

FICHE D'ACTIVITE « ESCRIME SCOLAIRE »

ACTIVITE : Escrime sportive (Fleuret/Sabre)

Objectifs de l'activité adaptée :

- apprentissage de son schéma corporel,
- appréhender la notion d'opposition en toute sécurité,
- appréhender ses progressions individuelles et collectives,
- appréhender les compétences motrices tel qu'un travail de motricité et de coordination spécifique,
- travailler sur les aspects mathématiques, de langage (français), culturels et historiques de la discipline,
- aborder la maîtrise de soi, l'acceptation de l'autre,
- appréhender un rôle d'arbitre suivant un langage réglementaire commun,

Public concerné : écolier de 8 à 12 ans

Nombre de personnes : 10 à 12

Créneaux horaires : 1h /jour (8h/semaine)

Cycles : de 4 à 12 séances

Lieu : salle de motricité, salle polyvalente, salle d'escrime

Matériel : kit « premières touches » (pratique du fleuret et/ou du sabre),

Intervenants : enseignants escrime

Qualifications : diplômés d'état mention escrime/

Partenaires :

Convention N°

Label spécifique :

Matériel labélisé :

Connaissances :

Sécurité :

- savoir s'échauffer : savoir mobiliser les articulations les plus sollicitées, savoir s'étirer, savoir travailler avec son partenaire dans la construction des enchaînements
- savoir maîtriser les déplacements en escrime

Vocabulaire :

- s'approprier un vocabulaire spécifique et technique (mouvements, postures,...)
- connaître et exploiter différents procédés de composition chorégraphique avec ou sans armes (tableau, enchaînements, improvisation gestuelle...)

Connaissance de soi et des autres :

- connaître l'état physique et moral avant et pendant chaque séance,
- écouter son corps face à la pratique progressive de l'activité,
- savoir appréhender la synchronisation gestuelle face aux partenaires et adversaires,

Capacités :

- réaliser plusieurs enchaînements techniques suivant le thème choisi (solo, duo, troupes, avec plusieurs armes ou sans armes),
- construire des séquences techniques en relation avec le thème choisi et la musique,
- susciter de l'émotion, apprécier l'effet recherché sur le spectateur
- mener à bien l'interprétation gestuelle,
- accepter l'issue du combat (défaite/victoire)

Attitudes :

- se mettre en situation d'écoute et d'observation de l'autre,
- s'imposer une rigueur : ponctualité, concentration, écoute des partenaires, réalisation gestuelle...
- respecter les différences
- assumer son corps devant les autres
- passer par différents rôles sociaux : Observateur, escrimeur, spectateur, arbitre
- respecter les propositions de l'autre,

Liens avec le socle commun de toutes les disciplines « escrime » : précision et rigueur du vocabulaire propre à l'escrime ; maîtrise des connaissances sur la gestuelle adaptée à la pratique (précision et efficacité) ; acquisition de connaissances réglementaires et techniques en lien avec l'arme ; capacité à assurer sa sécurité dans la pratique ; apprendre à travailler en équipe, à respecter un rythme de travail en lien avec un suivi individualisé.

Trame du module :

Progression :

- Découvrir l'activité sportive spécifique : travail global collectif basé sur l'apprentissage des postures (de gardes, de déplacements, les situations de jeu, le salut ...)
- Avec ou sans arme, proposer une progression technique adaptée à la personne,
- Apprentissage technique (porter une touche, s'en défendre),
- Formalisation des différentes actions suivant différentes cibles,
- Découvrir les procédés offensifs et défensifs,
- Se concerter, échelonner les différentes étapes du combat pour déterminer la priorité : vers l'arbitrage,
- Accepter la décision de l'autre,

Budget :

Location de la salle

Rémunération des enseignants :

Matériel :

1

Evaluation du dispositif/ indicateurs retenus : le nombre de participant avec séance, par cycle, l'évaluation technique de la pratique « escrime (maîtrise gestuelle, sens du jeu...)

Reconduction / re médiation : suivi de l'activité avec l'équipe pédagogique de l'établissement, (proposer des séquences découvertes au personnel pour une adhésion au projet)

FICHE D'ACTIVITE « ESCRIME SCOLAIRE »

UN PEU D'HISTOIRE / PRESENTATION DE L'ACTIVITE

Dans son acceptation la plus générale, l'escrime est une activité physique et sportive se déclinant en différentes disciplines : l'escrime sportive olympique (jeu d'opposition visant à toucher sans l'être), l'escrime de coopération telle que l'escrime artistique (visant à reproduire en coopération avec un ou plusieurs partenaires des enchaînements de duel d'antan) ou l'escrime fitness (visant, par la répétition de mouvements techniques associés à une musique, à optimiser le capital santé du pratiquants). Cet art de la discussion par les armes (au fleuret, à l'épée et au sabre) permet, selon un certain accord entre l'espace et le temps, d'aborder l'histoire, l'activité physique adaptée à ses propres capacités et de se projeter vers une pratique sportive d'opposition cadrée par des règles de jeu spécifiques et conventionnelles. Selon les séquences techniques abordées, cette pratique favorise l'adaptation à l'effort dans le respect des règles édictées.

LA SECURITE ...

- échauffement pour mobiliser la concentration, pour l'échauffement des articulations et musculaires, étirements des différents groupes musculaires
- aménager son environnement pour évoluer en toute sécurité (écarter les dangers potentiels, évaluation de la distance...),
- appréhender le matériel (cannes, bâtons, kit escrime, cordes...), savoir utiliser le matériel,
- respecter les différences morphologiques de chacun et les intégrer dans les jeux d'opposition,

QUELQUES OBJECTIFS POSSIBLES ...

DEPASSEMENT DE SOI

- Dépasser ses représentations afin de maîtriser son schéma corporel (dissociation segmentaire, utilisation d'énergies différentes au service du propos...)
- Dépasser ses appréhensions : accepter le regard de l'autre dans la création et la reproduction d'enchaînements simples ou complexes,
- S'imposer une rigueur de travail au service du groupe dans le respect de la sécurité de tous,
- Dépasser ses appréhensions lors de la réalisation technique des différents enchaînements offensifs et défensifs :
 - Gérer l'état de stress,
 - Gérer la sécurité imposée par le maniement de(s) l'arme(s),
 - Appréhender sa propre progression physique et technique de la pratique en lien avec son parcours de soin,

SANTE BIEN ETRE

- S'inscrire dans une pratique régulière tout au long de son parcours,
- Fournir des efforts physiques constants tout au long du programme proposé,
- Développer et affiner ses perceptions pour une connaissance meilleure de son corps,
- Dépasser l'appréhension du corps comme simple objet, respecter ses limites anatomiques

FICHE D'ACTIVITE « ESCRIME SCOLAIRE »

VALEURS DE L'ESCRIME ET APPORTS EDUCATIFS

- La sphère cognitive : l'histoire de l'activité, les règles de sécurité, du jeu et leur application, savoir se situer dans l'espace,
- La sphère motrice : maîtrise des déplacements, la vitesse d'action, la souplesse, le changement de rythme,
- La sphère psychomotrice : le STI, le traitement de l'information, réglage oculo-moteur, l'équilibre et la coordination d'amble,
- La sphère psychologique : maîtrise de soi et de ses émotions, la confiance en soi, accepter l'adversaire et le résultat, concentration,...
- La sphère sociale : respect de l'autre, du rôle tenu (adversaire, coéquipier, arbitre...),

LIEN SOCIAL

- Ecouter les points de vue de chacun,
- Être à l'écoute de ses émotions et savoir les retranscrire verbalement pour enrichir le propos,
- Apprécier la dynamique de groupe instituée tout au long de cette pratique,
- Prendre du plaisir à pratiquer avec ou sans ses partenaires,
- Créer du lien social entre les pratiquants en lien avec les programmes scolaires du niveau,

VARIABLES :

- **Espace** : exploiter les différents paramètres en rapport avec le thème (pratique extérieure),
- **Temps** : travailler des enchainements simples ou complexes sur différents rythmes et durées,
- **Energie** : explorer les différentes énergies (rythmé, lent, ralenti, hors distance...)
- **Contacts** : envisager des duos, des trios...

QUELQUES ATELIERS POSSIBLES ...

Ateliers	Matériel	Objectifs	Consignes	Veiller à
Motricité	Cordes, plots, balles, Parcours spécifiques	Apprentissage des appuis, maîtriser son équilibre,		Sentir le mouvement
Maitrise gestuelle	Cannes, bâtons, fleuret, sabre, kit premières touches, ou sans	Maitriser le placement gestuel	Assurer le placement précis du geste, Enchaîner plusieurs gestes,	Sentir le sens du mouvement,
Approche du combat	Avec ou sans armes	Appréhender les phases offensives et défensives,	Suivre la distance proposée ou imposée, Déclencher l'action,	Regarder et observer son partenaire ou adversaire
Arbitrage	Sans matériel	S'approprier les règles, Comprendre le sens du jeu Décider de l'issue de l'échange	Observer et intervenir en toute sécurité dès la matérialisation d'une touche ou d'un danger	Expliquer sa décision, Reporter le résultat,

REFERENCE ADMINISTRATIVES

- Intervenant diplômés,
- Carte professionnelle en cours de validité,
- Déclinaison d'un cycle de 8 à 10 séances,
- Agrément «Éducation Nationale » pour tout intervenant extérieur,

PROGRESSION PEDAGOGIQUE/ TRAME

Cette trame de progression pédagogique est co-construite avec l'enseignant-e favorisant ainsi l'inclusion des programmes et des compétences transversales des élèves.

Elle s'articule autour de l'acquisition de connaissances et de savoirs faire techniques spécifiques.

Les blocs de compétences seront alors priorisés selon la progression individuelle et collective de la classe.

1ère séance :

- Le but du jeu.
- Les règles de sécurité.
- La règle de l'attaque.
- L'évaluation de l'échange.
- Le salut.

2ème séance :

- Une gestuelle efficace : la garde.
- Se déplacer en équilibre.
- Une coordination particulière : l'attaque.

3ème séance :

- Comment se défendre ? la retraite.
- Travail de la vitesse en attaque.
- Arbitrage : qui attaque ?

4ème séance :

- Se défendre autrement : la parade.
- Lire une fiche d'observation.
- Arbitrage : qui attaque, qui défend ?

5ème séance :

- Cognitif : se reconnaître attaquant ou défenseur.
- Une attaque efficace : utiliser la vitesse ou piéger l'autre.
- Une défense efficace : écarter la pointe et riposter.
- Arbitrage : lire l'enchaînement.

6ème séance :

- L'efficacité en attaque : piéger l'autre avec sa pointe.
- Remplir une fiche d'observations pendant l'assaut : Reconnaître l'enchaînement parade-riposte.
- Arbitrage : présentation de la feuille de poule. Prendre une décision, inscrire un score.

7ème séance :

- Etre efficace en attaque : coup droit/ dégagement.
- Etre efficace en défense : 4 et 6 plus riposte.
- Maintenir un effort : enchaîner les déplacements.
- Arbitrage : Détecter et évaluer les enchaînements. Tenue de la feuille de poule.

8ème séance :

- Maintenir un effort : enchaîner en duo l'enchaînement attaque/parade-riposte.
- Arbitrage : organiser et gérer à moyenne distance l'enchaînement en duel
attaque/parade-riposte.
- S'affronter en 1minute 30 d'assaut.
- Epreuve en individuelle ou par équipes. Proclamation des résultats.

COM