

Escrime – Maintenir ou rompre la distance: Marche/Retraite

La marche et la retraite sont les éléments de base de l'escrime. Ils débutent et se terminent toujours en position de garde. L'objectif est de réduire ou d'augmenter la distance par rapport à l'adversaire.

Marche: Lever le pied avant en commençant par la pointe, avancer le pied avant tout en poussant sur la jambe arrière. Ramener la jambe arrière pour reprendre la garde optimale..

Retraite: Lever le pied arrière, reculer le pied arrière tout en poussant sur la jambe avant. Ramener la jambe avant pour reprendre la garde optimale.

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