Le fleuret

Les 4 positions de main de base (main en supination)

Définition :

Il y a deux positions de main à savoir : Supination et pronation.

La supination : la main est en supination quand la paume de la main est vers le ciel.

La pronation : la main est en pronation quand la paume de la main est vers le sol.

Pour les débutants, 4 positions de main vont être découvertes :

celles en supination : la sixte (étant en garde), la quarte, la septime, l’octave.

|  |  |
| --- | --- |
| Parade de sixte (en haut) | Parade de quarte (en haut) |
| Parade d’octave (en bas) | Parade de septime (en bas) |
| Au fleuret, c’est la main qui bouge pour changer de position de main.  La pointe de mon arme est toujours menaçante. « Pas d’essuye-glace »…  Une parade est toujours suivie d’une riposte. La parade donne la priorité à l’autre tireur. | |