



Table des matières des compétences Fencing Evolutions :

Ecusson Bleu

1	Perfectionner les techniques de l'écusson vert
2	Effectuer une parade d'interception et une parade du « tac » (4.1.2)
3	Effectuer une parade en cédant (4.1.3.2)
4	Effectuer une parade en balayage (4.1.5)
5	Effectuer un arrêt en cavant (4.1.6)
6	Réaliser un coup lancé (4.1.1.2)
7	Effectuer des parades en pronation : prime, seconde, tierce et quinte (1.1.4)
8	Attaque dans la préparation (4.2.1)
9	Développer la seconde intention (4.2.2)
10	Combattre dans la petite distance (4.2.3)
11	Connaître les termes du glossaire (4.3.1)
12	Connaître la piste et les sanctions (4.3.2)
13	Les points clés du gainage (4.3.3)
14	Les étirements : principe et exercices de base (4.3.4)
15	Arbitrage : analyse de l'action et gestuelle (4.4.1)
16	Arbitrer une poule et tenir la feuille de poule (4.4.1)
17	Vérifier l'équipement du tireur (4.4.2)
18	Perfectionner le gainage (4.5.1)
19	Perfectionner les appuis (4.5.2)
20	Se préparer mentalement pour une compétition (4.5.3)
21	Servir de démonstrateur et répétiteur (4.5.4)

Légende :

	Pas observé
😐	Pas acquis
😊	En voie d'acquisition
😄	Acquis mais encore perfectible
😍	Parfait