

# FICHE D'ACTIVITE « ESCRIME SENIORS »

## ACTIVITE : Escrime artistique/à deux mains

### Objectifs de l'activité adaptée:

- ré athlétiser son schéma corporel,
- se projeter dans la création d'un duel,
- créer des séquences techniques en lien avec une musique choisie,
- mener à bien les différentes étapes de création et de représentation (apprentissage, composition, répétition, ...)
- appréhender ses progressions individuelles et collectives,
- maîtriser les enchaînements proposés et choisis,

**Public concerné** : tout patient orienté vers une cure thermique (en lien avec son parcours de soin)

**Nombre de personnes** : 10 à 12

**Créneaux horaires** : 1 à 2h/jour (8h/semaine)

**Cycles** : de 4 à 12 séances

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

**Matériel** : cannes et bâtons, cordes...

**Intervenants** : enseignants escrime

**Qualifications** : escrime cancer du sein/ diplômés d'état mention escrime/CQP Escrime artistique + formation Santé FFE

**Partenaires** :

**Convention N°**

**Label spécifique** :

**Matériel labélisé** :

<b>Connaissances :</b>	<b>Capacités :</b>	<b>Attitudes :</b>
<p><b>Sécurité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- savoir s'échauffer : savoir mobiliser les articulations les plus sollicitées, savoir s'étirer, savoir travailler avec son partenaire dans la construction des enchaînements</li> <li>- savoir maîtriser des postures et des positions d'escrime,</li> </ul> <p><b>Vocabulaire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'approprier un vocabulaire spécifique et technique (mouvements, postures,...)</li> <li>- connaître et exploiter différents procédés de composition chorégraphique avec ou sans armes (tableau, enchaînements, improvisation gestuelle...)</li> </ul> <p><b>Connaissance de soi et des autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître l'état physique et moral avant et pendant chaque séance,</li> <li>- écouter son corps face à la pratique progressive de l'activité,</li> <li>- savoir appréhender la synchronisation gestuelle avec le ou les partenaires,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser plusieurs enchaînements techniques suivant le thème choisi (solo, duo, troupes, avec plusieurs armes ou sans armes),</li> <li>- construire des séquences techniques en relation avec le thème choisi et la musique,</li> <li>- susciter de l'émotion, apprécier l'effet recherché sur le spectateur</li> <li>- mener à bien l'interprétation gestuelle,</li> <li>- se représenter sur scène</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se mettre en situation d'écoute et d'observation de l'autre,</li> <li>- s'imposer une rigueur : ponctualité, concentration, écoute des partenaires, réalisation gestuelle...</li> <li>- respecter les différences</li> <li>- assumer son corps devant les autres</li> <li>- passer par différents rôles sociaux : Observateur, escrimeur, spectateur</li> <li>- respecter les propositions de l'autre,</li> </ul>
<p><b>Liens avec le socle commun de toutes les disciplines « escrime »:</b> précision et rigueur du vocabulaire propre à l'escrime artistique ; maîtrise des connaissances sur la gestuelle adaptée à la pratique et à la pathologie ; acquisition d'une sensibilité artistique vécue par le corps 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.</p>		

### Trame du module :

#### Progression :

- Découvrir les différents possibles corporels en fonction des origines de chacun : proposition de séquence : travail global basé sur l'apprentissage des postures (de gardes, de déplacements, les différents saluts ...)
- Avec ou sans arme, proposer une progression technique adaptée à la personne,
- Formalisation des différentes cibles,
- Découvrir les procédés chorégraphiques en vue de créer, se concerter, échelonner les différentes étapes de composition ou de construction des enchaînements,
- Créer en s'appuyant sur les différentes séquences en rapport avec le thème : ex- approche du « kata » ou « solo », apprentissage du salut à une arme,
- Improviser sur une musique préalablement choisie et relever les éléments gestuels à synchroniser
- Viser une démarche d'interprétation partagée avec un ou plusieurs partenaires,
- Accepter le regard de l'autre en proposant une prestation,

### 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 technico-sanitaire d'une pratique régulière (sur l'ensemble de la cure)

**Reconduction / re médiation** : suivi de l'activité avec l'équipe médicale de l'établissement, (proposer des séquences découvertes au personnel)

# FICHE D'ACTIVITE « ESCRIME SENIORS »

## 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'antant) 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 (ou sans les armes) 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 démarche artistique et créative personnelle.

Selon les séquences techniques abordées, cette pratique favorise l'adaptation à l'effort dans le respect du parcours de soin prescrit et accompagné.

## LA SECURITE ...

- échauffement sur musique pour mobiliser la concentration, pour l'échauffement des articulations ; 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 la recherche

## 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 son propre parcours de soin,
- Dépasser ses appréhensions lors de la réalisation ou la restitution technique des différents enchaînements :
  - 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 de soin, de sa cure,
- 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 SENIORS »

### LIEN SOCIAL

- Ecouter les points de vue de chacun
- Etre 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 la cure,
- Prendre du plaisir à pratiquer avec ou sans ses partenaires,
- Créer du lien social entre les pratiquants mais également avec l'équipe médical de l'établissement,

### 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, maitriser son équilibre,		Sentir le mouvement
Maitrise gestuelle	Cannes, bâtons, ou sans	Maitriser le placement gestuel	Assurer le placement précis du geste, Enchaîner plusieurs gestes,	Sentir le sens du mouvement,
Chorégraphie	Avec ou sans armes	Mise en musique des enchainements techniques créés	Suivre la musicalité imposée ou choisi, Suivre la cadence proposée par le partenaire	Regarder et écouter son partenaire
Création	Avec une musique	S'approprier ses propres enchainements Apprendre à travailler avec l'autre	Elaborer en toute sécurité un ou plusieurs enchainements choisis,	Ecriture convenue de tous, Mouvement simple à reproduire,

### REFERENCE AU MEDICOSPORT SANTE