

*Document réalisé par **Cathy Béraud** CPC EPS Circonscription Dax Sud Adour
Marlène Dubernet Maître d'armes Mont de Marsan*

L'ESCRIME SANS ARME



aux cycles II et III

Ce document a pour objectif de favoriser la pratique de l'escrime dans l'école menée par l'enseignant.

Son but est de proposer des situations d'apprentissage facilitant la gestion de classe tout en respectant l'essence de l'activité où il s'agit « de toucher et de ne pas se faire toucher ».

Par ses situations, l'élève va découvrir et maîtriser :

- son corps, moyen pour toucher et à toucher
- des outils qui figurent des armes pour attaquer et se défendre mais aussi pour développer la psycho motricité

Les situations proposées s'appuient :

- sur les documents pédagogiques « Eveil Escrime » et « Escrime à l'école primaire » élaborés par la Fédération Française d'Escrime
- sur des exercices construits conjointement avec le maître d'armes

Ce document a été validé après concertation avec Maître Christian Peeters DTN chargé du développement à la Fédération Française d'Escrime.

Situations pédagogiques *Pour développer l'équilibre avec ou sans déplacement*

Situation 1

Par deux

En position de garde, face à face en tenant un bâton

Tirer et déséquilibrer l'autre vers l'avant

Situation 2

Par deux

En position de garde, face à face, de près

Se lancer un objet et le rattraper sans bouger les pieds : une balle de tennis pour l'adresse, un ballon pour utiliser les deux mains, un gant pour la trajectoire aléatoire

Situation 3

Individuel

En position de garde

Se lancer un objet à soi-même et le rattraper sans bouger les pieds

Possibilité de varier la hauteur et l'objet

Situation 4

Individuel ou par deux

Attraper un objet en fente

Se lancer un objet à soi-même et le rattraper

Attraper un objet lancé par un partenaire de face et de côté

Situation 5

Par deux

Un en position de garde le long d'un mur

L'autre face au mur, un ballon en mousse à la main

Eviter le ballon lancé par le partenaire en faisant une marche ou une retraite

Situation 6

Parcours de lattes, plots, cerceaux, poteaux

En ligne, en quinconce

Alterner courses, sauts, gardes, déplacements spécifiques à l'escrime

Situation 7

En garde

Passer sous une barre qui descend petit à petit

Situation 8

Parcours

Charge légère dans les bras ou dans chaque main ou ballon tenu sur la tête

Situation 9

Parcours en déplacement d'escrime

Franchir des fleurets avec ou sans fente

Situation 10

Par groupe / déplacement individuel

Un meneur de jeu pour donner le signal

Se déplacer en trotinant.

Au signal « halte ! » s'arrêter en position de garde.

Situation 11

Par groupe / déplacement individuel

Un meneur de jeu pour donner le signal

Départ sur une même ligne

En position de garde, se déplacer par petits bonds

Au signal, « marchez », « rompez », « fendez-vous », répondre à l'ordre donné par le meneur de jeu.

Situation 12

Par groupe / individuel ou à plusieurs

Cordes à sauter (individuelles ou pour un groupe en fonction de la longueur de la corde)

Sauter à la corde en position de garde

Variables :

- A et B tournent la corde, C entre dans la corde, saute en position de garde, puis en sort au bon moment, sans toucher la corde.
- Même situation avec une corde plus longue et davantage de sauteurs

Situation 13

Par deux

Face à face en position de garde, à distance de fente

A dirige un gant à la main, B réagit aux sollicitations de A

B fait une fente pour récupérer le gant, puis revient en garde et devient meneur

Variables :

- B suit les déplacements de A puis se fend à la sollicitation de A
- A immobile, lance le gant verticalement, B réagit et le rattrape en se fendant
- B suit les déplacements de A, puis se fend lorsque ce dernier lance le gant

Situation 14

Par deux, un ballon par binôme

En position de garde, face à face, déplacement d'escrime

A tient le ballon et dirige le déplacement, B le suit.

A lance le ballon à B en faisant une fente. B le réceptionne et lui renvoie de la même façon.

Situations pédagogiques

Pour développer le déplacement et la notion de distance

Situation 1

Par deux (A dirige, B suit)

En position de garde, face à face en tenant un bâton sur 2 doigts (pomme ouverte vers le ciel)

Se déplacer sans faire tomber le bâton

Variable :

- Même exercice en tenant une corde qui ne doit être ni tendue, ni toucher le sol. L'élève qui commande doit veiller à exécuter des petits déplacements tout en faisant varier la direction et le rythme. Son vis-à-vis garde la distance et se déplace simultanément en essayant de respecter les consignes.

Situation 2

Par deux

Face à face en position de garde, à distance de fente

A dirige un gant à la main, B réagit aux sollicitations de A

B fait une fente pour récupérer le gant, puis revient en garde et devient meneur

Variables :

- B suit les déplacements de A puis se fend à la sollicitation de A
- A immobile, lance le gant verticalement, B réagit et le rattrape en se fendant
- B suit les déplacements de A, puis se fend lorsque ce dernier lance le gant

Situation 3

Par deux

En dispersion dans l'espace

Un gant ou un foulard à la ceinture, côté gauche pour les droitiers, côté droit pour les gauchers

Attraper le gant de son adversaire tout en protégeant le sien

Ne pas courir, rester debout, effectuer des petits pas afin de ne pas s'éloigner trop l'un de l'autre.

Situations pédagogiques *Pour développer la concentration*

Situation 1

En groupe, face au directeur de jeu, le long d'une ligne

Déplacements spécifiques : marche, retraite, marche fente qui correspondent à des numéros

Situation 2

En groupe, face au directeur de jeu, le long d'une ligne

Déplacements spécifiques : marche, retraite, marche fente, en respectant le rythme donné par le directeur de jeu

Situation 3

« *Maître a dit* »

En groupe, face au directeur de jeu, le long d'une ligne

Déplacements spécifiques : marche, retraite, marche fente, en respectant le commandement donné par le directeur de jeu

Variables :

- Le groupe a les yeux fermés
- Les éliminés continuent à jouer, ils ont le droit de tout faire (ne pas respecter les ordres) pour faire échouer leurs camarades

Situation 4

Par groupe de deux, dos à dos au milieu d'une piste d'escrime

Un meneur de jeu

Au signal, à l'appel de sa lettre (A ou B), déclencher une course pour toucher son adversaire. Se défendre en sortant de la piste par le fond.

Variables :

- Face à face en position de garde : au signal se fendre pour toucher l'autre ou rompre pour ne pas être touché
- Lorsque l'attaque est mise en échec, changement de rôle immédiat (le défenseur devient attaquant), jusqu'à la touche

Situation 5

Par groupe / individuel

Un meneur de jeu

Cerceaux au sol, un cerceau de moins que le nombre de participants

Trotter autour des cerceaux dans un espace délimité.

Au signal « halte » du meneur de jeu, se mettre en position de garde dans un cerceau.

Le jeu s'arrête quand il n'y a plus qu'un seul cerceau.

Variable :

- Introduire des cerceaux de couleurs. Le meneur annonce alors une couleur

Situation 6

Par deux

En dispersion dans l'espace

Un gant ou un foulard à la ceinture, côté gauche pour les droitiers, côté droit pour les gauchers

Attraper le gant de son adversaire tout en protégeant le sien

Ne pas courir, rester debout, effectuer des petits pas afin de ne pas s'éloigner trop l'un de l'autre.

Situations pédagogiques *Pour renforcer la proprioception*

Situation 1

Les yeux sont bandés par un foulard

Se déplacer très lentement les bras devant et s'arrêter au signal : en garde, en fente, à droite, à gauche

Situation 2

Les yeux sont bandés par un foulard

Passer de la garde à droite à la garde à gauche en sautant

Situation 3

Par deux

L'un en garde les yeux bandés, l'autre présente dans chaque main des balles de couleurs différentes.

Après avoir mémorisé l'emplacement de chaque balle, toucher : en allongeant le bras, en fente, en fente après une marche...

Situation 4

Par deux

Déplacements en garde paume contre paume, au choix de l'un des deux, aveugle ou non

Variable :

- Dès que le meneur rompt le contact, l'autre se fend pour toucher son adversaire

Situation 5

Par deux

En garde, face à face, tireur A en aveugle

Le tireur B présente sa main dans une des quatre zones du corps.

Le tireur A cherche le contact pour sentir la zone de parade puis déclenche la riposte pour toucher.

Situation 6

Par groupe, en ligne

Se déplacer en respectant le code de déplacement

Signal visuel pour tous les mouvements vers l'avant (marche, fente, marcher / fente)

Signal sonore pour tous les mouvements vers l'arrière (retraite, double retraite)