



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

### **Écusson orange**

1	Perfectionner les techniques de l'écusson jaune
2	Se déplacer : marche lente + rapide, demi marche et retraite fente, ... (2.1.1)
3	Attaque composée par feinte de coup droit ou de dégagement (2.1.2)
4	Enchaîner les actions simples (voir 1.1.5)
5	Toucher dans les lignes basses (voir 1.1.4)
6	Changement d'engagement (voir 1.1.5 et 1.1.6)
7	Effectuer une action offensive avec déplacements (voir 1.1.5 et 1.1.6)
8	Attaque par coupé (voir 1.1.5)
9	Connaitre et utiliser les positions de main en lignes basses (voir 1.1.4)
10	Exécuter des parades circulaires, demi-circulaires et diagonales (2.1.3)
11	Rythme dans les déplacements (2.2.1)
12	Utiliser la distance pour une action offensive (2.2.2)
13	Utiliser la distance pour une action défensive (2.2.2)
14	Observer et anticiper (2.2.5)
15	Connaitre les termes du glossaire (2.3.1)
16	Connaitre les règles de sécurité et les règles de base de son arme (voir FIE.org)
17	Connaitre les dimensions de la piste et la signification des lignes (2.3.4)
18	Connaitre le rituel des assauts (2.3.3)
19	Connaitre la convention, identifier l'action prioritaire (2.3.2)
20	Comprendre et expliquer le classement d'une feuille de poule (2.3.5)
21	Connaitre le rôle, les signaux et les commandements de l'arbitre (voir 1.3.5 et 1.4.1)
22	Se positionner correctement lors de l'arbitrage (voir 1.4.1)
23	Arbitrer une situation d'assaut aménagée (voir 1.3.5 et 1.4.1)
24	Jouer le rôle d'assesseur (2.4.1)
25	Identifier une touche correctement portée (voir 1.1.5 et 2.3.2)
26	Identifier la priorité de l'action offensive (2.3.2)
27	Identifier une touche valable / non valable (voir 1.3.4)
28	Travailler la respiration abdominale (2.5.1)
29	L'émotiomètre (2.5.2)
30	Développement et affutage des déplacements (2.5.3)
31	S'intégrer dans des exercices collectifs (voir fiches entraînement et tactique EJ et EO)
32	Travailler en coopération et en opposition ( voir 1.5.2 + technique et tactique EJ et EO)

## **Légende :**

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