



## J+S-Kids: Introduction à l'escrime – Leçon 9

# La poule

### Auteur

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

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 8 ans  
Taille du groupe 12 à 24 enfants  
Env. du cours Salle de sport  
Aspects de sécurité Idem

### Objectifs/But d'apprentissage

Développer l'autonomie des enfants dans leur sport.

### Indications

Les enfants doivent comprendre l'intérêt de la poule et son fonctionnement.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	<b>Sport collectif</b> Au choix en salle.		Un ballon

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>La feuille</b> Explications sur le fonctionnement d'une feuille de poule. Tout le monde se rencontre selon un certain nombre de touches (4,5 etc.). On classe ensuite les tireurs d'abord au nombre de victoires puis en cas d'égalité de victoires à la différence des touches données et reçues.		Une feuille de poules
15'	<b>Poulettes</b> Petites poules de 3 où chacun tire, arbitre et va remplir la feuille de poule.		Feuilles de poules

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<b>Fautes et sanctions</b> Notions sur les fautes et sanctions avec la valeur des cartons jaunes, rouges et noirs. Favoriser l'esprit sportif et expliquer qu'il existe les mêmes sanctions dans tous les sports. En fonction de leur gravité, elles peuvent évoluer du carton jaune (avertissement) au rouge (point pour l'adversaire) ou noir qui signifie l'exclusion.		Petits cartons de couleur