



## J+S-Kids: Introduction à l'escrime – Leçon 4

# La distance

### 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

Approche de la notion des distances en escrime

### Indications

Progression: de l'allongement du bras à la marche et fente ou flèche.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu   | Organisation/Esquisse | Matériel  |
|-------|---|-----------------------|-----------|
| 10'   | <b>Echauffement: Chasse au trésor</b><br>Avec le masque. Chercher un trésor sans se faire toucher. Dès qu'on est touché avec l'arme, quelle que soit la manière, on tombe à terre et on ne bouge plus. L'équipier qui reste donne la victoire à son équipe. |                       | Un trésor |

#### PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse | Matériel        |
|-------|--|-----------------------|-----------------|
| 20'   | <b>Jeu de balle</b><br>Poser la balle dans la main adverse en déplacement escrime. Marche, double marches.                                     |                       | Balle de tennis |
| 10'   | <b>Opposition</b><br>Faire les déplacements inverses de l'adversaire pour le maintien de la distance. «S'il marche, je recule et inversement.» |                       |                 |
| 10'   | <b>Miroir</b><br>Se mettre derrière l'adversaire et faire les mêmes déplacements que lui.  |                       |                 |

#### PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse | Matériel       |
|-------|--|-----------------------|----------------|
| 10'   | <b>Corde à sauter</b><br>Passer sous, sur, sauter à plusieurs reprises la corde. |                       | Corde à sauter |