

# Escrime – Mouvements offensifs: Retour en garde – en avant/en arrière

De la position en fente, l'escrimeur peut reprendre la garde en déplaçant la jambe avant ou arrière. Ce mouvement dépend de la distance par rapport à l'adversaire et de l'action suivante.

**Retour en garde – en avant:** Pousser en avant avec la jambe arrière. Ramener le pied arrière en avant pour reprendre la garde.

**Retour en garde – en arrière:** Pousser en arrière avec la jambe avant tout en fléchissant la jambe arrière. Ramener le pied avant en arrière pour reprendre la garde.

---

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**