



J+S-Kids: Introduction à l'escrime – Leçon 10

La compétition

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 5 à 6 enfants
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité Idem

Objectifs/But d'apprentissage

Découvrir une formule de compétition en escrime.

Indications

La poule en escrime est systématique quelque soit le niveau de la compétition.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Echauffement spécifique Petits combats sans compter le nombre de touches avec plusieurs adversaires.		Armes, vestes, masques

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
40'	Compétition Poules de 5-6 escrimeurs en autogestion. L'objectif secondaire est de faire un maximum de combats.		Idem+ feuilles de poules

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Résultats Proclamation officielle des résultats avec remise des récompenses et collation à l'issue.		Cadeaux divers, gâteaux et boissons.