

Escrime: Un sport, plusieurs facettes

L'escrime contribue à développer et renforcer de nombreuses valeurs physiques et morales utiles au quotidien.

L'escrime est un sport de combat. Il s'agit de l'art de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant (estoc et taille) d'une arme blanche sur les parties valables sans être touché. On utilise trois types d'armes: l'épée, le sabre et le fleuret.

L'escrime véhicule plusieurs valeurs, dans une harmonie du corps et de l'esprit, qui peuvent être inculqués dès le plus jeune âge:



- Philosophiquement, le respect de l'autre, le respect des règles et le courage sont des valeurs primordiales de l'escrime.
- Intellectuellement, la maîtrise de soi et la créativité sont également à la base de ce sport.
- Physiquement, l'escrime exige, et contribue à, une grande souplesse, l'acquisition de réflexes, une flexibilité et une rapidité dans tous les mouvements.

Quatre leçons pour initier les enfants de cinq à dix ans à ce sport.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO