



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Escrime

Auteur

Jean-Marc Cagnet, chef de discipline J+S Escrime

Conditions cadres

Âge	6 ans
Taille du groupe	Selon les leçons (12-24 pour la plupart des leçons)
Environnement du cours	Salle de sport
Aspects de sécurité	Le maniement de l'arme étant permanent, la sécurité doit être le cheval de bataille de l'enseignant.
Autres	Ne pas considérer pour autant que l'escrime est un sport dangereux. Ce n'est pas le cas!

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Historique	Présentation de l'escrime sous forme découverte	Aucun	Simple
2	Maître a dit	Travail de la coordination	Dissocier l'action du bras(essentielle) de l'action des jambes	Simple
3	La surface valable	Découvrir les surfaces à toucher	S'imaginer être une cible mobile	Moyen
4	La distance	Approche de la notion de distance en escrime	Imaginer une zone rouge entre les escrimeurs lorsqu'ils sont trop près l'un de l'autre	Simple
5	La priorité	Intégrer les notions d'attaque et de défense	Mettre en place un dialogue avec les armes	Moyen
6	Le spectacle	Développer la créativité des jeunes	Laisser une certaine liberté d'action	Simple
7	L'esprit de combat	Développer l'esprit de compétition	Garder à l'esprit les valeurs du sport comme le respect de l'adversaire	Moyen
8	L'arbitrage	Rôle de l'arbitre et des valeurs éducatives	Mettre l'accent sur l'aspect ludique de l'arbitrage	Difficile
9	La poule	Développer l'autonomie des enfants dans leur sport	Aucun	Moyen
10	La compétition	Découvrir une formule de compétition en escrime	Occulter l'importance de la victoire	Moyen

Règles de jeu

- Les commandements du combat: «En garde», «Êtes vous prêts?», «Allez!»
- Halte lors d'une touche
- Donner le score (matches en 4, 5, 8, 10, 12, 15 touches, pas important)
- Le premier qui touche marque un point
- Tout la surface du corps est valable
- Les escrimeurs sont toujours face à face et ne se croisent jamais
- Les jeunes peuvent s'arbitrer entre eux
- Délimiter pour chacun une ligne de fond qu'ils ne doivent pas dépasser des 2 pieds
- Se situer à environ 2 mètres l'un de l'autre avant le début du match
- Un salut même inventé avant et après le match, le masque étant toujours sur la tête dans la pratique



Matériel

- Une paire de chaussures pour le sport en salle
- Un pantalon de jogging
- Une veste d'initiation en coton
- Un gant (facultatif), un masque, un fleuret d'initiation

Trucs et astuces

Rien en particulier si ce n'est que la pointe des armes est toujours dirigée vers le bas lors des explications et le masque sur la tête de préférence. Les enfants ont en effet tendance à vouloir imiter rapidement Zorro ou d'Artagnan...