



J+S-Kids: Introduction à l'escrime – Leçon 7

L'esprit de combat

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

Objectifs/But d'apprentissage

Orienter la séance vers une approche de la compétition.

Indications

Cette séance doit développer l'esprit compétitif tout en respectant les valeurs du combat

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Echauffement spécifique Travail de jambes propre aux déplacements en escrime comme la marche, la retraite, la fente		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Combats Matches en 5 touches. Celui qui met les 2 premières gagne le match.		Armes, vestes, masques
20'	Pyramide Celui qui gagne monte d'une piste, celui qui perd descend, le but étant d'atteindre le sommet de la pyramide.		Armes, vestes, masques

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Combats sous forme de jeux Mousquetaires contre gardes du cardinal. Le premier touché tombe par terre.		Armes, vestes, masques