

ACTIVITÉS EXTRA-SCOLAIRES: L'ESCRIME

L'escrime

L'escrime est un sport qui contribue à développer des valeurs primordiales comme le respect de l'autre, le courage et la maîtrise de soi. Physiquement, l'escrime exige, et contribue à une grande souplesse, l'acquisition de reflexes et rapidité dans tous les mouvements.

Il existe différents niveaux : débutant, confirmé et avancé



Objectifs Niveau débutant

Techniques et tactiques:

Technique du fleuret:

- Apprendre les éléments techniques: position de garde et déplacements (marche, retraite et fente).
- Prise en main de l'arme.
- Parade de quarte et riposte.
- Attaque sous préparation.
- Parade de sixte et riposte.
- Coordination bras / jambes.
- Coordination techniques acquises avec les jambes.

Technique du sabre:

- Touche à la figure.
- Quinte et riposte.
- Touche au flanc.
- Quarte et riposte.

Tactique:

- Maintenance de la distance.
- Savoir différencier l'attaque de la défense.



Les concepts:

- Connaissance des différentes armes.
- Règlement basique
- La convention

- L'arbitrage.

L'attitude:

- Le respect des camarades, de l'entraîneur et de l'arbitre.
- Le respect du matériel et des installations.
- L'acceptation de la victoire et de la défaite.
- L'orientation de la compétitivité vers le dépassement de soi.
- Promouvoir la culture de l'effort.

Matériel spécifique utilisé

Fleurets en plastique, sabres en plastique, masques, gilets de protection et sabres de mousse.

Objectifs Niveau confirmé

Techniques et tactiques:

Technique du fleuret:

- Consolider les éléments techniques déjà travaillés le cours antérieur (déplacements, parades de quarte et sixte, la riposte et attaque sous préparation)
- Les passes
- Combinaison de parades et de dégagements
- Le battement

Technique du sabre:

- Consolider les éléments techniques déjà travaillés le cours antérieur (touche à la figure et au flanc, parade de quinte et de quarte et riposte).
- Touche au flanc.
- Parade de tierce et riposte
- Combinaisons d'attaques et de parades

Tactique:

- Maintenance de la distance
- Concept d'attaque et application dans les assauts.
- Application aux assauts des attaques sous préparation

Les concepts:

- Connaissance des différentes armes.
- Règlement basique

- La convention
- L'arbitrage.

L'attitude:

- Le respect des camarades, de l'entraîneur et de l'arbitre.
- Le respect du matériel et des installations.
- L'acceptation de la victoire et de la défaite.
- L'orientation de la compétitivité vers le dépassement de soi.
- Promouvoir la culture de l'effort.

Matériel spécifique utilisé

Fleurets en plastique, sabres en plastique, masques, gilets de protection et sabres de mousse.

Organisation du temps

- 1.- Echauffement avec des jeux d'escrime et traditionnels.
- 2.- Déplacements
- 3.- Apprentissage de la technique: prise et maniement des armes ou travaux deux à deux.
- 4.- Assauts dirigés ou libres.
- 5.- Jeux pour le retour au calme.





Cette activité est dirigée par des moniteurs d'escrime de la Sala d'Armes Montjuic