

# Escrime – Maintenir ou rompre la distance: Pas glissé avant/arrière

Le pas glissé sert à modifier la distance par rapport à l'adversaire. Grâce à un mouvement d'extension rapide de la jambe d'appui, l'escrimeur est prêt pour l'action suivante.

**Pas glissé avant:** Avancer le pied avant en tendant la jambe arrière et retour en garde avec les deux pieds en même temps.

**Pas glissé arrière:** Reculer le pied arrière en tendant la jambe avant et retour en garde avec les deux pieds en même temps.

---

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**