

- *Echauffement généralisé (Préparation Physique Généralisé)*

Exercice N° 1

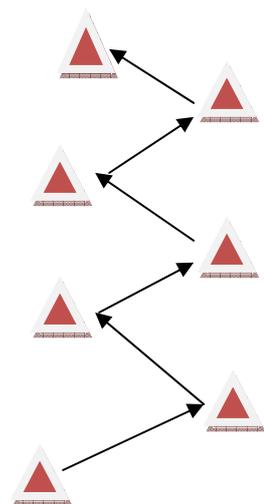
- Course athlétique (augmenter le rythme cardiaque)

Exercice N° 2

- Pas chassé d'escrime (attention veiller à ne pas toucher les pieds)

Exercice N° 3

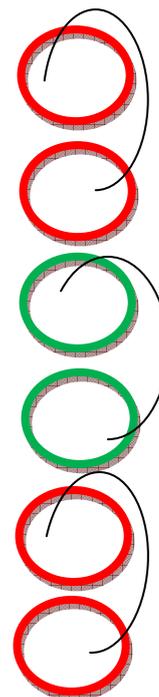
- Monté de genoux
 - Talons fesses
- *Parcours de motricité*

Exercice N° 4

Alterner des sauts a cloche pied droit puis cloche pied gauche. Commencer les cloches pieds par le pied droit puis gauche

Exercice N° 5

- 1°) Petite course en mettant et en altérant pied gauche pied droit dans les cerceaux
- 2°) alterner deux sauts cloche pied droit puis deux sauts cloche pied gauche sur l'ensemble du parcours



Ces exercices permettent de préparer l'élève à la coordination Pied Droit / Pied Gauche nécessaire à la pratique de l'escrime.

- Echauffement spécifique

La garde et les déplacements

Note : La position de garde est l'unique position qui permet à la fois de se déplacer, d'attaquer et de se défendre

Exercice N°1 (la garde)

Mettre les élèves en ligne face au maître

Déterminer la main préférentielle

Demander aux élèves d'avancer leur main d'écriture face au maître ensuite demander de placer le pied correspondant et ainsi former un angle droit jambes tendues. Dans un troisième temps demander aux élèves de mettre un écart d'un pied entre les deux talons. Demander aux élèves d'imaginer un pneu qui se dégonfle afin d'obtenir une flexion des jambes



Exercice N°2 (la garde) le jeu du sculpteur

Organisation : par deux, Un élève sculpteur / un élève statue

L'élève statue se met dans une position de son choix / l'élève sculpteur doit placer l'élève statue dans la position de garde

Objectif : aider l'élève dans la représentation en trois dimensions de la position de garde

Elève statue **avant** le début de l'exercice



Elève statue **après** l'exercice



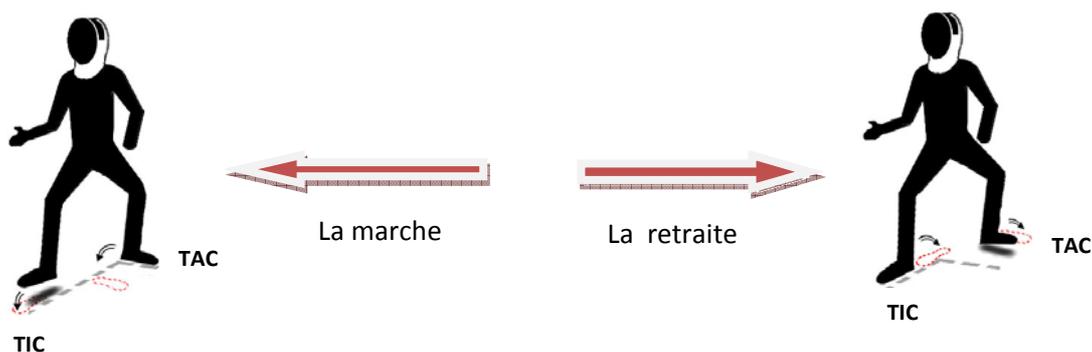
Exercice N°3 (les déplacements) (jeu de TIC et TAC) (Maître Jean-Pierre Philippon CTS Franche conté)

Mettre les élèves en position de garde face au maître

Le pied préférentiel (devant) s'appel « TIC »

Le pied arrière s'appel « TAC »

Les élèves écoutent les consignes du maître qui au gré de son imagination va alterner les déplacements en se servant des consignes (TIC et TAC)



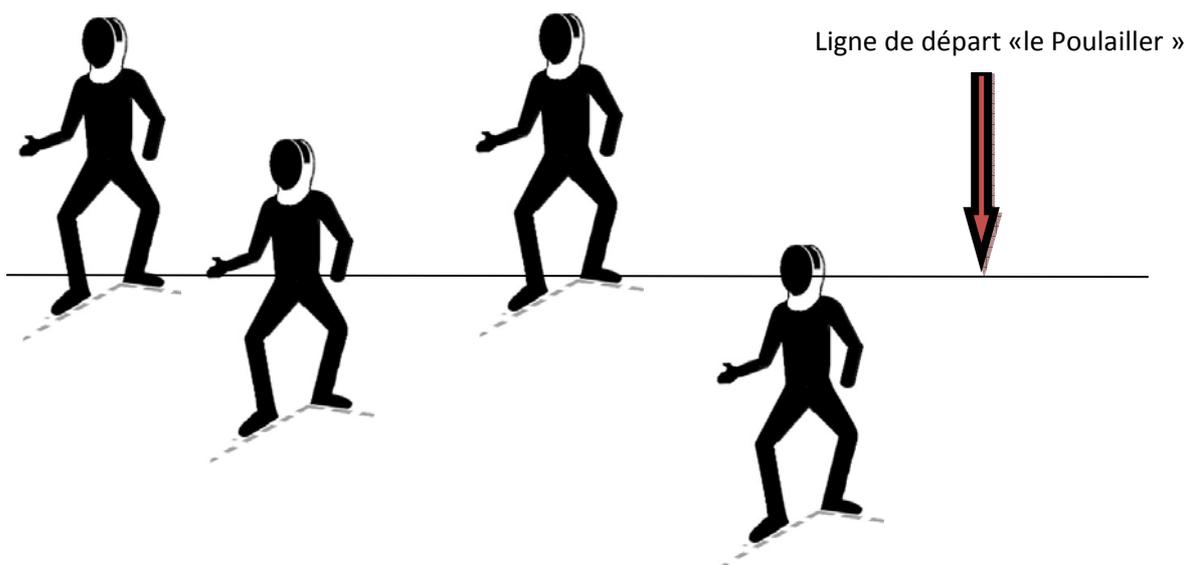
Exercice N°4 (les déplacements) (jeu du Maître a dit)

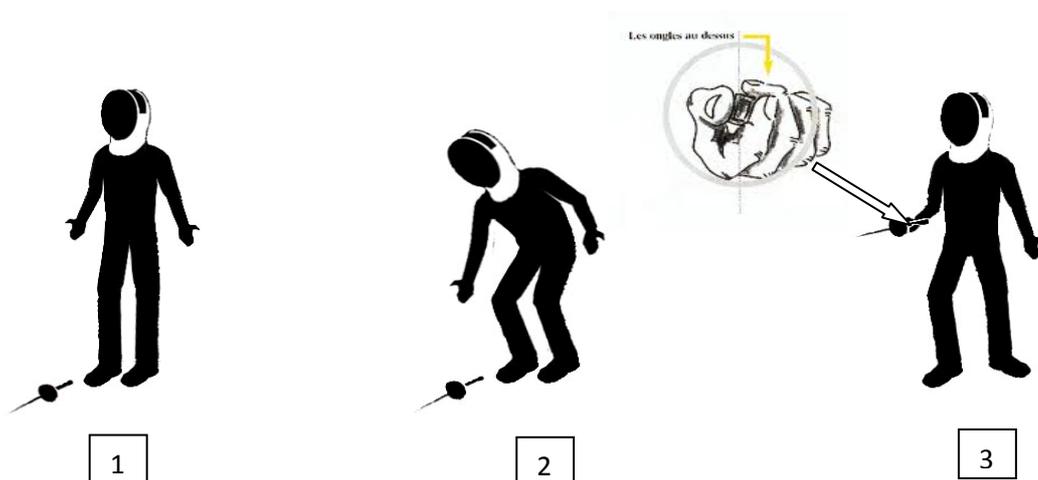
Mettre les élèves en position de garde face au maître

L'enseignant au gré de son imagination va donner les consignes « Maître a dit » (marchez/ rompez)

Ex : maître a dit rompez deux fois / maître a dit marchez deux fois rompez une fois etc.

A chaque fois qu'un élève se trompe il retourne au « poulailler » cad sur la ligne de départ

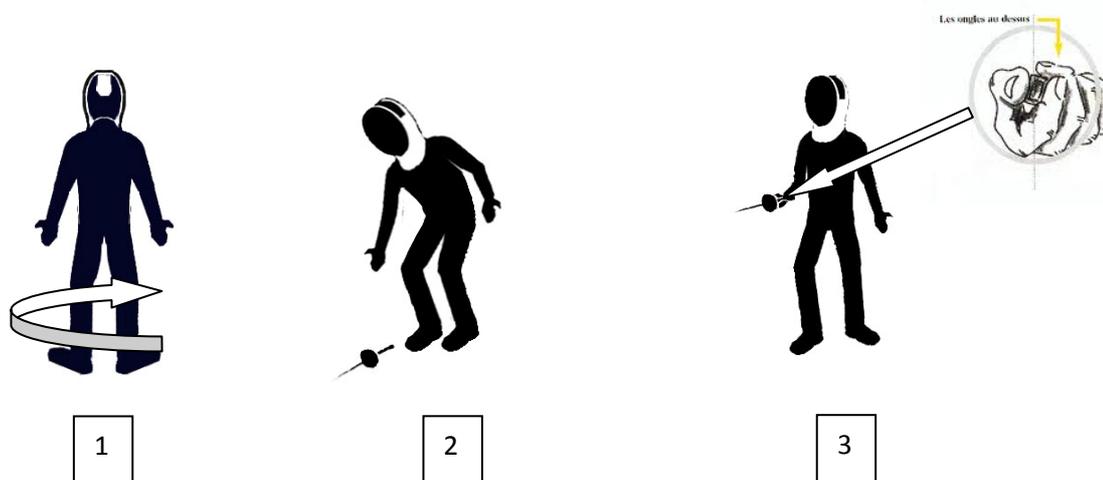


Exercice N°1 (Educatif prise en main du fleuret) le jeu du cow-boy**Matériel :** le masque / la veste/ un fleuret**Organisation :** Les élèves sont en ligne le fleuret posé à terre devant chaque élève

1-Les élèves sont face à leur fleuret pieds parallèles

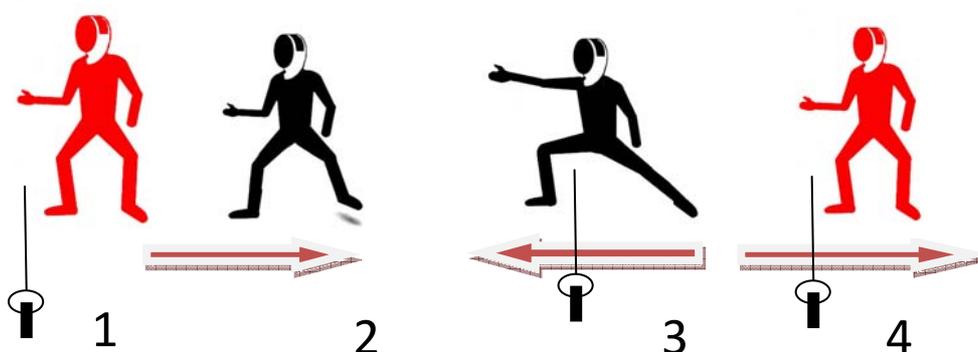
2- au signal du maître les élèves se penchent pour prendre leur fleuret

3- les élèves se placent en position de garde fleuret en main

Exercice N°2 (Educatif prise en main du fleuret) le jeu du cow-boy**Matériel :** le masque / la veste/ un fleuret**Organisation :** Les élèves sont en ligne le dos tourné au maître le fleuret posé à terre derrière chaque élève

Exercice N°1 (Educatif Fente) la rivière aux crocodiles**Matériel :** le masque / la veste/ un fleuret**Organisation groupe :** exercice individuel

Chaque élève pose son arme à terre devant soi horizontalement. L'élève se place au niveau de la mouche avec le pied droit devant /ou le pied ou le gauche **(1)** ensuite il exécute une retraite **(2)**. L'exercice consiste à exécuter une fente en passant par-dessus l'arme **(3)**. Et à revenir en position initiale c'est-à-dire en position de garde **(4)**

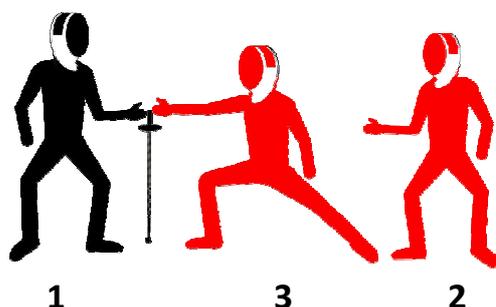


Lors de la fente l'élève pousse sur sa jambe arrière afin de lever sa jambe avant et passer par dessus le fleuret. Le pied arrière doit rester collé au sol pendant et après la fente.

Exercice N°2 (Educatif Fente) le fleuret magique**Matériel :** le masque / la veste/ un fleuret**Organisation groupe :** Par deux

Un élève tien le fleuret debout en équilibre avec l'index **(1)** Le deuxième élève exécute une fente afin de se saisir du fleuret, dans un deuxième il revient en position de garde **(2)**.

Lorsque l'élève qui tient le fleuret le décide il enlève son index du fleuret, celui-ci tient en équilibre quelques secondes le temps pour le deuxième élève d'exécuter une fente afin de se saisir du fleuret par la poignée **(3)**

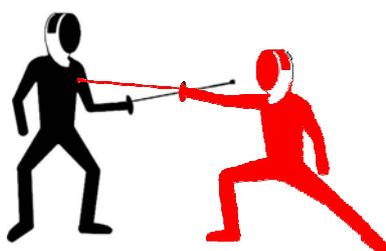


Exercice N°3 (Educatif Fente) La Touche / fente

Matériel : le masque / la veste/ un fleuret / une arme

Organisation groupe : par deux

Afin de trouver la bonne distance mettre en place le jeu « accroche/décroche » pour visualiser la bonne distance, les fleurets doivent être accrochés sur le dernier tiers, parti faible **(1)** de la lame ensuite les élèves décrochent leurs fleurets et trouvent la bonne distance pour exécuter l'exercice en fente.



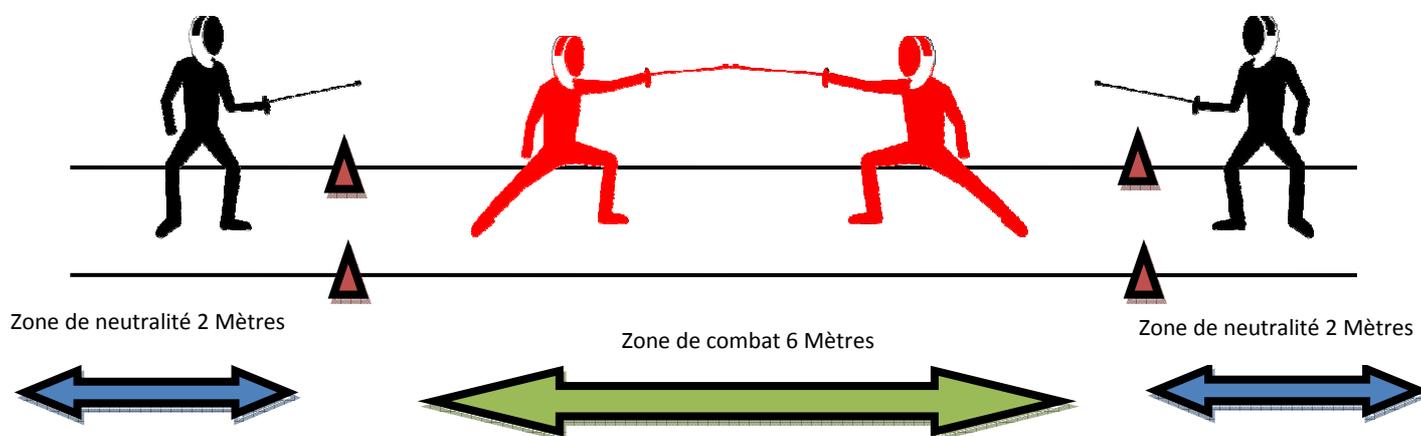
Les élèves sont face à face, les élèves doivent à tour de rôle venir toucher la veste sur cible prévue à cet effet. Afin de déterminer la bonne distance de fente, mettre en place un exercice de visualisation de distance (expliqué ci-dessus)

Exercice N°3 (Educatif Fente) Le jeu des cabanes (Maître Jean-Pierre Philippon CTS Franche conté)

Matériel : le masque / la veste/ un fleuret

Organisation groupe : par deux

Les élèves sont par deux face à face. Chacun dispose d'une zone de neutralité et d'une zone de combat commune. Lorsque les combattants sont dans la zone de combat, les élèves peuvent se toucher, lorsque que les élèves sont dans leur zone de neutralité ils ne peuvent pas être touchés. Le jeu se déroule sans contact des lames. Pour éviter une touche les élèves doivent effectuer une retraite, ou reculer jusqu'à leur cabane « zone de neutralité ».



Observable : certains élèves reste dans leur zone de neutralité

- limiter le temps dans la zone de neutralité

Exercice N°1 (Educatif défense) La parade des jambes**Matériel :** le masque / la veste/ un fleuret**Organisation groupe :** Par deux

Les élèves sont par deux face à face à distance de fente

A : attaque en fente

B : exécute une retraite pour éviter la touche

**Exercice N°5 (Educatif défense)** La parade de l'arme**Matériel :** le masque / la veste/ un fleuret**Organisation groupe :** Par deux

Les élèves sont par deux face à face à distance de fente

A : attaque en fente

B : exécute une parade pour mettre en échec l'attaque adverse (la parade s'exécute de pied ferme)



La riposte : Action offensive portée après la parade. Elle est portée immédiate après la parade, exécutée de pied ferme ou coordonnée avec un déplacement

La parade : est l'action de se garantir d'un -coup porté en détournant, avec son arme, la lame de l'adversaire. On pare du tac

Action de parer : déplacer l'arme de façon latérale sur le même axe afin d'écarter la lame adverse. La parade s'exécute du « TAC »

Le Salut :

Le salut fait partie des règles de courtoisie de l'escrime ; avant chaque combat les élèves doivent se saluer de même qu'à la fin du combat ils doivent se serrer la main (de la main non armée) la main armée tenant l'arme pointe vers le bas.

Pointe au sol (terre)Pointe bras tendu (ciel)Pointe au menton (vie)Pointe au sol (terre)

L'escrime est régie par des règles de courtoisie qui font de ce sport un sport de gentleman où l'esprit sportif est le fil conducteur du comportement de l'escrimeur.

- Au début de chaque combat on salue son adversaire (dessin ci-dessus)
- A la fin de chaque combat on serre la main de son adversaire (avec la main non armée)
- Lorsqu'un élève est touché il doit signaler à son adversaire qu'il est touché « en levant le bras non armé » ce qui arrête le combat.
- Lors d'une touche les élèves doivent se remettre en garde sur leur ligne de mise en garde
- Lors d'un combat les discussions sur l'attribution des touches empêchent le bon déroulement du combat, lors d'une touche litigieuse les adversaires se remettent en garde.
- Lors de l'habillage l'entraide est de rigueur les plus grands aident les plus jeunes.

Les règles de sécurité doivent être strictement respectées par les élèves afin de garantir la sécurité de tous.

- Avant de prendre l'arme tous les élèves doivent avoir le masque sur le visage
- Quand les élèves ont le masque sur le visage la pointe de l'arme doit être dirigée vers le bas



Masque sur le visage pointe vers le bas

- Le combat ne démarre qu'au commandement du professeur
- Lors du combat les élèves ne doivent pas :
- enlever le masque pendant le combat
- Tourner le dos à leur adversaire
- Mettre la main non armée sur le ventre
- Toucher avec la lame
- Saisir l'arme de l'adversaire
- Toucher plusieurs fois de suite leur adversaire
- Le jeu dangereux ou vindicatif est sanctionné d'une exclusion du combat

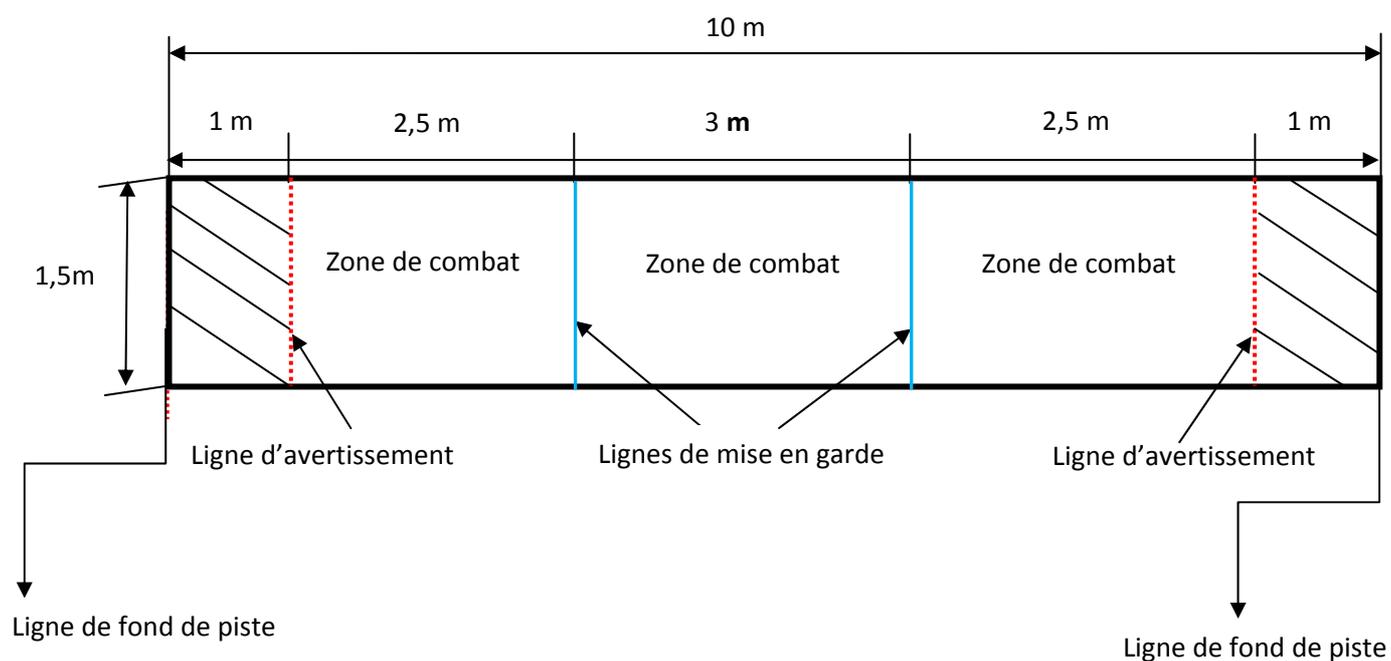
Le matériel Kit première touche :



Matériel : Plots / latte en plastique souple

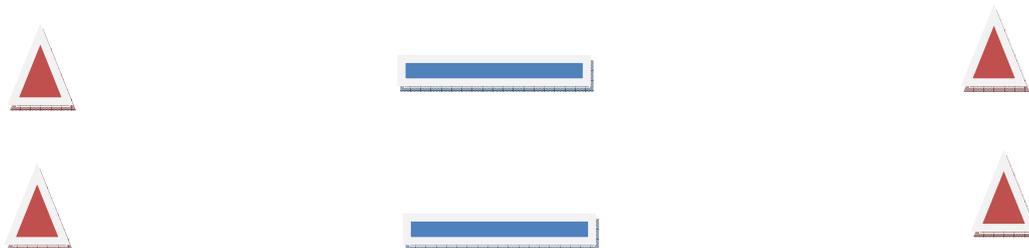
Organisation groupe : Deux élèves par piste

- En escrime les combats se déroulent sur une piste d'escrime de 10 m de long et de 1,5 m de large
- Les élèves ne peuvent pas sortir de cette piste
- Les déplacements s'effectuent en ligne (les déplacements latéraux sont interdits)
- Lorsqu'un élève sort de la piste un point est donné à l'adversaire

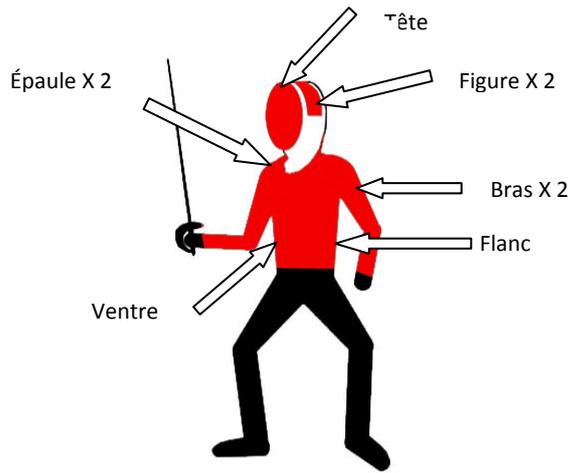


- Pour matérialiser la piste dans le gymnase ou la salle d'évolution, il suffit de mettre quatre plots aux extrémités pour définir la longueur de la piste
- Pour les lignes de mise en garde des lattes en plastique souple
- Pour les enseignants qui bénéficient d'un gymnase, les lignes de Badminton s'adaptent parfaitement à la longueur

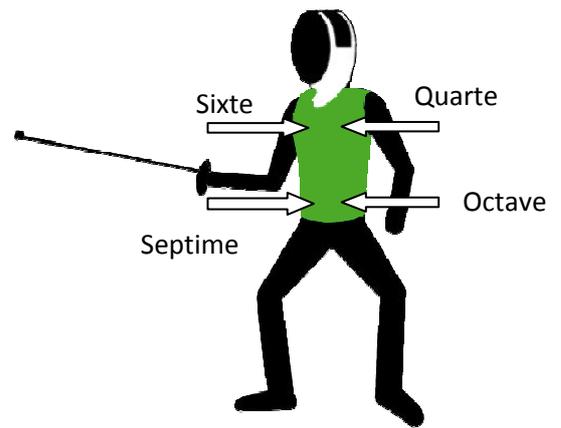
-Model d'une piste avec **plots** et **lattes en plastique**:



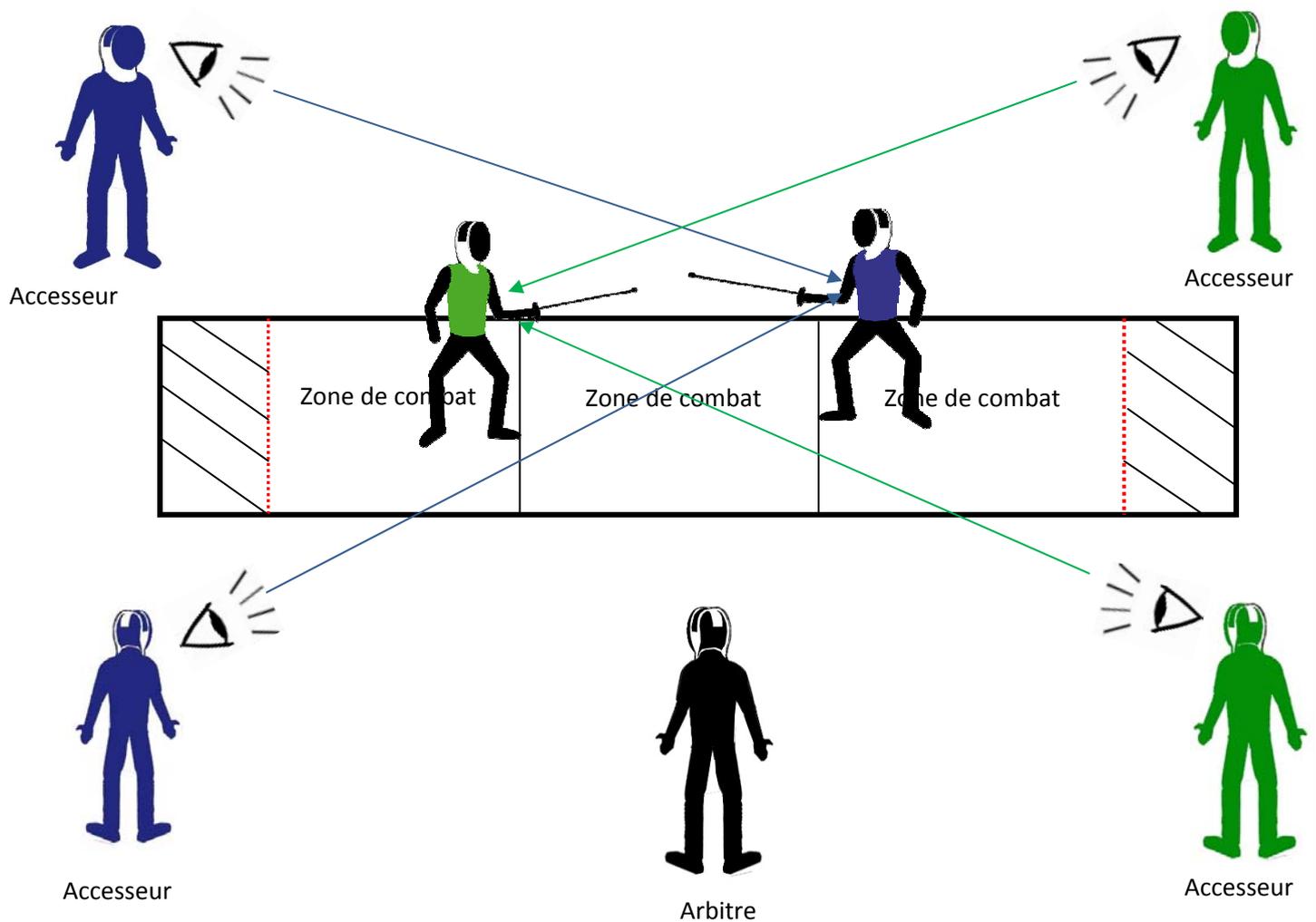
▪ Les cibles a atteindre



Les cibles au sabre



Les cibles au Fleuret



Avant le début du combat l'arbitre place les tireurs et les asseurs les règles sont ainsi définies comme suit :

- 1) L'arbitre voie une touche il tend le bras (HALTE) et explique la phrase d'arme (CAD qui est touché)
- 2) L'arbitre interroge les accesEUR qui sont en charge de regarder le tireur touché ensuite il interroge les asseures du tireur ayant touché.
- 3) Les asseurs on le droit à trois réponses (NON / OUI / ABSTENTION)
- 4) Un asseur voie une touche il lève le bras l'arbitre doit arrêter le combat (HALTE)
- 5) Il interroge l'accesEUR qui à levé le bras
- 6) L'arbitre à 1 voie $\frac{1}{2}$ les accesEUR ont une voie
- 7) Pour attribuer le point ont fait le compte des vois de chacun

Règles de commandement et observation de l'arbitre avant et pendant le combat

REGLE	POUR	L'ARBITRAGE	AVANT	LE	COMBAT
Commandement de l'arbitre		Action correspondante		Observation de l'arbitre	
« En garde »		-Les deux tireurs se mettent en position de garde, les lames n'étant pas en contact		Vérifier que les tireurs ont le pied derrière la ligne de mise en garde	
« Saluez-vous »		-Les deux tireurs se saluent.		Ciel /vie / Terre	
« Êtes-vous prêts »		-Si un des tireurs répond non (lacet défait, masque mal mis, etc.), il résout son problème et l'arbitre pose à nouveau sa question.		Attendre la réponse OUI	
« Allez »		- Le combat commence.		Vérifier le bon ordre du combat	

REGLE	POUR	L'ARBITRAGE	PENDANT	LE	COMBAT
Commandement de l'arbitre		Observation de l'arbitre	Action correspondante		
« Halte ! » L'arbitre tend le bras		<p>a. S'il voit une touche (valable ou non valable).</p> <p>b. Si l'un des assesseurs lève le bras.</p> <p>c. Si l'un des tireurs tombe.</p> <p>d. Si un des tireurs sort de la piste.</p>	<p>Les deux tireurs arrêtent le combat.</p> <p>Les deux tireurs se remettent sur leur ligne de mise en garde</p>		

