



J+S-Kids: Introduction à l'escrime – Leçon 5

La priorité

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8 ans
Taille du groupe 12-24
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité Idem

Objectifs/But d'apprentissage

Intégrer les notions d'attaque et de défense

Indications

Ces notions doivent prendre leur sens par le biais du dialogue des armes.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Passes à 10 Enchaîner 10 passes successives		1 balle
5'	Ateliers de coordination Au choix		Balles, bancs, etc.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	L'attaque Toucher le premier en fente. L'attaque est le mouvement qui consiste à allonger le bras armé puis pousser sur la jambe arrière (fente) afin de toucher l'adversaire.		Armes, gants, masques
10'	La défense Parer en écartant la lame de son adversaire et toucher. Utiliser l'arme pour écarter la lame adverse et ainsi se protéger. La parade est donc un mouvement de défense.		Armes, gants, masques
20	Le dialogue Combat avec un observateur qui doit définir qui fait quoi (qui attaque? qui défend?)		Armes, gants, masques

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	La fente Travail spécifique du mouvement de la fente qui est celui de l'attaque		