



L'ESCRIME

(avec une bouteille en plastique)

C1

C2

C3



Les objectifs sont de permettre aux enfants de pratiquer une activité sportive, garder un lien virtuel avec ses camarades de classe et **impliquer sa famille** en partageant et jouant à plusieurs.

Les objectifs de la séance sont de connaître les principes de l'escrime (règles d'or, salut ...), développer des actions motrices telles que se déplacer, se fendre, s'équilibrer.

Les règles d'or : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal.

Propositions de jeux

1-2-3 soleil

Le meneur se place contre un mur et les joueurs se placent en ligne à l'autre bout de la salle. Au signal, les joueurs se déplacent (en marche d'escrimeur) avec leur bouteille à la main vers le meneur. Lorsque le meneur se tourne, les joueurs s'immobilisent en position de garde. Lorsque le joueur parvient à toucher le mur, il doit être en position de fente.

Jacques a dit

Le meneur se place face aux joueurs et les joueurs se placent en ligne à l'autre bout de la salle. Au signal, les joueurs prennent la position demandée par Jacques. (Jacques a dit : « En position de fente ou Fendez-vous ! ». Jacques a dit « Marchez ! » - Jacques a dit « Reculez ! Ou retraite !»). Lorsque le joueur se trompe, il a un gage !

L'assaut libre

Les joueurs sont placés sur 2 lignes face à face à chaque bout d'une piste, d'un tapis, ... En se déplaçant sur la piste (en marche d'escrimeur) il faut toucher l'autre le premier avec le fond de la bouteille. Avant de commencer l'assaut, l'arbitre annonce « saluez-vous! En garde ! Êtes-vous prêts, allez ! » Lorsqu'il y a touche, l'arbitre crie « halte! » et compte un point pour celui qui a touché.

2 défis à envoyer à ton enseignant par mail :



Demande à un adulte de te prendre en photo en train de réaliser : un salut, la garde, une fente, une marche, une retraite (au choix).

Penses à te déguiser ! **Nous comptons sur toi !**

Nombre de joueurs : autant que vous voulez !



L'ESCRIME

La technique et le vocabulaire

C1

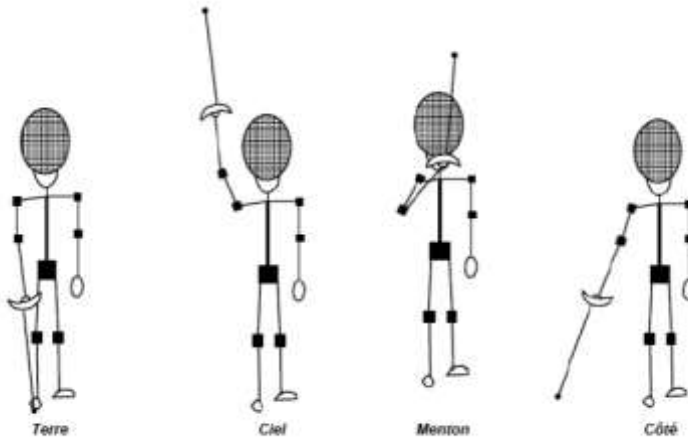
C2

C3



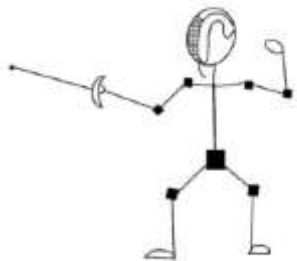
Les règles d'or : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal.

LE SALUT : une succession de 4 gestes - Terre - Ciel - Menton - Côté



LA GARDE

avant de toucher son partenaire



Le pied droit est devant et les pieds forment un angle droit. Laisser une distance entre les 2 talons de la largeur des épaules, les 2 jambes sont fléchies, le bras armé est fléchi et la pointe du fleuret (bouteille) vers l'avant.

LA FENTE

au moment de toucher son partenaire



Le bras avec la bouteille se tend. Le pied avant est projeté loin vers l'avant. Le pied arrière reste fixe. La jambe avant est pliée. La jambe arrière est tendue, pied à plat.

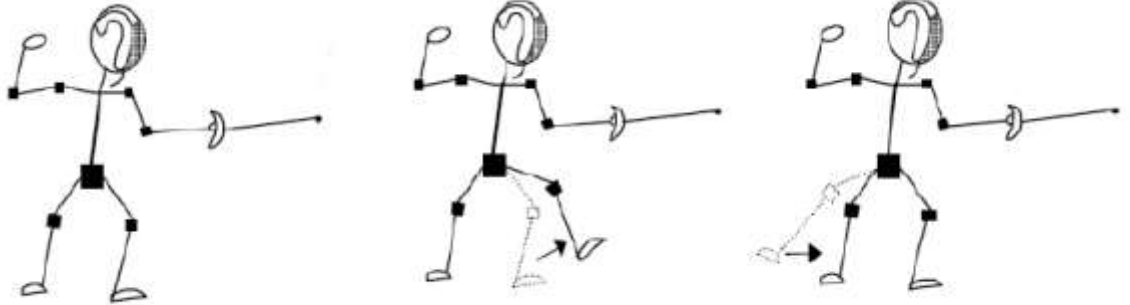
Si vous êtes gaucher, tenir la bouteille dans votre main gauche et inverser toutes les positions.

Les règles d'or : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal.



LA MARCHÉ

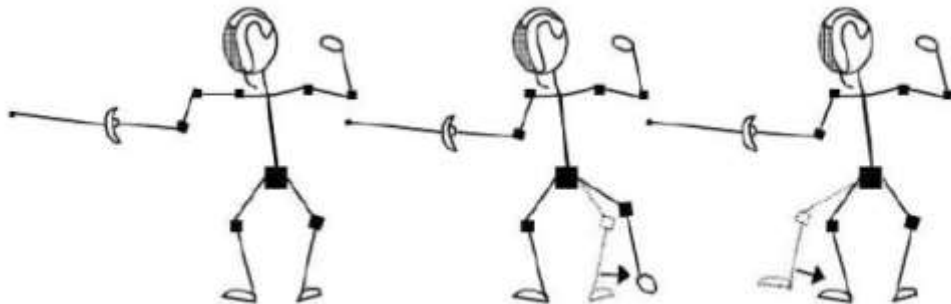
pour se déplacer vers l'avant (vers son partenaire)



Le pied avant se déplace vers l'avant en rasant le sol avec le talon. Le pied arrière est ramené vers l'avant en conservant l'espace entre les 2 pieds. Les pieds ne se croisent jamais.

LA RETRAITE

pour reculer



Le principe est le même que pour la marche mais en allant en marche arrière. Les pieds ne se croisent jamais.



Un assaut

Les règles d'or : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal.



1 - tu es tout seul

Se positionner avec la bouteille à la main derrière la ligne la plus éloignée des cibles et faire « le salut ».

Se mettre en position de « garde », le pied arrière doit toujours être sur la ligne. Sans bouger le pied arrière, avance le pied avant pour marquer la fente et toucher la cible 1.

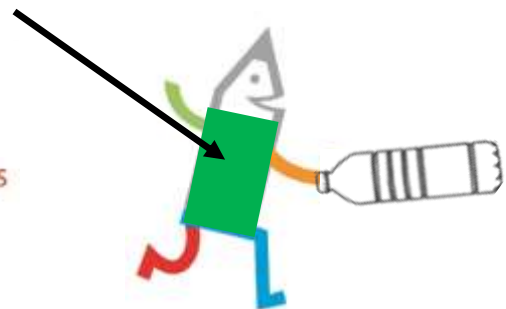
Reprendre la position de départ, puis recommence pour toucher la cible 2 et ainsi de suite. Faire 10 touches de suite. (voir matériel).

Matériel : une bouteille en plastique, feuilles de papier et compas. Faire 5 cercles de taille différentes (1 de 20 cm de rayon, 1 de 15 cm de rayon, 1 de 10 cm de rayon, 1 de 5 cm de rayon et 1 de 3 cm de rayon). Coller les 5 cercles sur un mur ou une porte de chez toi, à 1 m de hauteur environ (à adapter selon la taille de l'enfant) et au sol trace ou colle une ligne à environ 2 mètres des 5 cibles. (à adapter selon la taille de l'enfant). L'enfant doit faire une fente pour toucher une cible.

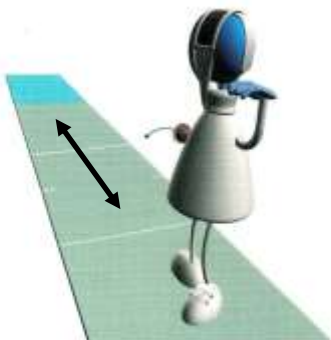
La partie du corps que tu dois toucher, uniquement avec le fond de la bouteille



Zone de touches valables
au fleuret



L'escrime se joue
sur une piste



L'arbitrage

AVANT UN ASSAUT :

« **Saluez-vous !** » Les 2 joueurs se saluent

« **En garde !** » Les 2 joueurs se mettent en position de garde, les bouteilles n'étant pas en contact.

« **Etes-vous prêts !** » Si cela est le cas, les 2 joueurs répondent « OUI »

« **Allez !** » L'assaut commence.

PENDANT UN ASSAUT :

« **Halte !** » Les 2 joueurs arrêtent l'assaut.