

Escrime: En garde!

L'escrime est un sport adapté à tous les âges. Il sollicite le corps et stimule l'esprit. Elegance, détermination, concentration et maîtrise de soi figurent au premier plan.

Utilisée comme moyen de défense depuis plusieurs siècles, l'escrime – l'art de manier l'arme blanche – est aussi un sport de compétition. C'est une discipline qui exige de la volonté, de l'endurance et une immense concentration.

L'escrime moderne a vu le jour en Espagne, où l'on se servait d'une épée légère du nom de «colichemarde». Ce sport figurait déjà au programme des premiers Jeux olympiques de l'ère moderne à Athènes en 1896. Trois types d'armes sont utilisés: l'épée, le sabre et le fleuret.



Les dix leçons proposées permettent d'initier progressivement les enfants à une discipline qui développe et renforce le respect de l'autre et des règles, le courage, la maîtrise de soi, la créativité, la souplesse, la rapidité, la coordination, la force et l'endurance, dans une harmonie du corps et de l'esprit.

→ [Dix leçons d'introduction J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO