

LA FENTE

La fente est la position finale ou temporaire d'une action motrice nécessaire à l'accomplissement d'une technique déterminante dans l'escrime. Ses modalités d'exécution reposent sur des bases qu'il convient d'analyser pour l'enseigner.

Education physique

Les exercices actuels d'éducation physique reposent sur ceux des gymnastiques anciennes et en conservent les principes d'exécution.

Gymnastique Suédoise

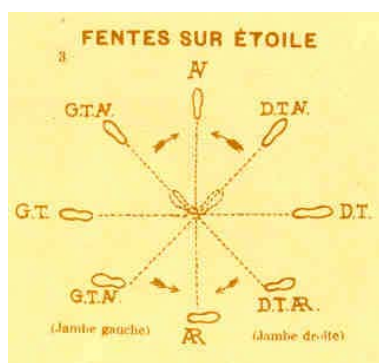
Dans la méthode de gymnastique Suédoise, on utilise des exercices classés en :

- mouvements préparatoires,
- mouvements fondamentaux,
- mouvements d'application.

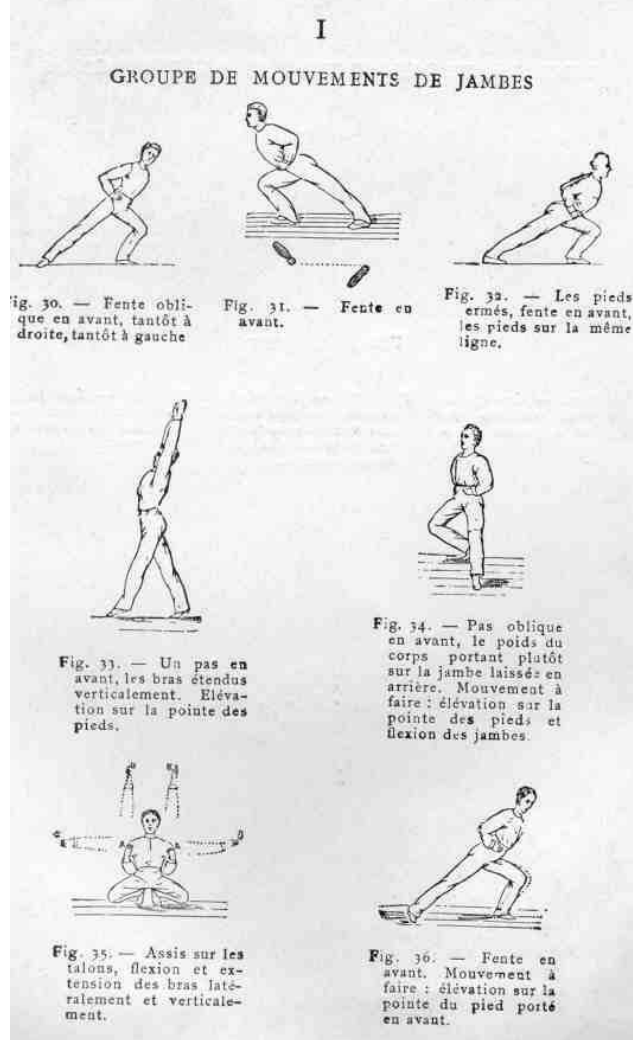
Dans la conduite de ces mouvements trois parties se succèdent :

- le départ ou position initiale,
- l'exécution du mouvement,
- l'attitude finale.

Les fentes désignées « crochets » sont des mouvements fondamentaux qui s'effectuent par déplacement d'une jambe qui se fléchit en fin de mouvement. Le pied peut se déplacer selon les sommets d'une étoile à huit branches. La position est tenue.



B. — Principaux Mouvements fondamentaux



Le déplacement des pieds en fonction des sommets de l'étoile constitue un exercice préparatoire avec des variantes nombreuses.

Méthode Naturelle

Dans la « Méthode Naturelle » Georges Hébert définit la fente comme :

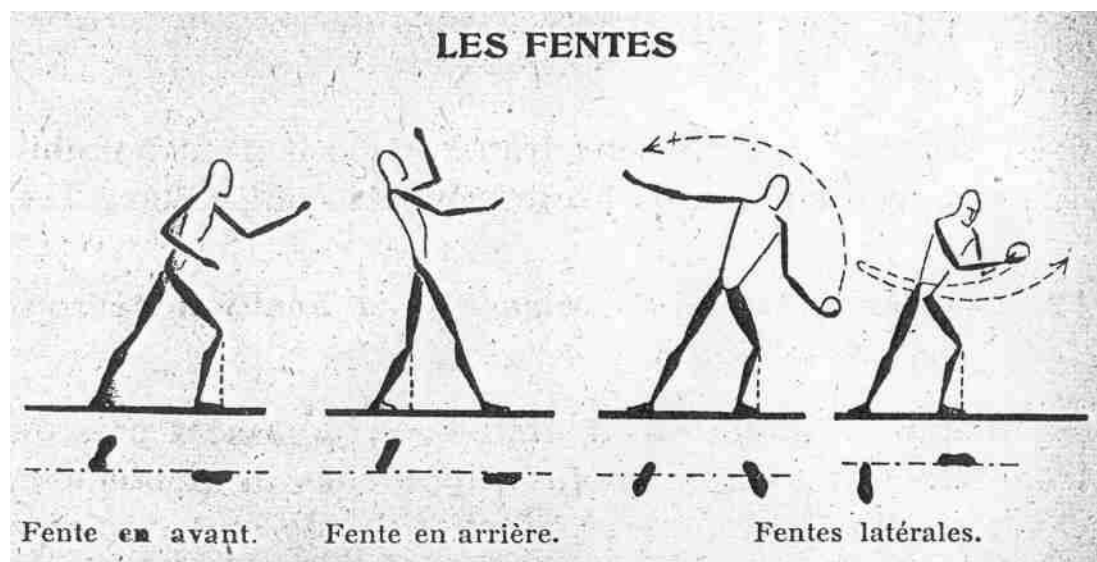
« Attitude qui consiste à fixer une jambe au sol, puis à détendre le corps sur cette jambe, en exécutant un écart avec l'autre jambe dans une direction donnée .» Cette attitude est utilisée pour les efforts de lever, de lancer et de défense.

Il distingue :

- une jambe ferme, celle d'appui, motrice et qui est tendue en fin de poussée
- une jambe d'écart, celle mobile, qui est déplacée selon la direction voulue ; en avant, en arrière, latéralement, et qui est plus ou moins fléchie en fin de mouvement.

Les caractéristiques de la fente sont :

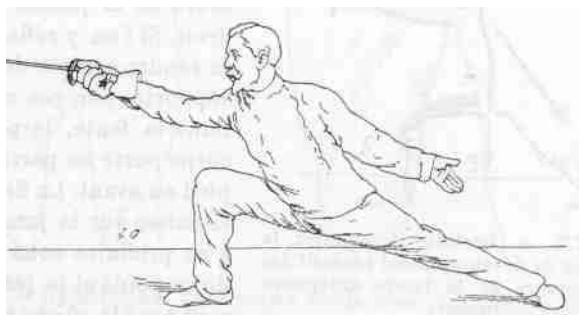
- l'écart, distance entre les deux pieds, est plus ou moins prononcé, variant d'un petit pas à un grand pas ;
- l'orientation des pointes des pieds doit assurer l'équilibre ;
- l'aplomb du genou de la jambe d'écart tombe en avant de la pointe du pied ce qui permet un retour plus aisé à la position initiale ;
- la position du tronc en rectitude dans le prolongement de la jambe ferme est plus favorable pour l'effort et l'équilibre.



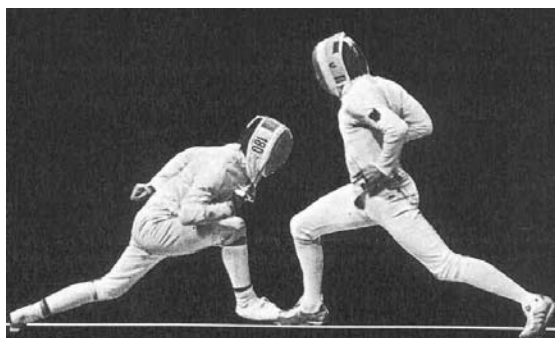
Sport

Les fentes sportives répondent à une finalité spécifique liée à la logique interne de l'activité. La qualité de leur exécution est nécessaire dans la réalisation de la performance. Deux disciplines sportives utilisent plus particulièrement les fentes : l'escrime et l'haltérophilie.

L'escrime



Les fentes en escrime sont dites « conventionnelles ». Leur objectif est de « gagner la distance » afin de permettre la touche en pointe, sur une seule action de fente, le genou venant à l'aplomb du pied.

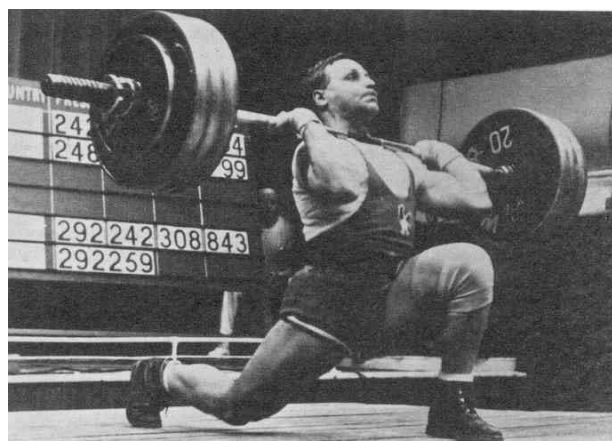


L'escrime moderne conduit à un grand engagement physique rendu nécessaire par la compétition. L'amplitude des fentes des tireurs est fonction de la distance qui les sépare, les prises de fer peuvent s'effectuer les bras fléchis avant de se déployer, le combat se poursuivant brièvement dans des positions fléchies. L'esthétique et le formalisme cèdent le pas à l'efficacité.

L'haltérophilie

Une autre forme de « fente conventionnelle » est celle de l'haltérophilie.

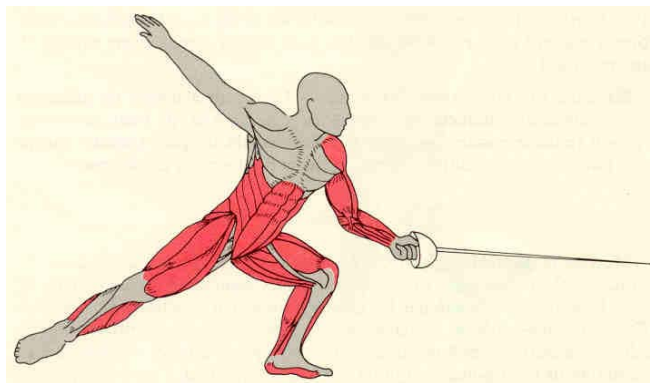
La technique doit respecter très peu de variation de la position de la projection du centre de gravité au sol. Ceci implique un déplacement des deux jambes dans des sens opposés. La remontée s'effectue par le déplacement de la jambe arrière vers le pied avant.



Biomécanique

« Dans les attitudes en fente, les pieds sont écartés l'un de l'autre d'une distance au moins égale à deux longueurs de pieds ... l'un des deux membres inférieurs est tendu, l'autre est à demi fléchi au niveau des articulations du cou de pied, du genou et de la hanche. Le tronc est oblique et prolonge la direction du membre inférieur tendu. »

Le centre de gravité du corps se déplace dans le sens de la fente, en avant, en arrière, latéralement, en diagonale, et « de ce fait, la plus grande partie du poids du corps repose sur le membre fléchi et tend à le fléchir davantage. » Le pied du membre inférieur tendu doit rester constamment appliqué au sol pour une fente correcte.



Groupes musculaires concernés par la fente

Les chaînes musculaires mises en jeu lors de l'escrime aux armes et lors de l'escrime à la canne diffèrent dans la succession des actions.

En escrime, l'action du membre supérieur armé précède l'action de poussée de la jambe arrière.

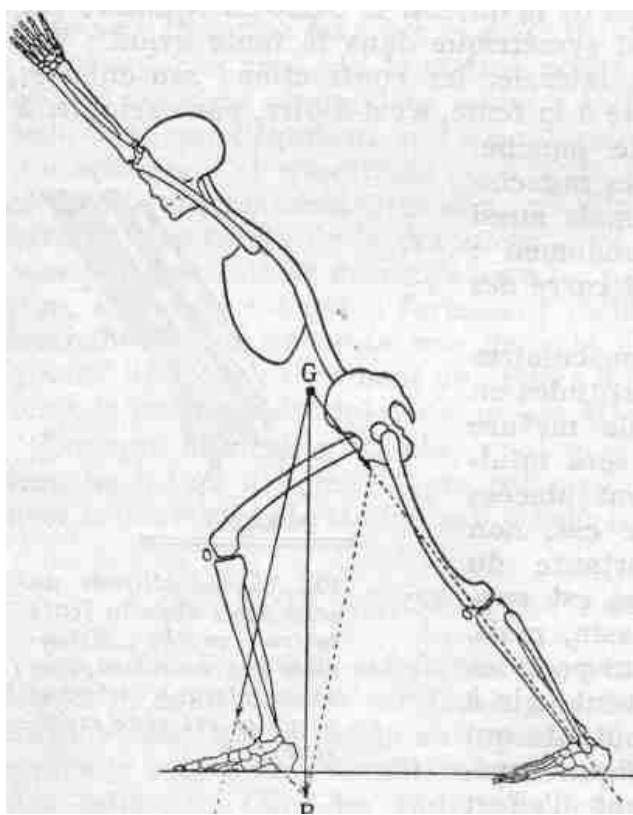
A la canne, l'action débute par l'action de poussée du membre inférieur pour s'achever par la rotation du tronc et l'extension du membre supérieur armé.

D'une manière générale les contractions se situent dans le *triceps sural* et le *quadriceps crural* du membre fléchi et dans les *muscles du dos*

Les contractions sont d'autant plus intenses que la fente est profonde

Au niveau du membre fléchi, l'effort musculaire est plus intense qu'au niveau du membre tendu car, outre la différence de poids à soutenir, il est plus difficile de maintenir une articulation en attitude de flexion (dosage de la contraction musculaire) qu'en attitude d'extension (arrêt osseux ou ligamentaires).

Dans les fentes la jambe qui se déplace supporte la plus grande partie du poids du corps tandis que dans les poses (de stations) le poids reste sur le membre fixe et le pied de l'autre membre déplacé repose sur le sol par sa pointe en n'exerçant qu'une faible pression.



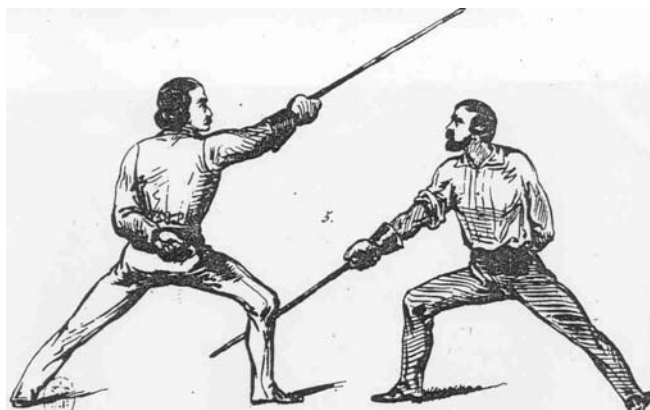
Décomposition des forces du poids en fente avant

Techniques de Canne

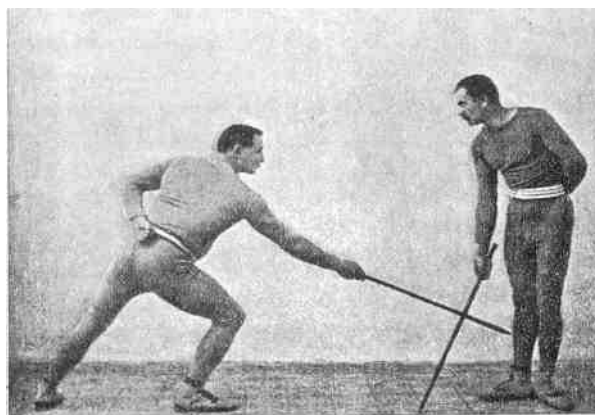
Anciennes formes

Les fentes en escrime à la canne, conçues dans une optique d'auto-défense, sont très peu prononcées. Quelle que soit la ligne de frappe, l'importance de la flexion du genou est sensiblement identique et le tireur recherche la touche par un gain de distance tout en évitant de présenter une cible à l'adversaire et en conservant son équilibre.

Le principe de projection du genou légèrement en avant de la pointe du pied et celui de la rectitude entre le tronc et la jambe de poussée sont respectés. La rectitude est l'alignement de différents segments entre eux. De même dans la frappe en canne il y a rectitude entre la ligne des épaules, le membre supérieur armé et la canne.



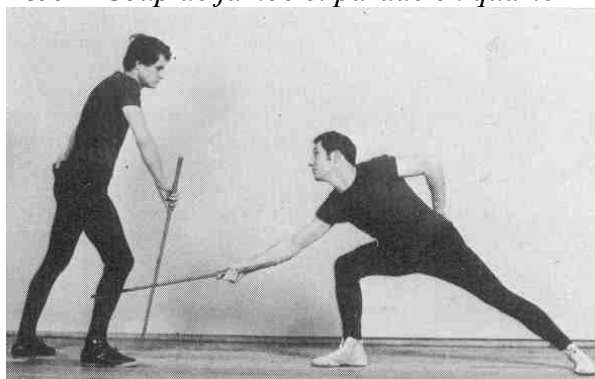
1844 – Riposte par un coup de jambe en dedans



1899 – Coup de jambe et parade en quarte



1930 – Coup de jambe à droite



1971 – Coup de jambe

Comparaison des frappes en ligne basse

Formes actuelles

La forme actuelle de la pratique sportive de la canne a conduit à adopter des conventions qui s'éloignent des principes de l'auto-défense.

Maurice Sarry dans le chapitre « Les déplacements » de son manuel (p.33) définit la fente ainsi :

« La fente permet de gagner la distance et de frapper en ligne basse. Nous ne la considérons pas comme un véritable déplacement. De la position en garde, la jambe se déplace vers l'avant et fléchit, la jambe arrière, dont le pied reste en point fixe, se trouvant alors en extension. »



1978 – fente de démonstration Fente d'escrime à l'épée 1998 – fente extrême - démonstration

La fente ainsi démontrée correspond strictement à une fente d'escrime poussée à son extrême. En escrime le retour à la position initiale s'effectue rarement car l'action est le plus souvent arrêtée par une touche valable ou non selon l'arme. La touche s'effectue au corps alors qu'en canne la touche s'effectue en jambe, en ligne basse. (A l'épée on se fend peu pour toucher le pied correspondant à la ligne basse.) A la canne, l'ancienne règle d'arrêt à la touche annoncée a été abandonnée, comme en escrime, pour permettre de donner une série de plusieurs coups, ce qui rend l'assaut plus dynamique. Les allers retours fente-garde-fente deviennent extrêmement difficiles car coûteux d'un point de vue énergétique en faisant aussi subir des pressions importantes au niveau du genou fléchi. Lors de la fente extrême la tête devient une cible vulnérable et une flexion du tronc pouvant aller à l'horizontale entraîne un risque de frappe sur la nuque ou sur le dos. L'amplitude de la fente est liée à la souplesse des articulations du membre inférieur.

Il faut noter d'autres formes de fente que celle exposée précédemment :

1 - La fente arrière consiste à déplacer le membre arrière vers l'arrière, à le fléchir en ouvrant vers l'extérieur le segment fléchi et à s'accroupir sur cet appui. Le membre avant reste tendu vers l'adversaire et permet l'équilibration. Cette fente permet de conserver la distance de frappe par retrait du tronc.

2 - La fente sur place peut s'exécuter de deux manières :

- par une flexion du membre avant en reculant le membre arrière qui devient tendu,
- par une flexion du membre arrière en avançant le membre avant.

Fentes	Motricité	
	Poussée en déséquilibre	Non-poussée équilibrée
Fente avant <i>Représentation la plus courante</i>	De la jambe arrière vers l'avant, le corps est propulsé vers l'avant ainsi que la jambe avant qui se fléchit en freinant le mouvement	De la jambe avant qui se plie sur elle-même. La projection du centre de gravité reste sensiblement identique La jambe arrière s'efface tendue en arrière.
Fente arrière <i>Logo fédéral</i>	De la jambe avant vers l'arrière, le corps est propulsé vers l'arrière ainsi que la jambe arrière qui se fléchit en freinant le mouvement	De la jambe arrière qui se plie sur elle-même. La projection du centre de gravité reste sensiblement identique La jambe avant s'étend vers l'avant.
Usage tactique	Gain ou ajustement de la distance par avancée ou par retrait du tronc	Maintien de la distance

BIBLIOGRAPHIE

- André, E., (sans date, après 1900), La gymnastique Suédoise, Flammarion.
- Demeny, G.,(1924), Mécanisme et éducation des mouvements, Revue EPS (1993),88.
- Hébert, G.,(1942), L'éducation physique, virile et morale par la méthode naturelle, tome II, technique des exercices, technologie, 90-92.
- Vandervael, F.,(1966), Analyse des mouvements du corps humain, Maloine,119-121.
- Thirioux, P., (1970), Escrime moderne, Amphora.
- Sarry, M., (1978), La canne, arme de défense, sport de combat, chez l'auteur, épuisé.
- Weineck, J., (1984), Anatomie fonctionnelle du geste sportif, Masson,173-175.