FFCEB
feel free just fence

# CHOUETTE !

## MON ENFANT COMMENCE L'ESCRIME

Le guide à l'attention des parents

# CONTENU

**1. Introduction** 3
- Chouette ! Mon enfant commence l'escrime 3
- Objectif de ce guide 3

**2. L'escrime** 4
- Qu'est-ce que l'escrime ? 4
- Pratiquer l'escrime est-il dangereux ? 4
- Pourquoi pratiquer l'escrime ? 5
- Le but 5
- Les disciplines 6
- L'arme 8

**3. Le monde de l'Escrime** 9
- Affiliation à la FFCEB 9

**4. Matériel** 10
- L'équipement de l'escrimeur 10
- Normes de matériel 11
- Entretien du matériel 12
- Que faut-il apporter pour sa séance ? 13
- Coûts 13
- Où acheter ? 13

**5. Compétitions** 14
- Catégories d'âge 14
- Types de compétitions 14
- Organisation des matchs 15
- La piste 15
- Déroulement d'une compétition 16
- Evolution du score 16
- Aperçu des compétitions 17
- Classements 19

**6. Loin des podiums** 20

**7. Sources utiles** 21

# INTRODUCTION

## Chouette ! Mon enfant commence l'escrime

**L'escrime, un sport pour tous !**

Votre enfant souhaite découvrir l'escrime ? Nous vous accompagnons dans ses premiers pas.

Moins médiatisée que certains autres sports, l'escrime est pourtant bien implantée en Belgique, avec 56 clubs et environ 3 500 membres, et une popularité en constante progression. Bienvenue dans cette aventure !

Dès le plus jeune âge, l'escrime aide l'enfant à grandir et à s'épanouir :
🧠 Développe la concentration, la mémoire et la rapidité de décision
🤝 Apprend le respect, la discipline et le fair-play
💪 Améliore la coordination, l'équilibre et la posture
❤️ Renforce la confiance en soi et la maîtrise des émotions

## Objectif de ce guide

En tant que Fédération d'Escrime, notre mission est de permettre au plus grand nombre d'enfants de découvrir ce sport dans un cadre positif, sécurisant et épanouissant.

Ce guide a été conçu pour répondre aux questions que se posent fréquemment les parents débutants. Vous y trouverez les bases de l'escrime, une présentation des disciplines, le fonctionnement des compétitions et les informations essentielles sur le matériel.

Nous espérons qu'il vous aidera à faire vos premiers pas dans le monde de l'escrime.

En garde !

# L'ESCRIME

## Qu'est-ce que l'escrime ?

L'escrime est un sport d'opposition sans contact direct. Le principe est simple : toucher son adversaire sans être touché. Chaque touche valable rapporte un point.

Il existe trois armes olympiques : l'épée, le fleuret et le sabre.
Selon l'arme, seules certaines parties du corps constituent des cibles valables. Ces différences sont expliquées plus loin dans ce document.

Détail important : l'escrime a son propre vocabulaire ! On ne "joue" pas, on "tire". On parle de tireur, pas de joueur. 😉

## Pratiquer l'escrime est-il dangereux ?

Une réponse simple : non.

L'escrime est reconnue comme l'un des sports de compétition les plus sûrs, notamment parce que :

- les armes ne sont pas tranchantes (pointe plate avec ressort) ;
- les impacts sont amortis par la souplesse de l'arme ;
- les tireurs portent un équipement de protection adapté.

Selon une étude, l'escrime fait partie des 10 sports olympiques les moins risqués.

# L'ESCRIME

## Pourquoi pratiquer l'escrime ?

L'escrime est accessible à tous. La plupart des clubs accueillent les enfants dès 7–8 ans, et certains proposent des activités dès 4 ans.

Grâce au jeu de jambes et aux mouvements amples, votre enfant bénéficie d'un entraînement complet, développant endurance, force, coordination, ainsi que le sens du rythme, du timing et de la distance.

Les caractéristiques physiques (taille, poids, morphologie) sont moins déterminantes que dans beaucoup d'autres sports. L'escrime ne comporte pas de catégories de poids : la répartition se fait par âge, sexe et arme.

Enfin, grâce à son faible risque de blessures, l'escrime peut être pratiquée tout au long de la vie, y compris chez les seniors et vétérans, dans une optique de maintien de l'activité physique.

## Le but

L'escrime olympique comprend trois disciplines : l'épée, le fleuret et le sabre. Un tireur peut en découvrir plusieurs, mais se spécialise généralement dans une seule.

Lors d'un assaut, deux tireurs s'affrontent en duel. Le but est de marquer le plus de touches possible ou d'atteindre en premier le nombre de points requis, selon l'arme et la compétition.

Après chaque touche, l'arbitre interrompt le combat, attribue le point et replace les tireurs. L'assaut reprend aux commandements traditionnels, toujours en français :

« En garde », « Prêts ? », « Allez ».

# L'ESCRIME

## Les disciplines

Chaque arme correspond à une pratique spécifique, avec des règles propres concernant :

- la partie de l'arme utilisée pour toucher
- les zones du corps considérées comme cibles valables

Ces différences sont résumées dans le tableau ci-dessous.

| Arme | Caractéristique | Partie de l'arme | Cible valable | Arme de convention |
|---|---|---|---|---|
| Fleuret | + Technique | Uniquement la pointe | Le torse | Oui |
| Épée | + Tactique | Uniquement la pointe | Tout le corps | Non |
| Sabre | + Explosif | Toute la lame | Torse, bras et tête | Oui |

Fleuret

Épée

Sabre

# L'ESCRIME

**Qu'entend-on par « arme de convention » ?**

Une arme de convention (fleuret / sabre) applique une règle de priorité en cas de touches simultanées.

- Fleuret et sabre : le point revient au tireur ayant initié l'action ou possédant la priorité.
- Si la priorité ne peut être déterminée, aucun point n'est accordé.

À l'épée, qui n'est pas une arme de convention, une touche simultanée rapporte un point à chaque tireur.

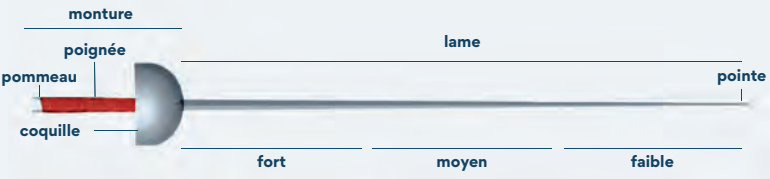
**Pour aller plus loin**

Nous vous invitons à découvrir deux vidéos explicatives, ludiques et accessibles :

- L'escrime expliquée par les Lapins Crétins : https://dai.ly/x4swamp
- More Enjoy Fencing (projet japonais) : https://youtu.be/leOP7rWwBpw

# L'ESCRIME

## L'arme



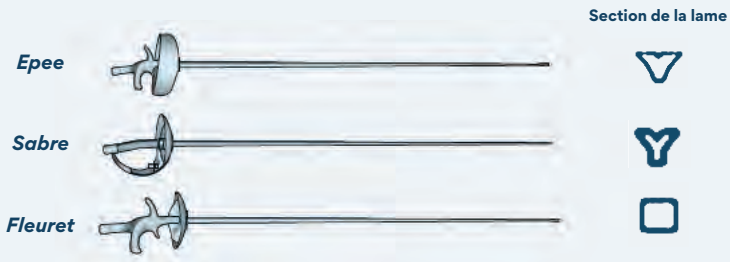

L'arme se compose d'une lame, d'une pointe, d'une poignée et d'une coquille protégeant la main.
La partie de la lame proche de la pointe s'appelle le faible, celle près de la coquille le fort.

Chaque arme possède une forme de lame différente :

- fleuret : section carrée
- épée : section en V
- sabre : section en Y

Ces formes influencent la manière dont les armes plient et absorbent les impacts.

L'épée et le fleuret ont une coquille circulaire bombée ou légèrement bombée, tandis que le sabre possède une coquille différente comprenant une capuce protégeant la main et les doigts.



# LE MONDE DE L'ESCRIME

En Belgique francophone et à Bruxelles, les clubs sont affiliés à la FFCEB. En Flandre, la pratique est encadrée par le Vlaamse Schermbond (VSB). Ces deux fédérations régionales dépendent de la FRBCE (Fédération Royale Belge des Cercles d'Escrime).

Au niveau international, la référence est la FIE (Fédération Internationale d'Escrime). Elle fixe les règles, les normes de sécurité du matériel, organise les circuits internationaux et publie les classements mondiaux.
La Belgique fait partie de la Confédération Européenne d'Escrime (EFC), responsable des compétitions internationales U17 et U20.

## Affiliation à la FFCEB

L'affiliation à un club entraîne automatiquement l'affiliation à la FFCEB.

Celle-ci inclut une assurance accidents valable lors des entraînements et compétitions, en Belgique comme à l'étranger.

# MATÉRIEL

## L'équipement de l'escrimeur

**Equipement commun aux 3 armes**

- veste d'escrime
- sous-veste
- gant
- pantalon d'escrime
- masque
- bas/chaussettes hautes
- protège poitrine (femmes; homme optionnel)
- chaussures d'escrime ou desport en salle

**Equipement électrique**

- arme électrique
- fil de corps
- veste électrique (sabre et fleuret)
- masque électrique (sabre)
- bavette électrique (fleuret)
- manchette (sabre)

# MATÉRIEL

## Normes de matériel

Les normes de sécurité dépendent de l'âge et sont exprimées en Newtons (N).

- U11 à U15 : tenue 350N
- À partir de U17 (national) : masque 1600N et tenue 800N
- Sous-veste 800N obligatoire dès U17
- La différence entre 350N et 800N est significative en matière de protection.

| | U11 | U13 | U15 | U17 - U20 - senior |
|---|---|---|---|---|
| Masque | 350N | 350N | 350N | 1600N |
| Veste | 350N | 350N | 350N | 800N |
| Pantalon | 350N | 350N | 350N | 800N |
| Sous-veste | 350N | 350N | 350N | 800N |
| Lame | Nr 0 ou 2 | Nr 2 | Nr 5 | Nr 5 |
| Gant | Obligatoire | Obligatoire | Obligatoire | Obligatoire |

Un tableau complet peut être trouvé sur le site web de la fédération (https://ffceb.org/federation/documents/).

# MATÉRIEL

## Entretien du matériel

### Vêtements

- éviter de plier les vêtements électriques
- ne pas les mélanger avec du matériel humide
- lavage peu fréquent (30°), séchage à l'air libre
- lisez attentivement les étiquettes !

### Arme

- utiliser une gaine qui protège la lame pour éviter l'oxydation
- rouille : papier fin + vaseline
- chauffer par frottement légèrement la lame avant l'assaut

**UN MATÉRIEL MAL ENTRETENU NE DURERA PAS !**

# MATÉRIEL

## Que faut-il apporter pour sa séance ?

- Équipement complet
- arme (+ réserve)
- matériel de réparation
- 2 t-shirts
- serviette
- eau et collation.

Des vêtements de rechange sont recommandés : l'équipement tient chaud.

## Coûts

Selon les cercles, les débutants peuvent parfois emprunter ou louer le matériel du club durant la première année.

Les achats se font progressivement, le masque étant souvent le premier élément personnel (hygiène).

Le matériel est durable et peut être revendu. L'escrime n'est pas nécessairement un sport coûteux. Le marché de l'occasion est actif.

## Où acheter ?

- Via votre club
- Delhem fencing: https://www.delhem.be/index.php?t=fr
- De schermwinkel: https://schermwinkel.be/en/
- Onlysport : https://onlysport.be/
- Lieffertz : https://lieffertz.com/
- Matériel d'occasion : https://www.escrime-occasion.com/fr-be/

# COMPÉTITIONS

## Catégories d'âge

U11 – U13 – U15 – U17 – U20 – sénior – vétéran

La pratique peut commencer dès 7–8 ans, voire plus tôt via la baby-escrime.

## Types de compétitions

La plupart des compétitions sont individuelles. Vous affrontez votre adversaire en duel (un contre un). L'escrime peut aussi se pratiquer en équipe, dans quel cas vous arpentez les pistes en alternance avec deux ou trois coéquipiers. Il existe de nombreuses rencontres (tournois récréatifs) auxquelles vous pouvez participer ainsi que toute une série de matchs (tournois compétitifs).

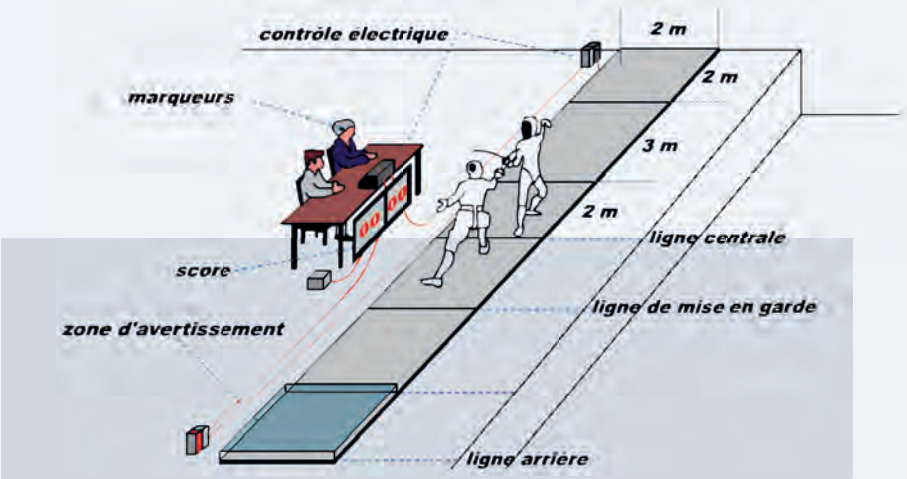
- Rencontres : accessibles, sans élimination, axées sur le plaisir et l'apprentissage. Environnement idéal pour découvrir la compétition et les différentes facettes de l'escrime.
- Compétitions : plus réglementées, par âge et par sexe
- L'escrime se pratique aussi en équipe.

# COMPÉTITIONS

## Organisation des matchs

### La piste

Les assauts se déroulent sur une piste de 14 m x 1,5 m. Celle-ci est divisée en deux moitiés. A deux mètres de la ligne centrale se trouve la ligne de mise en-garde (ligne de départ). Les tireurs prennent place derrière cette ligne au début de chaque point. Sortir par l'arrière donne un point à l'adversaire ; sortir sur le côté arrête l'assaut.
Le matériel de rechange est placé en bout de piste.



# COMPÉTITIONS

## Déroulement d'une compétition

Arrivée une heure à l'avance, inscription, échauffement. Ensuite, toutes les personnes non encore inscrites sont appelées au micro. C'est la dernière chance de s'inscrire. Vient alors le "scratch", les tireurs absents sont retirés des participants. La compétition débute par des poules (6–7 tireurs, matchs en 5 touches gagnantes).

Suit la phase appelée Tableau (T). Selon le nombre de participants, on commence par T128, T64 ou T32 et on continue jusqu'aux demi-finales et la finale, avec des matchs en 15 touches gagnantes chez les seniors, parfois moins pour les catégories d'âges inférieures.

Le top 4 reçoit généralement une médaille.

## Évolution du score

Avant le début de chaque match, ainsi qu'à la fin, les tireurs se saluent et saluent l'arbitre.
L'arbitre gère le match et annonce les actions :
« En garde », « Prêts », « Allez », « Halte », « Touché », « Point », « Non valable », « Non ».

Un système électrique signale les touches par des lumières colorées.

De nos jours, l'arbitre est assisté par un équipement électrique. Lorsque les tireurs se touchent, les lampes s'allument. La lampe rouge ou verte indique si le tireur de gauche ou de droite a touché. Une touche non valable est indiquée par un voyant blanc. L'arbitre peut également utiliser des images vidéo pour revoir et analyser certaines actions.

# COMPÉTITIONS

## Aperçu des compétitions

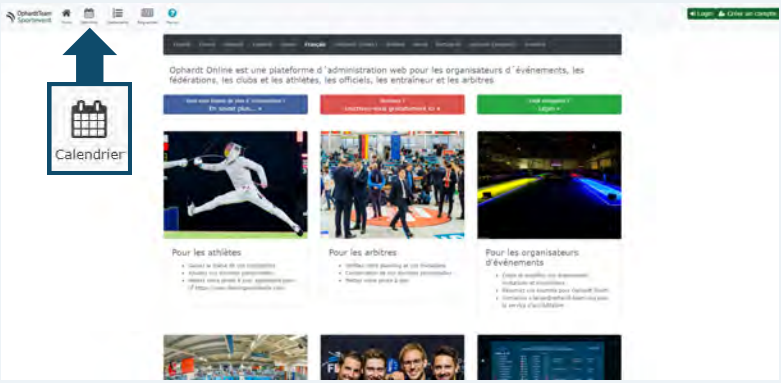
Les jeunes progressent des rencontres récréatives vers les niveaux régional, national et international.

| U11 | U13 | U15 | U17 | U20 | U23 et Senior |
|---|---|---|---|---|---|
| Rencontres club | | | | | |
| Circuit Jeunes Lames (ou VSB-Beker en Flandre) | | | | | |
| | Championnats de Belgique | | | | |
| | | | Circuits Nationaux | | |
| | | Circuits France et Allemagne | | | |
| | | | Circuits Européens | | |
| | | | Compétitions Internationales | | |

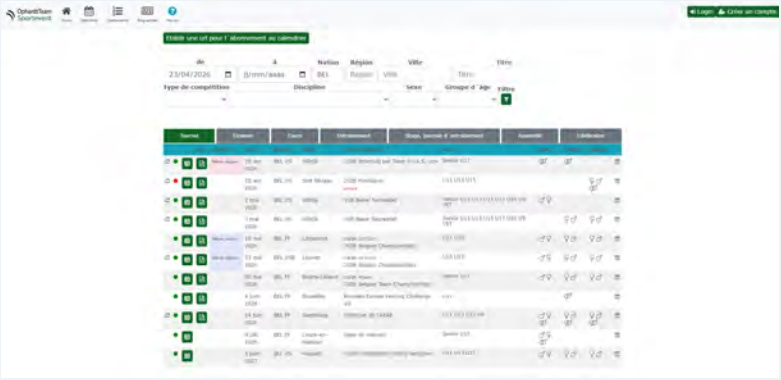
Le Circuit Jeunes Lames est idéal pour les 9–15 ans.
Les calendriers et inscriptions se trouvent sur Ophardt, plateforme de référence.

Créer un compte permet aussi l'inscription à des stages et activités fédérales. (voir page suivante)
https://fencing.ophardt.online/fr/calendar

# COMPÉTITIONS




A partir du calendrier Ophardt, en filtrant par pays, région, discipline, âge, etc, vous pouvez facilement trouver un aperçu des compétitions qui vous intéressent pour votre enfant.



Avec votre compte, vous pourrez l'inscrire à des activités fédérales (stages, journées d'entrainement, ...) ou le préinscrire en compétitions. Un manuel est disponible sur notre site web (https://ffceb.org/federation/documents/) pour vous aider avec l'application Ophardt.

# COMPÉTITIONS

## Classements

Les classements nationaux et régionaux sont également consultables sur Ophardt.

### Classements nationaux

Au cours de la saison, un classement national est établi sur base de la participation et des résultats des tournois du Circuit national et du Championnat de Belgique. Pour les catégorie d'âge supérieures (U17 et au delà) le classement détermine si on peut ou non participer à des tournois européens et internationaux.

### Classements régionaux

Un classement régional est établi pour les U11, U13 et U15, sur base de la participation et des résultats aux compétitions du Circuit Jeunes Lames.

# LOIN DES PODIUMS

L'aventure sportive ne se limite pas à la compétition. Certains sportifs n'en feront d'ailleurs jamais. Il est possible de pratiquer l'escrime de loisir, pour le plaisir de bouger, d'apprendre et d'acquérir de nombreuses compétences physiques et mentales. Sans oublier l'aspect social !

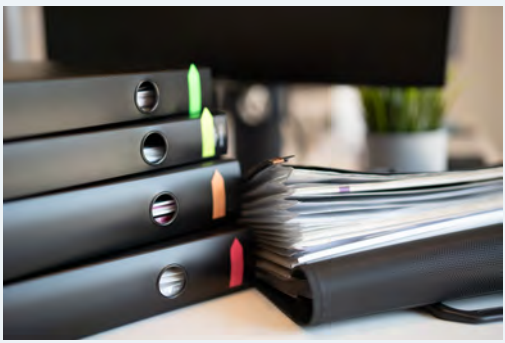
Au sein de son club, chaque jeune doit trouver la pratique qui lui convient.
Ainsi, parce que la compétition ne peut être le seul objectif pour une fédération, la FFCEB propose plusieurs rassemblements et stages, tout au long de la saison. L'occasion de s'entraîner avec d'autres Maîtres d'armes et d'autres coéquipiers. Plus que de la formation, il s'agit d'un vrai moment d'échange et de rencontre.

Entrainez-vous et faites-vous de nouveaux amis grâce aux Rassemblements et Stage Jeunes Lames !

# SOURCES UTILES

- Explication sur la Filière Jeunes Lames de la FFCEB : https://ffceb.org/pratiquer-lescrime/competitions/filiere-jeunes-lames/
- Site web de la fédération francophone d'escrime : https://ffceb.org/
- Site web de la fédération nationale d'escrime : https://www.fencing-belgium.be/
- Site web de la fédération néerlandophone d'escrime: https://www.vlaamseschermbond.be/
- Site web de la fédération internationale d'escrime : www.fie.ch
- Site web de la confédération européenne d'escrime : https://www.eurofencing.info/
- Site web de la fédération française d'escrime : https://www.ffescrime.fr/

Pour rester au courant de nos actualités, vous pouvez suivre Escrime Belgique sur nos réseaux sociaux !



# ESCRIME BELGIQUE

## Feel free
## just fence