



# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

## **1/ Navettes latérales, pas chassés.**

- Objectif(s)**
- **Principal :** - Préparation aux déplacements d'escrime : ouverture / fermeture des appuis.
  - **Secondaires :** - Vitesse des appuis.  
- Equilibre dans les changements de direction.  
- Concentration.

### **Outils :**

- Objets pouvant servir de balises au sol : plots, coupelles, cônes, lattes, ...

**Mise en place :** (cet exercice peut faire l'objet d'un atelier dans une organisation de type « parcours ou circuit »).

- En fonction du nombre de postes disponibles, les participants vont se répartir et exécuter l'exercice chacun à leur tour.
- Maximum 3 personnes par poste. Au-delà, les temps d'attente risquent d'être trop longs.
- Distance entre les repères ou balises : entre 2 et 4 mètres.
- Distance entre les postes : distance de sécurité pour empêcher les percussions entre les participants.

### **Déroulement :**

- Se placer à côté d'une balise. Debout, les jambes légèrement fléchies, pieds écartés à largeur d'épaules.
- Se déplacer latéralement vers la seconde balise par piétinements rapides tout en veillant à garder les jambes fléchies et le même écart entre les pieds (Si déplacement vers la gauche, commencer par le pied gauche...)
- Enchaîner les appuis rapidement. Une fois arrivé à la seconde balise, bloquer le mouvement et repartir vers la première.
- Chaque participant fait 2 navettes, soit 4 x la distance entre les balises.





# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

## 2/ Navettes latérales, pas chassés + fente.

- Objectif(s)**
- **Principal :** - Préparation aux déplacements d'escrime : ouverture / fermeture des appuis.
  - **Secondaires :** - Vitesse des appuis.  
- Equilibre dans les changements de direction.  
- Concentration.

### Outils :

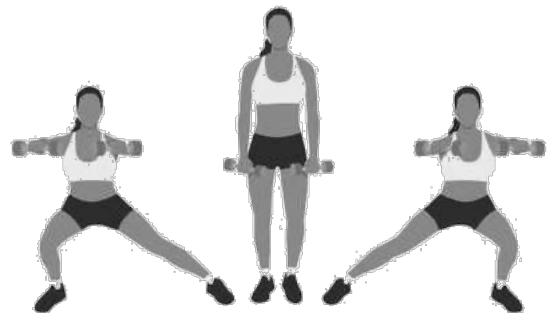
- Objets pouvant servir de balises au sol : plots, coupelles, cônes, lattes, ...

**Mise en place :** (cet exercice peut faire l'objet d'un atelier dans une organisation de type « parcours ou circuit »).

- En fonction du nombre de postes disponibles, les participants vont se répartir et exécuter l'exercice chacun à leur tour.
- Maximum 3 personnes par poste. Au-delà, les temps d'attente risquent d'être trop longs.
- Distance entre les repères ou balises : entre 2 et 4 mètres.
- Distance entre les postes : distance de sécurité pour empêcher les percussions entre les participants.

### Déroulement :

- Se placer à côté d'une balise. Debout, les jambes légèrement fléchies, pieds écartés à largeur d'épaules.
- Se déplacer latéralement vers la seconde balise par piétinements rapides tout en veillant à garder les jambes fléchies et le même écart entre les pieds (Si déplacement vers la gauche, commencer par le pied gauche...)
- Enchaîner les appuis rapidement. Une fois arrivé à la seconde balise, bloquer le mouvement en **fente latérale** et repartir vers la première.
- Chaque participant fait 2 navettes, soit 4 x la distance entre les balises.





# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

## **3/ Pas chassés en zig-zag.**

- Objectif(s)**
- **Principal :** - Préparation aux déplacements d'escrime : ouverture / fermeture des appuis.
  - **Secondaires :** - Vitesse des appuis.  
- Équilibre dans les changements de direction.  
- Concentration.

### **Outils :**

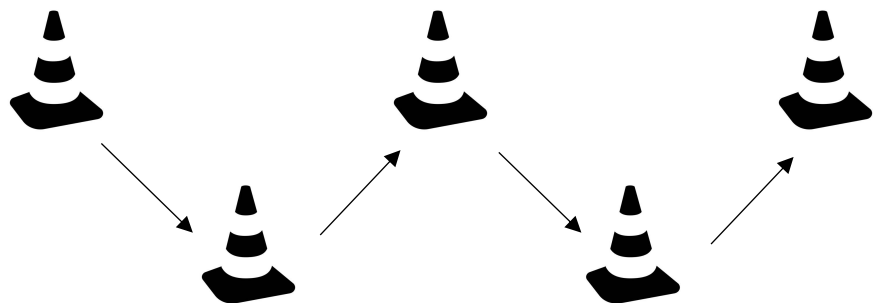
- Objets pouvant servir de balises au sol : plots, coupelles, cônes, lattes, ...

**Mise en place :** (cet exercice peut faire l'objet d'un atelier dans une organisation de type « parcours ou circuit »).

- En fonction du nombre de postes disponibles, les participants vont se répartir et exécuter l'exercice chacun à leur tour.
- Maximum 3 personnes par poste. Au-delà, les temps d'attente risquent d'être trop longs.
- Disposer les balises en quinconce à 3 - 4 mètres les unes des autres.
- Distance entre les postes : distance de sécurité pour empêcher les percussions entre les participants.

### **Déroulement :**

- Se placer à côté d'une balise. Debout, les jambes légèrement fléchies, pieds écartés à largeur d'épaules.
- Se déplacer latéralement vers la seconde balise en pas chassés tout en veillant à garder les jambes fléchies et le même écart entre les pieds (Si déplacement vers la gauche, commencer par le pied gauche...)
- Enchaîner les appuis rapidement. Une fois arrivé à la seconde balise, se déplacer vers la troisième en entamant le processus avec l'autre pied.





# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

## 4/ Traversée de la rivière.

- Objectif(s)**
- **Principal :** - Préparation aux déplacements d'escrime : La fente
  - **Secondaires :** - Renforcement musculaire / cuisses.  
- Equilibre dans les changements de direction.  
- Concentration.

### Outils :

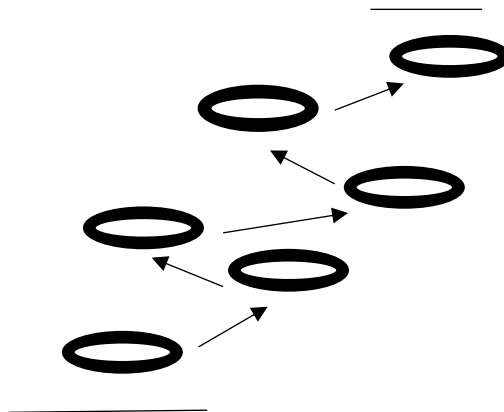
- Objets pouvant servir de balises au sol : lattes, cerceaux.

**Mise en place :** (cet exercice peut faire l'objet d'un atelier dans une organisation de type « parcours ou circuit »).

- En fonction du nombre de postes disponibles, les participants vont se répartir et exécuter l'exercice chacun à leur tour.
- Maximum 3 personnes par poste. Au-delà, les temps d'attente risquent d'être trop longs.
- Disposer les cerceaux à 50 - 100 cm les uns des autres, aléatoirement entre les lattes de départ et d'arrivée du poste d'atelier.
- Distance entre les postes : distance de sécurité pour empêcher les percussions entre les participants.

### Déroulement :

- Se placer derrière la latte de départ.
- Poser un pied dans le premier cerceau et ramener le second pied. Progresser ainsi jusqu'à la latte d'arrivée en alternant le pied de départ.
  - Faire le même exercice en gardant le même pied de départ.
  - Augmenter la distance entre les cerceaux.





# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

## **5/ Marcher à pas de géant.**

### **Objectif**

- **Principal** : - Préparation aux déplacements d'escrime : La fente
- **Secondaires** : - Renforcement musculaire / cuisses.  
- Equilibre.  
- Concentration.

### **Outils** :

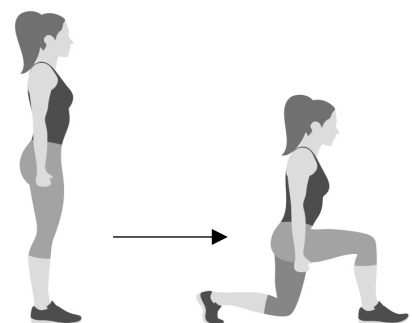
- Objets pouvant servir de balises au sol : lattes, plots.

**Mise en place** : (cet exercice peut faire l'objet d'un atelier dans une organisation de type « parcours ou circuit »).

- Placer les balises de sorte à matérialiser les lignes de départ et d'arrivée de l'exercice.
- Lignes distantes de 4 à 10 m en fonction du niveau des participants.
- Départ par vagues successives de plusieurs participants.

### **Déroulement** :

- Se placer derrière la ligne de départ.
- Rejoindre la ligne d'arrivée en faisant des grands pas (fentes avant), genoux fléchis, buste droit et bras tendus le long du corps.
- Alternance jambe gauche / droite.





# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

## 6/ Jeu du Tic-Tac (J-P. Philippon).

- Objectif(s)
- Principal : - Préparation aux déplacements d'escrime : La marche et la retraite.
  - Secondaire : - Concentration.

### Outils :

- Pas de matériel nécessaire.

### Mise en place :

- Les participants sont disposés en ligne, en position de garde, faisant face au moniteur.

### Déroulement :

- Prérequis :
  - Connaitre sa latéralité (gauche / droite)
  - Avoir été initié à la position de garde.
  - Avoir été initié aux déplacements de base de l'escrime.
- Le moniteur gère les déplacements des participants par association des termes suivants :
  - Tic** : jambe avant.
  - Tac** : jambe arrière.
  - Toc** : fente / retour en garde.
- Une marche correspond à l'annonce « tic-tac » (pied avant puis pied arrière...)
- Une retraite correspond à l'annonce « tac-tic » (pied arrière puis pied avant...)

### Progressif :

- Ajout des annonces suivantes :
  - Tip / tap** : appel pied avant / arrière.
  - Top / flop** : saut / flexion.
  - Flip / Flap** : saut 180° intérieur / extérieur.
- Longueur de la séquence de déplacements.
- Variation sur le rythme d'enchaînement des annonces sur lequel doit se calquer le rythme d'enchaînement des déplacements.



# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

## 7/ Jeu du « Maître a dit... ».

- Objectif(s)**
- **Principal :** - Préparation aux déplacements d'escrime.
  - **Secondaires :** - Concentration.  
- Coordination.

### Outils :

- Pas de matériel nécessaire.

### Mise en place :

- Les participants sont disposés en ligne, en position de garde, faisant face à l'enseignant.

### Déroulement :

- **Prérequis :**
  - Avoir été initié à la position de garde.
  - Avoir été initié aux déplacements de base de l'escrime.
- Travail sur l'ensemble des mouvements d'escrime, en composition. Le meneur demande une série de mouvements à exécuter dans l'ordre et précédée **ou non** de la formule « maître a dit ». Les participants effectuent **ou non** la série.
- Chaque participant dispose d'un nombre de vies prédéfini... Une fois ce seuil franchi, il doit exécuter une petite épreuve physique (flexions,...) avant de revenir dans le jeu.

### Progressif :

- Variation de la longueur des séquences demandées.
- Variation du rythme d'enchaînement de ces séquences.
- Le meneur peut effectuer les mouvements en même temps que les participants et tenter de les tromper en faisant, par moment, un autre mouvement que celui demandé.





# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

## **8/ Jeu du « 1-2-3 piano... ».**

- Objectif(s)**
- **Principal :** - Préparation aux déplacements d'escrime.
  - **Secondaires :** - Concentration.  
- Equilibre
- 

### **Outils :**

- Balises, plots, lattes, ... Pour matérialiser les lignes de départ et d'arrivée.
- 

### **Mise en place :**

- Les participants sont disposés en ligne, en position de garde, derrière la ligne de départ.
  - Le meneur leur fait face, derrière la ligne d'arrivée.
- 

### **Déroulement :**

- **Prérequis :** - Avoir été initié aux déplacements de base de l'escrime : marche / retraite / fente.
  - Au départ, le meneur tourne le dos aux autres en annonçant à haute voix « 1-2-3, piano » avant de se retourner brusquement.
  - Pendant qu'il compte, les participants s'avancent en déplacements d'escrime et s'immobilisent en position de garde quand le meneur se retourne.
  - Le meneur désigne, en les nommant, ceux qu'il a vu bouger ou n'étant pas en position de garde quand il s'est retourné.
  - Ceux qui ont été interceptés doivent retourner à la ligne de départ.
  - La ligne d'arrivée doit être franchie en faisant une fente. Le premier qui la franchit devient le meneur de la partie suivante
- 

### **Progressif :**

- Intégrer une ou plusieurs lignes intermédiaires devant être franchies en se fendant + retour en garde.





# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

## 9/ Le fleuret magique (A. Maffe).

- Objectif(s)
- Principal : - Préparation aux déplacements d'escrime : la fente + coordination bras / jambes.
  - Secondaires : - Concentration.  
- Vitesse de réaction.

### Outils :

- Un masque par participant.
- Un fleuret par binôme.

### Mise en place :

- Les participants se regroupent en binômes et se répartissent dans la salle de sorte qu'il n'y ait pas de collision possible.

### Déroulement :

- Prérequis : - Avoir été initié aux déplacements de base de l'escrime : la fente.
- Les participants se font face, en position de garde et à distance de fente l'un de l'autre.
- Le meneur maintient un fleuret pointe au sol avec son index sur le pommeau.
- Quand il le décide, le meneur retire son doigt.
- Son partenaire, en se fendant, doit rattraper le fleuret par la poignée avant que celui-ci ne tombe.
- Retour en garde avec le fleuret et changement des rôles.

### Progressif :

- Le meneur retire son doigt du pommeau **et** donne un signal de la main (légèrement plus tardif).
  - Ce signal est attendu par son partenaire pour déclencher sa fente.

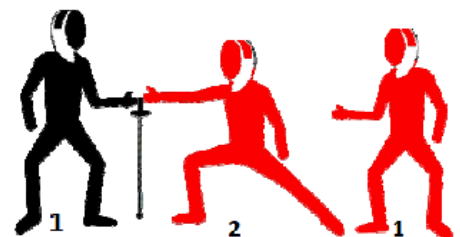


Image : adaptée de A. Maffe. CTR-Normandie, fiche pédagogique.



# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

## 10/ Distance de fente.

- Objectif(s)**
- **Principal :** - Acquisition de la distance de fente. Longueur des appuis.
  - **Secondaires :** - Concentration.  
- Equilibre à la réception.  
- Fléchissement de la jambe arrière sur le retour en garde.

### Outils :

- Latte pour chaque participant.

### Mise en place :

- Les participants sont disposés les uns à côté des autres à une distance pouvant éviter les collisions entre eux.

### Déroulement :

- En position de garde, chaque participant pose sa latte sur le sol, devant son pied avant.
- Effectuer une retraite.
- Allonger le bras et se fendre. Le pied avant se soulève (la pointe en premier) et atterrit après le franchissement de la latte.
- Retour en garde : fléchissement de la jambe arrière + soulèvement de la pointe du pied avant.

### Progressif :

- Même exercice en faisant deux retraites préalables.
  - Marcher + fente.
  - Retour en garde + retraite = position initiale.

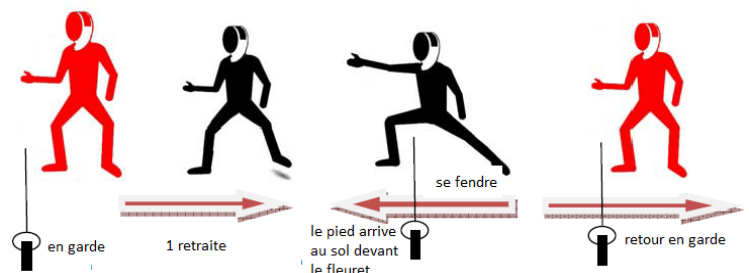


Image : adaptée de A. Maffe. CTR-Normandie, fiche pédagogique.



# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

## 11 / Exercices en autonomie.

<b>Déplacements en coopération avec partenaire :</b>	<b>Objectifs :</b>
<u>Déplacements sur une ligne</u> : marches, retraites, fentes sur une ligne tracée au sol.	Concentration, coordination, alignement des appuis et équilibre.
<u>Déplacements sur un banc de gym</u> : marches, retraites, fentes.	
<u>Face à un grand miroir</u> : (au commandement ou en autonomie) faire des marches, des retraites, des fentes, utiliser le miroir pour se corriger.	Concentration, coordination, autocorrection.
<u>Le miroir</u> : l'entraîneur se tient de profil devant le groupe. L'entraîneur se déplace et les tireurs imitent les déplacements de l'entraîneur	Coordination, vitesse de réaction.
<u>Maintenir la distance</u> : En garde face à l'entraîneur : suivre l'entraîneur dans ses déplacements en conservant la distance par rapport à lui.	Coordination, vitesse de réaction, ajustement de la distance.
<u>Le « Z »</u> . Enchaîner un ou plusieurs déplacements vers l'avant, puis vers l'arrière et à nouveau vers l'avant sans marquer de pause lors des changements de direction. Terminer par une fente et un retour en garde. Varier le nombre de pas dans chaque direction (Cette tactique trouvera son champ d'expérimentation dans le jeu de la cabane).	Coordination, équilibre et vitesse dans les changements de direction.
<u>Toucher la cible fixe</u> . Face à une cible fixée au mur : en garde arme en main à distance d'allongement de bras. Allonger le bras et toucher. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puis reculer d'un pas, allonger le bras et toucher en marchant.</li> <li>- Reculer à distance de fente, allonger le bras et toucher en fente.</li> <li>- Reculer à distance de marche-fente, allonger le bras et toucher en marche-fente</li> </ul>	Concentration, coordination, équilibre, ajustement des différentes distances.
<u>Suivez le signe</u> : En garde face à l'entraîneur : suivre les gestes de l'entraîneur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paumes des mains vers le bas = en garde immobile ;</li> <li>- Paumes des mains vers lui = avancer ;</li> <li>- Paumes des mains tournées vers les tireurs = rompre ;</li> <li>- Lever du bras droit = fente ;</li> <li>- Retour du bras droit = retour en garde ;</li> <li>- Les 2 bras levés = 2 marches - 2 retraites - 1 marche-fente et retour en garde ;</li> </ul>	Concentration, vitesse de réaction, coordination.



# JEUX D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUES

<p><u>L'imitateur</u> : en garde à côté du partenaire : accompagner le meneur dans ses déplacements tout en restant sur le même alignement que lui.</p>	Concentration, vitesse de réaction, coordination, contrôle longueur des pas.
<p><u>Les 2 paumes</u> : en garde face à face. Un des 2 tireurs se tient avec la paume de la main horizontale paume vers le bas. L'autre a aussi la main horizontale mais avec la paume vers le haut. Les 2 paumes sont l'une au-dessus de l'autre sans se toucher. Le meneur se déplace en marches et retraites, le partenaire suit en gardant la distance. La position des paumes permet de contrôler le maintien de la distance.</p>	
<p><u>Le presse-livre</u> : en garde en face du partenaire, 1 masque ou un ballon pour 2 : le masque est maintenu par les 2 tireurs qui ont une main posée sur le côté du masque en le comprimant entre leurs mains (le masque ne peut pas être tenu). Le meneur se déplace en avant et en arrière, le partenaire suit. Le masque ne peut pas tomber.</p>	Contrôle de la distance, coordination, vitesse de réaction, concentration.
<p><u>La ficelle</u> : en garde en face du partenaire avec une corde (ou ficelle) de +/- 1,5mètre, les 2 tireurs tiennent chacun une extrémité de la corde (tenue en pince pouce/index) et la corde est tendue avec une légère tension. Le meneur se déplace en avant et en arrière. L'autre tireur suit. La corde ne peut pas être lâchée (distance trop grande), et elle ne peut pas pendre (distance trop courte).</p>	
<p><u>Lames accrochées</u> : en garde face à face les lames se croisent au niveau du premier tiers. Le meneur se déplace en marches et retraites, le partenaire suit en gardant la distance. La position des lames permet de contrôler le maintien de la distance.</p>	Contrôle de la distance avec arme. Position du bras et de la main en garde.
<p><u>La cible mobile</u> : en garde en face du partenaire à distance de marche fente : suivre les déplacements (marches, retraites, fentes) du meneur en maintenant la distance entre les 2. Quand le meneur s'arrête, l'équipier ajuste la distance, allonge le bras et touche en se fendant.</p>	Contrôle de la distance des déplacements et de la fente, coordination bras / jambes.
<p><u>Attraper le gant</u> : debout en face du partenaire qui est en garde à distance de fente. Le meneur a le bras levé et il tient le gant en main. Quand il lâche le gant, le partenaire allonge le bras et se fend pour le rattraper avant qu'il ne touche le sol.</p>	Coordination bras / jambes