



J+S-Kids: Introduction à l'escrime – Leçon 1

Historique

Auteur

Jean-Marc Cagnet, chef de discipline J+S Escrime

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 6 ans
Taille du groupe 12-24
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité Découverte des armes, donc vigilance extrême!

Objectifs/But d'apprentissage

Présentation de l'escrime sous forme découverte

Indications

Situation très ouverte visant à amener l'enfant à se cadrer lui-même à chaque nouvelle règle instaurée.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Echauffement, utilisation de l'espace	Lancer le gant à son copain en courant en avançant, reculant, etc.	Gant d'escrime
5'	Habillage	Organiser un petit concours d'habillage soit les yeux fermés, soit en se déplaçant.	Veste d'escrime
2'	Explication du matériel	Règles de sécurité à mettre en place. La pointe de l'arme toujours en bas et ne jamais utiliser l'arme sans masque.	Fleuret, masque

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Découverte sans règle pour se faire une idée du groupe	Surveillance accrue et contrôle des attitudes. Combats improvisés.	Matériel escrime. Veste, gant, masque, fleuret
10'	Initiation aux valeurs des sports de combat	Saluer avant et après le combat, serrer la main. Arrêter le combat dès qu'un élève est touché.	idem
20'	Organisation du combat et des règles basiques de combat.	Compter les points dès qu'une cible est touchée quelle qu'elle soit. La main non armée se place le long de la jambe arrière.	idem

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	1, 2, 3, escrime! (comme 1, 2, 3, soleil!)	Progresser, puis vaincre	