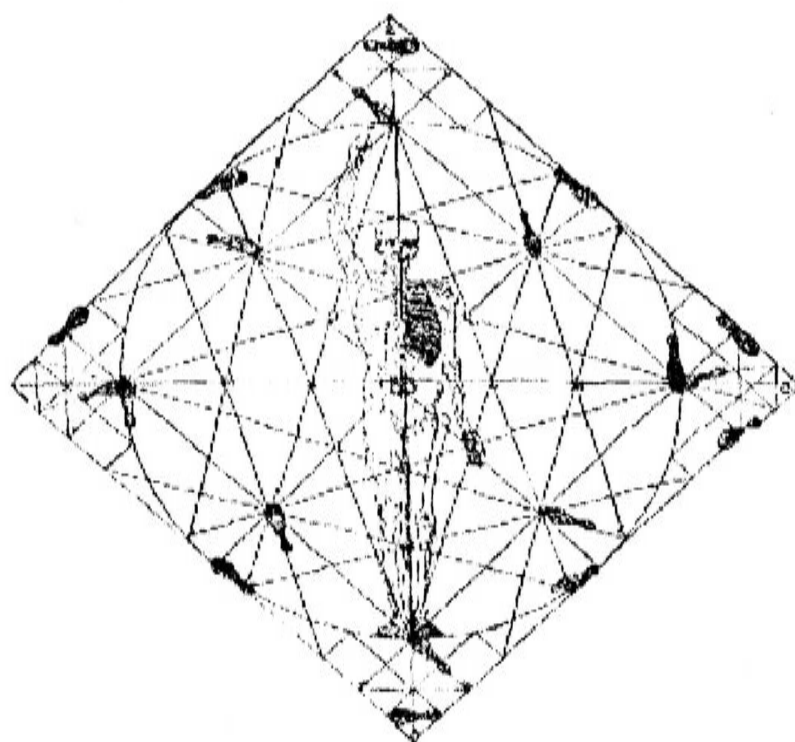


# FICHES D'EXERCICES

*Exercices et Jeux pour Approcher, Perfectionner et Animer*

## **L'ESCRIME**



TRAVAIL COLLECTIF

O.DELANNOY

## INTRODUCTION

Cet ouvrage n'est ni un traité d'escrime, ni une méthode. C'est un recueil d'exercices et de jeux destinés à animer les séances collectives.

Je n'ai pas inventé la plupart de ces exercices . Je me suis contenté de les mettre en fiches après les avoir utilisés dans mon club. Je ne prétend pas non plus avoir fait un inventaire exhaustif, c'est impossible. J'ai repris ce que j'ai pu observer au cours de stages, déplacements, rencontres ou lectures...

J'ai créé au départ ces fiches pour aider les jeunes que je forme au brevet d'initiateur et leur donner une base de travail afin de préparer leurs séances.

Les exercices présentés s'adressent à des populations diverses, certains étant adaptés à de très jeunes enfants, d'autres à des tireurs d'un niveau déjà avancé. S'ils sont principalement décrits pour le sabre, arme que je fais pratiquer aux enfants (garçons et filles) dans mon club, nombre d'entre eux sont transposables aux autres armes car ils sont basés plus sur des concepts que sur une technique précise.

L'index comporte deux versions, instrument et travail, pour faciliter la recherche en fonction d'un objectif donné, mais ne présente pas de progression, ni dans l'ordre des fiches, ni dans l'ordre des instruments utilisés. Le regroupement des fiches est fait par thèmes généraux sans indication de niveau ou de démarche d'aucune sorte. Chacun a ses propres schémas pédagogiques et je n'ai pas pour but d'imposer les miens.

O.DELANNOY

PAGE DE GARDE :

Le Cercle Mystérieux de Thibaust, dans « L'Escrime et les Escrimeurs », d'Egerton Castle.

Déjà, en 1628, les Maîtres d'Armes utilisaient des moyens pédagogiques pour enseigner les déplacements et la distance !

# INDEX

## TRAVAIL

- Position de garde
- Marche/retraite
- Déplacements/appuis
- Fente/marche et fente
- Distance
- Sabre, attaque
- Sabre, attaque simultanée
- Sabre, attaque/parade-riposte
- Jeux/rencontres

## FICHE N°

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11  
12-13-14-15-16-17  
18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31  
32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46  
47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58  
59-60-61-62-63-64-65-66-67-68  
69-70-71  
72-73-74-75-76  
77-78-79-80-81-82-83-84-85-86

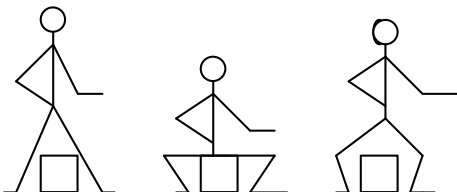
## INSTRUMENT

- Banc ou poutre basse
- Lattes de bois/lignes au sol/armes
- Cerceaux
- Corde à sauter/Sandow
- Gants/foulards
- Balles
- Pièces de monnaie/rondelles
- Aucun
- Tenue complète et arme (sabre)

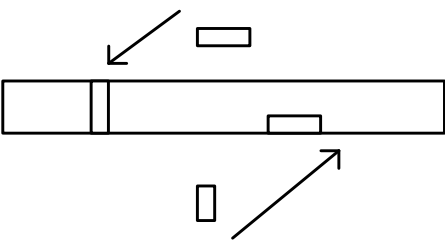
## FICHE N°

1-2-3-4-12-13-18-81  
9-10-15-16-17-21-22-23-24-32-33-34-49-58-78-82-85  
7-8-14  
5-6-19-20-47-48  
25-35-36-50-51-52  
26-37-38-53-54  
39-40-41  
11-27-28-29-30-31-42-43-44-45-46-55-56-57-77-79-80-83-84  
59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-  
77-

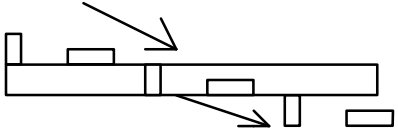
Matériel : Banc

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Placement de la garde</p> <p>Flexion des jambes</p>	<p>L'élève est debout, les pieds en position de garde de part et d'autre du banc</p> <p>Après avoir plusieurs fois fait asseoir les enfants sur le banc, puis fait mettre debout, après un arrêt à mi-course (jambes fléchies sans toucher le banc), retirer le banc alors qu'ils sont en garde</p> 	<p>Au signal :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* s'asseoir sur le banc</li> <li>* revenir debout</li> <li>* s'asseoir de nouveau</li> <li>* remonter à mi-course</li> </ul>	<p><b>1</b></p>

Matériel : Banc ou poutre basse

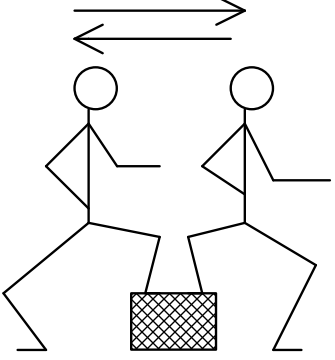
Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Placement de la garde</p> <p>Equilibre</p>	<p>L'élève en garde, les pieds de part et d'autre du banc</p> <p>* sauter, effectuer un quart de tour et retomber en garde sur le banc</p>  <p>* sauter, effectuer un demi tour et retomber en garde dans l'autre sens</p>	<p>Sauter et retomber en garde sur le banc, vers la droite, vers la gauche</p>	<p>- veiller à la correction de la position des pieds</p> <p>- Très difficile pour des petits (2ème version)</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>

Matériel : Banc ou poutre basse

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Placement de la garde  Equilibre         Détente	<p>- En garde, parallèle au banc, sauter et retomber en garde sur le banc, puis redescendre de l'autre côté en progressant</p>  <p>- Même progression en sautant de part et d'autre du banc</p>	<p>Progresser le long du banc en sautant sur le banc, puis à terre, puis sur le banc, puis à terre</p> <p>Marquer un temps d'arrêt sur le banc</p>	<p>- Les appuis doivent être simultanés</p> <p>- le temps marqué sur le banc permet de vérifier l'équilibre</p> <p>- Pour les plus jeunes, sauter en étant le banc vers l'intérieur de la garde est plus facile</p> <p>- veiller à la correction de la position des pieds lors de la réception (pied avant dans l'axe du banc)</p>

3

Matériel : Banc ou poutre basse

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placement de la garde</li> <li>- Appuis au sol</li> <li>- Equilibre</li> <li>- Flexion des jambes</li> </ul>	<p>En garde, pied avant sur le banc :</p> <p>sauter, retomber en garde pied arrière sur le banc</p> <p>sauter, revenir à la position de départ</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexion de la jambe en appuis au sol</li> <li>- attention au placement des pieds</li> <li>-possibilité de travail dynamique en sautant le plus haut possible, de travail d'agilité en passant rapidement d'un côté à l'autre en élevant la tête le moins possible</li> </ul>

4

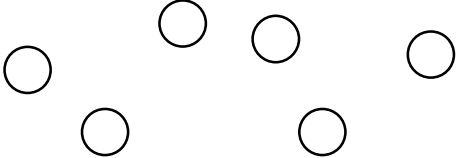
**Matériel :** Une corde (longue) pour trois

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Placement de position de garde Equilibre Appuis	la Deux élèves font tourner la corde Le troisième saute en position de garde * en effectuant à chaque fois un quart de tour vers la droite ; vers la gauche * en effectuant un demi tour vers la droite, vers la gauche Les deux élèves qui font tourner la corde se déplacent lentement dans le sens de la marche Le troisième suit en sautant par dessus la corde		5

**Matériel :** Une corde par élève

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Placement de position de garde	la A partir du saut à la corde * Sauter en position de garde, les deux pieds en même temps * Sauter en garde en avançant, en reculant * Sauter en position de garde en alternant les appuis (pied avant/pied arrière) * Sauter en alternant pieds joints/en garde * Sauter en touchant les talons et en retombant en garde		Veiller à la position correcte des pieds lors des sauts en garde

**Matériel :** Cerceaux (grands)

<b>Buts</b>	<b>Descriptions</b>	<b>Consignes</b>	<b>Notes</b>
Position de garde Appuis Equilibre	Les cerceaux sont placés en quinconce, espacés irrégulièrement  Les élèves passent un par un sur le parcours  	En position de garde, sauter d'un cerceau à l'autre	L'espacement des cerceaux doit correspondre aux capacités des élèves

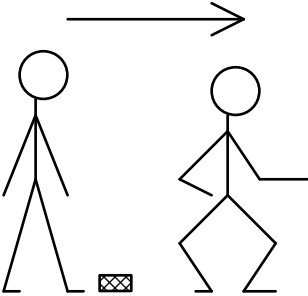
7

**Matériel :** Cerceaux

<b>Buts</b>	<b>Descriptions</b>	<b>Consignes</b>	<b>Notes</b>
Placement de la position de garde	Variante des chaises musicales  Les cerceaux sont répartis dans la salle  Il manque un cerceau par rapport au nombre d'élèves en jeu	Les élèves se déplacent en courant dans la salle  Au signal, les élèves doivent rapidement se mettre en garde dans un cerceau  Celui que n'en a pas est éliminé	On peut également éliminer celui qui n'est pas en garde correcte

8

**Matériel :** Une latte de bois par élève

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Placement de la garde</p> <p>Equilibre et stabilité de la position</p> <p>Appuis au sol, flexion des jambes</p> <p>Situation dans l'espace</p>	<p>Chaque élève est debout face à sa latte</p>  <p>Chaque élève est en garde face à la latte</p>	<p>Sauter, retomber en garde derrière la latte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* la latte derrière le pied arrière</li> <li>* demi-tour pour être en garde face à la latte</li> </ul> <p>Sauter, retomber en garde de l'autre côté</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* la latte derrière soi</li> <li>* la latte devant (1/2 tour)</li> <li>* la latte à côté (1/4 de tour)</li> <li>* la latte derrière après un tour complet</li> <li>* le plus loin possible de la latte</li> </ul>	<p>- Veiller à ce que les élèves conservent la position de garde en toute circonstance</p> <p>Pas de prise d'élan</p>

9

**Matériel :** Une ligne tracée au sol

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Placement de la garde</p>	<p>Les élèves sont debout face au maître.</p>	<p>Courir sur place en élevant les genoux</p> <p>Progressivement écarter les genoux pour amener les pieds en position de garde</p> <p>Abaisser le bassin en continuant à piétiner sur place, le pied arrière sur la ligne</p> <p>Cesser de piétiner et s'immobiliser en position de garde</p>	<p>L'exercice doit être réalisé rapidement pour éviter de "casser" les jambes</p> <p>Le faire réaliser plusieurs fois</p>

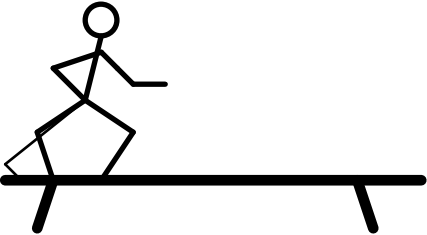
10



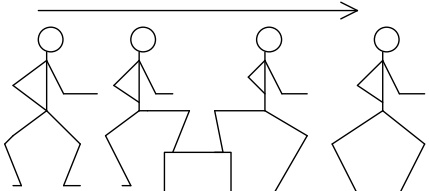
**Matériel :** Aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Placement de la position de garde</p>	<p>Les élèves en ligne face au maître, de profil et les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin. Les droitiers regardent vers la gauche et inversement.</p>	<p>La main qui va tenir l'arme désigne le mur derrière le maître, bras tendu, les épaules dans le prolongement du bras.</p> <p>Pivoter le pied du même côté que le bras tendu dans l'axe de celui-ci.</p> <p>Fléchir les jambes.</p> <p>Fléchir le bras tendu pour le ramener en position.</p>	<p><b>11</b></p>

**Matériel :** Banc ou poutre basse

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>- Retraite, travail de recherche d'appuis de la jambe arrière</p> <p>- Sécuriser l'élève sur la retraite</p> <p>- Flexion des jambes</p>	<p>L'élève doit rompre sur le banc sans regarder en arrière</p> <p>Il doit repérer l'extrémité du banc sans être déséquilibré</p>  <p>The diagram shows a stick figure sitting on a horizontal bench. The figure is leaning forward, with its back to the viewer, illustrating the 'retraite' (withdrawal) exercise. The bench is supported by two legs.</p>	<p>Rompre sur le banc</p> <p>Tester avec le pied arrière avant de le poser, pour être sûr d'être toujours sur le banc</p>	<p>Le poids du corps n'est transféré sur la jambe arrière que lorsque le pied est solidement posé</p> <p>L'inclinaison du buste vers l'avant est normale dans cet exercice</p>

Matériel : Banc ou poutre basse

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>- Marche, retraite</p> <p>- Travail de la flexion des jambes</p> <p>- Appuis</p>	<p>En garde face au banc : se déplacer par dessus le banc en "avalant" la différence de niveau</p> 	<p>Passer sur le banc en trois marches :</p> <p>① avec le pied avant sur le banc</p> <p>avec le pied arrière sur le banc</p> <p>③ les pieds au sol de l'autre côté du banc</p> <p>Même chose en retraite</p>	<p>- Veiller à ce que les élèves déplacent le bon pied en premier dans le troisième déplacement (tendance à inverser)</p> <p>- Veiller à ce que la tête reste toujours au même niveau</p> <p>- Flexion (même légère !) de la jambe posée au sol</p>

13

Matériel : Cerceaux

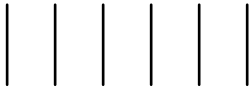
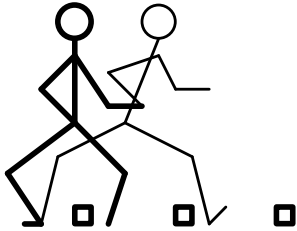
Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Déplacements en marche</p>	<p>Tous les élèves, sauf un, sont placés dans leur cerceau</p> <p>Ils doivent changer de cerceau en marche d'escrime sans se faire voler la place par celui qui n'en a pas</p>	<p>Les élèves doivent changer de cerceau en marche d'escrime</p> <p>Celui qui n'a pas de cerceau doit essayer d'en prendre un</p> <p>Le changement peut se faire au signal du maître</p>	<p>On peut mettre au milieu d'autorité celui qui n'est pas en garde ou qui se déplace en croisant les pieds</p>

14

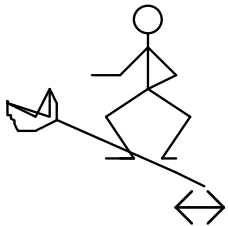
**Matériel :** Une latte de bois par élève

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Travail de la marche et de la retraite</p> <p>Travail sur l'amplitude des déplacements</p>	<p>Chaque élève est en garde face à sa latte.</p>	<p>-Passer de l'autre côté de la latte en 1 marche -Revenir en 1 retraite</p> <p>-Passer de l'autre côté en 2 marches (la première se termine avec la latte entre les pieds) -Revenir de même en 2 retraites</p> <p>-2 marches, 1 retraite -1 marche, 2 retraites</p>	<p style="text-align: right;"><b>15</b></p>

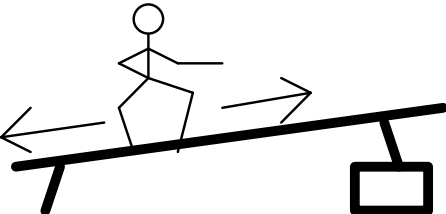
**Matériel :** lattes de bois (ou armes)

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Placement de la Marche, et Retraite</p> <p>Coordination des jambes</p> <p>Appuis au sol</p>	<p>Sur un parcours de lattes</p>  <p>Marche :</p>  <p>Retraite :</p>	<p>Marcher en garde en ayant toujours une latte au moins entre les pieds sans croiser (le même pied reste devant)</p> <p>Rompre de même</p>	<p>Selon le niveau des élèves, insister sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibre</li> <li>- Pose correcte des pieds</li> <li>- Limitation des mouvements du buste</li> </ul> <p>Régler l'écart des lattes en fonction des élèves</p> <p>Les lattes peuvent être surélevées afin d'obliger à fléchir les jambes</p> <p style="text-align: right;"><b>16</b></p>

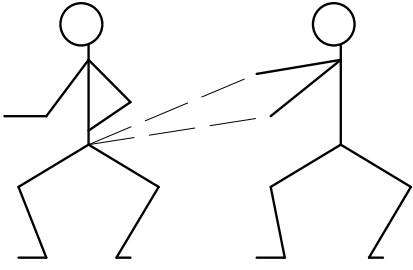
**Matériel :** Une arme pour le professeur

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Déplacements Marche/Retraite</p> <p>Appuis au sol</p>	<p>Les élèves passent un par un</p> <p>Le maître tient le sabre à hauteur des tibias, horizontal</p> <p>Il déplace l'arme, l'élève doit suivre au plus près sans la toucher</p> <p>Lorsque le maître immobilise l'arme, l'élève doit sauter par dessus et se recevoir en garde (bond avant), de l'endroit où il se trouve</p> 	<p>Suivre l'arme en marche et retraite</p> <p>Sauter par dessus en bond avant lorsqu'elle s'immobilise</p>	<p>En variant la vitesse de déplacement de l'arme, on varie le rythme des déplacements de l'élève</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>

**Matériel :** Banc ou poutre basse

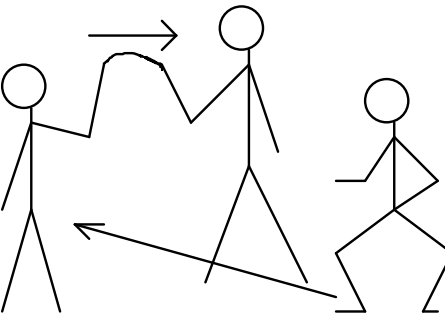
Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Action des jambes (poussée/contrôle)</li> <li>- Appuis au sol</li> <li>- Equilibre</li> </ul>	<p>Le banc est incliné</p> <p>Déplacements sur le banc, dans un sens ou dans l'autre</p>  <p>En montant : travail de la poussée motrice</p> <p>En descendant : travail du contrôle de la jambe de réception</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marches en montant</li> <li>- Marches en descendant</li> <li>- Retraites</li> <li>- Fentes</li> <li>- Marche et fente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attention à la stabilité de l'édifice !</li> <li>- Flexion des deux jambes en garde</li> <li>- Maintenir le buste vertical</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>

**Matériel :** Une corde élastique (sandow) pour deux élèves

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Poussée des jambes dans les déplacements</p> <p>Contrôle de la jambe de réception</p>	<p>A est en garde, B derrière lui</p> <p>B maintient les deux extrémités de la corde qui passe autour du bassin de A</p>  <p>Lorsque A s'éloigne, il travaille la poussée</p> <p>Lorsqu'il se rapproche, il travaille le contrôle</p>	<p>B derrière A :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deux marches puis deux retraites</li> <li>- une marche une fente puis retour en garde, retraite</li> </ul> <p>B face à A :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deux retraites puis deux marches</li> <li>- deux retraites puis marche et fente, puis retour en garde, retraite</li> </ul>	<p>La corde doit passer autour du bassin (non de la taille) pour éviter de pencher le buste</p> <p>On peut utiliser plusieurs cordes selon la puissance des tireurs</p> <p>Cet exercice peut servir à la musculation spécifique</p>

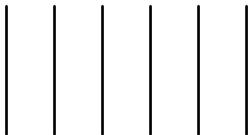
19

**Matériel :** Une corde longue

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Appuis</p> <p>Variation de rythme dans les déplacements</p>	<p>Deux élèves font tourner la corde</p> <p>Les autres passent un par un sous la corde</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) En garde et en marche d'escrime, passer sous la corde sans la toucher</li> <li>2) Marcher jusqu'au milieu des deux élèves, s'arrêter, sauter par dessus la corde puis s'échapper en marchant</li> <li>3) Même consigne mais s'échapper en rompant</li> </ol>	<p>Dans un premier temps, la corde doit tourner de façon régulière</p> <p>Varier ensuite la vitesse de rotation</p> <p>Les élèves qui font tourner la corde peuvent se déplacer</p>

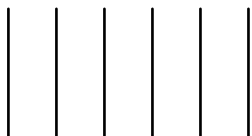
20

Matériel : Lattes de bois

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuis au sol</li> <li>- Equilibre</li> <li>- Transfert du poids du corps</li> <li>- Dextérité des jambes</li> </ul>	<p>Sur un parcours de lattes :</p>  <p>effectuer les déplacements demandés, les espaces entre les lattes matérialisant la position des pieds</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi-marche, retour en garde, marche</li> <li>- Demi-retraite, retour en garde, retraite</li> <li>- Sursaut pied arrière, (bond avant sans reposer le pied avant) puis marche</li> <li>- Sursaut pied avant, retraite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veiller à ce que les élèves conservent la position de garde en toute circonstance</li> <li>- Dans les sursauts le pied restant en l'air doit être placé au dessus de la position qu'il occuperait dans un bond</li> </ul>

21

Matériel : Lattes de bois

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuis au sol</li> <li>- Equilibre</li> <li>- Coordination des jambes</li> <li>- Dextérité</li> </ul>	<p>Sur un parcours de lattes</p>  <p>effectuer les déplacements demandés, les espaces entre les lattes matérialisant l'emplacement des pieds</p> <p><u>exemple :</u> demi-marche, bond avant : passer le pied avant au dessus de la latte, puis de cette position effectuer un bond qui amène le pied arrière à la place du pied avant, le pied avant progressant encore d'un intervalle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi-marche, bond avant</li> <li>- Demi-marche, bond arrière</li> <li>- Demi-marche, retraite</li> <li>- Demi-retraite, marche</li> <li>- Bond avant, marche</li> <li>- Bond arrière, retraite</li> </ul> <p>(liste non exhaustive)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter le déplacement demandé au niveau des élèves</li> <li>- insister sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>* pose correcte des pieds</li> <li>* limitation des mouvements du buste</li> </ul> </li> </ul>

22

**Matériel :** Deux lignes tracées au sol (1m50)

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Equilibre</p> <p>Appuis au sol</p>	<p>Les élèves se déplacent entre les deux lignes, selon des déplacements convenus au départ</p> <p>Le maître fait varier la vitesse de ces déplacements (vite - lent) de la voix ou par signal sonore</p>	<p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deux marches, deux retraits</li> <li>- Balestra-marche, deux retraits</li> <li>- trois marches, deux retraits</li> <li>* l'ensemble lentement</li> <li>* l'ensemble rapide (vitesse maxi)</li> <li>* vite vers l'avant, lent vers l'arrière</li> <li>* lent vers l'avant, vite vers l'arrière</li> </ul> <p>On peut également demander la fente à l'issue des déplacements : deux marches, fente, retour en garde, deux retraits</p>	<p>Selon le rythme demandé, permet d'attirer l'attention des élèves sur un point ou un autre</p>

23

**Matériel :** Deux lignes tracées au sol

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Equilibre</p> <p>Appuis au sol</p>	<p>Les élèves se déplacent entre les deux lignes, selon des déplacements convenus à l'avance</p> <p>Le maître émet un signal sonore ; les élèves effectuent le déplacement demandé alors immédiatement</p>	<p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deux marches, deux retraits</li> </ul> <p>Au signal, marche et fente</p>	<p>Oblige les élèves à un équilibre parfait pour réagir le plus tôt possible</p>

24

**Matériel :** Un gant pour deux élèves

<b>Buts</b>	<b>Descriptions</b>	<b>Consignes</b>	<b>Notes</b>
Suivre les déplacements d'un adversaire	Les deux élèves sont en garde face à face, le gant maintenu entre les mains armées en posant juste les doigts en vis à vis  A mène le jeu	A se déplace, B doit suivre les déplacements en maintenant le gant en place par la pression de sa main sur la main de A  Si le gant tombe, B a perdu	Les bras doivent rester relâchés de façon à compenser les petits retards lors des changements de déplacements

25

**Matériel :** Une balle par élève

<b>Buts</b>	<b>Descriptions</b>	<b>Consignes</b>	<b>Notes</b>
Stabilité de la main armée lors des déplacements	Chaque élève est en garde, main à plat, la balle posée sur la paume  Le maître ordonne les déplacements	Se déplacer sans que la balle ne tombe de la main	Veiller à ce que les élèves ne resserrent pas les doigts sur la balle

26



Matériel : Aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Travail des déplacements Observation d'un signal extérieur visuel	Les élèves en ligne face au maître Le maître guide les déplacements de la main De l'autre main il tient une arme par la pointe (sur sol sonore)	- Dos de la main face aux élèves : " marchez " - Paume de la main face aux élèves : " rompez " - Signal sonore (coup de pommeau au sol ou signal de la voix) : " fente ou marche et fente "	<b>27</b>

Matériel : Aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Travail des déplacements Distinction " préparation / attaque ou défense " Observation pendant une phase de préparation	Les élèves en ligne face au maître Au signal sonore, les élèves effectuent le premier déplacement Pendant ce déplacement le maître donne un signal visuel de la main. Les élèves réagissent en fin de préparation à ce signal	Exemple : Signal sonore : " double marche " -Paume face aux élèves : deux retraites - Dos de la main face aux élèves : marche et fente - Pas de signal : arrêt en équilibre (attente du nouveau signal sonore) ou répétition de la préparation (à convenir)	Demander dès le départ le changement de rythme : lent pour la préparation, de façon à observer, rapide pour la réponse (attaque ou retraite)

Matériel : Aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Déplacements Appuis Observation	Les élèves en ligne face au maître  Le maître se déplace, les élèves effectuent le déplacement inverse	Les élèves suivent les déplacements du maître  Retraite → Marche Marche → Retraite Bond avant → Bond arrière Bond arrière → Bond avant etc....	On peut rajouter un signal de la part du maître (sonore ou de la main) pour demander la fente

29

Matériel : aucun

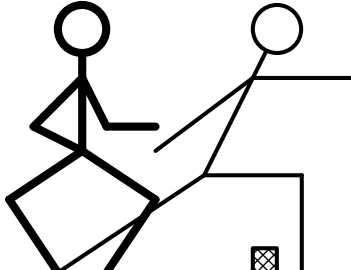
Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Déplacements Travail du rythme	Les élèves en ligne face au maître.  En frappant dans ses mains, ou avec le pommeau d'une arme sur le sol, le maître donne un rythme  Les élèves reproduisent ce rythme au signal du maître	Suivre le rythme imposé par le maître, un son correspondant à un appuis du déplacement demandé  Exemple : Marche et fente Le maître frappe un coup, puis deux rapidement  Les élèves déplacent le pied avant lentement, puis terminent la marche et se fendent rapidement	Les élèves doivent se déplacer ensemble  Demander au début de marteler les appuis au sol afin de donner un repère auditif au tireur par rapport à l'ensemble du groupe  Les déplacements peuvent se faire sur place

30

Matériel : Aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Travail des appuis</p>	<p>Les élèves en ligne face au maître</p> <p>Le maître commande les déplacements</p> <p>Les élèves les exécutent sur place, sans avancer ni reculer</p>	<p>Sur place:</p> <p>_Marche, Retraite, Balestra.</p> <p>-Normalement</p> <p>-En frappant le sol</p> <p>En élevant les genoux</p> <p>-En doublant les appuis (pied arrière ; pied avant )</p> <p>_Combinaisons</p> <p>Double marche/retraite</p> <p>balestra marche/retraite</p> <p>-Marche fente..</p>	<p style="text-align: right;"><b>31</b></p>

Matériel : Une latte de bois par élève

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Travail de la fente</p> <p>Poussée de la jambe avant dans le retour en garde</p> <p>Equilibre dans la fente</p>	<p>Chaque élève est debout face à sa latte, éloigné d'une retraite par rapport à elle</p> 	<p>Se fendre en passant le pied avant juste derrière la latte, puis revenir en garde, sans toucher la latte</p>	<p>- Veiller à la détente de la jambe arrière</p> <p>- Pour le retour, pousser sur le talon avant avec transfert du poids du corps sur la jambe arrière</p> <p>- Buste droit pendant l'ensemble de l'exercice</p> <p style="text-align: right;"><b>32</b></p>

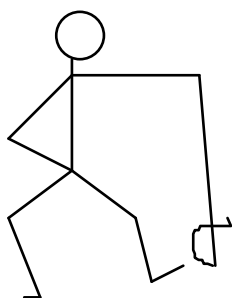
**Matériel :** Une arme par tireur

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Travail de la fente ou de la marche et fente</p> <p>Travail du retour en garde</p>	<p>Les élèves sont en garde face à face, l'arme en équilibre sur la pointe, maintenue par la main posée sur le pommeau</p> <p>Au départ à distance de fente puis à distance de marche et fente</p>	<p>Au signal, lâcher son arme pour aller chercher celle du partenaire</p> <p>Au second signal, lâcher l'arme du partenaire pour revenir en position de départ</p>	<p>La pointe de l'arme doit être posée à l'extérieur du pied avant</p>

33

**Matériel :** Une arme par tireur

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Départ de la jambe avant dans la fente</p>	<p>L'élève tient l'arme par la pointe, le bras allongé</p> <p>Au départ de la fente, il doit frapper l'arme de la pointe du pied</p>	<p>Se fendre en frappant l'arme de la pointe du pied</p>	<p>Peut s'utiliser également comme éducatif du départ du pied avant dans la marche</p>



34

**Matériel :** Un gant pour deux élèves, une ligne tracée au sol

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Recherche de vitesse dans la marche et fente</p> <p>Changement de rythme dans l'attaque</p> <p>Pour le défenseur, apprendre à distinguer l'attaque de ses préparations</p>	<p>A tient le gant dans sa main armée</p> <p>B est en garde derrière une ligne tracée au sol</p> <p>A est à distance de marche et fente de B</p> <p>B doit essayer de prendre le gant de A</p>	<p>Tant que B se déplace derrière la ligne, A ne bouge pas</p> <p>A n'a le droit de se déplacer que lorsque B franchit la ligne</p> <p>Lorsque B franchit la ligne et attaque, A a le droit de rompre pour éviter l'attaque</p>	<p>A doit garder le bras armé devant</p>

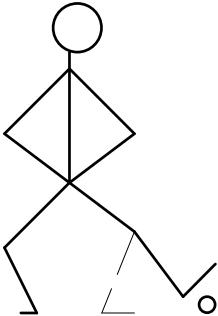
35

**Matériel :** Un foulard (ou gant) pour deux élèves

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Travail de la fente</p> <p>Appréciation de la distance de fente</p>	<p>A est en garde, pied arrière sur un repère (ligne au sol)</p> <p>B, en garde et tenant le foulard dans la main armée, se déplace en marche et retraites face à lui</p>	<p>A doit se fendre pour attraper le foulard, sans bouger le pied arrière</p> <p>B doit provoquer la fente de A tout en parvenant à conserver le foulard</p>	<p>B doit esquiver sans retirer la main qui tient le foulard</p> <p>On peut limiter les déplacements de B (deux lignes tracées au sol)</p> <p>Le même exercice peut se faire en marche et fente</p>

36

**Matériel :** Une balle par élève

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Educatif du départ du pied avant dans la fente</p>	<p>Le tireur est en garde, la balle à quelques centimètres devant la pointe du pied.</p> <p>Il frappe la balle du talon, puis se fend en détendant la jambe arrière</p> 	<p>Frapper la balle du talon du pied avant puis se fendre</p> <p>La balle doit rouler</p>	<p>Si la balle est frappée de la pointe du pied, elle rebondit et ne roule pas</p> <p>Insister sur le départ du pied avant, avant la poussée de la jambe arrière (risque de reposer le pied sur la balle)</p> <p>Peut être précédé d'une marche</p>

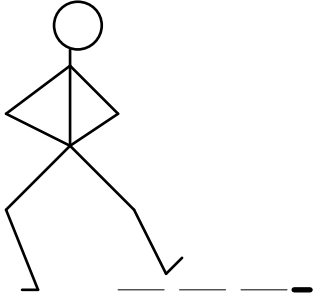
37

**Matériel :** Une balle par élève

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Eviter le recul du pied avant dans la fente</p>	<p>L'élève est en garde, la balle placée contre le talon du pied avant</p> <p>Lors de la fente, la balle ne doit pas bouger</p>	<p>Se fendre sans faire bouger la balle</p>	<p>Peut être combiné avec une balle devant le pied, ou une pièce sous le talon</p>

38

**Matériel :** Rondelle (∅ pièce de 5 francs)

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Jeté de la jambe avant dans la fente</p> <p>Coordination du jeté de la jambe avant et de la poussée de la jambe arrière</p>	<p>L'élève place la pièce sous le talon du pied avant</p> <p>Il doit se fendre en levant la pointe du pied avant, puis en faisant glisser le talon</p> 	<p>En se fendant, envoyer la pièce le plus loin possible</p>	<p>Si l'élève lève le talon en se fendant, la pièce reste sur place</p> <p>La combinaison du jeté de la jambe avant et de la pousse de la jambe arrière permet d'envoyer la pièce plus loin</p> <p>L'exercice peut se faire précédé d'une marche qui amène le talon avant sur la pièce</p>

39

**Matériel :** Rondelle (∅ pièce de 5 francs)

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Jeté de la jambe avant dans la fente</p>	<p>La rondelle est posée sur le coup de pied du tireur A</p> <p>Le tireur B tient son masque</p> <p>B doit rattraper la pièce lancée par A</p>	<p>A doit se fendre en envoyant la rondelle le plus loin possible</p> <p>B doit la rattraper dans le masque</p>	<p>Le couple ayant récupéré la rondelle le plus loin gagne</p>

40

**Matériel :** Rondelles (Ø pièce de 5 francs)

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Coordination bras-jambes dans la fente</p> <p>Poussée de la jambe arrière</p>	<p>L'élève est en garde avec la rondelle dans la paume de la main armée</p> <p>En allongeant le bras et en se fendant, il doit envoyer la rondelle le plus loin possible</p> <p>Il s'agit de communiquer le maximum de vitesse à la rondelle en utilisant le bras et la jambe arrière pour l'accélérer de façon progressive</p>	<p>En se fendant, envoyer la pièce le plus loin possible</p>	<p>La tentation est grande de lancer la pièce avec le bras seul</p> <p>Un camarade peut vérifier la bonne exécution du mouvement</p>

**41**

**Matériel :** Aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Allongement du bras avant la fente</p>	<p>A est en garde, les yeux fermés</p> <p>B lui prend la main et la conduit</p> <p>A doit se laisser guider</p>	<p>B doit guider la main de A pour lui faire allonger le bras, puis revenir en garde</p> <p>Lorsque le bras de A est allongé, si B tire encore la main, A se fend</p>	

**42**



Matériel : Aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Poussée de la jambe arrière dans la fente  Stabilité de la position de garde	A et B sont en garde face à face. A a la main armée appuyée sur l'épaule de B, le bras allongé  Lorsque A se fend, B doit résister, en essayant de rester sur les deux pieds  S'il part en passe arrière, sa garde est mauvaise ; il doit partir en bond	A doit se fendre en repoussant B  B doit résister sans être déséquilibré vers l'arrière	A doit repousser B avec la jambe arrière  Lorsqu'il repose le pied avant, l'exercice est terminé  Equilibrer les gabarits des tireurs

43

Matériel : Aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Poussée de la jambe arrière dans la fente	A est en garde B, derrière A, maintient le bras non armé à hauteur du coude	A doit se fendre en entraînant B	Equilibrer les gabarits des tireurs  Veiller à ce que A ne porte pas le buste en avant  B ne doit pas tirer A en arrière, simplement le maintenir fermement  Déséquilibré, B doit se rattraper sans tomber sur A

44

Matériel : aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Recherche de vitesse dans l'attaque</p> <p>Recherche de la meilleure position de départ de l'attaque (appuis, flexion des jambes, équilibre)</p>	<p>A est en garde</p> <p>B se déplace face à A</p> <p>Lorsque B frappe dans la main de A, A doit essayer de le toucher, en fente ou marche et fente</p>	<p>Trois versions possibles :</p> <p>① A et B sont fixes</p> <p>A frappe la main et recule, B touche en fente ou marche et fente</p> <p>B suit A, main contre main</p> <p>- A reste fixe jusqu'à ce que B, qui se déplace, frappe dans sa main</p>	<p>Le contact entre les mains doit se faire sans déplacement latéral ou vertical du bras</p> <p style="text-align: right;"><b>45</b></p>

Matériel : Aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Travail de marche et fente</p> <p>Reconnaissance d'un signal</p>	<p>Les élèves sont face à face, sur deux lignes à distance de marche et fente</p> <p>Chaque ligne a un signal sonore de reconnaissance (1 et 2, A et B, Blanc et Bleu,...)</p> <p>Le maître donne le signal (ou raconte une histoire dans laquelle il introduit les mots clés)</p>	<p>Lorsque le signal correspondant à une ligne est donné, les élèves de cette ligne doivent aller toucher la main de leur adversaire, qui doit tenter d'esquiver</p> <p>L'attaque se fait en marche et fente</p> <p>L'esquive se fait par retraite ou bond arrière</p>	<p style="text-align: right;"><b>46</b></p>

**Matériel :** Une corde pour deux élèves

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Suivre un adversaire en maintenant la distance	A et B sont en garde face à face en tenant une extrémité de la corde dans la main armée	A mène les déplacements B doit suivre en maintenant la corde en légère tension	La corde matérialise la distance On peut la régler pour une distance de fente ou marche et fente

47

**Matériel :** Une corde élastique (type sandow)

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
- Distance, déplacements - Moment de l'attaque	A et B sont en garde face à face, la corde attachée au poignet du bras armé A doit toucher la main de B La corde permet de limiter la distance entre les élèves	B suit les déplacements de A Lorsque A attaque (fente ou marche et fente), B esquive par une retraite ou un bond arrière	B doit conserver la main devant (pas de retrait du bras lors de l'attaque) La corde doit impérativement être élastique

48

**Matériel :** Un manche à balais pour deux élèves (ou une arme)

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Déplacements</p> <p>Appuis</p> <p>Distance</p>	<p>A et B sont en garde face à face, une extrémité du bâton posée dans le creux de la main</p> <p>A mène les déplacements</p> <p>B doit suivre A sans laisser tomber le bâton</p>	<p>B suit A en marche et retraite sans que le bâton ne tombe de sa main</p>	<p>Veiller à ce que les élèves ne tiennent pas le bâton</p> <p>A doit garder la main fixe, sans la retirer brusquement</p>

49

**Matériel :** Un gant pour deux élèves

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Déplacements</p> <p>Distances</p> <p>Choix du moment de l'attaque</p> <p>Provoquer l'attaque pour mieux la mettre en échec</p>	<p>A tient un gant dans sa main armée, en garde</p> <p>B est en garde à distance de fente ou marche et fente</p> <p>B se déplace, A le suit</p> <p>B doit, en fente ou marche et fente prendre le gant de A</p> <p>A doit essayer de conserver le gant par une retraite ou un bond arrière</p>	<p>B doit prendre, en fente ou marche et fente, le gant que tient A</p>	<p>Inciter celui qui tient le gant à prendre le risque de se rapprocher pour provoquer l'attaque</p> <p>Interdire le retrait du bras comme moyen de défense</p> <p>Le défenseur doit avoir la possibilité d'esquiver l'attaque (ne pas être coincé contre le mur ou en bout de piste)</p>

50

**Matériel :** Un gant pour trois élèves

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Recherche de vitesse dans la fente ou la marche et fente</p> <p>Educatif de l'attaque simultanée</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>Distance, d'appuis l'attaque</p> <p>reprise avant</p>	<p>A tient le gant en le laissant pendre dans sa main, bras tendu à hauteur de l'épaule</p> <p>B et C sont à égale distance (fente ou marche et fente) de part et d'autre du gant</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>A se déplace le long de la piste</p> <p>B et C suivent les déplacements du gant, à distance correcte</p>	<p>Au signal de A: (" Prêt ? Allez !") B et C doivent essayer de prendre le gant en fente ou marche et fente, avant l'adversaire</p> <p>A est l'arbitre du jeu</p> <p>Dans la variante, " Prêt ? Allez !" est remplacé par " Top !"</p>	<p>Marquer au sol les positions de départ</p> <p>A doit veiller à ce que les tireurs restent à bonne distance, et s'arrêter <u>avant</u> de donner le signal</p>

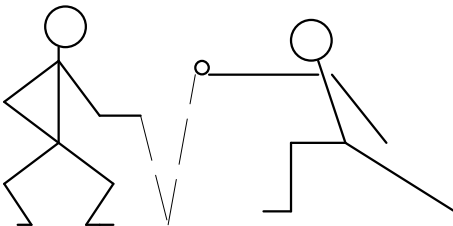
51

**Matériel :** Un foulard par élève

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Déplacements, moment de l'attaque</p> <p>Esquive et contre attaque</p>	<p>A et B sont en garde face à face, le foulard dans la manche de la veste dépassant d'environ 15 cm</p>	<p>En garde et en utilisant les déplacements d'escrime, prendre le foulard de l'adversaire en conservant le sien</p>	<p>Ce jeu utilise un grand nombre de notions de l'escrime, sans arme</p>

52

**Matériel :** Une balle pour deux élèves

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Travail de la distance</p>	<p>Le tireur A tient la balle, en garde</p> <p>Le tireur B est en garde à distance de Fente ou de Marche et Fente</p> <p>B suit les déplacements de A</p> 	<p>B suit les déplacements de A à distance de Fente</p> <p>Lorsque A fait rebondir la balle, B doit la rattraper avant qu'elle ne touche une deuxième fois le sol</p>	<p>A doit faire rebondir suffisamment la balle pour éviter à B de pencher le buste en se fendant</p> <p>A doit lancer la balle verticalement</p>

53

**Matériel :** Une balle pour deux élèves

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Stabilité de la main armée</p> <p>Distance</p> <p>Moment de l'attaque</p>	<p>A et B sont en garde, face à face</p> <p>A, la balle posée sur la paume de la main armée à plat, suit les déplacements de B. B doit essayer de prendre la balle en se fendant</p>	<p>A suit B</p> <p>B doit prendre la balle en se fendant</p> <p>A doit esquiver par une retraite</p>	<p>Pour faciliter le travail de A, on peut tolérer que la main forme une légère coupe</p>

54

Matériel : Aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Déplacements Appuis Observation	Les élèves en ligne face au maître  Le maître se déplace, les élèves conservent la distance  Pour cet exercice, le maître n'est pas obligé d'être en garde	Conserver la distance,  en rompant lorsque le maître avance,  en marchant lorsque le maître recule  Lorsque le maître s'arrête, fente ou marche et fente	Bien marquer l'immobilisation afin que les élèves reçoivent clairement le signal  Varier le rythme des déplacements  Le fait pour le maître de n'être pas en garde amène les enfants à conserver la distance avec leurs propres déplacements (suppression de l'effet miroir)

55

Matériel : Aucun

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Déplacements Distance	Les élèves sont deux par deux sur deux lignes.  Ils sont à distance de fente ou marche et fente  Le maître se met derrière l'une des lignes d'élèves, et envoie les signaux à ceux qui lui font face  Les élèves qui sont dos au maître suivent leur partenaire	Le maître donne aux élèves qui lui font face un signal visuel  Ex. : Pouce levé = marche  Pouce et index = retraite etc...  Au signal sonore, les élèves dos au maître s'immobilisent, ceux face au maître contrôlent la distance (fente ou marche et fente)	Variantes :  - Un signal visuel donne l'ordre d'attaque. Le rang dos au maître doit esquiver  - Un signal sonore donne le signal d'attaque au rang dos au maître. Le rang face au maître doit esquiver  Alternier la position du maître par rapport aux rangs d'élèves

56

**Matériel :** Aucun

<b>Buts</b>	<b>Descriptions</b>	<b>Consignes</b>	<b>Notes</b>
Déplacements Moment de l'attaque Changement de rythme	A et B en garde face à face, main contre main  A mène les déplacements	A doit, en se fendant, toucher la poitrine de B  B doit esquiver par un bond arrière ou une retraite	

57

**Matériel :** Aucun, piste ou lignes tracées au sol : mise en garde, avertissement, fin de piste

<b>Buts</b>	<b>Descriptions</b>	<b>Consignes</b>	<b>Notes</b>
Connaissance de la piste en retraite Construction de la défensive	Les tireurs sont en garde derrière la ligne de mise en garde. Le maître leur demande de se déplacer et de s'arrêter ou de marquer un temps d'arrêt à un endroit précis de la piste, sans regarder les pieds	Départ au signal  - Rompre jusqu'à la ligne d'avertissement  - Rompre jusqu'à la ligne de fond de piste  - Rompre jusqu'à la ligne d'avertissement, temps d'arrêt, puis rompre jusqu'à la ligne de fond de piste  - Deux marches, retraites jusqu'à moitié de la zone d'avertissement, marche, retraite jusqu'à la ligne de fond de piste	Demander au préalable de compter le nombre de déplacements nécessaires pour aller d'une ligne à l'autre

58



**Matériel :** Tenues complètes, un sabre pour deux

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Moment de l'attaque Distance	A est en garde, pied avant sur une ligne B se déplace face à A	A doit attaquer en marche et fente lorsque B est à sa portée B doit provoquer l'attaque de A et la laisser tomber dans le vide	59

**Matériel :** Tenues complètes, un sabre pour deux

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Changement de rythme Vitesse de l'attaque Attaque à la tête Changement de rythme	A en garde, sabre à la main, derrière une ligne B à distance de marche et fente de la ligne est la cible	Tant que A se déplace sans franchir la ligne, B ne bouge pas Dès que A franchit la ligne, B peut reculer La ligne franchie, A a droit à une marche et une fente	60

**Matériel :** Tenues complètes, un sabre pour deux

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Distance</p> <p>Moment de l'attaque</p> <p>Attaque à la tête</p> <p>Changement de rythme</p>	<p>A tient le sabre et mène les déplacements</p> <p>B suit les déplacements à distance de marche et fente</p>	<p>A doit essayer de toucher B à la tête</p> <p>B esquive par un bond arrière ou une retraite</p>	<p>Le moment idéal est sur la marche de B</p> <p>B doit essayer de provoquer l'attaque de A pour mieux l'esquiver</p>

61

**Matériel :** Tenues complètes, un sabre pour deux

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Gestion de l'attaque</p>	<p>A est en garde, sabre à la main, sur une ligne qui sert de repère de départ</p> <p>B se place à la distance qu'il veut</p>	<p>A marche lentement jusqu'à arriver à distance de marche et fente de B</p> <p>Arrivé à cette distance, il déclenche son attaque</p> <p>Le sabre doit toucher la tête avec les cinq derniers centimètres</p> <p>B se laisse toucher</p>	

62

**Matériel :** Tenues complètes, sabres

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Gestion de la finale d'attaque</p> <p>Changement de rythme</p> <p>Observation pendant l'attaque</p>	<p>A et B en garde à distance de marche et fente</p> <p>A est attaquant, B la cible</p>	<p>A attaque en marche et fente à la tête</p> <p>→ B se laisse toucher</p> <p>→ B romp au début de la marche ⇒ A double marche, fente</p> <p>→ B rompt sur la fente ⇒ A termine son attaque (qui ne touche pas), revient rapidement en garde et esquive l'attaque de B (marche et fente maxi)</p>	<p>A attaque à son initiative</p> <p>A doit commencer son attaque lentement pour observer</p> <p>Accélération sur la pose du pied arrière</p> <p>Equilibre de la fente ! Il faut accepter de tomber dans le vide</p>

63

**Matériel :** Tenues complètes, sabres

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Gestion de l'attaque</p> <p>Distinction préparation/attaque</p> <p>Equilibre de la fente, retour en garde si échec</p>	<p>A pied avant sur une ligne qui sert de repère</p> <p>B se met à la distance qu'il veut</p>	<p>A progresse en marchant jusqu'à distance de marche et fente, puis attaque à la tête</p> <p>B peut :</p> <p>* attaquer en marche et fente → si A a déclenché son attaque il termine → si A n'a pas déclenché, retraite ou arrêt (selon distance) puis reprise de l'attaque en marche et fente</p> <p>* rompre au dernier moment, puis attaque en marche et fente → A revient en garde et rompt pour esquiver B</p>	

64

**Matériel :** Tenues complètes, sabres  
Piste complète

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Gestion de l'attaque</p> <p>Gestion de la défense</p> <p>Approche de la convention</p>	<p>A et B en garde derrière les lignes de mise en garde</p> <p>Au départ, A est l'attaquant, B le défenseur</p>	<p>A attaque</p> <p>B doit faire tomber l'attaque de A dans le vide</p> <p>Les rôles sont alors inversés</p> <p>→ On peut autoriser le défenseur à tenter la contre attaque à la tête. Dans ce cas, pour être valable, l'attaque ne doit pas toucher</p> <p>→ Si on interdit la contre attaque, la zone des deux mètres est une zone de sécurité pour le défenseur</p>	<p>Au début, les tireurs ont tendance à courir après l'adversaire</p> <p>L'introduction de la contre attaque rend l'attaquant prudent</p>

65

**Matériel :** Tenues complètes, sabres

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Attaque sur le retour en garde</p> <p>Equilibre de la fente</p> <p>Approche de la convention</p>	<p>A et B en garde à distance de marche et fente</p> <p>Les tireurs attaquent et esquivent tour à tour</p> <p>L'attaque se fait à la tête</p>	<p>A attaque en marche et fente</p> <p>B esquive, attaque en marche et fente à son tour et ainsi de suite jusqu'à la touche</p> <p>A et B ont droit à autant de retraites qu'ils veulent mais l'attaque se fait toujours en marche et fente au maximum</p>	<p>Les tireurs peuvent jouer sur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'équilibre</li> <li>- l'esquive juste et l'attaque immédiate</li> <li>- l'amplitude de leur attaque pour tromper l'adversaire sur sa portée réelle</li> </ul>

66

**Matériel :** Tenues complètes, sabres

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Travail de l'esquive</p> <p>Equilibre de l'attaque</p> <p>Changement de rythme</p>	<p>A et B en garde à distance de marche et fente</p> <p>Les tireurs attaquent et esquivent tour à tour</p> <p>L'attaque se fait à la tête</p>	<p>A attaque en marche et fente</p> <p>B esquive, attaque en marche et fente à son tour et ainsi de suite</p> <p>Si le défenseur recule sur la marche, l'attaquant a droit à une marche supplémentaire</p> <p>Le défenseur n'a droit qu'à une retraite, qu'il doit effectuer sur la fente</p>	<p>Insister sur le changement de rythme dans l'attaque : le départ lent permet d'observer et de déterminer si la seconde marche est nécessaire ou non</p> <p>Pour ceux qui font deux marches de parti pris, on peut autoriser le défenseur à toucher en contre-attaque (sans se fendre)</p>

67

**Matériel :** Tenues complètes, sabres, Piste complète

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Maîtrise des déplacements</p> <p>Gestion de l'attaque et de la défense</p> <p>Gestion de la prise de risque</p>	<p>A et B en garde derrière les lignes de mise en garde</p>	<p>Assaut sans contact de fer</p> <p>Les tireurs utilisent exclusivement les déplacements et l'attaque à la tête</p> <p>(attaque au ventre pour les gauchers, sauf entre eux)</p>	<p>Les élèves peuvent être par trois, le troisième arbitrant les deux tireurs</p> <p>En l'absence de contacts de fer, l'arbitre peut se concentrer sur</p> <p>→ l'allongement du bras</p> <p>→ le temps d'escrime</p>

68

**Matériel :** Tenues complètes, sabres  
Lignes de mise en garde

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Travail de l'attaque simultanée  Changement de rythme  Allongement du bras au bon moment	A et B en garde derrière les lignes de mise en garde	Au signal du maître (" Allez ") les deux tireurs attaquent  Le but est de toucher à la tête avant l'adversaire  A et B doivent varier leurs préparations (marche, deux marches, balestra marche, demi-marche bond avant)	Demander progressivement aux élèves de ralentir la préparation afin de pouvoir observer l'adversaire

69

**Matériel :** Tenues complètes, sabres, lignes de mise en garde

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Gestion de la touche sur l'attaque simultanée	A et B en garde derrière les lignes de mise en garde  A est l'attaquant, B le défenseur	Au signal du maître A doit attaquer  B a le choix : → Attaquer simultanément  → Simuler l'attaque puis laisser tomber l'attaque de A dans le vide  Simuler l'attaque/retraite afin d'attaquer A sur la préparation  A doit attaquer en s'adaptant à son adversaire (observation et adaptation à la distance)	Le signal peut être donné par le défenseur  Le défenseur doit maintenir l'attaquant dans l'incertitude afin de privilégier pour A l'observation à l'attaque de parti pris

70

**Matériel :** Tenues complètes, sabres  
lignes de mise en garde

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Travail de la touche entre les lignes de mise en garde</p> <p>Observation / attaque ou défense</p>	<p>A et B en garde derrière les lignes de mise en garde</p>	<p>Au signal du maître " Prêts, Allez ", les deux tireurs préparent comme pour l'attaque simultanée, ensuite ils ont le choix :</p> <p>→ Déclencher l'attaque de l'adversaire</p> <p>→ Esquiver l'attaque de l'adversaire</p> <p>→ Feinte d'esquive, attaque sur la préparation...</p>	<p>Les tireurs doivent impérativement choisir leur option " de base " (attaque ou défense) avant le " Allez "</p> <p>Ils doivent préparer lentement afin d'observer les réactions de l'adversaire</p>

71

**Matériel :** Tenues complètes, sabres

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Observation pendant l'attaque</p> <p>Choix de la cible</p>	<p>A et B à distance de marche et fente</p> <p>A est l'attaquant</p> <p>Travail en coopération</p>	<p>Sur la fin de la marche ou le début de la fente, parade (3, 4,5)</p> <p>A doit toucher dans une ligne ouverte</p>	<p>B prend progressivement sa parade le plus tard possible</p>

72

**Matériel :** Tenues complètes, sabres

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Placement des parades	<p>A et B en garde à distance d'allongement du bras</p> <p>A dirige, B prend les parades</p>	<p>A menace B en orientant le tranchant vers les différentes cibles, sans allonger le bras</p> <p>B prend la parade correspondant à la cible menacée</p> <p>Si A allonge le bras pour donner le coup, B pare et riposte</p> <p>L'exercice peut se faire en déplacements. A mène les déplacements</p>	<p>Selon le niveau des tireurs, on peut utiliser 3-4-5 ou introduire 1 et 2</p>

73

**Matériel :** Tenues complètes, sabres

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Travail de parades, riposte et contre-riposte	<p>A et B en garde à distance d'allongement du bras</p>	<p>A donne le coup dans une cible (tête, flanc, ventre), B pare et riposte, A pare et contre-riposte, ... jusqu'à la touche</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Commencer lentement, puis accélérer progressivement</li> <li>- Attendre sur la cible que le partenaire envoie la riposte avant de prendre la parade</li> <li>- Les ripostes sont directes et simples (pas de riposte composée)</li> </ul>	<p>On peut réaliser le même exercice avec A ripostant dans la cible de son choix (meneur) et B ripostant toujours dans la même cible déterminée à l'avance</p> <p>L'exercice peut débuter par un enchaînement convenu au départ</p>

74



**Matériel :** Tenues complètes, sabres

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Travail des parades/ripostes  Travail de la finale d'attaque (choix de la cible)	A et B en garde à distance de marche et fente  A attaque, B pare et riposte	A doit attaquer sans feinte et essayer de toucher B  B doit prendre la parade le plus tard possible, puis riposter avant le retour en garde de A  L'attaque doit être effectuée sans interruption entre la marche et la fente	On peut autoriser l'attaque composée lorsque les tireurs ont une maîtrise suffisante de la situation

75

**Matériel :** Tenues complètes, sabres

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Travail de la main  Jugement  Vitesse de main	Les deux tireurs sont placés à distance de fente	Assaut sans déplacer le pied arrière Selon le niveau: -Autorisation de la contre attaque -Autorisation de l'esquive par passe arrière -Autorisation de l'attaque composée...	

76

**JEU: 1-2-3 SOLEIL**

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Placement de la position de garde</p> <p>Maîtrise de l'inertie après une série de déplacements rapides.</p>	<p>Variante du jeu 1 2 3 soleil</p> <p>Le maître se retourne et compte 1 2 3 soleil</p> <p>Les élèves, en ligne au départ, doivent progresser vers le maître et s'arrêter en garde lorsqu'il se retourne</p>	<p>Lorsque le maître se retourne, les élèves doivent être immobiles en garde correcte</p> <p>Si les élèves bougent ou sont mal placés, ils retournent à la ligne de départ</p> <p>Le premier arrivé au mur derrière le maître a gagné</p>	<p>Deux possibilités: ~Le maître mène le jeu, les élèves peuvent courir lorsqu'il a le dos tourné. ~Un élève mène le jeu, les élèves se déplacent en marche d'escrime ; le maître renvoie au départ celui qui croise les pieds.</p>

77

**Forme jouée: La mare aux canards**

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
<p>Selon la version:</p> <p>~Placement de la garde</p> <p>~Utilisation de la marche et de la retraite</p>	<p>Matériel: une latte de bois ou une arme par enfant.</p> <p>Les lattes sont placées en cercle. Les élèves sont en garde face à leur latte à l'extérieur du cercle.</p> <p>Ils viennent à l'intérieur du cercle par un bond, une ou deux marches (selon niveau).</p> <p>Ils sortent du cercle par un bond, une ou deux retraites.</p> <p>S'ils sont à l'extérieur du cercle, la retraite est sans effet (les déplacements se font par dessus la latte).</p>	<p>" Dans la mare "</p> <p>les élèves viennent à l'intérieur du cercle</p> <p>" Sur la rive "</p> <p>les élèves sortent du cercle.</p> <p>Les élèves à l'intérieur " Dans la mare " ils ne bougent pas</p> <p>Les élèves à l'extérieur " sur la rive " ils ne bougent pas</p> <p>On peut corser le jeu : " sur la mare " ou " dans la rive " les élèves ne bougent pas</p> <p>Celui qui se trompe est éliminé. Le dernier en jeu est déclaré vainqueur</p>	<p>- adapter le déplacement demandé au niveau des élèves</p> <p>- insister sur :</p> <p>* pose correcte des pieds</p> <p>* limitation des mouvements du buste</p>

78

**Forme jouée: L'épervier**

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Utilisation de la marche et de la fente	<p>Variante du jeu de l'épervier</p> <p>Deux camps sont matérialisés de chaque côté de la salle</p> <p>Au départ, les élèves sont dans l'un des camps, sauf un, l'épervier, qui est au milieu de la salle</p>	<p>Au signal " Epervier, chasse ", les élèves doivent rejoindre l'autre camp, en utilisant les marches</p> <p>L'épervier essaie de les toucher, en utilisant la marche</p> <p>Lorsqu'un élève est touché, il reste sur place et aide l'épervier. Pour cela il n'a le droit de bouger qu'un seul pied de sa position. S'il touche un élève, celui-ci devient un aide-épervier</p> <p>Le dernier devient l'épervier de la partie suivante</p>	Si un élève court, il devient automatiquement aide-épervier

79

**Forme jouée: L'échelle**

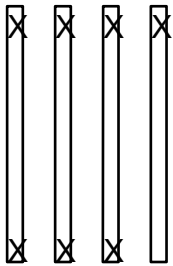
Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Travail des déplacements travail des positions	<p>Version sans éliminés de JACADI:</p> <p>Les élèves en ligne face au maître</p> <p>Chaque élève est sur un "barreau» de l'échelle</p> <p>Le Maître désigne le haut de l'échelle</p> <p>Ceux qui perdent retombent en bas de l'échelle ; ceux qui restent comblent les places laissées libres</p> <p>Les perdants prennent les places du bas et continuent le jeu</p> <p>Le vainqueur est celui qui occupe le haut de l'échelle lorsque le maître décide d'arrêter le jeu</p>	<p>Lorsque le Maître fait précéder un commandement de "Jacadi", les élèves l'exécutent</p> <p>Si ce n'est pas le Cas, ils ne font rien</p>	On peut corser le jeu en demandant le déplacement inverse lorsque le Maître ne dit pas "Jacadi"

80

**Forme jouée:** L'attaque du château

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
Utilisation de l'attaque et de la parade riposte	<p>Les murs du château sont matérialisés par des bancs ou des chaises</p> <p>Des espaces sont laissés libres : les portes</p> <p>Les élèves sont divisés en deux groupes : les attaquants et les défenseurs</p> <p>Le but est d'éliminer l'équipe adverse</p>	<p>Les défenseurs se placent aux portes, un pour chacune.</p> <p>Ceux en surnombre se placent à l'intérieur du château en réserve</p> <p>Les attaquants se placent hors du château, un par porte, le reste étant en réserve</p> <p>Un tireur est éliminé lorsqu'il est touché ; il est remplacé par un camarade de réserve</p> <p>La partie est gagnée lorsque les assaillants sont tous éliminés ou lorsqu'une porte ne peut plus être défendue</p>	<b>81</b>

**Forme jouée:** Les chevaliers

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
	<p>Sur des pistes parallèles, une pour deux tireurs.</p> <p>Les enfants forment deux équipes ; chaque tireur se place à l'extrémité d'une piste.</p> 	<p>Au signal, les enfants s'avancent au centre de la piste et affrontent leur adversaire.</p> <p>Le vaincu est éliminé, le vainqueur passe de l'autre côté.</p> <p>Les tireurs restant choisissent une autre piste pour le tour suivant.</p> <p>les tireurs qui n'ont pas d'adversaire traversent la piste sans combat.</p> <p>L'équipe qui élimine tous ses adversaires gagne.</p>	Réduire le nombre de pistes en fonction du nombre de participants encore en jeu.

**Forme jouée:** Les mousquetaires du roi contre les gardes du cardinal

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
	Deux équipes égales face à face.	Chaque tireur se choisit un adversaire dans l'autre équipe. A l'issue du combat, le vaincu est éliminé, le vainqueur choisit un autre adversaire libre ou peut remplacer un compagnon en difficulté. Le jeu se termine lorsqu'une équipe est entièrement éliminée.	Donner un signe distinctif à chaque équipe permet aux enfants de se repérer plus facilement.

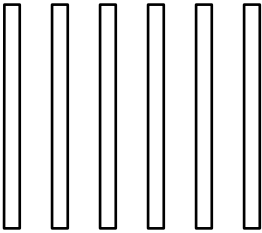
83

**Formule de rencontre:** Highlander "Il ne peut en rester qu'un"

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
	Les enfants combattent chacun pour soi. Le jeu est organisé en tours successifs.	A chaque tour les enfants se choisissent librement un adversaire. Le vaincu est éliminé, le vainqueur se choisit un autre adversaire pour le tour suivant. S'il n'y en a pas, il passe directement au tour suivant. Le jeu est terminé lorsqu'il n'en reste qu'un en piste.	

84

**Formule de rencontre:** L'ascenseur

Buts	Descriptions	Consignes	Notes
	<p>Une piste pour deux tireurs. Les élèves se placent sur les lignes de mise en garde. Une piste est désignée comme haut de l'ascenseur.</p> <p style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 100px;">bas</span> <span>haut</span> </p> 	<p>Les tireurs disputent un match au temps ou en un nombre de touches convenu au préalable. Le vainqueur se décale d'une piste vers le haut de l'ascenseur, le vaincu d'une piste vers le bas. Pour gagner, il faut parvenir en haut de l'ascenseur et s'y maintenir.</p>	<p>On peut placer au départ les enfants de façon à ce que les plus forts soient sur la piste du bas.</p>

85

**Formule de rencontre:** Le grand défi

Buts	Descriptions	Consignes	Notes																								
	<p>Matériel nécessaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Une étiquette (type porte-clefs) par tireur</li> <li>*Un tableau de 64 en arbre réalisé avec des clous destinés à accrocher les étiquettes.</li> </ul> <p>Chaque tour de tableau représente un niveau. Au départ tous les tireurs sont au niveau 0</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Niv5</td> <td></td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Niv4</td> <td></td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>Niv3</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X X</td> </tr> <tr> <td>Niv2</td> <td>x x x x</td> <td></td> <td>x x x x</td> </tr> <tr> <td>Niv1</td> <td>x x x x x x x x</td> <td></td> <td>x x x x x x x x</td> </tr> <tr> <td>Niv0</td> <td>x x x x x x x x x x x x x x x x</td> <td></td> <td>x x x x x x x x x x x x x x x x</td> </tr> </table>	Niv5		X		Niv4		X	X	Niv3	X	X	X X	Niv2	x x x x		x x x x	Niv1	x x x x x x x x		x x x x x x x x	Niv0	x x x x x x x x x x x x x x x x		x x x x x x x x x x x x x x x x	<p>Un tireur peut défier un adversaire du même niveau ou du niveau immédiatement supérieur; *<u>même niveau</u> : le vainqueur passe au niveau supérieur, si une place est libre. *<u>niveau supérieur</u>, le challenger gagne : il prend la place de son adversaire qui descend (échange des places) *<u>niveau supérieur</u>, le defender gagne : les tireurs gardent leurs places respectives. Le but est de parvenir au plus haut niveau et de s'y maintenir.</p>	<p>Il n'y a jamais d'éliminés. Le jeu peut être repris d'une séance à l'autre pour mesurer les progrès. Cette formule permet également de gérer une rencontre amicale dans un temps donné (2h par ex.)</p> <p>Un tireur libre a l'obligation de relever le défi qui lui est lancé. Dans le cas contraire il est considéré vaincu.</p>
Niv5		X																									
Niv4		X	X																								
Niv3	X	X	X X																								
Niv2	x x x x		x x x x																								
Niv1	x x x x x x x x		x x x x x x x x																								
Niv0	x x x x x x x x x x x x x x x x		x x x x x x x x x x x x x x x x																								

86

