nombre différent de trous percés, d'un à six, pour vous aider à identifier chaque pièce. Avec un peu de pratique, nous pouvons assembler toutes les pièces en moins d'une minute. La mise en place des sangles prend un peu plus de temps.

Pour chaque SwordSeat™, vous aurez besoin de :

- Les six pièces en bois
- Deux sangles à cliquet
- Un coussin (35x40) => voir bon de commande
- La planche d'alignement pour vous aider à les positionner correctement.

Procédure d'assemblage

Step 2



Équilibrez la pièce de base (01) sur son bord le plus large.

Step 3



Insérez l'un des pieds (02) dans une fente la plus à l'extérieure.

Step 4



Insérez l'autre pied (03) dans la fente extérieure opposée, orienté dans le même sens.

Le coin pointu correspond à l'arrière du siège et le coin émoussé à l'avant.

Step 5



Insérez la poignée (04) dans l'une des fentes du milieu, selon que le tireur est droitier ou gaucher.

Un tireur droitier a la poignée à gauche, et un tireur gaucher l'a à droite

Step 6



Faites passer l'assise (05) à travers la poignée et placez-la sur le haut des pieds. Peu importe si elle est orientée « droitier » ou « gaucher ».

Step 7



Emboîtez le dossier (06) dans la poignée et l'assise.

Résumé



À ce stade, le siège est suffisamment solide pour s'asseoir dessus, mais pas pour tirer ou être actif.

Pour cela, vous devrez ajouter les sangles, que vous apprendrez plus bas sur la page.

Ajout des sangles à cliquet



Deux sangles à cliquet doivent être utilisées pour maintenir l'ensemble lorsque l'on pratique.

Même si cela prend encore quelques minutes à chaque fois, cela améliore beaucoup la stabilité du siège

Et une fois bien serrées, cela fait que les pièces un peu lâches seront plaquées et ne bougeront pas à l'usage.

Ne vous inquiétez pas s'il y a un espace entre les sangles et le siège. Une fois le coussin ajouté, cela n'aura pas d'importance.

Step 2**Sangle 1**

Nous commençons généralement par la sangle avant-arrière, en veillant à ce que le mécanisme à cliquet soit à l'écart, en dessous.

ASTUCE : Placez la sangle au sol avant d'assembler le siège afin de ne pas avoir à bricoler dessous pour l'onglet central.

Step 3**Sangle 2**

Ajoutez ensuite la sangle gauche-droite en faisant le tour de l'assise, en passant par la fente de la poignée et les trous des pieds. Des languettes permettent de maintenir la sangle en place.

Step 4**Suivez les trous de guidage**

Pour les deux sangles, nous avons ajouté des trous et des empreintes de guidage pour vous indiquer où les placer.

Ne laissez pas les sangles se vriller ni trop de matière s'enrouler dans le cliquet : il sera plus difficile à retirer et le mécanisme s'usera plus vite.

Assurez-vous que c'est connecté via la pièce du bas



Il y a une languette de guidage au milieu de la pièce de base (01). Elle aide à relier la base aux pièces d'assise et de dossier et à tout rassembler, rendant l'ensemble beaucoup plus stable que si seul le dossier et l'assise sont connectés.

Le cercle sur l'image met en évidence ce point de connexion.

[Revoir l'assemblage](#)



Les trous dans chaque pièce guident l'ordre de construction



Assurez-vous que les sangles sont passées via les trous de guidage



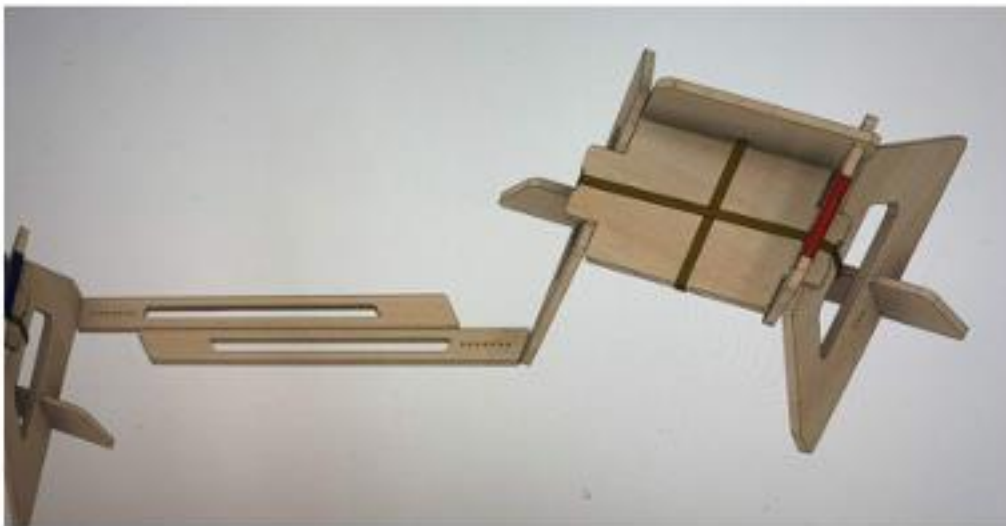
Vérifiez l'absence de balancement et la stabilité avant de commencer à tirer

Module 2 – Alignement en escrime

Réglage de l'alignement

Introduction

Il est important, pour une pratique compétitive, que les chaises SwordSeat™ soient correctement alignées pour respecter les règles du sport. Le design inclut une planche d'alignement coulissante. La longueur de la planche est réglable et elle vous donne les bons angles, ce qui est le plus important et le plus difficile à évaluer à l'œil.

Step 2**Droitier vs. Droitier (ou Gaucher vs. Gaucher)**

Pour deux droitiers (ou deux gauchers), assurez-vous que les chaises sont sur des arêtes diagonales opposées (comme montré ci-dessus). Pour un gaucher vs. un droitier, l'une des chaises doit être tournée et une pièce de la planche d'alignement doit être retournée. Les assises sont parallèles et donnent l'impression de « se croiser ».

Step 3

Droitier vs. Gaucher



Pour un gaucher face à un droitier, la chaise du gaucher doit avoir sa poignée retournée de l'autre côté, puis l'ensemble doit être tourné et aligné de sorte que les chaises donnent l'impression d'être sur une trajectoire de collision l'une vers l'autre. Les entretoises d'alignement doivent aussi être retournées pour être orientées de la même manière, ce qui vous donne le bon bord sur lequel vous aligner comme sur l'image.

Résumé



Une fois que vous avez aligné le SwordSeat à l'aide de la planche d'alignement, vous devrez peut-être encore ajuster la distance pour une escrime assise efficace. La planche d'alignement aide à obtenir les bons angles ; si la distance doit être ajustée, comme les deux parties sont séparées, elles peuvent glisser pour s'adapter. Les planches n'ont pas besoin de rester entre les chaises une fois l'ajustement fait. Quand vous serez à l'aise avec la gestion de l'alignement, vous n'aurez peut-être plus besoin d'utiliser les planches du tout.

Distances

Un tireur a le bras à angle droit, la main pointant vers le ciel, et l'autre a le bras tendu, la pointe de son fleuret atteignant juste l'intérieur du coude de l'adversaire. Ajuster la distance entre les chaises consiste à déplacer la position en soulevant ou en faisant glisser l'équipement.

L'entretoise est conçue pour aider à obtenir les bons angles, mais la distance devra être ajustée au-delà de cela, manuellement.

Pour confirmer la bonne distance, assurez-vous que le tireur ayant l'allonge la plus courte puisse toucher son adversaire.



Module 3 – Vérification de sécurité

Nous voulons tous passer tout de suite à l'action, mais prendre un moment pour vérifier que tout est bien sécurisé et que tout siège auto-construit est correctement réalisé avant le début de chaque séance est essentiel. Dans ce module, vous apprendrez comment contrôler la qualité de votre SwordSeat et du montage du jour. Nous fournirons aussi un modèle d'évaluation des risques pour votre club.

Avertissement

« Le SwordSeat™ est une chaise à usage communautaire dans le cadre du développement d'un tireur assis. La chaise est conçue et destinée à être utilisée uniquement comme spécifié ci-dessous.

L'utilisation doit être limitée à l'escrime en club ou de loisir...

Stabilité et alignement

La chaise est stable, sans balancement.

Tous les cliquets sont sécurisés et correctement alignés.

Confort du participant

Le participant est assis confortablement et en sécurité.

Pas d'inclinaison ni de fente en dehors des points d'équilibre de la chaise si un fauteuil personnel est utilisé.

Procédures d'urgence

En cas de défaillance de la chaise ou de blessure, cessez immédiatement toute activité.

Prodiguez les premiers secours si nécessaire et appelez les services d'urgence si requis.

Consignez l'incident dans le registre des accidents et revoyez les procédures pour éviter toute récurrence.

Accusé de réception

La chaise doit être fabriquée et assemblée selon la spécification BF SwordSeat, sans aucune modification.

L'utilisation de la chaise doit faire l'objet d'une évaluation des risques individuellement pour chaque participant par un entraîneur inscrit à la FFE, ayant suivi les modules du présent document, il s'assurera que la chaise est sûre pour l'utilisation du participant, et supervise l'utilisation de la chaise.

Les participants ont déclaré à l'entraîneur superviseur toutes les blessures et handicaps pertinents avant l'utilisation.

La chaise n'est sûre à utiliser que si les exigences ci-dessus sont respectées.

Fabrication du SwordSeat™

– La fabrication de la chaise doit être réalisée par des professionnels en stricte conformité avec le design publié. L'achat du SwordSeat auprès du fabricant officiel est un gage de qualité et de respect du design.

Assemblage – Veuillez-vous assurer de respecter toutes les précautions de sécurité et d'utiliser des outils appropriés lors de l'assemblage.

Si vous n'êtes pas sûr(e) de votre capacité à assembler ce mobilier en toute sécurité, nous recommandons une assistance professionnelle.

La chaise ne peut être utilisée que si les exigences ci-dessus sont respectées.

En assemblant ce mobilier, vous acceptez être seul(e) responsable de son assemblage et de son utilisation. La FFE fournit des instructions d'assemblage à titre indicatif et n'accepte aucune responsabilité pour les erreurs d'assemblage ni pour toute blessure ou dommage en résultant.

La FFE exclut (dans la mesure permise) toute responsabilité (y compris la responsabilité pour négligence) découlant de la fabrication ou de l'utilisation de la chaise (y compris lorsque la chaise n'est pas fabriquée ou utilisée comme exigé ci-dessus). »

Tout SwordSeat officiel FFE sera fabriqué dans ce matériau. (contreplaqué de 25mm NF EN 636-3)

Vérifiez toute version construite à domicile, pour le contrôle qualité. Nous avons testé la stabilité et la capacité de charge à ce niveau et tout matériau de moindre qualité ou moins épais pourrait ne pas résister à l'usage intensif.



Les 6 pièces doivent être correctement emboîtées en place (et sanglees ensemble) pour que le système fonctionne comme prévu.

Les pièces fissurées peuvent être remplacées en utilisant le patron imprimé, ou en commandant la pièce auprès du fournisseur FFE.

Tirez la sangle autant que possible avant d'actionner le cliquet. Ainsi, elle ne fera pas un rouleau trop épais et ne se bloquera pas dans le mécanisme. Si le rouleau est trop épais, cela fonctionne souvent mal et peut se coincer lors du déverrouillage ou glisser pendant l'utilisation.

Y a-t-il des fissures ou des échardes ?

Le SwordSeat est-il posé sur un sol plat et de niveau ?

Tirer « en montée » est difficile, et si le SwordSeat est sur une surface irrégulière et bascule d'avant en arrière, il est plus susceptible de se désaligner par rapport à la position de l'adversaire.



Vérifiez que la sangle passe par la languette à la base (pièce 01) de la chaise. Cela rapproche l'assise et la base pour assurer une connexion stable et ferme.

Y a-t-il un balancement dans les sièges ?

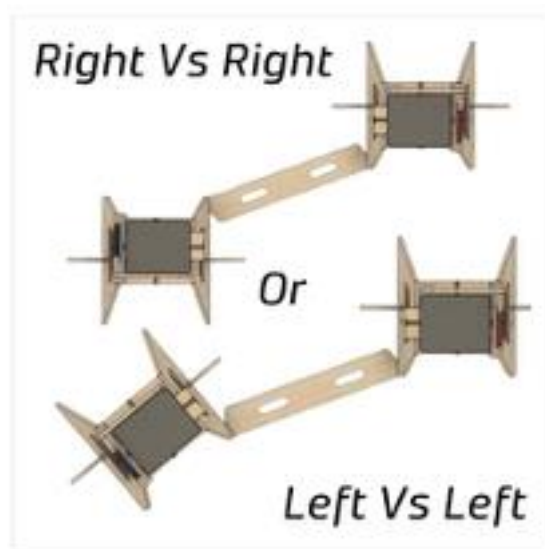


Assurez-vous que ces sangles à cliquet sont bien serrées. Elles maintiennent toutes les pièces « puzzle » ensemble et empêchent le jeu dans le système, ce qui réduira l'usure. Les sangles avant-arrière et gauche-droite doivent être en place, passées par les bonnes languettes et être bien tendues.

Le participant peut-il s'asseoir confortablement dans le siège ?

Différents handicaps peuvent nécessiter différents niveaux de soutien du tronc en fonction du contrôle du centre (gainage) et d'une éventuelle lésion médullaire haute.

Assurez-vous que le participant est capable de se maintenir.



Assurez-vous que les sièges sont correctement alignés l'un contre l'autre. (Voir le Module 2 pour plus d'informations.)

Le participant peut-il effectuer le transfert entre les sièges sans votre aide ?

Être capable de se transférer seul est un bon indicateur d'un contrôle du tronc suffisant pour rester droit, mais pas toujours. Il peut être dangereux de transférer manuellement une autre personne et cela peut blesser les deux parties ; sans formation spécifique supplémentaire, cela est déconseillé.



Le cliquet ne doit pas être vrillé : il pourrait glisser ou se libérer. Cela augmente aussi l'usure de la sangle et peut entraîner des emmêlements impossibles à retirer sans couper.

Y a-t-il des fissures ou des échardes ?

Évitez les échardes sur le SwordSeat en le ponçant de temps en temps. (Sauf si vous avez opté pour la version vernie)

S'il y a des fissures dans le bois, n'utilisez pas le siège : le système pourrait céder.

Toute pièce fissurée peut être remplacée en utilisant le patron imprimé, ou la pièce elle-même comme patron. Ou en commandant la pièce auprès du fournisseur officiel FFE



Tirez la sangle autant que possible avant d'actionner le cliquet : ainsi, elle ne formera pas un rouleau trop épais et ne se bloquera pas dans le mécanisme. Si le rouleau est trop épais cela fonctionne souvent mal et peut se coincer lors du déverrouillage ou glisser pendant l'utilisation.

Détail de l'évaluation des risques Santé & Sécurité

N'hésitez pas à copier/coller ce qui suit dans vos évaluations des risques afin de garantir une utilisation correcte du SwordSeat.

Évaluation des risques Santé & Sécurité pour l'utilisation des chaises d'escrime en bois SwordSeat™

Date de l'évaluation : [Insérer la date]

Évalué par : [Nom de l'évaluateur]

Lieu : [Insérer le lieu]

Objectif de l'évaluation

Assurer l'utilisation sûre des chaises d'escrime SwordSeat pendant les activités d'escrime et réduire le risque de blessure pour les participants, le personnel et les spectateurs.

Dangers identifiés et mesures de maîtrise

1. Intégrité et état de la chaise

Danger : Risque de blessure dû à des chaises endommagées ou défectueuses.

Mesures de contrôle :

- Toutes les chaises seront inspectées avant et après chaque utilisation afin de vérifier l'absence de dommages, de détérioration ou de composants manquants.
- Toute chaise présentant des dommages, de grosses fissures, des échardes ou un balancement sera immédiatement retirée du service.
- Les chaises doivent être fabriquées en contreplaqué d'au moins 25 mm ou mieux.
- Vérifier que les six pièces sont présentes et correctement connectées.
- Les sangles à cliquet doivent être sûres, bien serrées et non vrillées.

2. Limite de poids

Danger : Surcharge des chaises, entraînant une défaillance structurelle.

Mesures de contrôle :

Les SwordSeat ne seront utilisées que par des participants pesant moins de 114 kg.

Les restrictions de poids seront communiquées aux participants avant la séance.

3. Exigences d'espace

Danger : Espace insuffisant pour un fonctionnement sûr et l'accessibilité des fauteuils.

Mesures de contrôle :

Un dégagement minimal d'1 mètre autour du côté, de l'arrière et de l'avant des chaises d'escrime sera maintenu.

Les entraîneurs installeront et surveilleront la zone afin de garantir un espace suffisant.

4. Transfert du participant

Danger : Risque de blessure lors du transfert vers/depuis la chaise d'escrime.

Mesures de contrôle :

Les participants doivent être capables de se transférer eux-mêmes en confiance ou être aidés par un accompagnant ou un membre de la famille.

Les entraîneurs et les membres du personnel ne sont pas autorisés à effectuer des transferts manuels des participants.

Les participants incapables de se transférer peuvent utiliser leur propre fauteuil roulant pour l'expérience, à condition qu'il y ait suffisamment d'espace.

S'ils utilisent leur propre fauteuil, ils ne doivent pas se pencher ni fendre en dehors des points d'équilibre du fauteuil.

5. Stabilité pendant l'utilisation

Danger : Risque de basculement ou d'instabilité de la chaise pendant l'utilisation.

Mesures de contrôle :

S'assurer que les deux sangles à cliquet sont connectées à la chaise.

La sangle avant-arrière doit être connectée à la base de l'assise, via l'encoche de la pièce 01.

Les mousses ou protections doivent être bien fixées et non lâches.

Les chaises doivent être correctement alignées et stables, sans balancement.

6. Confort et sécurité du participant

Danger : Inconfort ou mauvaise position assise affectant les performances ou la sécurité.

Auteur : Chris Turner – **Traduction Française et adaptation pour la FFE** : Vincent Nadal. Version 2.0

Mesures de contrôle :

Les participants doivent pouvoir s'asseoir droit confortablement dans l'assise.

Des vérifications régulières garantiront l'alignement et une connexion raisonnable à la surface d'entraînement.

Liste de contrôle à chaque utilisation

1. État de la chaise

Aucune fissure, écharde ou signe de détérioration.

Les 6 pièces sont en place et solidement connectées.

Les sangles à cliquet sont serrées, non vrillées et correctement connectées.

La mousse/protection est bien fixée.

2. Conformité du poids

Le participant pèse moins de 114 kg.

3. Conformité de l'espace

Dégagement minimal d'1 mètre autour de la chaise.

4. Transfert du participant

Le participant peut se transférer de manière autonome ou est aidé par son propre aidant ou sa famille.

Les entraîneurs et le personnel n'effectuent pas de transferts manuels.

5. Stabilité et alignement

La chaise est stable, sans balancement.

Tous les cliquets sont sécurisés et correctement alignés.

6. Confort du participant

Le participant est assis confortablement et en sécurité.

Pas d'inclinaison ni de fente en dehors des points d'équilibre si un fauteuil personnel est utilisé.

Procédures d'urgence

En cas de défaillance de la chaise ou de blessure, cessez immédiatement toute activité.

Prodiguez les premiers secours si nécessaire et appelez les services d'urgence si requis.

Consignez l'incident dans le registre des accidents et revoyez les procédures pour éviter toute récurrence.

Tous les participants et le personnel doivent reconnaître et respecter les mesures de maîtrise ci-dessus afin d'assurer une expérience d'escrime sûre et agréable.

Signé : [Signature de l'évaluateur]

Date : [Insérer la date]

Auteur : Chris Turner – Traduction Française et adaptation pour la FFE : Vincent Nadal. Version 2.0

Module 4 – Bases de l’escrime assise

Introduction

Maintenant que vous savez assembler, aligner et vérifier la sécurité du SwordSeat, ce module partage les différences de base entre l’enseignement à des tireurs debout et à des tireurs assis.

Il y a beaucoup plus à apprendre que ce point de départ pour aider les tireurs assis à progresser sur le plan technique et tactique.

Positions de base du corps

« Tout est dans les bras »

En position assise, un tireur ne peut pas fendre et reculer comme il le ferait normalement. À la place, il déplace son buste vers l'avant et vers l'arrière dans la chaise, présentant plus ou moins de surface cible et lui permettant d'atteindre et d'attaquer son adversaire.

Position 1

La position 1 correspond à la fente complète : se pencher en avant dans l'assise et glisser aussi loin que possible sans que l'arrière ne se soulève de la chaise. Le tireur réalise une fente pour toucher son adversaire, lame en avant et bras entièrement tendu.

Position 2



À mi-chemin de la position neutre, cette position peut mener à une attaque ou être utilisée pour attirer l'adversaire, feinter ou riposter.

Position 3



C'est la position neutre, celle dans laquelle un tireur commence son assaut. Le corps est aussi droit que possible et l'épée est en position « en garde ».

Résumé

Ces positions du corps constituent une différence fondamentale entre l'escrime debout et l'escrime assise.

Prenez le temps de les apprendre et regardez des assauts d'escrime paralympique pour voir comment elles sont utilisées en compétition.

Position 4



À mi-chemin de la position neutre vers la retraite complète. Dans cette position, vous pouvez éviter une attaque courte ou attirer l'adversaire vers vous pour une riposte rapide. Assurez-vous que la lame est haute et en position défensive pour écarter la lame de l'adversaire.

Position 5



Retraite complète. Tournez l'épaule du bras armé vers l'arrière et penchez-vous aussi à plat que possible pour vous éloigner de l'adversaire.

En assaut de compétition, si un tireur se met hors distance en se penchant en arrière pendant plus de 15 secondes continues, c'est un carton jaune.

Résumé

Ces positions du corps constituent une différence fondamentale entre l'escrime debout et l'escrime assise.

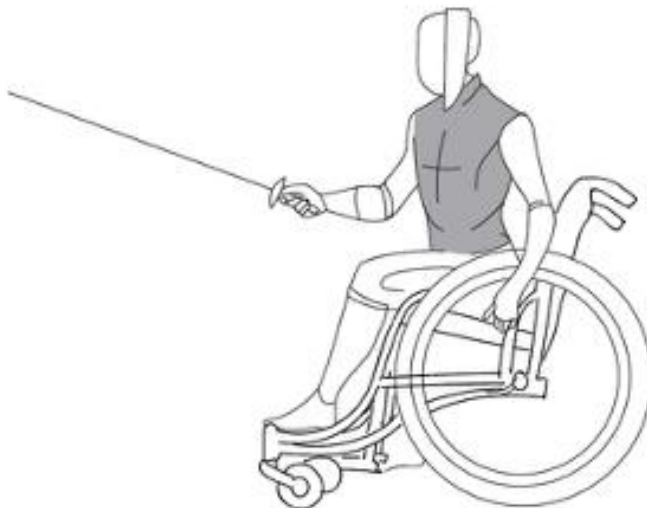
Prenez le temps de les apprendre et regardez des assauts d'escrime paralympique pour voir comment elles sont utilisées en compétition.

Zones de touche

En escrime en fauteuil, les zones valables varient selon l'arme utilisée, comme en escrime debout. Voici un aperçu pour les trois armes : fleuret, épée et sabre.

Les jambes ne sont jamais une zone valable. En compétition à l'épée, une « jupe » (ou « tablier ») est portée pour couvrir la taille et la chaise, afin d'éviter l'enregistrement d'une touche sur la chaise.

Foil



Fleuret

Zone valable : le buste uniquement, à l'avant et à l'arrière, des épaules à l'aîne.

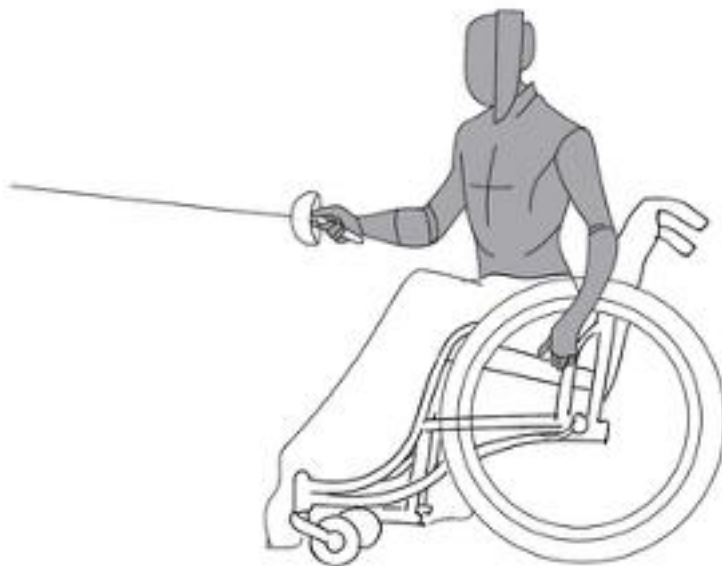
Exclusions : bras, tête et jambes ne sont pas des zones valables.

Notes complémentaires :

Les touches doivent être portées avec la pointe de l'arme.

La veste métallique portée par le tireur définit la zone valable.

Epee



Épée

Zone valable : tout le corps, y compris les bras, le buste et la tête.

Exclusions : jambes ; en escrime assise, c'est la principale différence de zone cible parmi les trois armes.

Notes complémentaires :

Les touches doivent être portées avec la pointe de l'arme.

Sabre



Sabre

Zone valable : le haut du corps, y compris le buste, la tête et les bras (à partir du poignet vers le haut).

Exclusions : jambes et main armée sous le poignet ne sont pas des zones valables.

Notes complémentaires :

Les touches peuvent être portées avec le tranchant ou la pointe.

La veste métallique définit la zone valable pour les touches au buste.

Résumé

Les zones valables sont globalement les mêmes, sauf à l'épée où une « jupe/tablier » est portée en compétition. Quand vous n'avez pas d'équipement de marquage électrique, un arbitrage strict et l'honnêteté des participants sont nécessaires pour garantir la validité des touches dans les zones valables spécifiées.

Après avoir passé en revue toutes les informations des quatre modules, profitez de l'occasion pour tester votre compréhension puis recevoir votre certificat. Nous accueillons volontiers tout retour et toute remarque sur le cours. Vous pourrez transmettre cela en bas de cette page.

Le taux de réussite pour ce test est de 80 % ou plus.

Revue de la formation

QCM De Validation

Répondez aux questions suivantes (plusieurs réponses possibles si indiqué) :

1. Pour quoi le SwordSeat™ est-il spécifiquement conçu ?

- ☐ Siège polyvalent pour tous les sports
- ☐ Alignement et soutien postural pour l'escrime en fauteuil
- ☐ Rangement facile
- ☐ Offrir un siège confortable aux spectateurs

2. De quel matériau est fait le SwordSeat™ ?

- ☐ Contreplaqué
- ☐ Plastique
- ☐ Aluminium
- ☐ Matériau composite

3. Lors du positionnement du SwordSeat™ pour deux tireurs droitiers, comment doivent-ils être placés ?

- ☐ À un angle de 50 degrés par rapport à la piste
- ☐ Parallèles, comme s'ils se croisaient en se 'dépassant'
- ☐ Comme s'ils roulaient l'un vers l'autre sur une trajectoire de collision
- ☐ Avec les pieds des tireurs face à face

4. Que devez-vous vérifier à chaque utilisation du SwordSeat™ ?

- ☐ Inspection avant et après chaque utilisation
- ☐ Retrait immédiat en cas de dommages
- ☐ Fabrication en contreplaqué d'au moins 25 mm
- ☐ Présence et connexion correcte des 6 pièces
- ☐ Sangles à cliquet sûres, serrées et non vrillées

5. Quelle est la principale considération de sécurité lors de l'installation du SwordSeat™ ?

- ☐ Éviter les arêtes vives
- ☐ S'assurer qu'il est posé sur un sol stable et de niveau
- ☐ Vérifier la capacité de poids de l'utilisateur
- ☐ Vérifier le confort du rembourrage

6. Que remplace le SwordSeat™ en escrime en fauteuil ?

- ☐ Le fauteuil roulant personnel du compétiteur
- ☐ La piste d'escrime elle-même
- ☐ Le besoin d'un dossier
- ☐ Le siège de l'arbitre
- ☐ La nécessité d'une tenue d'escrime adaptée
- ☐ Des chaussures d'escrime

7. Pour quelles armes les zones valables sont-elles différentes entre l'escrime en fauteuil et l'escrime debout ?

- ☐ Fleuret
- ☐ Épée
- ☐ Sabre

8. Quel est l'un des principaux avantages de l'utilisation du SwordSeat™ en escrime en fauteuil ?

- ☐ Confort amélioré
- ☐ Alignement et stabilité renforcés
- ☐ Vitesse accrue pendant les matchs
- ☐ Rangement plus facile du matériel

9. Lequel des éléments suivants n'est PAS une caractéristique du SwordSeat™ ?

- ☐ Repose-pieds réglable
- ☐ Facile à assembler
- ☐ Durable
- ☐ Recyclable

10. Quelle est la distance recommandée autour du SwordSeat™ pour l'accessibilité ?

- ☐ 4 mètres
- ☐ 2 mètres
- ☐ 3,5 mètres
- ☐ 1 mètre