



J+S-Kids: Introduction à l'escrime – Leçon 2

«Maître a dit»

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 6 ans
Taille du groupe 12-24
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité Niveau de vigilance supérieur à la première leçon

Objectifs/But d'apprentissage

Travail de la coordination «escrime» sous forme jouée

Indications

Accentuation de la concentration

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Echauffement	Course et bonds entre les armes et obstacles à contourner ou éviter. Mettre les gants, fleurets et masques à terre. Sauter par-dessus à pieds joints, à cloche pieds, faire le tour en avant, en arrière, etc.	Fleurets, gants, masques

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Déplacements avant, arrière	Formes de jeux. «Maître a dit» comme «Jacques a dit». La marche s'effectue en déplaçant le pied avant puis le pied arrière pour retrouver la position initiale. Pied arrière perpendiculaire au pied avant. Faire l'inverse pour le déplacement arrière.	
5'	Apprentissage du développement, de la fente	Jeu du robot. Pousser sur la jambe arrière jusqu'à l'extension totale pour obtenir la fente. Bras armé tendu, jambe arrière tendue et jambe avant fléchie (90°).	
15'	Variation des déplacements	En visuel, au signal. Marches, retraites, fentes.	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Exercices de coordination avec balles	Individuels ou collectifs (au choix)	Balles de tennis