



LUGDUNENSES

"OPTIMISER LA MOBILITÉ DE SA BOCLE"



BUT DE L'ATELIER

Faire prendre conscience des principes liés à l'utilisation de la bocale au sein du système de combat du Liber de Arte Dimicatoria alias le 1,33. Nous allons ainsi les expérimenter en les isolant sur des "drills" ou "exercices" dans lesquels les contextes et directives seront favorables à la perception des **4 principes** principaux que nous avons décelés :

- **Trouver l'angle optimal en assiègement** : installer un cône de protection créé par la bocale et l'épée. Attention à ne pas trop coller le plat de la bocale sur l'avant-bras.
- **Orientation de face en garde** : présenter un maximum de surface de protection, l'épée étant en général éloignée de la bocale.
- **Fermer l'ouverture entre la bocale et l'épée sur les liages** : empêcher toute opportunité de coup utile
- **Différence entre le "coup de bocale" et une percussion** : l'appui prolonge l'effet de l'impact, fait descendre les 2 armes et permet de rester réceptif aux actions de la bocale adverse.

En complément de ces 4 principes, s'ajouteront 2 consignes posturales :

- **Bras tendus** : éloigner au maximum le danger en mettant de la distance entre vous-même et votre bocale.
- **Position basse en fléchissant les jambes** : présenter le moins de surface possible aux attaques adverses tout en trouvant le bon compromis avec une position vous permettant de réagir et de rester mobile.

LUGDUNENSES



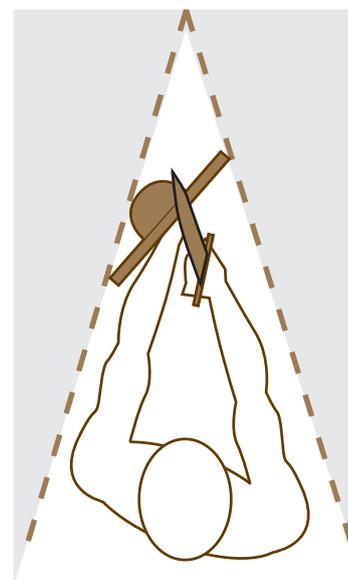
TRAVAIL TECHNIQUE

EN SOLO :

Drill 1 "ANGLE" : couvrir et maintenir un angle suffisant avec sa bocle

Geste : Former 2 lignes, face à face. Tenir sa bocle devant soi, bras tendu (légère flexion du coude), conjointement avec l'épée. Faire passer la bocle de gauche à droite, soit en rotation, soit en basculant le pouce de haut en bas ou de bas en haut. Passer également par la position de "longue pointe", l'umbo dirigé vers le haut et l'avant.

Objectif : maintenir un angle suffisant pour protéger d'une frappe adverse sa ligne centrale ainsi que les avant bras. La bocle représente un des deux pans de votre cône de protection. Ce qui n'est pas couvert par votre bocle, devra l'être par votre épée : vous devrez ainsi impérativement préserver votre cône de protection opérationnel en collant votre bocle à la lame de l'épée.



EN DUO :

Drill 2 "ANGLE": couverture et frappes

Tenir sa bocle devant soi, bras tendu (légère flexion du coude).

A distance d'approche, lancer un estoc simultanément à vitesse modérée sur la ligne centrale de son adversaire. La bonne orientation de la bocle va détourner ou non l'épée de la ligne. Vous pouvez également détourner la ligne d'estoc en basculant la bocle par dessus votre propre épée dans le cas d'une frappe adverse provenant de la gauche, le cône de protection étant de toute façon effectif, même les bras croisés.

Drill 3 "DEPLACEMENTS": couverture et déplacement

Un attaquant et un défenseur. Le défenseur doit tenir sa bocle devant soi, bras tendu et maintenir une distance optimale en se déplaçant. L'attaquant porte des coups avec l'épée uniquement à vitesse lente. Il doit pouvoir progressivement enchaîner les frappes et augmenter sa vitesse en fonction du niveau de son partenaire.

Objectif de la défense : garder la bocle devant soi en protection à hauteur des épaules, ne pas chercher à aller parer en haut, bas, ou sur les cotés, préférer les déplacements et pivots venant des pieds.

Drill 4 "MOBILITE": orienter et verrouiller l'appui entre épée et bocle au liage

Un att. et un déf. en position de liage inférieur.

L'attaq va chercher à placer des estocs et, si il le peut, séparer les armes adverses et poursuivre sur un estoc. Le défenseur devra se protéger et chercher les liages tout en verrouillant son cône de protection afin d'empêcher les opportunités de coups utiles.



Drill 5 "SENTIMENT DE LA BOCLE": Frapper/appuyer

Face à face, en distance d'approche, bocle en avant, bras tendus. Objectif : s'approcher et garder le contact en utilisant le moins de force possible afin de sentir les mouvements propres aux formes des umbos en contact. Il faudra serrer le moins possible la manipule pour donner à sa bocle un maximum de liberté.

Drill 6 "COUP DE BOCLE": Frapper/appuyer

Un attaquant et un défenseur, en position de sortie de la première garde sur un demi-bouclier. Le défenseur est celui qui se trouve à l'origine, en liage inférieur et garde ce rôle. L'attaquant effectue son reliage à l'épée puis son coup de bocle et enchaîne cette routine après une courte pause de 2 à 3 secondes.

L'attaquant peut avoir recours à 2 types de frappes : percussion simple sur la bocle adverse ou l'appui prolongé sur la bocle adverse. Il peut aussi choisir la partie avec laquelle il frappe : l'umbo ou bien la tranche qui peut lui permettre de plus facilement orienter la bocle adverse ou conserver une distance légèrement plus importante.

SPARRING dirigé

Un assiégeant, un gardien. La consigne suivante sera donnée aux assiégeants à voix basse. L'assiégeant va devoir viser systématiquement les ouvertures avancées (avant-bras) avant d'enchaîner sur autre chose. Il va aussi devoir terminer ses frappes de taille par un estoc.

Le gardien devrait pouvoir mettre en œuvre plus facilement les défenses vues précédemment. Le coup utile est l'élément technique cité dans le Liber qui se rapproche le plus de la consigne du sparring dirigé. Si ce "coup" est nommé de cette manière, il doit bien y avoir une raison car, hormis le fait qu'il permette de séparer les armes, l'action de séparation ne peut être une fin en soi, elle doit bien pouvoir ouvrir la voie à une action plus définitive, ce que l'on vous propose de faire ici, non pas d'un point de vue technique mais d'un point de vue tactique.

CONCLUSION

PREMIER POINT : BOUGER LA BOCLE, POURQUOI ?

Selon la position de votre bocle, certaines opportunités s'offrent à vous. Vous pouvez donc choisir vos positions en fonction de ce que vous voulez / pouvez / aimez faire.

La position de bocle de face :

- tenir une position de garde après vous être sorti d'une action et que votre adversaire vous poursuit

La position de la bocle décroisée (à gauche, le plus souvent) :

- enchaîner plus rapidement le reliage/coup de bocle

La position de la bocle croisée (à droite, le plus souvent) :

- permet de placer l'épée à gauche (frappes suite à la 6^{ème}, 5^{ème}) et de vous protéger d'une frappe ascendante au moment de la mutation

DEUXIÈME POINT : POURQUOI CHERCHER À VISER LES AVANT-BRAS ?

Si on regarde bien, les seules protections visibles dans le 1,33 sont des gants avançant jusqu'au milieu de l'avant-bras ou presque. Pourtant, nul part l'auteur ne conseille une frappe aux mains et une seule fois seulement une frappe à l'avant bras pour permettre d'enchaîner sur une frappe plus létale (pièce 25, longue pointe sup face à la générale). Seulement force est de constater que les techniques du 1,33 basées sur 2 temps, un de protection et un autre de frappe, fonctionnent mieux en privilégiant ces zones avancées comme zones de frappe potentielles sur l'approche.

En procédant ainsi, nous respectons deux principes : celui du mouvement transitoire conforme aux habitudes du Liber (pièce 36, cinquième garde contre demi-bouclier : "(...), *ici le prêtre, en guise de défense, protège et donne un coup : il s'agit d'une règle générale dans l'art du prêtre*"), et celui de la situation du "combat de rue" dans lequel on essaye d'agir avec le maximum de protection possible. En cherchant les avant-bras, on garde une distance de sécurité propice aux réactions d'urgence, tout en essayant de blesser l'adversaire.

