



## **Table des matières des compétences Fencing Evolutions :**

### **Écusson vert**

1	Perfectionner les techniques de l'écusson orange
2	Se déplacer : sursauts, bonds, balestra, flèche en combinaison variées (3.1.1)
3	Perfectionner les attaques simples : battement + CD/ dégagement (1.1.5 et 2.2.1)
4	Perfectionner les attaques / ripostes sur base d'une préparation au fer ou d'une feinte vers différentes lignes ou cibles (2.1.2)
5	Exécuter une attaque suivie d'une remise / reprise / redoublement (3.1.2)
6	Exécuter une esquivé (voir 3.1.3)
7	Exécuter des parades suivies de ripostes directes ou indirectes (2.1.3)
8	Prise de fer : coulé, liement, croisement, enveloppement en off ou contre-off (3.1.4.2 et 1.1.6)
9	Placer la ligne + déroboement (3.1.5.2)
10	Effectuer une attaque composée à partir d'une feinte de coupé (1.1.5 et 2.1.2)
11	
12	Mettre en situation d'assaut les éléments techniques vus jusqu'à ce niveau
13	Varié le rythme et la distance en attaque et défense (3.2.1)
14	Utiliser la seconde intention (3.2.2.2)
15	Effectuer une fausse attaque : feinte d'attaque, de corps de contre-attaque (3.2.2.2)
16	Choisir son action (3.2.3.2)
17	Mettre en place des tactiques contre des adversaires de main contraire (3.2.4)
18	Connaitre les termes du glossaire (3.3.1)
19	Règles relatives aux limites de la piste (3.3.2)
20	Identifier la panne du matériel : arme, fil de corps, enrouleur, .... (3.3.3)
21	Principes de base de l'échauffement (3.3.4)
22	Principes de base de la respiration contrôlée (3.3.5)
23	Faire preuve d'esprit sportif
24	Arbitrer des assauts au fleuret électrique (3.4.1)
25	Contrôler les armes et le matériel électrique (3.4.2 et 3.3.3)
26	Perfectionner l'utilisation des signaux de l'arbitre (1.3.5)
27	S'échauffer correctement en autonomie (activation, tonification, étirements et spécifique (3.5.1 et 3.3.4)
28	Réaliser des exercices de base du gainage (3.5.2)
29	Montrer les aspects techniques des écussons jaunes et orange à des escrimeurs débutants

## **Légende :**

	Pas observé
	Pas acquis
	En voie d'acquisition
	Acquis mais encore perfectible
	Parfait