



FORMATION ESCRIME

18 JANVIER 2012

Formation dispensée par JM SAGET, *Conseiller Technique Sportif – Ligue des Pays de Loire.*

Plan général :

A partir des connaissances théoriques et pratiques, nous avons construit petit à petit la séance :

- *Connaissances Théoriques :*

- sécurité
- logique interne et Fondamentaux (terrain, sanctions, objectifs, matérialisation)

- *Connaissances Pratiques :*

- Déplacements (jeux ateliers)
- Matériel (présentation, habillage)
- construction de la coopération, de l'opposition

SECURITE

Cf fiches élèves à imprimer.

FONDAMENTAUX

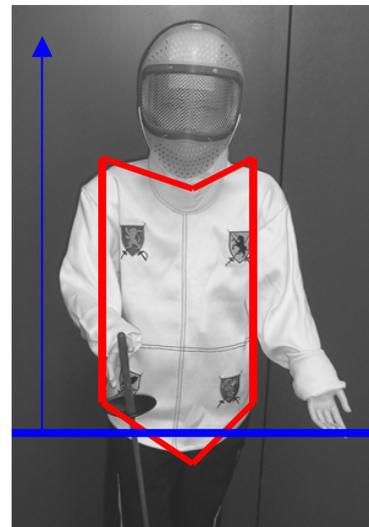
Matériel : « Kit première touche » → Veste ambidextre
→ Fleuret ou sabre
→ Masque

Armes :

2 armes possibles avec le kit : fleuret ou sabre (changement de coquille)

Principales différences :

	Fleuret	Sabre
Zone valable	Buste 	Tout le haut du corps
Touche avec...	pointe 	Pointe + tranchant



Nous utiliserons plutôt le fleuret...libre choix à chacun.

Positions et Déplacements :

→ Position de mise en garde = Position d'équilibre, la plus favorable, que prend le tireur pour être prêt à l'offensive à la défensive ou à la contre-offensive :

Les pieds en « L »

Pour les droitiers : pied droit et main droite devant.

Espace d'environ un pied entre les deux talons.

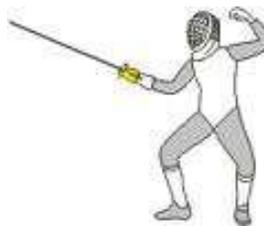
Jambes fléchies.

Buste droit.

Bras qui tient l'arme fléchi.

Bras sans arme vers l'arrière ou dans le dos.

Main en supination avec manipulation du fleuret avec la pince pouce/index



→ Marche = action d'aller vers l'avant sur deux appuis à partir de la position de mise en garde. Je commence par le pied avant.

→ Retraite = action d'aller vers l'arrière sur deux appuis à partir de la position de mise en garde. Je commence par le pied arrière.

→ Fente = action offensive qui est engagée par l'allongement du bras et de la jambe avant pour aller chercher la touche de l'adversaire.

► Exercices de mise en place des postures et déplacements :

Situation 1 :

En position de garde, j'exécute « marche » et « retraite » par-dessus une ligne de plot.

Situation 2 : Horloge

En position de garde, je me stabilise après un saut qui me change de direction.

Situation 3 : Change de garde

En position de garde, j'inverse ma position (droite ou gauche) au signal.

Situation 4 : le funambule

Je me mets en garde sur une corde tendue au sol. J'effectue « marche » et « retraite » en fermant les yeux pour sentir la corde sous mes pieds.

Situation 5 : le Robot

Je mets mon robot en garde en lui tapant sur la tête. Une tape épaule gauche = marche. Une tape épaule droite = retraite. Une tape sur les deux épaules = fente.

Je peux aussi faire un « combat de robots » avec une action tout à tour.

► Exercices pour enchaîner les déplacements :

Situation 1 : « Jacques à dit »

Les élèves contre un mur en ligne : « jacques à dit marche »...etc

Situation 2 : « 1,2,3 soleil »

Les élèves contre un mur en ligne : sur 1,2,3 soleil, les élèves doivent se déplacer en suite de « marche », et/ou se fendre sur « soleil ».

Situation 3 : les chiffres

Les élèves contre un mur en ligne : 1 = marche, 2 = retraite, 3 = fente. Faire des compositions de nombre pour enchaîner les déplacements.

Ex : 121 = marche, retraite, marche – 113 = marche, marche, fente.

Situation 4 : les sons, la vue

Les élèves contre un mur en ligne : main droite levée = marche, main gauche = retraite, deux mains = fente. Signaux visuels

Les élèves contre un mur en ligne : son 1 = marche, son 2 = retraite, son 3 = fente. Signaux sonores.

► Exercice de gestion de la distance avec l'adversaire :

Situation 1 : main/main

Face à face en garde, mains posées l'une sur l'autre. Un guide, un suiveur. Le suiveur ferme les yeux et doit, sur les déplacements du guide, garder le contact main/main.

Ex : le guide fait une marche, le suiveur doit faire une retraite. Etc...

Situation 2 : La corde.

Face à face, une corde tendue entre les tireurs. Tour à tour, « A » doit s'adapter aux déplacements de « B » pour que la corde reste tendue.

Manipulation de l'arme :

Main en supination avec manipulation du fleuret avec la pince pouce/index.

Point dirigée vers l'adversaire.

► Exercice de manipulation, et d'attaque:

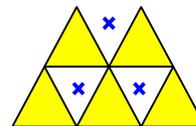
Situation 1 : cible

A une distance donnée de la cible, venir piquer à un endroit plus ou moins précis (Ex : assiette en carton avec ou sans zones)

Situation 2 : château

Je vise avec mon fleuret soit les cônes jaunes, soit entre les cônes (croix bleues).

Peut se faire assis.



Situation 3 : « hula hoop » de l'arme

Avec un anneau, je fais tourner l'anneau autour de la lame, je garde l'anneau près de la pointe et je manipule un maximum avec la pince pouce/index.

Je peux essayer de transmettre l'anneau sur l'arme d'un copain.

Situation 4 : écriture

Avec la pointe de mon arme et en utilisant la pince « pouce/index » j'écris les nombres, des lettres, mon prénom...etc.

CONSTRUCTION DE LA COOPERATION ET DE L'OPPOSITION.

Gestion de la distance :

Je dois être à « bonne » distance de mon adversaire pour répondre à l'objectif : « toucher avant ou sans être touché ».

► Exercice de gestion de la distance:

Situation 1 : le croisé

En position de garde, mon fleuret croise celui de mon adversaire. Ils forment un accent circonflexe. Lorsque A effectue une marche, B doit effectuer une retraite pour conserver l'accent circonflexe et inversement.

Situation 2 : les aimants

En position de garde, les pointes des fleurets se regardent mais ne se touchent pas. Lorsque « A » effectue une marche, « B » doit effectuer une retraite car les pointes sont comme des aimants qui se repoussent.

Mise en place de l'opposition :

Jeu du chat et de la souris :

Le chat doit toucher la souris et n'a le droit de passer que le pied avant (de la position de garde) derrière la ligne. La souris doit « chercher » l'attaque du chat pour pouvoir la mettre en échec. Si le chat touche, les rôles s'inversent.



Sur le jeu, il est possible de commencer à mettre en place les ordres :

- « saluez vous » = les tireurs effectuent le salut *
- « En garde » = les tireurs se mettent en garde
- « Prêt » = position d'attente pour l'ordre suivant
- « Aller » = le combat commence
- « Halte » = le combat s'arrête

* Le salut :

Rituel codifié effectué avant chaque combat : avec mon arme, j'oriente vers « terre – ciel – menton – coté » C'est un geste codifié entre les tireurs, l'important est surtout qu'un geste de respect existe, libre aux enfants d'inventer leur « salut ».

Mise en place de la parade-riposte :

Parade = La parade est l'action de détourner un coup de pointe ou de bloquer un coup de tranchant de l'adversaire avec son arme.

Riposte = Action offensive portée après la parade.

Jeu du tape/touche :

A attaque B.

B met en échec l'attaque par une opposition d'arme : parade → « tape »

B contre attaque directement → « touche »

Remédiations en cas d'abus de parades :

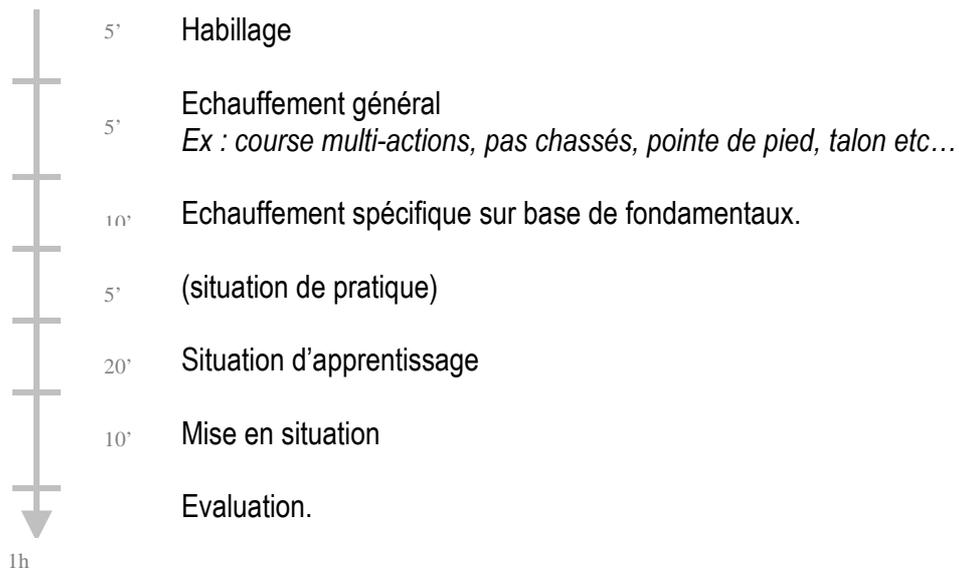
- Imposer un nombre de contact lame
- Imposer l'alternance attaque/défense
- Imposer la défense de jambe
- Valoriser la touche directe (par exemple 1pt de plus)

Travail sur des échanges chorégraphiés : (rôles et actions définis)

Texte à mots manquants :

A..... B..... A/B..... etc...
Attaque parade B riposte

CONSTRUCTION DE LA SEANCE.



TRANSDISCIPLINARITE

Cinéma (*pirate des caraïbes*)

Histoire (déjà opposition duel depuis longtemps dans les phases historiques)

Livres (*Cyrano, Les 3 Mousquetaires*)

Sport (J.O. Londres 2012...)

Club (St nazaire, club local)