



*Passion – Force – Excellence*

# **RÈGLEMENT NATIONAL**

**POUR LES COMBATS SPORTIFS AU SABRE LASER**

## **LIVRET 4 : SYSTÈME DE COMBAT CHORÉOGRAPHIÉ**

# SOMMAIRE

---

1.	PROPOSITION DE DÉFINITION.....	3
2.	CHORÉGRAPHIE DE COMBAT ET SÉCURITÉ.....	3
3.	ÉCRIRE LE COMBAT.....	3
4.	PROGRESSION PÉDAGOGIQUE AVEC UNE MÊME PHRASE D'ARMES .....	4
5.	CONSEIL POUR L'ÉCRITURE D'UNE CHORÉGRAPHIE .....	4

# COMBAT CHORÉGRAPHIÉ

## 1. PROPOSITION DE DÉFINITION

La chorégraphie de combat est la manière de retranscrire par **écrit** l'ensemble des actions, **mouvements** d'un combat entre plusieurs protagonistes dans le cadre d'une production **artistique**.

On retrouve au travers des trois mots mis en gras, l'essence même de la discipline : Mouvement, écrit, et artistique.

## 2. CHORÉGRAPHIE DE COMBAT ET SÉCURITÉ

Dans une chorégraphie, toutes les actions sont codifiées en s'appuyant sur le référentiel des actions **Lexique ASL-FFE** qui est commun à toutes les formes de pratique. Donc il n'y a pas d'actions improvisées.

### 3.1. SÉCURITÉ - CONSEILS DE TRAVAIL

Comme en combat sportif, prenez le temps de bien exécuter vos armés et veillez à la netteté de vos trajectoires (plan sagittal, horizontal, etc.). L'attaque sera lisible donc compréhensible par votre partenaire et par le spectateur.

Une attaque est toujours portée avec un angle ( $\approx 30^\circ$ ) entre le poignet et l'avant-bras pour bien retenir le coup et maîtriser l'effet de retour de la lame.

Quand une attaque doit traverser un combattant (une écharpe d'honneur que le combattant esquive par exemple), le mouvement du sabre est ralenti tant que la lame est dans la cible. Le mouvement peut s'accélérer une fois hors de la zone de l'adversaire.

Travaillez lentement et n'augmentez le rythme que quand la chorégraphie est parfaitement apprise et maîtrise surtout en termes de distance.

Ne prenez pas de risque, inutile pas de d'acrobatie à moins d'être un bon gymnaste et d'avoir les éléments de sécurité (tapis, etc.) adéquats.

## 3. ÉCRIRE LE COMBAT

### 3.1. LE SYSTÈME DE NOTATION

Ce système de notation de chorégraphie s'inspire de la notation sur des portées en musique. Les mouvements du combattant se décrivent sur un ensemble de deux portées : celle du haut pour les actions de mains (les attaques, les parades, etc.) celle du bas pour les actions du corps (déplacements, etc.).

Chaque combattant possède sa propre portée, le système de case permet de formaliser une mesure comme en musique permettant de synchroniser et de faire dérouler le temps. La fin d'une phrase d'arme est matérialisée par une double barre.

Le combat s'écrit donc sous formes d'un enchaînement de phrases d'armes.

### 3.2. EXEMPLE POUR UN COMBAT ENTRE 2 COMBATTANTS

A et B sont en garde à droite, en en posture d'attente. A attaque B en glissement avant, avec une écharpe d'honneur zone 1. B pare avec une parade Zone 1, pointe de la lame laser à droite, avec un glissement arrière. B riposte par une verrière en revers sur la jambe avant que A pare en changeant de garde avec un grand recul.

#### **Combatant A**

Garde moyenne	Écharpe d'honneur zone 1	Parade zone 5
Posture d'attente à droite	Glissement avant	Grand recul

#### **Combatant B**

Garde moyenne	Parade zone 1 pointe de la lame à droite	Verrière en revers zone 5
Posture d'attente à droite	Glissement arrière	Glissement avant

Pour un combat entre trois adversaires, on utilisera 3 portées. Le déroulement temporel s'appuyant sur les cases qui sont une approche du temps d'escrime permet de gérer la synchronisation des interactions entre les 3 protagonistes.

**Testez et appropriiez vous le système !**

### 3.3. CONSEILS D'UTILISATION

On attaque une cible (écharpe d'honneur Zone 1). On indique toujours la manière de porter l'attaque ici écharpe d'honneur et la zone visée Zone 1.

Précisez les mains armées surtout dans le cadre d'un combat entre un gaucher et un droitier par exemple.

Vous pouvez au-dessus de la portée des actions de mains, indiquez des didascalies (indications scéniques ou des repères de textes).

Voir la grille de notation d'une séance en page 6.

## 4. PROGRESSION PÉDAGOGIQUE AVEC UNE MÊME PHRASE D'ARMES

En séance avec un groupe, vous aurez des niveaux de pratiquants très différents. Vous pouvez en tant que cadre envisager dès l'écriture de votre phrase d'armes exercice cet état de fait.

Construisez votre phrase d'armes de référence basée sur le thème que vous souhaitez travailler avec vos pratiquants. Ce sera votre phrase d'armes module 2.

Ce sera votre phrase d'armes type pour la majorité de vos pratiquants. Avec ce matériel de départ, vous allez décliner une phrase d'armes pour vos pratiquants débutants et confirmés en gardant l'esprit, le thème de travail de votre séance.

### **À partir de ce module 2, simplifiez la phrase d'armes en :**

- Simplifiant les déplacements (glissement avant, glissement arrière).
- Utilisant des actions offensives simples.
- Restreignant le combat dans un seul axe de travail (avant arrière).

**C'est votre Module 1 : débutant.**

### **À partir de ce module 2, complexifiez la phrase d'armes en :**

- Utilisant des déplacements plus complexes
- Utilisant des attaques composées
- Remplaçant des parades par des esquives (de corps, de jambes) pour gagner un temps d'escrime et donc fluidifier le mouvement.

**C'est votre Module 3 : confirmé**

Voir les différents Modules en page 7.

D'une manière générale, avec des débutants, limitez le nombre d'actions et insistez sur la qualité de l'exécution et la coordination bras-jambe.

## **5. CONSEILS POUR L'ÉCRITURE D'UNE CHORÉGRAPHIE**

Un combat chorégraphié doit raconter une histoire pour emmener le spectateur vers une galaxie très lointaine. Voici quelques suggestions pour vos combat..

- **Ayez une progression dans le rythme du combat. Commencez doucement par des phrases d'armes courtes**
- **Prenez le temps de planter le décor, et vos personnages.**
- **Utilisez des actions qui permettent cette identification (un personnage du côté obscur est plus agressif cela doit transparaître dans les attaques qu'il porte).**
- **Variez le rythme au sein du déroulement du combat,**
- **Pour accélérer vous pouvez :**
- **Exécuter une attaque composée sur un seul mouvement de jambe exemple : Sur un glissement avant, une feinte en zone 2 suivie d'une finale d'attaque en zone 3.**
- **Augmenter la vitesse globale d'exécution des actions.**

Lien vers la vidéo : <https://vimeo.com/365506301>



## Titre de la séance

Nombre de personnes	Temps de préparation	Temps de réalisation	Public concerné

Installation / Aire de pratique	Prise de note personnelle	Objectif de la séance
		Pré-requis

## Phase 1 - Combattant A

Pos. de main										
Pos. de jambe										

## Phase 1 - Combattant B

Pos. de main										
Pos. de jambe										

## Phase 2 - Combattant A

Pos. de main										
Pos. de jambe										

## Phase 2 - Combattant B

Pos. de main										
Pos. de jambe										



## Exemple de Module 1 : Déplacement simple

Lien vers la vidéo : <https://vimeo.com/365506301>**Combattant A**

Garde moyenne	Écharpe d'honneur zone 1	Parade zone 5	Monte l'arme adverse par pression revers avec une écharpe d'honneur zone 4/3	Parade inversée zone 3	Écharpe d'honneur zone 1	Esquive avec un armé horizontal / Mains au torse	Coup de pointe zone 4	Tromper et remise zone 4	Garder les bras allongés
Posture d'attente à droite	Glissement avant	Grand recul	Grande avancée	Glissement arrière	Glissement avant	Grand recul / Posture en retrait	Grande avancée	Glissement avant	Posture de front

**Combattant B**

Garde moyenne	Parade zone 1 pointe à droite	Verrière en revers Écharpe d'honneur zone 5	Parade zone 6	Écharpe d'honneur zone 2	Parade zone 1 pointe à gauche	Écharpe d'honneur zone 1	Parade zone 4	Contre zone 4	Liement zone 4 porte intérieure / Poussée ou Étranglement de Force
Right-hand ready stance	Glissement arrière	Glissement avant	Glissement arrière	Grande avancée	Glissement arrière	Glissement avant	Glissement arrière	Glissement arrière	Posture d'attente

## Exemple de Module 2 : Ajout de plus de richesse avec des déplacements

**Combattant A**

GM	Écharpe d'honneur zone 1/3	Parade zone 5	Monte l'arme adverse par pression revers avec une écharpe d'honneur zone 4/3	PI z3	ÉH z1	Esquive AH / Mains au torse	Coup de pointe zone 4	Tromper et remise zone 4	Garder les bras allongés
PAt D	Glissement avant	Grand recul	Grande avancée	Ouverture à droite	Glissement avant	GR / PR	Grande avancée	Glissement avant Demi fente	Demi fente

**Combattant B**

GM	Parade inverse zone 2	Verrière en revers Écharpe d'honneur zone 5	Garde du Chevalier zone 2	ÉH z2	Parade zone 1 pointe à gauche	ÉH z1	Pr z4	Contre zone 4	Liement zone 4 porte intérieure / Poussée ou Étranglement de Force
PAt D	Esquive posture de front / Ouverture à gauche	Revient en posture de front	Esquive Posture en retrait	Grande avancée	Glissement arrière	Glissement avant	Grand recul	Grand recul	PA

## Exemple de Module 3 : Ajout de rythme et fluidité avec des esquives à la place de parade

**Combattant A**

GM	EH z1/3	Halo à gauche	Verrière avers écharpe d'honneur zone 4/3	PI z3	ÉH z1	Esquive AH / Mains au torse	Coup de pointe zone 4	Tromper et remise zone 4	Garder les bras allongés
PAt D	GliAv	Esquive de la jambe droite sur place	GrAv	Ouverture à droite	Glissement avant	GR / PR	Grande avancée	Glissement avant Fente complète	Fente complète

**Combattant B**

GM	Parade inverse zone 2	Verrière en revers Écharpe d'honneur zone 5	Garde du Chevalier zone 2	ÉH z2	Parade zone 1 pointe à gauche	ÉH z1	Pr z4	Contre zone 4	Liement zone 4 porte intérieure / Poussée ou Étranglement de Force
PAt D	Esquive en demi fente / Ouverture à gauche	Revient en posture de front	Esquive Posture en retrait	GrAv	GliAr	GliAv	GrR	GrR	PA