

81
5771
Paris

SCRIME

CHAMBRE

METHODE POUR S'EXERCER, SEUL, A FAIRE
DES ARMES

PAR

M. LE COMMANDANT E. T...

DÉDIÉE AUX OFFICIERS DE L'ARMÉE

1986



PARIS

11, place St-André-des-Arts.

LIMOGES

46, Nouvelle route d'Aixe.

IMPRIMERIE, LIBRAIRIE ET PAPETERIE
HENRI CHARLES-LAVAUZELLE
Editeur militaire.

ESCRIME DE CHAMBRE



3.
ice
07

ESCRIME DE CHAMBRE

MÉTHODE POUR S'EXERCER, SEUL, A FAIRE
DES ARMES

PAR

LE COMMANDANT E. T...

DÉDIÉE AUX OFFICIERS DE L'ARMÉE



PARIS
11, Place St-André-des-Arts.

LIMOGES
Nouvelle route d'Aix.

IMPRIMERIE, LIBRAIRIE ET PAPETERIE
HENRI CHARLES-LAVAUZELLE
Editeur militaire,

PRÉFACE

Cette méthode apprend à s'exercer seul, dans la chambre et sans maître. Elle n'a pas la prétention de remplacer les méthodes anciennes qu'une longue expérience a consacrées et elle ne dispense pas du professeur.

Elle a pour but de fournir aux gens intelligents, qui ont déjà pris les premières leçons indispensables et qui possèdent quelques notions de l'art, la possibilité de travailler seuls, en l'absence du maître ou du prévôt.

Elle peut être utilisée à la salle d'armes, pendant les repos, entre les leçons. Elle offre d'incontestables avantages aux gens

(VI)

déliçats ou occupés, peu enclins à aller chercher hors de chez eux l'exercice salu-
taire dont ils ont besoin ou que leurs
affaires ne leur permettent pas de prendre.



ESCRIME DE CHAMBRE

§ 1^{er}

Utilité de l'escrime. — But de la méthode.

L'escrime est un art d'une utilité incontestable ; elle doit être familière aux militaires.

L'escrime apprend à tenir et à manier l'épée qu'on porte au côté ; en outre, elle donne à l'homme confiance dans sa force et développe en lui, dans une large mesure, le sentiment de sa propre dignité.

Au point de vue hygiénique, ses avantages ne peuvent être mis en doute.

C'est une gymnastique spéciale, dont les difficultés, par suite des efforts, sont toujours réglés méthodiquement, progressivement, et dont on peut, pour ainsi dire, calculer les résultats.

L'escrime est favorable à la santé, surtout lorsqu'on s'y livre régulièrement et avec mesure. La dépense de force, autrement dit la somme de mouvements plus ou moins violents auxquels, en faisant des armes, on soumet les muscles des

membres et du torse, doit donc toujours être en rapport, en équilibre, avec le travail interne que produisent les phénomènes de la respiration et de la circulation du sang.

L'escrime, ordinairement, développe davantage les membres droits que les membres du côté gauche. En tant que gymnastique et exercice hygiénique, elle devra s'exécuter avec la main gauche aussi bien qu'avec la main droite.

Le bras et la jambe gauche, exercés à leur tour, se fortifieront et prendront autant de développement que les membres similaires du côté droit.

Notre méthode ne fait donc aucune distinction entre les gauchers et les droitiers.

Assurément, l'escrime ne peut être apprise sans maître. On ne se propose donc pas ici de supprimer le professeur. Nous n'avons pour but que de lui donner un auxiliaire, c'est-à-dire d'enseigner, à ceux qui savent déjà faire assez bien des armes, le moyen de travailler seuls. Notre méthode servira principalement à *s'entretenir la main*, en terme de métier, lorsqu'on saura déjà bien *plastronner*.

Employée trop tôt, elle exposerait l'élève à prendre de fâcheuses habitudes et de mauvaises positions.

Elle est excellente, surtout lorsqu'on sait faire assaut et qu'on ne veut plus prendre de leçons avec le professeur que de temps à autre. Elle a ce grand avantage, c'est qu'on peut travailler dans sa chambre, soit en se levant le matin, soit pour se reposer de l'étude, soit enfin quand le temps est mauvais et ne permet pas de sortir.

Avec une séance de dix minutes le matin et une

semblable le soir, soit vingt minutes de travail chaque jour, on conservera la souplesse du poignet et du corps nécessaire pour l'assaut et l'on se maintiendra dans d'excellentes conditions de force et de santé.

On pourrait même, à la rigueur, se contenter d'une séance tous les deux jours. On en tirerait encore un profit réel. A chaque séance, il faudra bien observer de répéter avec la main gauche toute la série des mouvements faits avec la main droite. De cette manière, la circulation, le jeu des poumons, le développement égal et régulier des muscles de tous les membres, de ceux des épaules et des reins, en un mot, tout fonctionnera chez le tireur en harmonie parfaite au point de vue physiologique. On rendra, en outre, au bras gauche cette adresse et cette habileté dont l'a privé l'éducation première, défaut qui a valu à ce malheureux une déconsidération telle qu'on se sert de l'épithète de *gaucher* pour désigner un individu lourd et embarrassé dans ses mouvements.

Dans le but d'obtenir un meilleur résultat hygiénique, nous recommandons de ne pas faire de l'escrime, seul ou avec maître, aussitôt après les repas et de ne pas se mettre trop en sueur et hors d'haleine. L'amour-propre n'étant pas en jeu dans notre méthode, ces deux derniers préceptes seront facilement observés. Enfin, autant que possible, il sera bon d'employer le même espace de temps, de s'exercer aux mêmes heures et de suivre toujours avec soin la même progression.

§ II

Appareil employé.

Le matériel de l'escrime de chambre est très simple; il se compose de fleurets ordinaires et du petit appareil suivant :

C'est un bras formé de deux tiges arrondies jointes ensemble par une charnière. L'une des tiges s'articule sur une plaque de bois qui se fixe au mur ou à une boiserie, et l'autre se termine par un genou avec des mâchoires et des vis pour tenir un fleuret. Les charnières se serrent à volonté avec des vis, de manière à maintenir dans une position fixe les diverses parties du bras. Un plastron placé contre le mur complète l'appareil.

Cet appareil permet de placer le fleuret d'un adversaire, supposé en garde, dans les positions diverses des quatre lignes (fig. 4). L'élasticité de la lame suffit pour que le fleuret revienne de lui-même à la position normale, lorsqu'un froissement ou un battement d'épée du tireur l'a dérangé.

On peut confectionner soi-même un appareil plus simple avec un morceau de bois tout droit, quelques clous, une petite courroie ou de la ficelle et un fleuret ou une simple lame non montée. On complètera celui-ci en clouant au mur un morceau de drap ou d'étoffe représentant la largeur et la hauteur de la poitrine d'un homme. Ce drap a pour but d'empêcher l'épée du tireur de glisser et

de faire du bruit. La longueur du morceau de bois soutenant le fleuret doit être égale à la distance du poignet à l'épaule d'un homme de taille moyenne en garde, soit de 40 à 45 centimètres.

Avec notre appareil, on peut exécuter seul une centaine de mouvements tant simples que composés.

Nous les diviserons en deux séries.

§ III

Mouvements de l'escrime de chambre.

I^{re} SÉRIE

Attaques simples et composées.

A. — Lignes hautes.

Le fleuret sera placé à hauteur de la tête, le bouton un peu au-dessus de la vraie position, pour ne point se blesser.

DÉGAGEMENTS

Garde de quarte.

1. Coup droit.
2. Dégagement.
3. Feinte de dégagement et dégagez (une-deux); la feinte de dégagement se fait en allongeant tout

Fig. 1. — Modè

a. Mâchoire à vis, v (en cuivre ou en fer). — b.
— AB. Planchette fix

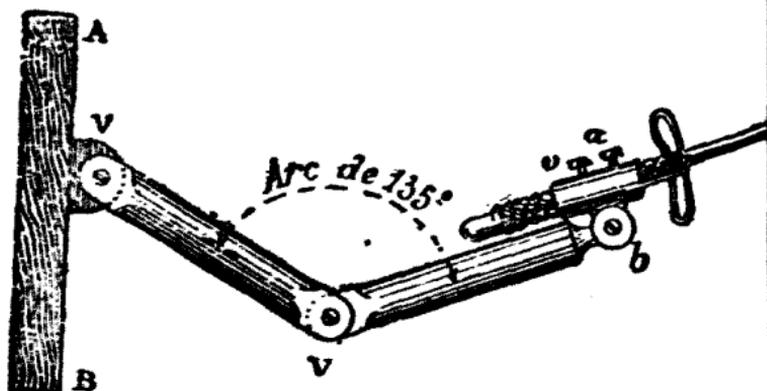
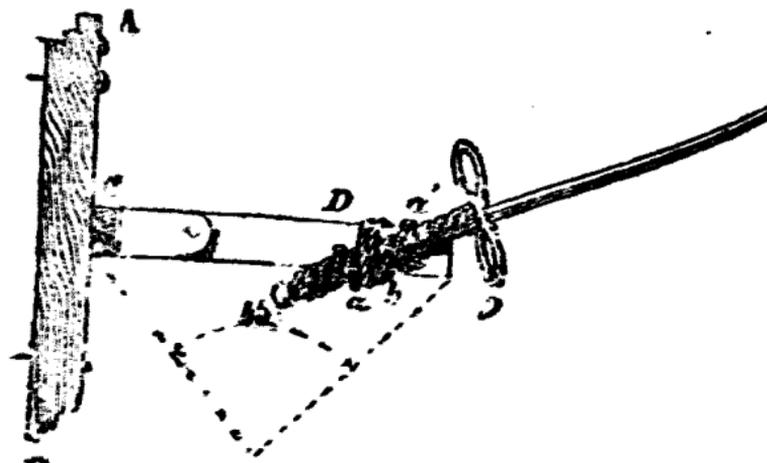


Fig. 2. — M

AB. Planchette fixée au mur. — CD. Support du fleuret
a' Pointes en saillie pour
NOTA. On peut se contenter d



odé articulé.

b. articulé. — vv. Vis pour fixer les articulations.
fix mur. — F. Fleuret.



- lame simple.

ure en bois. — b. Courroie ou corde pour tenir le fleuret. —
ur le fleuret. — F. Fleuret.
r d'une lame simple, sans monture.



à fait le bras, comme si l'on devait se fendre. Ce n'est que sur la parade, censée faite, que l'on dégage de l'autre côté en se fendant ; il faut avoir soin de faire tous les mouvements avec le poignet, et non avec l'épaule.

4. Feinte de dégagement deux fois et dégagez (une-deux-trois).

Garde de tierce.

Les quatre mêmes mouvements en partant de cette garde.

Garde de quarte.

Mêmes mouvements, précédés d'un changement d'épée.

Garde de tierce.

Mêmes mouvements avec le changement d'épée, en mettant les ongles en dessous.

Garde en quarte et en tierce.

Mêmes mouvements, précédés d'un petit battement d'épée ou d'un changement de garde avec battement, ou enfin d'un froissement d'épée.

COUPÉS

En quarte.

1. Coupez droit en se fendant.
2. Coupez-dégagez.
3. Coupez, feinte de dégagement, dégagez.
4. Coupez, feinte de dégagement (une-deux-trois).

En tierce.

Mêmes mouvements.

Total : 32 mouvements.

B. — Lignes basses.

On déplacera le fleuret fixé à l'appareil et on en inclinera la pointe en bas, vers la ceinture. (Fig. 2.)

Garde de demi-cercle ou d'octave.

Garde de seconde ou de quinte.

Répéter, dans les deux lignes basses, les mouvements précédents, dans la même progression, en commençant toujours par l'engagement dans la ligne du dedans.

Les coupés ne se font pas dans les lignes basses.

Total : 24 mouvements, et pour toute la série dans les quatre lignes : 56 mouvements.

Temps moyen employé pour les exécuter, quatre minutes.

En répétant quelques mouvements mal faits, on emploiera cinq minutes au plus.

C. — Engagement et travail de la main gauche.

Le travail alternatif des extrémités droite et gauche est essentiel, et il n'a pas été assez préconisé dans l'enseignement de l'escrime.

En insistant sur la nécessité du travail d'es-

crime à gauche, comme exercice gymnastique, nous suivons les principes du colonel Amoros, adoptés depuis longtemps dans l'armée et à l'École normale de gymnastique.

Même série, donc, de la main gauche.

Temps employé pour toute la série, à droite puis à gauche : *dix minutes*.

2^e SÉRIE

Ripostes et reprise de mains.

A. — Lignes hautes.

Position du fleuret fixe : la pointe élevée comme pour la première série.

Garde de quarte.

1. Dégagement, se relever en prenant contre de quarte, riposter par un coup droit en se fendant.

Le *contre* ne se prend réellement que sur une attaque de l'adversaire (dégagement ou une-deux), ce n'est ici en réalité qu'un véritable engagement que l'on prend en se relevant. Nous avons employé la dénomination de *contre* parce que le mouvement du poignet est le même et que la progression se trouve plus logique.

2. Une-deux, même *contre* et riposter par le dégagement.

3. Mêmes mouvements, et se fendre en prenant le *contre* ; faire une retraite de corps et riposter par un dégagement, en faisant la remise de main.

4. Mêmes mouvements, terminés par une-deux.
Se placer en garde de quarte avant les mouvements.

Garde de tierce.

Prendre la position en tierce et répéter les quatre mouvements de riposte après les mêmes attaques, et après avoir pris le *contre de tierce*.

Varié la position du poignet en tierce et en sixte.

Garde de quarte et de tierce.

Mêmes mouvements après le premier *contre*; engager l'épée dans l'autre ligne avant de riposter (ou *contre et contre*).

Le *contre* pris dans les lignes opposées a l'avantage de couper la ligne basse pendant le trajet de l'épée d'une ligne haute à l'autre; ainsi, on barre trois lignes. Les mouvements doivent surtout se faire du poignet, et non de l'épaule.

Garde de quarte et de tierce.

Mêmes mouvements d'attaque, mêmes parades, mêmes remises; mais, au lieu du battement et du dégagé, faire le coupé après le contre, dans la troisième et la quatrième attaque. Coupez et dégagez.

Total : 24 mouvements dans les lignes hautes.

B. — Lignes basses.

Répéter les mêmes exercices dans les deux lignes basses principales; abaisser d'abord la pointe du fleuret fixe.

N. B. — Les coupés ne se font pas dans les lignes basses pour les ripostes.

C. — Travail de la main gauche.

Mêmes exercices de la main gauche.

Temps employé, environ *dix minutes*.

N. B. — Les mouvements de cette série pourront se faire sans se fendre et aussi sans être en garde, en se rapprochant du mur; ils constitueront la leçon de ripostes et de contre-ripostes, avec moins de fatigue.

EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES

Pour l'assouplissement du poignet.

A. — *Contre le plastron du mur.*

1. Etant en garde en quarte ou en tierce, faire plusieurs coupés de suite, très rapidement, en ajustant très exactement, et terminer en touchant, la main renversée.

2. Etant en garde en prime, à portée du plastron, toucher plusieurs fois de prime ou de seconde, le plus vite possible, en ajustant bien, puis terminer la série par un coup de revers.

B. — *Sans plastron.*

1. Etant debout ou assis, le bras tendu, décrire rapidement dans l'espace et devant soi, avec la pointe du fleuret, des cercles de dix à douze centimètres de rayon. Décrire ensuite des cercles de

vingt à trente centimètres de rayon, de la même manière, mais le bras ployé, dans la position de : *en garde*.

On fera ces cercles de droite à gauche, puis de gauche à droite ; on exercera ainsi la main aux mouvements des doublements d'épée et des contres répétés.

2. On peut aussi placer les deux fleurets dans la même main, et, les tenant par le fort de la lame, le bras tendu ou ployé, faire exécuter au poignet un mouvement de rotation de droite à gauche, et *vice versâ*. On aura soin que le mouvement de balancier des fleurets n'entraîne pas trop le poignet. — Cet exercice peut se faire simultanément avec celui des haltères.

OBSERVATIONS

La deuxième série a moins pour but d'exercer à la parade et à la riposte réelle que de faire travailler la main. Il est essentiel pour bien faire les parades et les ripostes de plastronner souvent avec le maître.

Dans l'intervalle des leçons prises avec le maître, on exécutera cette deuxième série avec l'appareil. Elle profitera d'une manière remarquable si l'élève y apporte un esprit de suite et de la persistance.

C'est aussi dans le but de faire travailler le poignet et de l'assouplir que nous avons indiqué, comme

exercices supplémentaires, quelques mouvements d'une gymnastique spéciale faite avec le fleuret.

Si on joint à ce genre *d'escrime de chambre* le tir des contres alternatifs avec un prévôt, ou un élève de même force, on sera toujours dans de bonnes dispositions pour faire assaut.

Nous devons faire observer, dans la mise en garde vis-à-vis du plastron, de prendre soin de se placer un peu de côté par rapport au fleuret fixe, en appuyant d'environ dix centimètres à gauche pour l'engagement de tierce, et de dix centimètres à droite pour celui de quarte. De cette manière, le plastron du mur se présentera dans une position oblique à peu près comme la poitrine d'un adversaire, et l'on évitera de se heurter le visage au bouton du fleuret. Il sera même prudent d'élever toujours celui-ci un peu au-dessus de la hauteur de l'œil, comme il est dit plus haut.

Dans les anciennes salles d'escrime, déjà on se servait d'un vieux plastron fixé à la muraille pour se délier le poignet en faisant des coupés, des primes et des coupés de revers sur place avec le centre du plastron pour objectif.

Les prévôts s'entretenaient ainsi la main.

Ils l'exerceront d'autant mieux avec l'appareil que nous employons que le fleuret fixe oblige à conserver toujours la main et l'épée dans la ligne.

Notre système enfin leur permettra, dans l'intervalle des leçons de travailler isolément, sans

fatiguer le maître, de développer leurs muscles, d'assouplir leurs articulations, et cela sans négliger d'exercer leur coup d'œil

CRITIQUE DE LA MÉTHODE

Notre méthode d'escrime a été expérimentée en 1877 à l'École de gymnastique et d'escrime de Joinville. Reconnue bonne, en principe, elle n'a pas paru applicable à l'armée.

Une lettre ministérielle du 31 décembre 1877 déclare qu'elle est ingénieuse, mais utile seulement aux gens oisifs ou délicats qui ne veulent pas sortir de chez eux. Elle a été mise en essai, avec succès, dans plusieurs régiments. Enfin, une Revue militaire l'a publiée en partie en 1878 et d'autres journaux en ont depuis rendu compte dans des termes élogieux.

Que déduire de ces faits ? C'est que l'*escrime de chambre* peut rendre des services. Instituteurs, professeurs, hommes de lettres, gens de bureau, officiers de réserve ou de territoriale habitant la campagne, gentlemen en villégiature, peuvent assurément trouver avantageux de faire chez eux des armes, lorsque le temps et les maîtres leur font défaut, lorsqu'ils ne peuvent aller chercher au loin cet exercice, l'un des plus utiles et des plus agréables du sport. Notre méthode leur offre cet avantage.

Cependant, elle a été l'objet de certaines criti-

qués. Nous en reproduirons quelques-unes que nous réfuterons facilement.

N'envisager la culture de l'escrime que comme une ressource hygiénique, a-t-on dit, c'est se placer à un point de vue erroné d'où l'on ne peut déduire que des procédés pratiques défectueux pour l'enseignement progressif de l'escrime. — Et l'on a dit, à l'appui de cet aphorisme, que l'escrime, développant seulement certains muscles, ne vaut pas la gymnastique ordinaire qui les fortifie tous.

On ajoutait que dans l'escrime, qui est un art de précision d'une assimilation lente et difficile, il faut s'appliquer seulement à développer au plus haut degré les muscles qui lui sont nécessaires.

Par conséquent, voulant faire travailler les membres du côté gauche, autant que ceux du droit, on ne réussirait qu'à faire perdre un temps précieux.

Au contraire, en consacrant exclusivement son temps à l'éducation du bras dont on se sert habituellement, on réaliserait infiniment plus de progrès.

Il y a ici deux erreurs.

D'abord, nous n'avons pas songé à remplacer la gymnastique véritable par l'escrime. Nous lui, ajoutons un aide, un moyen de plus, voilà tout. Et, d'un autre côté, est-il prouvé qu'en exerçant la main gauche on nuit à la droite? Les pianistes ne se servent-ils pas de leurs deux mains; les gymnastes, certains ouvriers d'art, ne font-ils pas de même? L'habileté de la main gauche, chez eux, n'est pas produite au détriment de la droite, et *vice-versâ*. Lafaugère, Gomard, etc., sont de cet avis.

On a de plus prétendu que le travail d'escrime, égal et alternatif du côté droit et du côté gauche, ne produit en réalité ni l'équilibre du développement musculaire ni la régularité de la circulation sanguine.

« Il ne fait, suivant l'expression d'un de nos contradicteurs, que déterminer des convergences successives et opposées de la force musculaire et du courant sanguin vers le côté mis en prépondérante activité. »

Eh bien ! n'est-ce pas ce que nous voulons éviter : cette activité prépondérante d'un seul côté ?

Où les adversaires de notre méthode ont été plus logiques, c'est quand ils ont pensé que la méthode de chambre, supprimant le maître, pourrait entraîner le tireur à prendre de mauvaises positions et de fâcheuses habitudes.

En effet, s'il n'est pas plus intelligent que certains prévôts, cela arrivera. Mais, un tireur, qui a déjà de bons principes, voit lui-même s'il est mal placé, s'il exécute mal un coup ou un autre, et il rectifie de lui-même sa position et ses mouvements.

« L'escrime passive est relativement improdutive ; l'escrime pensante, seule, est réellement fructueuse. »

Tel est encore un autre argument qu'on oppose à notre méthode. On ajoute que l'escrime n'est pas une simple gymnastique, mais bien un art, même une science dans laquelle l'esprit joue un aussi grand rôle que le corps.

« Ce n'est pas un travail machinal, une action mécanique, mais une action dirigée, calculée, raisonnée. De plus, l'épée de l'élève doit toujours

avoir pour conductrice celle du maître, et la pensée de celui-ci doit sans cesse tenir en éveil celle de l'élève ou de l'adversaire.

Or, le coup d'œil ne saurait être exercé en face d'une lame fixe, inintelligente et inerte.

Ce système de plastron et d'épée fixes ne peut donc être employé que pour exercer les élèves à serrer les dégagements, pour assouplir le poignet et l'épaule, en exécutant les *primes*, les *coupés*, etc., et le travail ne peut pas être prolongé sans inconvénient. »

Voilà un véritable réquisitoire !

Nous ne répondrons à ces objections que par le seul exposé de la méthode. Qu'on la lise avec soin et sans parti pris.

Ce n'est pas un enseignement complet de la science des armes que nous avons eu pour objet dans ces quelques pages ; ce n'est pas un travail d'esprit ni de raisonnement, c'est un moyen simple que l'on propose de répéter seul, une partie des leçons apprises que nous avons voulu donner au tireur.

Nous ne prétendons pas autre chose.

Le mettre à même de faire des *dégagements*, des *coupés*, etc., tout seul, en visant bien, en serrant ses coups, en ne s'écartant pas de la direction que le fleuret, monté sur le bras articulé, lui offre toujours, dans une position régulière et calculée, c'est notre seul but.

Et, s'il est atteint, ce sera un résultat heureux et déjà satisfaisant dont nous nous réjouirons.

E. T.

LIBRAIRIE MILITAIRE

HENRI CHARLES-LAVAUZELLE

11, place Saint-André-des-Arts, à Paris,

Nouvelle route d'Aixe, à Limoges.

Cette Maison tient à la disposition de l'armée tous les ouvrages, théories, règlements d'administration, registres et imprimés militaires, pour les services de l'armée : Trésoriers et habillement des corps de toutes armes. — Recrutement. — Armée territoriale. — Trésoriers de l'armée territoriale. — Intendance. — État-Major. — Grandes manœuvres. — Presses régimentaires. — Tir. — Ecoles régimentaires. — Bibliothèques. — Pelotons d'instruction et engagés conditionnels. — Brigades, Officiers, Trésoriers et inspection générale de gendarmerie. — Garde républicaine.

Tous les ouvrages, imprimés sur beau et fort papier, sont expédiés *franco*, contre l'envoi d'un mandat postal.