

MODULE 1 FLEURET

COMPETENCE VISEE :

Coopérer et/ou s'opposer individuellement et collectivement

Par la pratique de l'escrime

Il s'agit :

Pour l'élève :

d'extraire de son contexte initial d'acquisition, cette nouvelle compétence, de la considérer à travers l'activité escrime, sport de duel, donc d'opposition mais qui a l'avantage d'être aussi un sport d'équipe. Ce sport requiert une maîtrise de soi tant sur le plan physique que moral.

Pour l'enseignant :

De proposer une tâche nouvelle permettant aux élèves d'effectuer cette décontextualisation. L'escrime s'inscrit dans cet objectif par une pratique guidée et coopérative, tant individuelle que par équipe. L'arbitrage faisant partie de l'apprentissage.

OBJECTIFS :

- Attaquer et défendre par des actions simples et composées.
- Savoir arbitrer dans le respect de la convention (Feu vert /Feu rouge)
- S'auto-évaluer

Mise en place :

- Avant le module en situation, un échange avec l'ATD, l'enseignant et les élèves permettra une présentation du contenu et de ses orientations :
- Règle de sécurité (règle d'or), explication des séances, matériels (annexe 2)...

Les apprentissages :

- Attaquer
- se défendre
- Enchaîner les actions
- Arbitrer
- S'évaluer

Les taches de l'élève - escrimeur :

- Tenir son arme
- Respecter la convention
- Elaborer une stratégie pour porter une attaque qui touche et /ou une riposte
- Réaliser des coordinations complexes ; se déplacer, se fendre, parer, riposter
- Toucher avec précision

Les taches de l'élève-arbitre :

- Etre capable de s'exprimer pour donner les commandements de combat
- Etre capable de reconnaître l'attaquant
- Etre capable de juger une faute
- Etre capable d'interroger ses assesseurs
- Etre capable d'attribuer les points et de déclarer le vainqueur

SEANCE 1

OBJECTIT : DECOUVERTE DU DUEL EN ESCRIME

REGLES DE SECURITE :

RAPPEL Durée : 5mn

- Ne pas prendre le fleuret sans y être autorisé
- Ne pas enlever son masque sans y être autorisé
- Ne pas tourner le dos
- Saluer son camarade avant et après chaque assaut ou travail en binôme
- Ne pas être violent
- Ne pas courir lorsque je suis dans la zone d'évolution
- Respecter les commandements (arbitre, maître d'armes, enseignant)
- Habillage dans le calme

Situation 1 Durée : 5 mn

Consigne 1 :

Eveil musculaire ; courir dans toute la salle sans contact avec mes camarades et faire la statue au signal.

Courir puis marcher au signal jambe gauche devant puis jambe droite devant, pieds décalés.

Situation 2 **Durée : 10 mn**

Assauts libres dans la zone d'évolution (annexe 1).

Chaque assaut commence derrière la ligne de mise en garde.

Consignes 1 :

Toucher sans être touché avec la pointe du fleuret (mouche) en le tenant entre le pouce et l'index derrière la coquille, les autres doigts se refermant sur la poignée.

Consigne 2 :

A chaque touche et après des sorties de zone, chaque tireur se remet derrière sa ligne de début de combat (ligne de mise en garde).

Situation 3 **Durée : 10mn**

Assauts : Les consignes de la situation 2 restent en place.

La zone d'évolution comprend une zone refuge.

Consignes 1 :

Je dois toucher uniquement sur le tronc (seule surface valable) et je n'ai pas le droit d'utiliser le bras qui ne tient pas le fleuret, ni de courir.

Consigne 2 :

Si je rentre dans la zone refuge, je ne peux ni toucher ni être touché et je reviens en garde derrière la ligne de mise en garde.

Situation 4 **Durée : 5min**

Travail en coopération et en binôme. Un élève attaquant, un élève défenseur passif se laissant toucher.

Consignes 1 :

Je dois toucher les quatre cibles de couleurs sur la veste.

On change de rôle au bout de quatre attaques.

Situation 5 **Durée : 10min**

Assauts : Les consignes 1,2 des situations 2 et 3 restent en place. On change d'adversaire toutes les deux minutes et on compte ses points.

Consigne 1 :

Si je touche un écusson je marque deux points.

Situation 6 Durée : 5min

Travail sur les positions des fondamentaux de l'escrimeur :

Le salut

La garde

La marche, la retraite (rompre), la fente

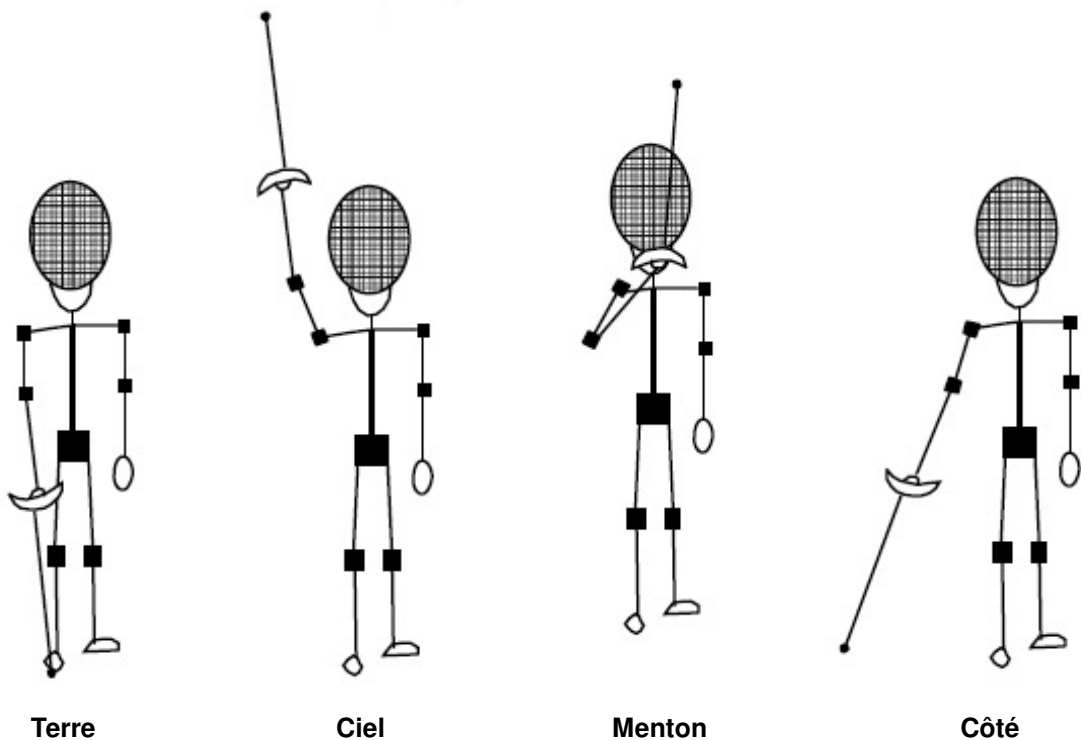
Le salut

➤ Le Salut :

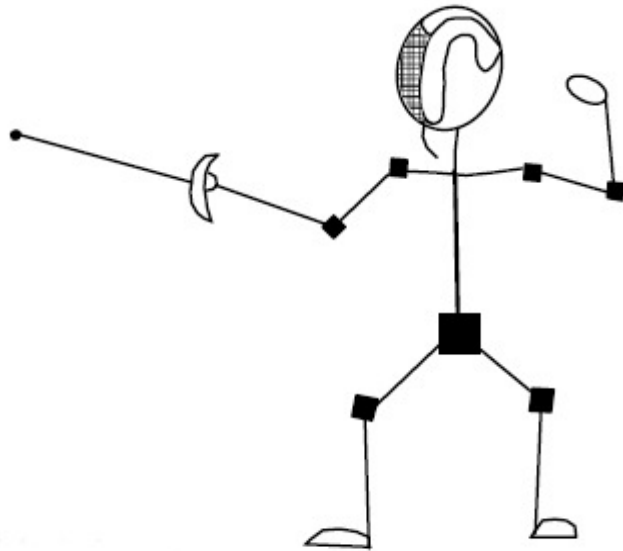
Il consiste en une succession de quatre gestes (terre, ciel, menton, côté).

Par respect pour son adversaire et l'arbitre, on les salue au début et à la fin de l'assaut.

A la fin de l'assaut, après le salut, on serre la main de son adversaire.



La garde



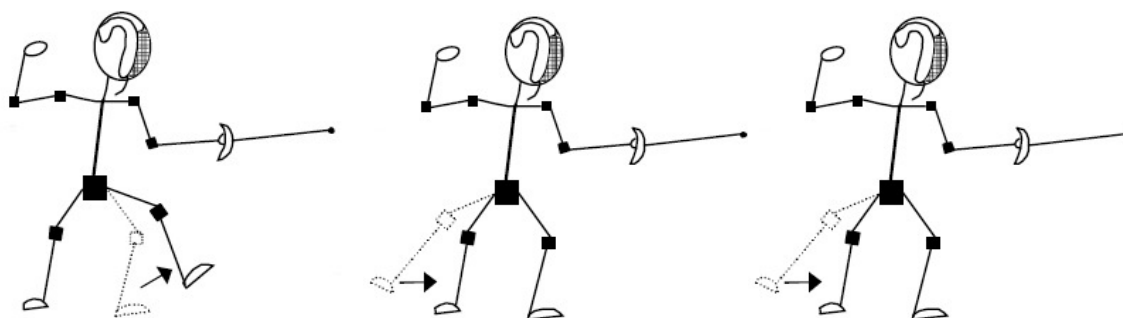
➤ La garde :

- pied droit devant et bras devant si on est droitier, inverse si gaucher ;
- les pieds sont perpendiculaires et espacés de la largeur du bassin, jambes fléchies.
- C'est la position avant le début de l'assaut. Le bras armé est fléchi et la pointe du fleuret en direction de l'adversaire

La marche

➤ La marche :

- Je déplace en premier ma jambe avant vers l'avant
- puis ma jambe arrière en étant fléchis
- et je retrouve ma position de garde.



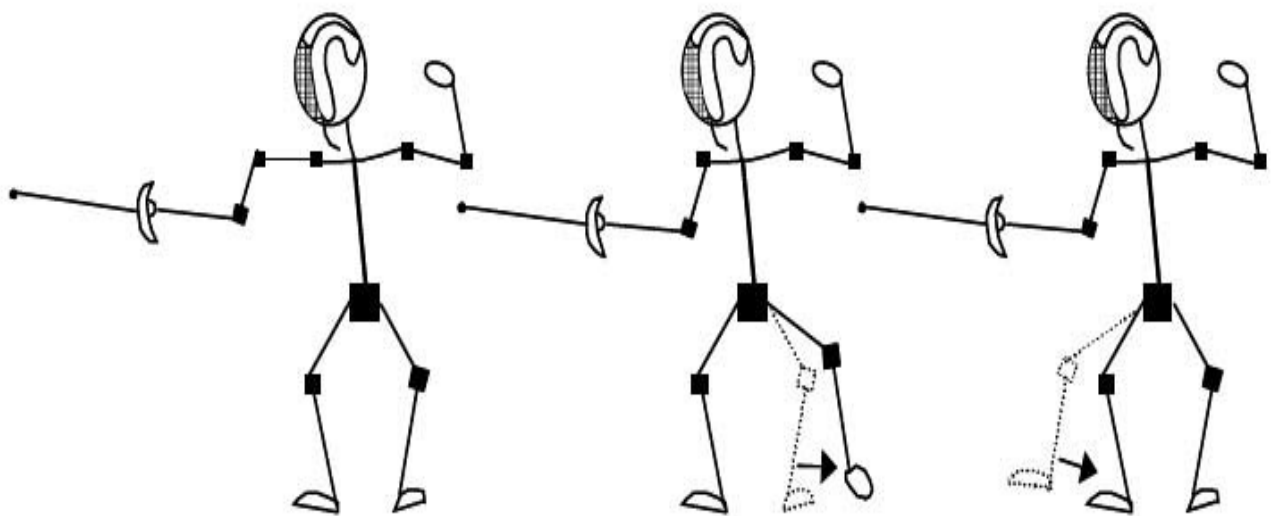
1. Le pied avant se déplace vers l'avant en rasant le sol avec le talon.
2. Le pied arrière est ramené vers l'avant en conservant l'espace entre les 2 pieds.
3. Les pieds ne se croisent jamais.

La marche correspond au commandement : **tic-tac = Marchez**

La retraite

➤ La retraite :

Je déplace ma jambe arrière vers l'arrière en premier puis ma jambe avant en étant fléchi et retrouve ma position de garde.



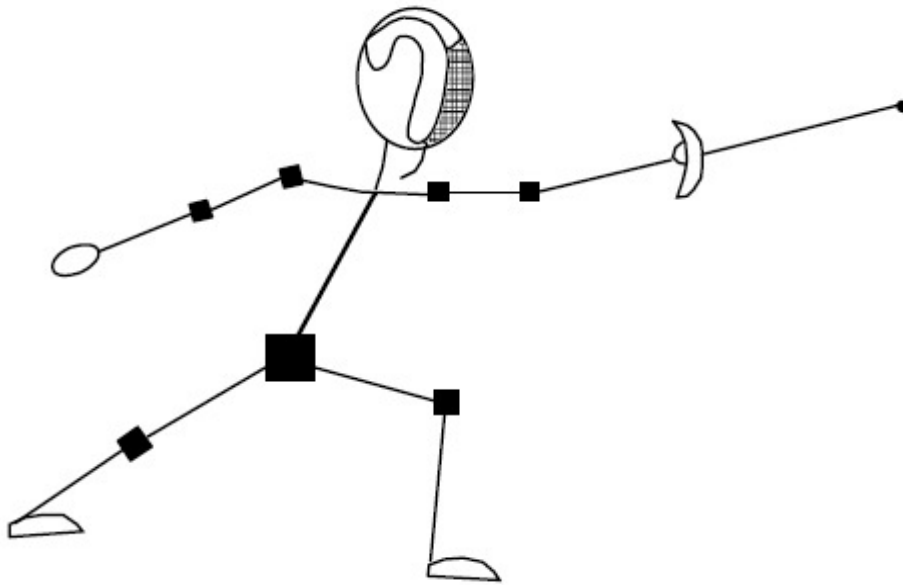
1. Le pied arrière se déplace vers l'arrière.
2. Le pied avant se déplace vers l'arrière en conservant l'espace entre le 2 pieds.
3. Les pieds ne se croisent jamais.

La retraite correspond au commandement : **tac-tic = Rompez**

La Fente

➤ La fente :

- j'allonge mon bras
- puis je projette ma jambe avant en poussant sur ma jambe arrière.
- C'est mon talon de la jambe avant qui touche le sol le premier



1. Le bras armé se tend.

2. Le pied avant est projeté loin vers l'avant ; le pied arrière reste fixe.

- La jambe avant est pliée.

- La jambe arrière est tendue pied à plat.

La fente correspond au commandement : **PAN ! = fendez- vous**

L'enseignant et/ou le maître d'armes oriente à la voix l'exercice.

Déplacements dans toute la salle.

Consigne 1

La jambe avant s'appelle tic, la jambe arrière tac. J'écoute l'enseignant.

Tic-Tac, je marche.

Tac-Tic, je fais une retraite.

Pan, je me fends.

Hop, je me mets en garde.

Situation 7 **Durée : 10mn**

Assauts : Les consignes 1 ,2 des situations 2 et 3 restent en place. On change d'adversaire toutes les deux minutes et on compte ses points.

Consigne 1 :

Je combats en me déplaçant en escrimeur(les fondamentaux).

Puis retour au calme, rangement matériel, bilan, et évocation de la séance prochaine.

La séance 1 sera à réaliser encore deux fois :

Séance 2 & séance 3 (Réinvestissement)

OBJECTIF : Découverte de l'activité

La séance 3 sera animée en autonomie par l'enseignant(e)

SEANCE 4

OBJECTIF: ATTAQUER AVEC PRECISION ET CONSTRUIRE UNE DEFENSE (ENCHAINER LES TACHES ATTAQUER ET DEFENDRE)

REGLE DE SECURITE : RAPPEL **Durée : 7min**

- Ne pas prendre le fleuret sans y être autorisé
- Ne pas enlever son masque sans y être autorisé
- Ne pas tourner le dos
- Saluer son camarade avant et après chaque assaut ou travail en binôme
- Ne pas être violent
- Ne pas courir lorsque je suis dans la zone d'évolution
- Respecter les commandements (arbitre, maître d'armes, enseignant)
- Habillage dans le calme

Situation 1 : **Durée : 7min**

Eveil musculaire : fondamentaux

- Tic- tac
- Tac- tic
- Pan
- Hop

Situation 2 : **Durée : 10min**

Assauts :

Consigne 1 : Situation 7 de la séance 1

Situation 3 : **Durée : 10min**

Assauts :

Consigne 1 :

Situation 5 de la séance 1.

Consigne 2 :

Je change d'adversaire toutes les deux minutes.

Situation 4 : Durée : 10min

Assauts à thème :

Un élève attaquant, un élève défenseur.

Consigne 1 :

Situation 4 de la séance 1. On compte les touches. Pas d'attaque en tapant sur la lame du défenseur (pas de battement).

Consigne 2 :

Le défenseur doit éviter la touche sans rentrer dans la zone de refuge, sinon touche pour l'attaquant.

Et consigne 1 de la situation 7 et de la situation 3 de la séance 1

Situation 5 : Durée 6 min

Travail en coopération en binôme :

Un élève attaquant, un défenseur. On change de rôle au bout de trois minutes.

Consigne 1 :

L'attaquant choisit une cible ;

Le défenseur doit éviter la touche sans reculer en écartant la lame adverse sans brutalité puis toucher.

Situation 6 : Durée 10 min

Assauts :

Consignes 1 :

Toucher en construisant des attaques sans battement, en construisant des parades- ripostes (défense)

Puis retour au calme, rangement matériel, bilan, et évocation de la séance prochaine

SEANCE 5 : Répétition de la séance 4 (réinvestissement)

OBJECTIF : S'APPROPRIER LES PREMIERES REGLES DU JEU, DU DUEL

SEANCE 6

OBJECTIF : MISE EN PLACE DE LA PRIORITE :

Feu vert /Feu rouge (convention attaque, parade riposte)

REGLE DE SECURITE : RAPPEL **Durée : 5min**

- Ne pas prendre le fleuret sans y être autorisé
- Ne pas enlever son masque sans y être autorisé
- Ne pas tourner le dos
- Saluer son camarade avant et après chaque assaut ou travail en binôme
- Ne pas être violent
- Ne pas courir lorsque je suis dans la zone d'évolution
- Respecter les commandements (arbitre, maître d'armes, enseignant)
- Habillage dans le calme

Situation 1 : **Durée : 5min**

Eveil musculaire : fondamentaux

- Tic- tac
- Tac- tic
- Pan
- Hop

Situation 2 : **Durée 6 min**

Consigne 1 :

Pour toucher, je dois prendre le feu vert le premier : allonger mon bras et me fendre.

Consigne 2 :

Si je rentre de refuge, je suis touché. Zone de touche maintenant jusqu'à la fin du module.

Situation 3 : Durée deux répétitions

Travail en coopération en binôme.

Consigne 1 :

Un élève attaquant feu vert, un élève défenseur feu rouge.

L'attaquant attaque quatre fois vers un écusson différent à chaque fois, le défenseur doit reprendre le feu vert en écartant la lame quand l'attaquant se fend puis allongé son bras pour toucher.

Travail à distance de fente. On change de rôle toute les quatre attaques.

Situation 4 : Durée 10 min

Assauts :

On change d'adversaire toutes les deux minutes.

Consigne1 :

Je respecte les feux verts et rouges.

Situation 5 : Durée 10 min

Assauts à thème :

Un attaquant feu vert, Un défenseur feu rouge. Le défenseur doit reprendre le feu vert pour toucher, on compte les touches.

On se remet à la ligne de mise en garde que si les touches sont valables, on change de rôle au bout de quatre minutes.

Situation 6 : Durée 15 min

Assauts avec un arbitre en trois touches, par groupe de trois.

Chaque élève doit jouer le rôle de l'arbitre.

Consigne :

L'arbitre :

Dirige l'assaut en appliquant la priorité feu vert /feu rouge

Donne les commandements :en garde, êtes-vous prêts ? allez, halte, point.

Les tireurs :

- Respectent les décisions de l'arbitre.
- Lorsque l'arbitre dit êtes-vous prêts ? répondent prêt ou non
- Le duel, assaut peut commencer quand les deux duellistes ont répondu : Prêt
-

Quelques définitions :

L'attaque : Action offensive qui consiste en un allongement du bras suivi de la fente. Elle permet de prendre la priorité dans le duel. Pour regagner la priorité, il faut parer l'attaque.

La parade : action défensive qui consiste à mettre l'attaque en échec à l'aide de la lame en repoussant la lame adverse. En empêchant ainsi l'adversaire de le toucher, le tireur gagne le droit d'aller le toucher à son tour.

La riposte : action offensive portée après la parade de l'attaque adverse.
Puis retour au calme, rangement matériel, bilan, et évocation de la séance prochaine.

SEANCE 7 = répétition de la séance 6

OBJECTIF : S'approprier les règles de priorité

La séance 7 sera animée en autonomie par l'enseignant(e)

SEANCE 8

**OBJECTIFS : MISE EN PLACE D' ATTAQUES SIMPLES ET COMPOSEES
AVEC ET SANS PRISE DE FER (BATTEMENT)
ET PREMIER ARBITRAGE.**

Attaques simples : coup droit, dégagé, coupé

Attaques composées : attaques réalisées en associant deux actions :

1 : la feinte

2 : l'action finale pour toucher

Attaques avec prise de fer : les attaques au fer sont des actions qui consistent à frapper sur la lame adverse afin de préparer son attaque sans violence (partie fine de la lame).

REGLE DE SECURITE : RAPPEL **Durée : 5min**

- Ne pas prendre le fleuret sans y être autorisé
- Ne pas enlever son masque sans y être autorisé
- Ne pas tourner le dos
- Saluer son camarade avant et après chaque assaut ou travail en binôme
- Ne pas être violent
- Ne pas courir lorsque je suis dans la zone d'évolution
- Respecter les commandements (arbitre, maître d'armes, enseignant)
- Habillage dans le calme

Situation 1 : Durée : 6min

Eveil musculaire : fondamentaux

- **Tic- tac**
- **Tac- tic**
- **Pan**

- **Hop**

Situation 2 : Durée : 10min

Consigne :

Assauts en respectant la convention / feu vert feu rouge et la zone d'évolution.

Consigne 1 de la situation 4 séance 6

Situation 3 : Durée 5 min

Travail en coopération en binôme. Un élève maître, un élève. Changement de rôle une fois les trois attaques réalisées. Ce travail se fait à distance de fente.

Consigne 1 :

L'élève maître donne le signal pour le déclenchement de l'action, son camarade réalise l'attaque.

- Abaissement de la pointe pour le coup droit.
- Changement d'engagement (passage de la lame de l'autre côté de la lame de son camarade par-dessous) pour le dégagé et le coupé.

Les actions :

Le coup droit : allongement du bras suivi de la fente

Le dégagé : passage de la lame par-dessous la lame adverse suivi de l'allongement du bras et de la fente

Le coupé : passage de la lame par-dessus la lame adverse en passant devant la pointe suivi de l'allongement du bras et de la fente

Une variante :

C'est l'élève qui déclenche les actions à son initiative :

Il réalise les changements d'engagement lorsque cela est nécessaire.

Situation 4 : Durée 10min

Assauts :

Consigne1 :

Toucher en réalisant les trois actions simples

On change d'adversaire

Situation 5 : Durée 12min

Assauts à thèmes :

Consigne1 :

Je dois attaquer en réalisant des attaques composées :

1 une feinte en visant un écusson, 2 une action en fente pour toucher un autre écusson

On change d'adversaire par rapport à la situation 5 et on change d'adversaire toutes les quatre minutes

Situation 6: Durée 12min

Assauts arbitrés:

Arbitre, assesseurs, tireur : chaque élève doit jouer chaque rôle.

Match, duel en trois touches.

Consigne 1 :

Situation 6 de la séance 6 avec consigne 1

L'arbitre dirige l'assaut en appliquant les commandements et en respectant la priorité feu vert /feu rouge et interroge les assesseurs dès qu'il y a une touche. Attention pas de zone de refuge.

Les assesseurs regardent le tireur en face d'eux et lève la main dès qu'ils voient une touche valable ou pas et portent un masque.

Retour au calme, rangement matériel, bilan, et évocation de la séance prochaine.

Séance 9 = répétition de la séance 8

OBJECTIF : S'approprier les différentes actions offensives

La séance 9 sera animée en autonomie par l'enseignant(e).

SEANCES 10 et 11

OBJECTIF : AUTO-ARBITRAGE

RENCONTRE ENTRE LES ELEVES A TRAVERS D'UNE FEUILLE DE POULE.

CINQ ELEVES PAR POULE

LES FEUILLES DE POULES ONT ETE PREPAREES EN CLASSE.

REGLE DE SECURITE : RAPPEL Durée : 5mIn

- Ne pas prendre le fleuret sans y être autorisé
- Ne pas enlever son masque sans y être autorisé
- Ne pas tourner le dos
- Saluer son camarade avant et après chaque assaut ou travail en binôme
- Ne pas être violent
- Ne pas courir lorsque je suis dans la zone d'évolution
- Respecter les commandements (arbitre, maître d'armes, enseignant)
- Habillage dans le calme

Situation 1 : Durée : 5mIn

Eveil musculaire : fondamentaux

- Tic- tac
- Tac- tic
- Pan
- Hop

Situation 2 : Durée : 35mIn

Consignes 1 :

Matches, duels en trois touches.

Chaque élève joue le rôle d'arbitre, de tireur, et d'assesseur. Respect de la priorité feu vert /feu rouge

Puis retour au calme, rangement matériel, bilan, et évocation de la séance prochaine.

La séance 11 sera animée en autonomie par l'enseignant(e).

SEANCE 12

OBJECTIF : VALIDATION D'ACQUIS

CHAQUE ELEVE AURA CHOISI TROIS ACTIONS A VALIDER :

UNE ACTION OFFENSIVE EN ATTAQUE

UNE ACTION DEFENSIVE AVEC RIPOSTE

UNE SEQUENCE D'ARBITRAGE

REGLE DE SECURITE : RAPPEL **Durée : 5ml**

- Ne pas prendre le fleuret sans y être autorisé
- Ne pas enlever son masque sans y être autorisé
- Ne pas tourner le dos
- Saluer son camarade avant et après chaque assaut ou travail en binôme
- Ne pas être violent
- Ne pas courir lorsque je suis dans la zone d'évolution
- Respecter les commandements (arbitre, maître d'armes, enseignant)
- Habillage dans le calme
-

Situation 1 : **Durée 5min**

Consigne 1 :

Echauffement libre

Situation 2 : **Durée 30min**

Consigne 2 :

Chaque action est à réaliser deux fois :

Une fois en démonstration.

Une fois en assaut.

Puis retour au calme, rangement matériel, bilan de la séance et du module avec la classe

Un module Sabre et Epée sont réalisable dans ce projet. Ils viendront compléter ce projet.

