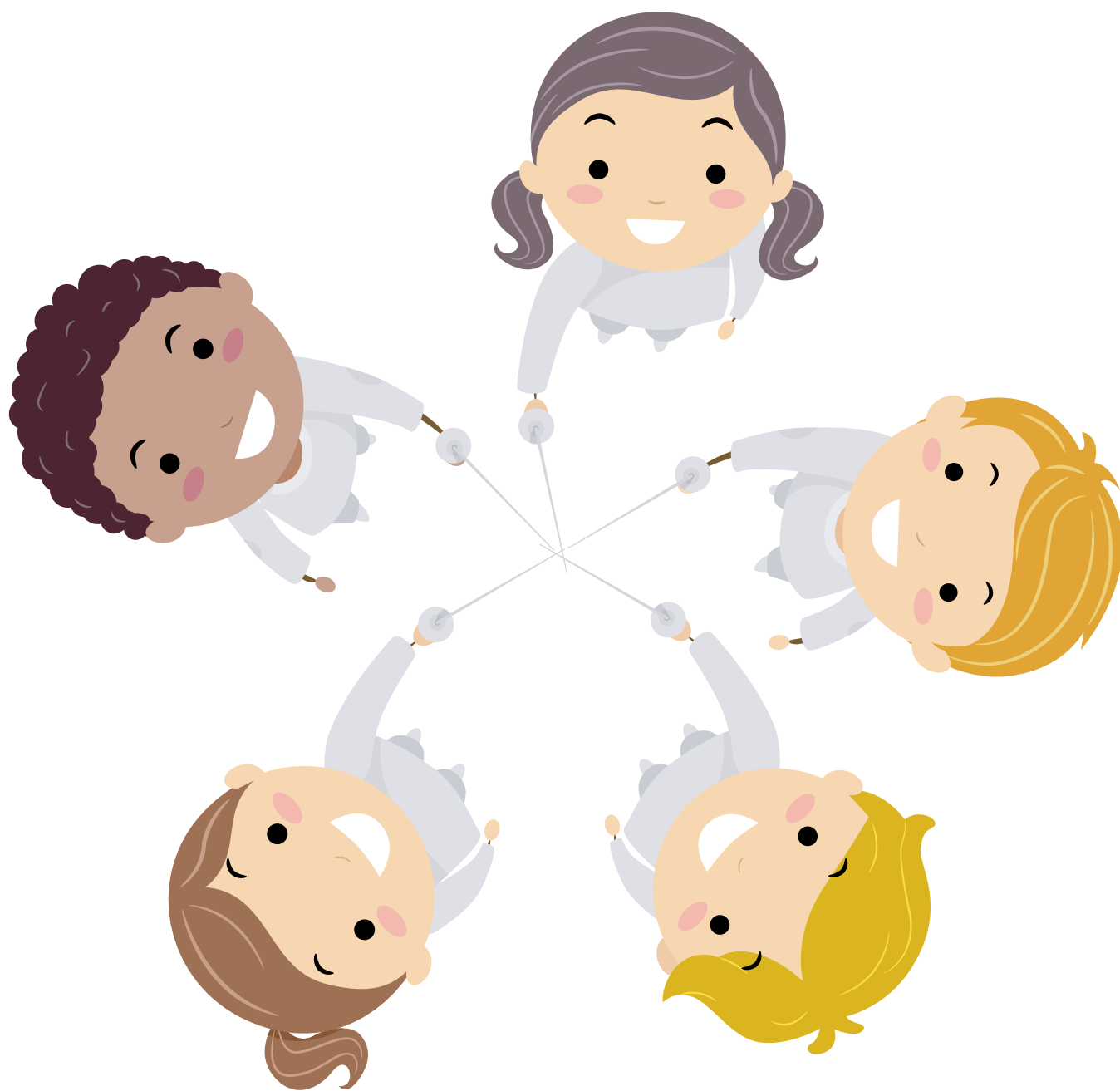




Découverte de l'escrime à la MAISON ...

Emmanuelle RODRIGUEZ

conseillère pédagogique EPS HG1 Toulouse les deux rives

Note à l'attention de l'enseignant

Vous trouverez dans ce dossier un ensemble de séances à destination d'élèves de cycle 3 dans le cadre de la continuité pédagogique en période de confinement.

L'objectif de cette séquence est de leur faire découvrir un sport, l'escrime, en leur proposant des séances d'activité physique, nécessaires au bien-être des élèves et à l'entretien de leur santé. D'autre part, les prolongements proposés dans les domaines de l'Education Morale et Civique et de la littérature contribuent à constituer une culture sportive et artistique.

L'escrime s'inscrit dans le champ d'apprentissage : « **conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel** ».

Au cycle 3, en escrime, il s'agit pour les élèves d'apprendre à toucher sans être touché, dans un espace et un temps limités, en respectant les règles et ses adversaires, en gardant la maîtrise de soi et en gérant les assauts.

Les situations de jeu et d'apprentissage proposées doivent permettre aux élèves de construire :

- des savoirs faire spécifiques : la position de garde, les déplacements (marche et retraite), la fente,
- des connaissances sur l'activité,
- des attitudes de concentration, de respect de l'adversaire, de maîtrise et de confiance en soi, de persévérance.

Les séances d'activités physique sont « *clef en main* », elles peuvent être toutes réalisées à la maison, avec du matériel disponible chez soi (ustensiles de cuisine, bouteille en plastique, emballages en carton, pinces à linge...).

Chaque exercice est explicité et illustré. Un lien vidéo est également disponible, il permet de visionner l'exercice réalisé par des enfants.

La présence d'un partenaire (adulte, grand frère ou grande sœur) est souhaitable pour la majorité des activités.

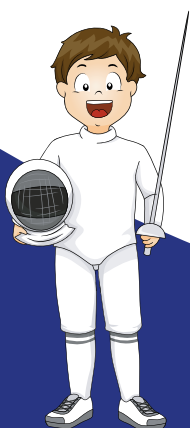
Déroulement d'une séance :

- Exercices d'échauffement
- Travail sur les déplacements en escrime
- Jeux d'adresse et de rapidité
- Travail sur l'attaque en fente
- Assaut
- Retour au calme avec pour chaque séance une posture de yoga.
- Prolongement dans une autre discipline (EMC ou littérature)

Pour chaque séance, un défi (culturel ou physique) est proposé à l'élève. Il lui est demandé d'envoyer son résultat à l'enseignant. Cela contribue à conserver du lien enseignant/élève et cela peut également créer une dynamique de classe.

En garde ! Prêts ? Allez !

Emmanuelle RODRIGUEZ



AVANT DE COMMENCER

■ Que sais-tu de l'escrime ?

Tu peux écrire ta réponse sur ton cahier ou ci-dessous...

■ Quel est l'équipement nécessaire à un escrimeur ?

Tu peux écrire ta réponse sur ton cahier ou ci-dessous...

■ Si tu veux en savoir davantage sur ce sport...

L'escrime est un sport de combat. Cependant, elle n'est pas fondée uniquement sur la force, mais plutôt sur la maîtrise de soi et de son arme. Il s'agit en effet de toucher son adversaire sur les parties de son corps autorisées avec la pointe ou le tranchant d'une arme blanche, tout en évitant d'être touché soi-même.

On utilise trois types d'armes :

l'épée, le sabre et le fleuret.

Les parties du corps que l'on peut toucher varient selon les armes.

Il ne s'agit en aucun cas de blesser son adversaire. Tout est fait d'ailleurs pour que personne ne soit blessé. Ainsi les escrimeurs portent une véritable armure :

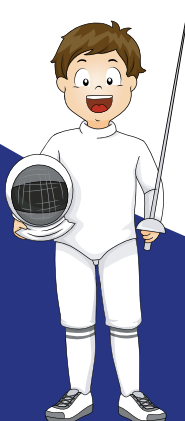
- Veste et pantalon en tissu très épais,
- Gant en cuir épais sur la main armée,
- Masque au grillage renforcé,
- Sous cuirasse obligatoire.

L'escrime fait partie des rares sports dont la langue officielle est le français.

Dans les compétitions internationales, le français est obligatoirement utilisé pour l'arbitrage.



"En garde ! Prêts ? Allez !"



LIEN VIDEO

Vidéo de présentation
de l'escrime
(les 4 premières mn)



www.youtube.com/watch?v=i6EisKYcy7U



Es-tu prêt à répondre à ce questionnaire ?

Coche la ou les bonnes réponses aux questions ou écris les lettres des bonnes réponses sur ton cahier.

En garde ! Prêt ? Allez !

1 Quelles sont les armes utilisées en escrime ?

☐ La hâche (A)

☐ Le sabre (C)

☐ L'épée (E)

☐ Le fleuret (B)

☐ La lance (D)

☐ L'arc (F)

2 Quel équipement doit porter un escrimeur ?

☐ Un casque (A)

☐ Des gants (C)

☐ Une veste (E)

☐ Une sous-cuirasse (G)

☐ Un masque (B)

☐ Un gant à la main armée (D)

☐ Un pantalon (F)

☐ Une ceinture (H)

3 Quelle est l'arme du champion d'escrime Yannick Borel ?

☐ Le sabre (A)

☐ Le fleuret (B)

☐ L'épée (C)

4 Quelles sont les parties du corps que l'on peut toucher avec le fleuret ?

☐ Tout le corps (A)

☐ Le buste uniquement (B)

☐ La tête (C)

5 Quelle langue est utilisée pour arbitrer les compétitions internationales d'escrime ?

☐ L'anglais (A)

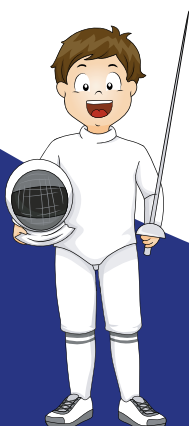
☐ L'italien (B)

☐ Le français (C)

Corrige-toi maintenant (la correction se trouve au bas de la page).

Envoie ton résultat à ton enseignant : __ / 11

Dans les prochaines séances, tu vas pouvoir t'initier à l'escrime en faisant une activité physique et ludique, chez toi, avec du matériel que tu trouveras à la maison.



SÉANCE 01

Durée : 30mn

TU VAS APPRENDRE :

- La position de l'escrimeur : la position de garde,
- Les déplacements de l'escrimeur : la marche et la retraite,
- L'attaque en fente.

Tu auras besoin de :

- Une tenue confortable (pas de jupe) et une paire de baskets,
- Un ustensile de cuisine (spatule, cuillère en bois...) ou une règle ou une bouteille vide en plastique (que l'on puisse facilement prendre en main),
- 5 objets de taille et de forme différente en plastique ou en carton (boîte de mouchoirs, emballages vides, gobelets...)

La position de l'escrimeur : LA POSITION DE GARDE

La position de garde est la seule position qui permet d'être prêt pour attaquer ou pour défendre.



Le **buste de profil** permet d'offrir le moins de surface valable possible à l'adversaire.

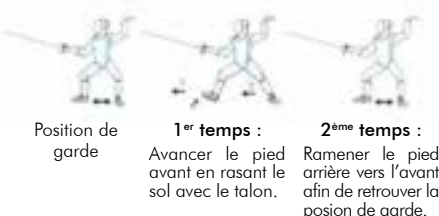
Le **bras qui tient l'arme** est dirigé vers l'adversaire pour le menacer.

Le **bras arrière relevé** aide à mieux se tenir de profil. Si l'on est droitier, la jambe avant est la jambe droite. Si l'on est gaucher, c'est la jambe gauche.

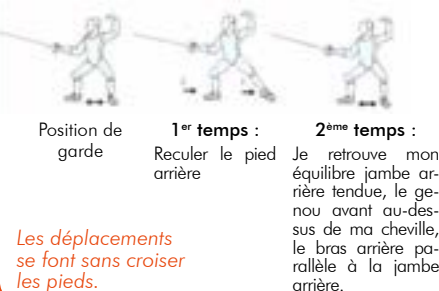
L'**écart entre les talons et la flexion** sur les jambes permettent d'être toujours en équilibre et d'être prêt pour aller vite en avant ou en arrière.

LES DÉPLACEMENTS EN ESCRIME

La **marche** est le moyen de se rapprocher de l'adversaire pour l'attaquer.



La **retraite** est le moyen de me déplacer en arrière pour éviter de me faire toucher.



Les déplacements se font sans croiser les pieds.

Echauffement

- Courir sur place ou en se déplaçant chez soi, courir en montant les genoux, courir talons-fesses **1mn30**
- Repos **1mn**

Maintenant tu vas apprendre la position de l'escrimeur : la position de garde. Regarde bien le schéma ci-contre et lis les explications pour bien te positionner. Tu es prêt ? En garde !

- Courir sur place ou en se déplaçant chez soi en effectuant les actions correspondant aux nombres annoncés par le meneur de jeu :

1 - Flexion : s'accroupir sur ses jambes

2 - Extension : sauter haut bras levés

3 - Position de garde

4 - Changer de sens



1mn30

Découverte des déplacements

Maintenant tu vas apprendre comment on se déplace en escrime. Pour cela, regarde le schéma ci-contre et lis les explications.

LA MARCHÉ

- J'appelle ma jambe avant **TIC** et ma jambe arrière **TAC** et je me déplace lorsque je dis ou lorsque le meneur de jeu dit : **Tic Tac**.
- Le déplacement se fait une fois, et on retrouve la position de garde.
>>> L'attitude est fléchie.

- Faire plusieurs allers-retours :

En garde !

Tic Tac - Tic Tac - Tic Tac ...

1mn

LA RETRAITE

Regarde le schéma ci-contre et lis les explications.

- Faire plusieurs allers-retours :

En garde !

Tic Tac - Tac Tic - Tic Tac - Tac Tic ...

1mn

>>> L'attitude est fléchie.

- Enchaîner des déplacements :

En garde !

Tic Tac - Tac Tic - Tic Tac - Tac Tic ...

1mn

- Repos **1mn**

LIEN VIDEO



Découverte de l'attaque en fente

ATTAQUE EN FENTE

La fente permet après avoir allongé le bras de toucher l'adversaire.



- 1^{er} temps :** Allonger le bras
2^{ème} temps : Mon pied avant se soulève et rase le sol. C'est la poussée de ma jambe arrière qui me pousse vers l'avant. le pied avant en rasant le sol avec le talon.
3^{ème} temps : Je retrouve mon équilibre jambe arrière tendue, le genou avant au-dessus de ma cheville, le bras arrière parallèle à la jambe arrière. le pied arrière vers l'avant afin de retrouver la position de garde.



Jambes écartées, fléchir une jambe et passer son buste d'un appui sur l'autre.

Faire 2 séries de 30 secondes avec une pause de 30s entre chaque série

Se fendre pour toucher la main de l'adversaire

1. Je touche dans la main de mon partenaire.
2. Lorsqu'il plie son bras, je me fends et je touche sa main. Mon pied arrière reste cloué au sol.
3. Je reviens en garde.

>>> En position de fente, l'élève a les deux bras allongés, le buste droit, la jambe avant à 90° et la jambe arrière tendue.



Faire 2 séries de 5 fentes avec une pause entre chaque série

LIEN VIDEO

Pour voir l'exercice...



www.vimeo.com/409459550



Se fendre pour toucher une cible avec une arme.

Disposer les 5 objets (emballages carton, gobelets...) sur une table les uns à côté des autres et prendre un ustensile de cuisine (ex cuillère en bois) ou une règle.

1. Se fendre et faire tomber l'objet avec son arme.
2. Revenir en garde.
3. continuer avec les autres objets...

Faire 3 séries avec une pause entre chaque série

Envoie ton résultat à ton enseignant : __ / 15

un point par objet que tu as fait tomber

LIEN VIDEO

Pour voir comment faire ce défi...



<https://vimeo.com/409460266>

Retour au calme

LA POSTURE DU PAON

Voici maintenant une posture de yoga que tu peux faire pour étirer et assouplir tes bras et tes jambes.



1/ Bien assis sur tes fesses, tu as les jambes tendues et les mains bien à plat.



2/ Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, tes mains toujours bien à plat.



3/ Tu écarts lentement tes bras en gardant le dos bien droit.



4/ Et tu continues de monter tes bras de plus en plus haut, comme si tu voulais toucher le ciel.



5/ Tu restes immobile quelques secondes.



6/ Puis tu redescends tes bras doucement. Tes mains se déposent paumes ouvertes sur tes cuisses. Tu respirez tranquillement, tu te reposes...

Cette 1^{re} séance d'escrime est terminée...

A l'oral ou à l'écrit sur ton cahier, indique ce que tu as appris aujourd'hui.

Pour aller plus loin ...

Le sais-tu ?

L'escrime est le sport qui a offert le plus de médailles olympiques à la France.

L'escrime est présente dans les Jeux Olympiques modernes depuis leur création en 1896 par Pierre de Coubertin.

L'Olympisme c'est quoi ?

Avec les Jeux Olympiques modernes, Coubertin veut montrer que grâce à la pratique du sport, on peut non seulement améliorer la qualité de vie par une meilleure condition physique, mais aussi apprendre et mettre en pratique des valeurs fondamentales. Aujourd'hui, l'esprit olympique se base sur ces trois valeurs : l'excellence, l'amitié et le respect - de soi, d'autrui et des règles ; des valeurs essentielles au Mouvement olympique qui relie plus de 200 nations.

Les valeurs et la signification de l'Olympisme sont exprimées par :

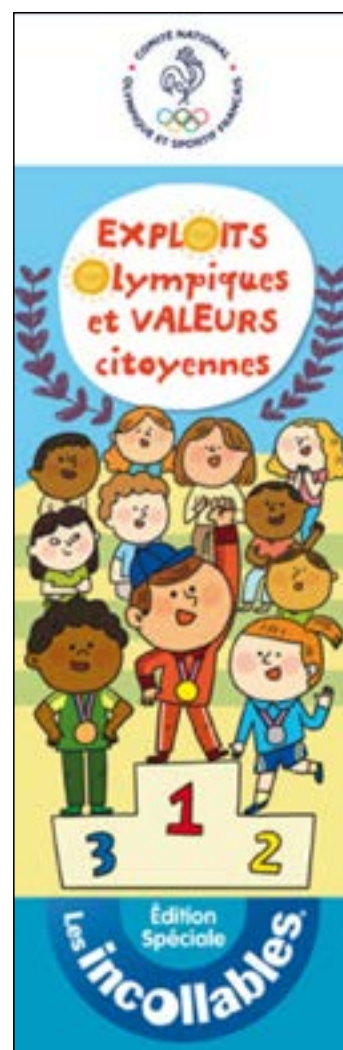
- les 5 anneaux (qui représentent les 5 continents)
- La flamme et le relais : La flamme est allumée à Olympie (Grèce), en souvenir de l'origine antique des Jeux Olympiques, soulignant ainsi le lien entre les Jeux de la Grèce antique et les Jeux modernes. Depuis Olympie, la flamme est acheminée jusqu'à la ville organisatrice des Jeux par des milliers de relayeurs. Partout où elle passe, elle annonce les Jeux Olympiques et transmet un message de paix et d'amitié à celles et ceux rencontrés sur son chemin.
- La devise : une devise est une phrase ou quelques mots traduisant une manière de vivre, un code de conduite. La devise olympique se compose de trois mots latins qui signifient : PLUS VITE - PLUS HAUT – PLUS FORT. Ces mots encouragent l'athlète à donner le meilleur de lui-même au moment de la compétition.
- La maxime : « *L'important dans la vie n'est pas de vaincre mais de lutter. L'essentiel n'est pas d'avoir gagné mais de s'être battu.* »
- L'hymne olympique qui est joué lors de la cérémonie d'ouverture.
- Les serments qui sont prononcés lors de la cérémonie d'ouverture par des personnes originaires du pays organisateur.

LIEN VIDEO

Clique l'image pour voir la vidéo...

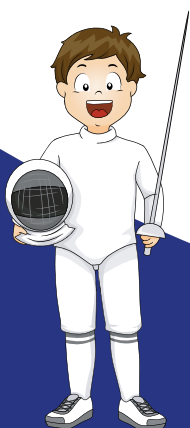


www.youtube.com/watch?v=h3X6jYFyuKc



Tu peux maintenant tester tes connaissances sur les Jeux Olympiques ici :

<http://incoweb.playbac.fr/indexhtml.php5?livret=47>



SÉANCE 02

Durée : 40mn

TU VAS APPRENDRE :

- La position de l'escrimeur : la position de garde,
- Les déplacements de l'escrimeur : la marche et la retraite,
- À toucher une cible en te fendant,
- À saluer ton adversaire,
- À attaquer sans te faire toucher dans un assaut.

Tu auras besoin de :

- Une tenue confortable (pas de jupe) et une paire de baskets,
- Une assiette en carton
- Un jeton ou une pièce de monnaie
- Un gant ou une chaussette
- Des pinces à linge

La position de l'escrimeur : LA POSITION DE GARDE

La position de garde est la seule position qui permet d'être prêt pour attaquer ou pour défendre.



Le **buste de profil** permet d'offrir le moins de surface valable possible à l'adversaire.

Le **bras qui tient l'arme** est dirigé vers l'adversaire pour le menacer.

Le **bras arrière relevé** aide à mieux se tenir de profil. Si l'on est droitier, la jambe avant est la jambe droite. Si l'on est gaucher, c'est la jambe gauche.

L'**écart entre les talons et la flexion** sur les jambes permettent d'être toujours en équilibre et d'être prêt pour aller vite en avant ou en arrière.

Echauffement

- Courir sur place ou en se déplaçant chez soi, courir en montant les genoux, courir talons-fesses  1mn30

- Repos  1mn

Tu es prêt ? En garde !

- Courir sur place ou en se déplaçant chez soi en effectuant les actions correspondant aux nombres annoncés par le meneur de jeu :

1 - Flexion : s'accroupir sur ses jambes

2 - Extension : sauter haut bras levés

3 - Position de garde

4 - Changer de sens

 1mn30

- Repos  1mn

- Même exercice mais cette fois-ci le meneur de jeu annonce un nombre à 2 chiffres composé des chiffres 1-2-3-4. Tu devras enchaîner les actions correspondant à ces deux chiffres.

Ex : 13 —> c'est 1 et 3 donc flexion et position de garde.

Ex : 22 —> c'est 2 et 2 donc 2 fois une extension.

 1mn30

>>> Cet exercice physique demande d'être attentif et réactif, comme dans un match d'escrime.

- Repos  1mn

LES DÉPLACEMENTS EN ESCRIME

La marche



>>> L'attitude est fléchie.

>>> Le buste est de profil.

>>> C'est le pied avant qui avance en premier.

La retraite



>>> L'attitude est fléchie.

>>> C'est le pied arrière qui recule en premier.

>>> Les pieds ne se croisent pas.

Travail sur les déplacements

Maintenant tu vas revoir comment on se déplace en escrime.

LA MARCHÉ

J'appelle ma jambe avant **TIC** et ma jambe arrière **TAC** et je me déplace lorsque je dis ou lorsque le meneur de jeu dit : **Tic Tac**. Le déplacement se fait une fois, et on retrouve la position de garde.

- Faire plusieurs allers-retours :

En garde !

Tic Tac - Tic Tac - Tic Tac ...

 1mn

 1mn

- Repos

LA RETRAITE

Regarde le schéma ci-contre et lis les explications.

- Faire plusieurs allers-retours :

En garde !

Tic Tac - Tac Tic - Tic Tac - Tac Tic ...

 1mn

 1mn

- Repos

- Enchaîner des déplacements :

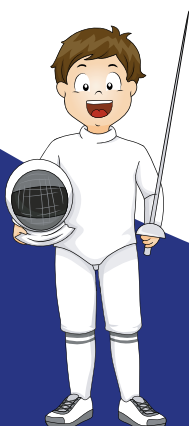
En garde !

Tic Tac - Tac Tic - Tic Tac - Tac Tic ...

 1mn

 1mn

- Repos



Travail sur les déplacements

LIEN VIDEO

Tu peux voir la vidéo de cette activité avec ce lien...



www.vimeo.com/409465271

- Enchaîner des déplacements le buste bien droit :
Dans les déplacements d'escrime, le buste doit rester bien droit. Pour savoir si tu réalises bien l'exercice, place une **assiette en carton** ou **une revue** sur ta tête et effectue les déplacements demandés. Attention l'assiette ne doit pas tomber !

En garde !

Tic Tac - Tac Tic - Tic Tac - Tac Tic ...

- Repos

1mn

1mn



Jeu d'adresse et de rapidité



En escrime, il faut être rapide et habile.
Voici un jeu d'adresse à faire à deux avec un jeton ou une pièce de monnaie.

Le meneur de jeu place un jeton ou une pièce dans sa main ouverte.
Tu places ta main au-dessus. Tu dois réussir à attraper le jeton dans la main de ton partenaire avant qu'il ne la referme.

Faire une série de 10

Envoie ton résultat à ton enseignant : __ / 10

LIEN VIDEO

Tu peux voir la vidéo de cette activité avec ce lien...



www.vimeo.com/409470908

LA FENTE

- **Etirements** : pour préparer mes muscles, je fais quelques exercices d'étirements. Jambes écartées, fléchir une jambe et passer son buste d'un appui sur l'autre.



Faire 2 séries de 30 secondes avec une pause de 30s entre chaque série

- **Se fendre** : Te souviens-tu de ce geste d'escrime ?

1. J'allonge mon bras,
2. Mon pied avant se soulève et rase le sol pour aller vers l'avant.
3. Je reste bien en équilibre, ma jambe arrière est tendue.



>>> C'est la poussée de ma jambe arrière qui me pousse vers l'avant.

>>> Le pied arrière reste au sol.

Faire 1 série de 5 fentes

- **Se fendre pour attraper un objet**

Le meneur de jeu tient dans sa main un gant (ou un mouchoir) à bout de bras à une hauteur plus ou moins importante.
Tu es en position de garde. Lorsque le meneur de jeu lâche le gant, tu dois te fendre pour tenter de l'attraper avant qu'il ne touche le sol.

faire 2 séries de 5 avec une pause de 30s entre chaque série.



>>> Rester bien équilibré tout au long de la fente.

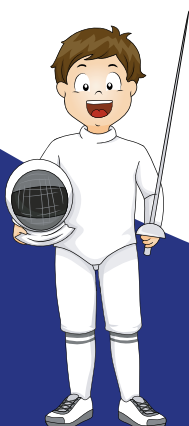
>>> Bien garder son pied arrière cloué au sol.

LIEN VIDEO

Tu peux voir la vidéo de cette activité avec ce lien...



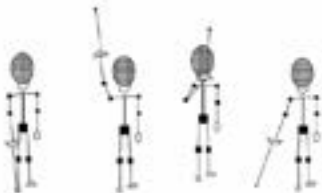
www.vimeo.com/409474138



Premiers assauts

LE SALUT

Le salut fait partie de l'escrime. Il est obligatoire au début et à la fin de chaque assaut. C'est une marque de respect que l'on porte à son adversaire, à l'arbitre et au public s'il y en a.



Tu es prêt maintenant pour mener ton 1^{er} assaut.

Préparation matérielle : accroche sur ton tee-shirt 3 pinces à linge (sur le buste devant) , ton partenaire doit faire la même chose.

Saluer son adversaire et se mettre en position de garde.

Au signal - **En garde ! Prêts ? Allez !** , chaque joueur essaie d'attraper une pince à linge à son adversaire. Attention, les déplacements doivent être ceux que tu as appris (la marche et la retraite), et tu devras te fendre pour attraper une pince à linge, uniquement avec ton bras armé. Quand un joueur récupère une pince à linge, on dit « **halte** », il marque un point et chacun se replace en position de garde. Le jeu reprend au signal - **En garde ! Prêts ? Allez !**. Le premier qui marque 3 points a gagné.

En garde ! Prêts ? Allez !

A la fin de l'assaut, n'oublie pas de **saluer** de nouveau ton adversaire et serre-lui la main.



Faire 3 parties avec une pause de 1mn entre chaque série



LIEN VIDEO

Tu peux voir la vidéo de cette activité avec ce lien...



www.vimeo.com/409477239

Retour au calme

LA POSTURE DE L'ÉLÉPHANT

Voici maintenant une posture de yoga que tu peux faire pour assouplir ta colonne vertébrale.



1/ Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant.



2/ Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant.



3/ En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.



4/ En expirant, tu plies tes genoux et tu redescends tes bras vers le bas. Tes pieds n'ont pas bougé et sont restés bien à plat.



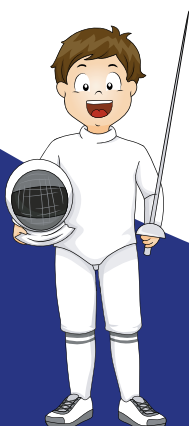
5/ Tu balances tes bras 3 ou 4 fois entre tes jambes. Tu gardes la tête bien relâchée.



6/ Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.



7/ Et te voilà debout. Recommence cet exercice 3 fois.



Cette 2^{ème} séance d'escrime est terminée...

A l'oral ou à l'écrit sur ton cahier, indique ce que tu as appris aujourd'hui.

Pour aller plus loin ...

Connais-tu cette expression « être fair-play » ?

Dans ce texte, tu vas apprendre ce que signifie cette expression et d'où elle vient.

Origines du mot :

« Fair-play » est une expression anglaise généralement associée au sport.

Mais quelle est vraiment sa signification ?

« Fair » vient de l'anglais médiéval et veut dire « beau », mais signifie aussi « juste », « honnête », « loyal ».

« Play » est également un mot anglais et signifie « jouer », « jeu ». Sa première utilisation en lien avec l'activité physique, « swordplay » (jeu d'épée), désigne l'escrime.

On utilisera le terme « fair-play » pour parler du rapport de respect et de politesse entre les adversaires en temps de guerre.

Fair-play et tradition chevaleresque :

La notion de fair-play se développe à partir du code de conduite que les chevaliers du Moyen-Âge devaient respecter :

- a. Ne jamais attaquer un ennemi désarmé ;
- b. Défendre les faibles et les innocents ;
- c. Être fidèle à Dieu, à son souverain, à son royaume ;
- d. Faire preuve d'autodiscipline, être courageux ;
- e. Être généreux, hospitalier envers les étrangers ;
- f. Avoir de bonnes manières; tenir parole.

Fair-play et tradition sportive :

Au 19^{ème} siècle, ce sont les descendants des chevaliers, les aristocrates ou les gentlemen, qui vont pratiquer leurs sports avec ce même esprit de fair-play, c'est-à-dire de respect de l'autre et des règles.

Fair-play, une valeur olympique :

Avec les Jeux Olympiques modernes, Coubertin veut montrer que grâce à la pratique du sport, on peut non seulement améliorer la qualité de vie par une meilleure condition physique, mais aussi apprendre et mettre en pratique des valeurs fondamentales.

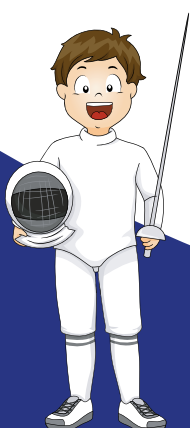
Aujourd'hui, l'esprit olympique se base sur l'excellence, l'amitié et le respect : de soi, d'autrui et des règles ; des valeurs essentielles au Mouvement olympique qui relie plus de 200 nations.

Etre fair-play aujourd'hui :

Pour garantir le succès d'une compétition, l'athlète doit non seulement maîtriser la technique de son sport, mais aussi être beau joueur, c'est-à-dire perdre avec élégance, sans rancœur dans la défaite, ou gagner avec modestie, sans exagération et en félicitant l'adversaire qui lui a permis d'être là où il est ! Le sportif doit avoir également du respect par rapport à lui-même, à l'autre (adversaire, arbitre, partenaire) et aux règles.



L'origine du fair-play : l'esprit Chevaleresque.



Es-tu fair-play ?

Pour le savoir amuse-toi à faire ce test de personnalité :

1/ Tu fais une course d'endurance. Quelle chance, tu es en tête ! La victoire est proche. Mais juste derrière toi, l'un de tes camarades se sent mal.

A/ Tu le signales à ton maître ou à ta maîtresse et tu continues ta course.

B/ Tu t'arrêtes pour lui porter secours.

C/ Tu continues tout droit et te moques de lui.

2/ Un nouvel élève est arrivé dans ta classe. Tu le trouves très agaçant. En plus, tes meilleur(e)s copains/copines font tout le temps équipe avec lui/elle, et semblent t'oublier.

A/ Au début tu fais la tête, puis tu décides toi aussi d'aller jouer avec lui/elle.

B/ Tu lui fais bon accueil, après tout, cela pourrait être toi ce nouvel élève/cette nouvelle élève.

C/ Tu t'énerves et interdis au nouveau/à la nouvelle de jouer dans ton groupe d'ami(e)s, tu étais là avant !

3/ Tu adores jouer aux cartes. Il faut dire que tu te débrouilles très bien. Mais lors d'une partie, tu pioches les mauvaises cartes et tu fais quelques erreurs. Bref, tu perds...

A/ Tu demandes à repiocher, autant de malchance, c'est pas juste !

B/ Tu acceptes ta défaite, tu t'es quand même bien amusé(e) et tu gagneras à la prochaine partie.

C/ Tu jettes ton jeu par terre et tu accuses les autres de tricherie !

RESULTATS

Tu as une majorité de A ?

Tu hésites parfois sur l'attitude à adopter, mais tu es sur la bonne voie.

Encore un petit effort, tu y es presque !

Tu as une majorité de B ?

Le fair-play chez toi, c'est une seconde nature. Félicitations ! Restons cool et prenons les choses du bon côté, telle pourrait être ta devise.

Tu as une majorité de C ?

Oups, tu penses d'abord à toi et te laisses facilement emporter et ça... ce n'est pas très fair-play. Lorsque la moutarde te monte au nez, prends une minute ou deux pour te calmer et faire redescendre la tension. Tes copains/copines vont t'en être reconnaissants.

Pour finir,

Voici 5 conseils pour t'aider à cultiver la « fair-play attitude » :

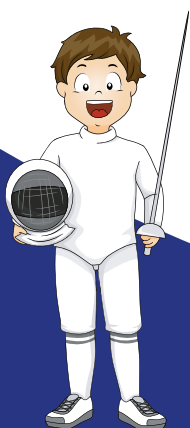
1 . Apprends à te connaître toi-même, à comprendre ce qui te met hors de toi ou te rend nerveux.

2 . Donne-toi le temps de réfléchir, même 30 secondes, avant de parler ou d'agir.

3 . Après une défaite, un échec, respire profondément, pour calmer tes émotions ou ta colère.

4 . Appuie sur la touche « pause », et prends du recul : souvent, on ne voit les choses que de notre point de vue. Essaie de te mettre dans le « peau » de l'Autre (coéquipier, adversaire, camarade de classe, parent, professeur...), cela permet de voir les choses différemment, de relativiser.

5 . On ne peut pas aimer tout le monde. Cependant, on peut rester poli et correct, cela ne coûte rien et ça fait toujours plaisir !



SÉANCE 03

Durée : 40mn

TU VAS APPRENDRE :

- La position de l'escrimeur : la position de garde,
- Les déplacements de l'escrimeur : la marche et la retraite,
- À toucher une cible en te fendant,
- à attaquer sans te faire toucher dans un assaut.

Tu auras besoin de :

- Une tenue confortable (pas de jupe) et une paire de baskets,
- Une assiette en carton
- Un paquet de mouchoirs en papier
- Un jeton ou une pièce de monnaie
- Un gant ou une chaussette
- Une balle en mousse ou une paire de chaussettes roulées en boule
- Un ustensile de cuisine (spatule, cuillère en bois...)
- Des pinces à linge

La position de l'escrimeur : LA POSITION DE GARDE

La position de garde est la seule position qui permet d'être prêt pour attaquer ou pour défendre.



Le **buste de profil** permet d'offrir le moins de surface valable possible à l'adversaire.

Le **bras qui tient l'arme** est dirigé vers l'adversaire pour le menacer.

Le **bras arrière relevé** aide à mieux se tenir de profil. Si l'on est droitier, la jambe avant est la jambe droite. Si l'on est gaucher, c'est la jambe gauche.

L'**écart entre les talons et la flexion** sur les jambes permettent d'être toujours en équilibre et d'être prêt pour aller vite en avant ou en arrière.

LIEN VIDEO

Tu peux voir la vidéo de cette activité avec ce lien...



www.vimeo.com/409481079

Echauffement

- Courir sur place ou en se déplaçant chez soi, courir en montant les genoux, courir talons-fesses  1mn30

- Repos  1mn

Te souviens-tu de la position de garde de l'escrimeur ?

Tu es prêt ? En garde !

- Courir sur place ou en se déplaçant chez soi en effectuant les actions correspondant aux nombres annoncés par le meneur de jeu :

1 - Flexion : s'accroupir sur ses jambes

2 - Extension : sauter haut bras levés

3 - Position de garde

4 - Changer de sens

 1mn30

- Repos  1mn

- Même exercice mais cette fois-ci le meneur de jeu annonce un calcul (tables de multiplication). Tu devras trouver dans ta tête le résultat (nombre à 1 ou 2 chiffres composé des chiffres 1-2-3-4) et enchaîner les actions correspondant à ces chiffres.

Ex : $3 \times 4 \Rightarrow = 12 \Rightarrow 12$ c'est 1 et 2 donc flexion et extension.

Calculs pouvant être annoncés : 4×3 ; 7×2 ; 3×7 ; 8×3 ; 4×8 ; 6×7 ; 2×11 ; 3×4 ; 2×7 ; 7×3 ; 3×8 ; 8×4 ; 7×6 ; 1×3 ; 2×2 ; 11×2 ...

>>> Cet exercice physique demande d'être attentif et réactif, comme dans un match d'escrime.

 1mn30

- Repos  1mn

Travail sur les déplacements

Maintenant tu vas revoir les déplacements d'escrime.

J'appelle ma jambe avant **TIC** et ma jambe arrière **TAC** et je me déplace lorsque je dis ou lorsque le meneur de jeu dit : **Tic Tac**. Le déplacement se fait une fois, et on retrouve la position de garde.

- Enchaîner des déplacements :

En garde !

Tic Tac - Tic Tac - Tac Tic - Tic Tac ...

 1mn30

 1mn

- Repos

- Enchaîner des déplacements le buste bien droit :

Dans les déplacements d'escrime, le buste doit rester bien droit. Pour savoir si tu réalises bien l'exercice, place une **assiette en carton** ou une **revue** sur ta tête et effectue les déplacements demandés. Attention l'assiette ne doit pas tomber !

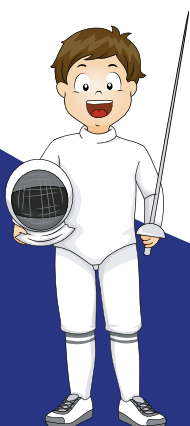
En garde !

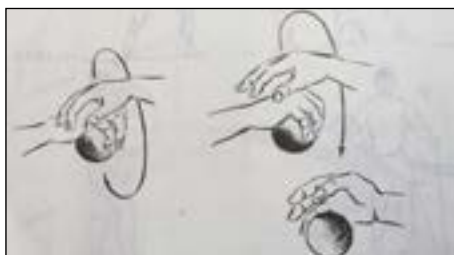
Tic Tac - Tac Tic - Tic Tac - Tac Tic ...

 1mn30

 1mn

- Repos





Jeux d'adresse et de rapidité

En escrime, il faut être rapide et habile.

- Voici un jeu d'adresse que tu peux faire tout seul.

Place un paquet de mouchoirs (ou un jeton mais c'est plus difficile) au bord d'une table. La moitié du paquet doit dépasser du bord. Place ta main (ou ton doigt), paume vers le bas, au-dessous et fais sauter le paquet en l'air. Tu dois rattraper avec la même main le paquet avant qu'il ne retombe.

 **Faire une série de 10**

- Dans ce deuxième jeu tu dois jouer avec ton partenaire.

Ton partenaire tient dans sa main une balle en mousse (ou une paire de chaussettes roulées en boule). Tu dois placer ta main au-dessus de la sienne. Lorsque ton partenaire ouvre sa main et laisse la balle tomber, tu dois la rattraper avant qu'elle ne tombe.

 **Faire une série de 10**

LIEN VIDEO

Tu peux voir la vidéo de cette activité avec ce lien...



 www.vimeo.com/409489676

La fente

- **Étirements :** pour préparer mes muscles, je fais quelques exercices d'étirements. Jambes écartées, fléchir une jambe et passer son buste d'un appui sur l'autre.



 **Faire 2 séries de 30 secondes avec une pause de 30s entre chaque série**

- **Se fendre :** Te souviens-tu de ce geste d'escrime ?

1. J'allonge mon bras,
2. Mon pied avant se soulève et rase le sol pour aller vers l'avant.
3. Je reste bien en équilibre, ma jambe arrière est tendue.



>>> C'est la poussée de ma jambe arrière qui me pousse vers l'avant.

>>> Le pied arrière reste au sol.

 **Faire 1 série de 5 fentes**



Se fendre pour toucher un objet avec une arme

Le meneur de jeu tient dans sa main un gant (ou un chiffon) à bout de bras à une hauteur plus ou moins importante.

Tu es en position de garde avec dans ta main armée la cuillère en bois ou la règle en plastique. Lorsque le meneur de jeu lâche le gant, tu dois te fendre pour tenter de le toucher avec ton arme avant qu'il ne touche le sol.

- >>> Rester bien équilibré tout au long de la fente.
- >>> Bien garder son pied arrière cloué au sol.

 **Faire 3 séries de 5 fentes.**

Envoie ton résultat à ton enseignant : __ / 15

un point par touche

LIEN VIDEO

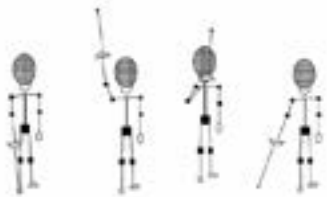
Tu peux voir la vidéo de cette activité avec ce lien...



 www.vimeo.com/409493857

LE SALUT

Le salut fait partie de l'escrime. Il est obligatoire au début et à la fin de chaque assaut. C'est une marque de respect que l'on porte à son adversaire, à l'arbitre et au public s'il y en a.



LIEN VIDEO

Tu peux voir la vidéo de cette activité avec ce lien...



www.vimeo.com/409484481

Assauts

Tu es prêt maintenant pour mener les assauts.

Accroche sur ton tee-shirt 3 pinces à linge (sur le buste devant), ton partenaire doit faire la même chose.

Saluer son adversaire et se mettre en position de garde.

Au signal - **En garde ! Prêts ? Allez !**, chaque joueur essaie d'attraper une pince à linge à son adversaire. Attention, les déplacements doivent être ceux que tu as appris (la marche et la retraite), et tu devras te fendre pour attraper une pince à linge, uniquement avec ton bras armé. Quand un joueur récupère une pince à linge, on dit « **halte** », il marque un point et chacun se replace en position de garde. Le jeu reprend au signal - **En garde ! Prêts ? Allez !**. Le premier qui marque 3 points a gagné.

En garde ! Prêts ? Allez !

A la fin de l'assaut, n'oublie pas de **saluer** de nouveau ton adversaire et serre-lui la main.



Faire 3 parties avec une pause de 1mn entre chaque série

Retour au calme

LA POSTURE DU SAPIN

Voici maintenant une posture de yoga que tu peux faire pour fortifier tes membres, étirer ta colonne vertébrale. Cette posture permet également de développer l'équilibre et la patience.



1/ Tes pieds sont presque joints, tes bras sont relâchés le long du corps. Tu regardes loin devant toi.



2/ Tes deux mains l'une contre l'autre, placées au niveau de la poitrine, tu prépares la cime, le sommet de ton sapin.



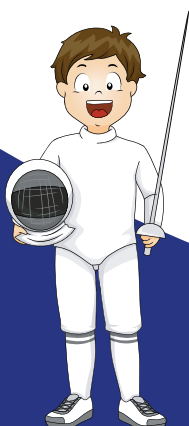
3/ Tu serres toujours les deux mains en écartant bien les coudes. Et tu appuies très fort sur tes deux pieds en fléchissant un peu tes jambes.



4/ Puis en expirant bien, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant toujours tes mains l'une contre l'autre.



5/ En expirant bien, tu pousses sur tes pieds pour que tes jambes et tes bras se déplient. Tout ton corps s'étire.



Cette 3^{ème} séance d'escrime est terminée...

A l'oral ou à l'écrit sur ton cahier, indique ce que tu as appris aujourd'hui.

Pour aller plus loin ...

D'après toi, qu'appelle-t-on un roman ou un film de cape et d'épée ?

Tu peux répondre à l'oral ou écrire ta réponse sur ton cahier.

Voici quelques affiches de films :



En as-tu déjà lu ou vu ? Lesquels ?

Quel est leur point commun ?

A quelle époque se situe leur histoire d'après toi ?

Tu peux aussi maintenant regarder quelques bandes annonces de films :

Clique sur les affiches pour voir leur bande-annonce ou tape le titre sur www.senscritique.com



Quel est leur point commun ?

Qu'est-ce qu'un roman ou un film de cape et d'épée ?

L'expression « **de cape et d'épée** » vient d'Espagne. Aux 16^{ème} et 17^{ème} siècles, le théâtre y met en scène les intrigues amoureuses de gentilshommes portant une cape et une épée.

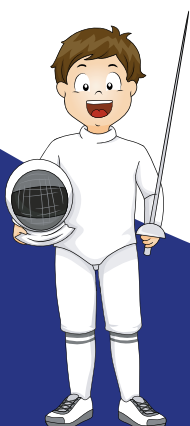
En France, ce thème est repris dans le roman dont les épisodes sont publiés dans les journaux au 19^{ème} siècle. C'est un immense succès populaire.

Le roman de cape et d'épée est un roman historique situé pour la plupart d'entre eux entre les 15^{ème} et 18^{ème} siècles.

On y retrouve des péripéties, des enlèvements, des poursuites et du suspense. Une place importante est accordée aux duels et à l'escrime.

Alexandre Dumas est l'écrivain français de cape et d'épée et le plus célèbre ; il a écrit *Les Trois Mousquetaires* (1844). *Le Capitaine Fracasse* de Théophile Gautier (1863) et *Cyrano de Bergerac* d'Edmond Rostand (1897) sont également très connus. Leurs héros sont souvent pauvres mais courageux et amoureux.

Le cinéma s'est inspiré de la littérature pour réaliser des films de cape et d'épée. Les romans les plus populaires ont ainsi été adaptés au cinéma. Les scènes les plus attendues sont toujours celles du combat à l'épée (avec si possible un escalier et un lustre !).



Maintenant, tu vas pouvoir lire (ou écouter) un extrait d'un grand roman de cape et d'épée :

Les trois mousquetaires, d'Alexandre Dumas (adaptation d'un extrait du chapitre 5)



D'Artagnan est un jeune Gascon (région du sud-ouest de la France). Il monte à Paris pour devenir mousquetaire. Alors que les duels sont interdits, il a rendez-vous avec Athos pour régler un problème, épée en main. Mais alors qu'ils s'apprêtent à s'affronter, les gardes du cardinal de Richelieu viennent les arrêter puisqu'ils n'ont pas respecté l'interdiction. D'Artagnan décide finalement de se ranger du côté des mousquetaires et commence à se battre avec eux.

- Messieurs, dit d'Artagnan, vous avez dit que vous n'étiez que trois, mais il me semble, à moi, que nous sommes quatre.
- Mais vous n'êtes pas des nôtres, dit Porthos.
- C'est vrai, répondit d'Artagnan : je n'ai pas l'habit, mais j'ai l'âme. Mon cœur est mousquetaire.
- Comment vous appelle-t-on, mon brave ? dit Athos.
- D'Artagnan, Monsieur.
- Et bien, Athos, Porthos, Aramis et d'Artagnan, en avant, cria Athos.

Et les neuf combattants se précipitèrent les uns sur les autres avec méthode. Athos prit un certain Cahusac, favori du cardinal ; Porthos eut Biscarat, et Aramis se vit en face de deux adversaires.

Quant à d'Artagnan, il se trouva lancé contre Jussac lui-même. Il se battait comme un tigre en fureur. Jussac était un grand escrimeur, cependant il avait toutes les peines du monde à se défendre contre un adversaire agile et bondissant, attaquant de tous côtés à la fois.

Furieux d'être tenu en échec par celui qu'il avait regardé comme un enfant, il s'énerva et commença à faire des fautes. D'Artagnan redoubla d'agilité. Jussac, voulant en finir, porta un coup terrible à son adversaire en se fendant à fond ; mais celui-ci para, et tandis que Jussac se relevait, il se glissa comme un serpent sous son fer et lui passa son épée au travers du corps. Jussac tomba comme une masse.

D'Artagnan jeta alors un coup d'œil inquiet et rapide sur le champ de bataille. Aramis avait déjà tué un de ses adversaires et était en bonne situation. Biscarat et Porthos s'escrimaient avec acharnement.

Athos, blessé de nouveau par Cahusac, pâlisait à vue d'œil, mais il ne reculait pas d'une semelle : il avait seulement changé son épée de main, et se battait de la main gauche.

D'Artagnan, selon les lois du duel de cette époque, pouvait secourir quelqu'un. Il fit un bond terrible et tomba sur le flanc de Cahusac en criant :
- À moi, monsieur le garde !

Cahusac se retourna vers d'Artagnan ; il était temps. Athos tomba sur un genou.

Au même instant, Aramis appuyait son épée contre la poitrine de son adversaire renversé, et le forçait à demander merci.

Restaient Porthos et Biscarat.

Athos, Aramis et d'Artagnan entourèrent Biscarat et lui demandèrent de se rendre. Quoique seul contre tous, Biscarat voulait tenir ; mais Jussac, qui s'était élevé sur son coude, lui cria de se rendre.

- Ah si tu l'ordonnes, c'est autre chose ! dit Biscarat déçu.

Et, faisant un bond en arrière, il cassa son épée sur son genou pour ne pas la rendre, en jeta les morceaux pardessus le mur et se croisa les bras en sifflant.

La bravoure est toujours respectée, même dans un ennemi. Les mousquetaires saluèrent Biscarat de leurs épées et les remirent au fourreau. D'Artagnan en fit autant.

Puis ils sonnèrent la cloche, et, emportant quatre épées sur cinq, ils s'acheminèrent ivres de joie vers l'hôtel de M. de Tréville. On les voyait entrelacés, tenant toute la largeur de la rue. Ce fut une marche triomphale. Le cœur de d'Artagnan nageait dans l'ivresse. Il marchait entre Athos et Porthos.

« Si je ne suis pas encore mousquetaire, dit-il à ses nouveaux amis en franchissant la porte de l'hôtel de M. de Tréville, au moins me voilà reçu apprenti, n'est-ce pas ? »

As-tu bien compris ?

Quels sont les noms des Trois mousquetaires ?

D'Artagnan est-il un mousquetaire à la fin de cet épisode ?

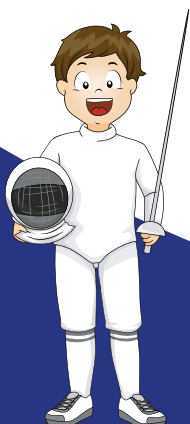
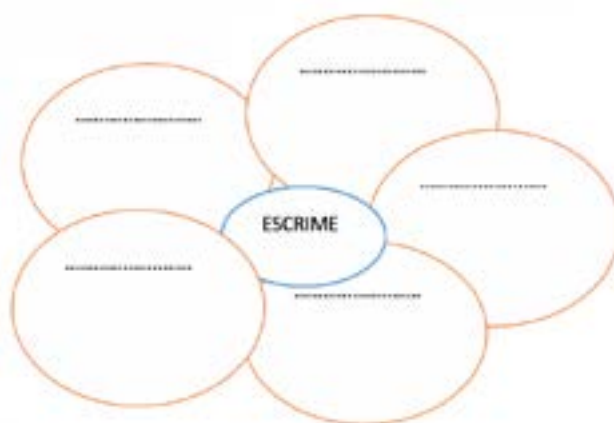
Vocabulaire :

Peux-tu relever (écrire ou surligner dans le texte) des mots qui te font penser à l'escrime ?

.....

.....

Essaie de classer ces mots dans une corolle lexicale comme celle-ci, puis rajoute tous les mots que tu as appris dans cette séquence d'escrime :



EPS :**• Pratique de l'escrime :**

De retour en classe, une séquence d'escrime pourra être mise en place pour tous les élèves avec du matériel simple : bouteilles en plastique, frites de piscine, manchons d'isolation...

Voici des documents qui pourront vous y aider :

- Un document réalisé par Stéphane Prima CPC EPS Agen 1 que l'on peut trouver ici : <http://usep32.e-monsite.com/medias/files/escrime-gaine-mousse-module-c2.pdf>
- Une séquence d'apprentissage clef en main ici : <https://usep21.org/IMG/pdf/sequence-escrime-bouteille.pdf>
- Une vidéo d'un cycle escrime réalisé avec des frites de piscine ici : http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs_pedas/escrime_ot/index.php?num=1251

EPS ET EMC**• Jeux olympiques :**

- Un set documentaire « *les grands thèmes olympiques* » : informations simples et pratiques sur les Jeux Olympiques d'été et d'hiver, leur histoire, leur origine antique, leur signification, nombreuses illustrations téléchargeables, propositions d'activités... <https://cutt.ly/ft7Y3PO>

• Les valeurs olympiques :

- Dossier sur le fair-play : textes pour les élèves, activités clefs en main <https://cutt.ly/zt7YNe7>
- Des activités physiques à réaliser pour sensibiliser les élèves au fair-play : <https://www.mobilesport.ch/actualite/fairplay-fr/>

EPS, EMC ET FRANÇAIS :

- Lecture de l'album d'Astrid Guyart : *la championne d'escrime*, Astrid Guyart, a écrit 5 albums jeunesse avec pour héros un petit garçon, Jo, qui découvre un sport en rencontrant un futur champion. Chaque album est l'occasion d'appréhender les valeurs du sport. Présentation de ses ouvrages ici : <https://usep.org/index.php/2018/06/25/transmettre-les-valeurs-du-sport-dans-la-litterature-jeunesse/>

Le Face-à-face de Jo (Les incroyables rencontres de Jo),
Astrid Guyart (auteure), Olivier Loyer (illustrateur), Le Cherche Midi, 2017.

FRANÇAIS ET ARTS PLASTIQUES**• Les romans de cape et d'épée**

Les romans de cape et d'épée sont souvent peu accessibles à la lecture au cycle 3 en raison de leur longueur principalement.

Il existe cependant des versions adaptées pour les titres suivants :

- *Les trois mousquetaires* – Alexandre DUMAS père,
Version à l'école des Loisirs ou chez Hachette jeunesse à partir de 9 ans.
Version BD chez Delcourt
- *Le capitaine Fracasse* – Théophile Gautier
Version à l'école des Loisirs ou chez Hachette jeunesse à partir de 9 ans.
Version BD chez Delcourt
- *Le bossu* – Paul Féval
Version à l'école des Loisirs à partir de 9 ans.

• Projet littérature et arts visuels autour de l'escrime

Pistes pédagogiques ici : <https://cutt.ly/mt7YDxD>

**DOCUMENTATION :**

- L'escrime à l'école primaire, Document pédagogique de l'IA, du Comité d'escrime et USEP de l'Aveyron : <https://www.usep.laligue24.org/documents/docs%20peda/escrime/doc%20peda%20escrime.pdf>
- Escrime à l'école primaire, Document pédagogique à l'usage des enseignants, Fédération Française d'Escrime : <http://escrime-institut-ffe.fr/index.php/la-formation-continue/escrime-scolaire/198-escrime-a-l-ecole-primaire>
- Dossier Yoga, Pomme d'Api : http://ekladata.com/4FIA1nt-M99K90l-vC-NY_FxisM/Dossier-Yoga-Pomme-d-Api.pdf

REMERCIEMENTS :

à l'association **Escrime, l'Esprit Club !** pour l'aide à l'élaboration de ce document
à **James** et **Louna** pour leur participation aux vidéos,
à **La Nauze Audiovisuel** pour le tournage des vidéos et la mise en page du document.