

Escrime: Travail des jambes

En escrime, le travail des jambes est un élément primordial. Durant l'assaut, les escrimeurs ne cessent de se déplacer; ils essaient de se mettre à une distance qui leur est favorable ou de pousser l'adversaire à commettre une erreur.



Ces changements de distance sont souvent liés à des changements de rythme au niveau du travail des jambes – un thème auquel il convient d'accorder une grande attention, particulièrement dans la formation des jeunes. Les éléments suivants sont en ligne sous forme de petites séquences vidéo.

Garde

Définition: Position de l'escrimeur lui permettant d'être prêt dans tous les types d'actions: offensives, défensives ou contre-offensives.

Le pied avant est en direction de l'adversaire. L'autre, à au moins une longueur de pied derrière le pied avant, est ouvert vers l'extérieur de manière que les deux talons soient sur la même ligne. Le poids du corps est réparti de façon identique sur les deux pieds.



Maintenir ou rompre la distance

- [Marche/Retraite](#)
- [Pas glissé avant/arrière](#)
- [Passé avant/arrière](#)
- [Bond avant/arrière](#)
- [Balestra](#)

Mouvements offensifs

- [Fente](#)
- [Redoublement de fente](#)
- [Retour en garde en avant/en arrière](#)
- [Flèche](#)

Source: da Silva Souza, F., Wyrsh, P. (2016). Escrime: Comprendre et enseigner. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO