

# Découverte d'un sport de combat traditionnel: l'escrime.

Avec le prof d'escrime de l'école, les ce2 apprennent à manier le fleuret.

En escrime, on comprend des règles, on met en place une tactique, on s'adapte à l'adversaire.



**Le respect de l'adversaire** en toutes circonstances est primordial.

Le respect de l'autre et le courage sont des valeurs essentielles de l'escrime : les tireurs se saluent avant l'assaut, et puis une fois l'assaut terminé, ils se remercient l'un l'autre et se serrent la main avant de se quitter.





**La maîtrise de soi** est également à la base de ce sport. Lors d'un assaut, des qualités d'anticipation, d'élaboration d'un projet tactique de précision sont nécessaires en permanence.

**On se dépense**, on est souple et rapide dans tous les mouvements, on a des réflexes! On apprend à bien positionner son corps pour le rendre fort sur le sol mais en même temps, on doit avoir les jambes explosives!

On améliore sa coordination et son endurance.

**Les principes du jeu:** La règle première c'est de toucher sans se faire toucher, sur une cible déterminée, en restant dans un espace défini. La rencontre avec un adversaire s'appelle un assaut.

Il faut que je touche l'autre plus souvent qu'il ne me touche pour être déclaré vainqueur.

**Le salut :** On se salue à chaque début de combat. On met ses pieds en angle droit en visant l'adversaire. On lève le fleuret. On le baisse devant le visage. Et enfin on le baisse en direction du sol.

**L'Équipement d'un tireur** est composé, pour la partie haute, d'un masque avec bavette protégeant le cou, d'une veste blanche et pour la partie basse, d'un pantalon arrivant au genou (appelée culotte), de chaussettes hautes, de chaussures ...



**Les types de déplacement** : la marche, la fente, la retraite.

**La marche**: c'est la manière de se déplacer en avant. Si vous êtes gaucher(ère) ou droitier(ère), vous mettez le pied gauche ou droit en avant, ensuite vous le posez et vous avancez le pied qui est en arrière.

**La retraite**: c'est le moyen de se déplacer en arrière pour éviter de se faire toucher.

**La fente**: c'est la technique pour toucher son adversaire. Il faut tendre la jambe arrière et plier la jambe avant, le bras avant doit pointer vers l'adversaire et le bras arrière doit être tendu.

