



J+S-Kids: Introduction à l'escrime – Leçon 3

La surface valable

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 à 24 enfants
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité Idem

Objectifs/But d'apprentissage

Surfaces à toucher

Indications

En fonction des armes utilisées, les surfaces à toucher sont différentes et nécessitent donc un apprentissage.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Echauffement basé sur la coordination et la confrontation	Mettre les élèves en opposition pour révéler la notion de combat. Ex: balle au prisonnier ou autre jeu à la discrétion du moniteur.	Un ballon

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Relais par équipe: déplacements en escrime	En file indienne, aller en marches et retour en retraites	
20'	Combats et comptabilité des touches	Ex: le tronc 1pt, la jambe 2pts, la main 3pts, le pied 4pts.	Fleuret, veste, masque
5'	Observation des tireurs: notion d'arbitrage	Essayer de toucher sans se faire toucher, esprit du duel d'époque	Fleuret, veste, masque

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Retour au calme, histoires sur l'escrime	Explication du duel et des raisons du duel	