

## ESCRIME chez les CM1/CM2 D



- ✓ A l'escrime, il y a plusieurs armes :
  - le sabre : avec lui, on peut toucher le masque, le flan et on n'a pas le droit de toucher en dessous de la ceinture.
  - l'épée : avec elle, on peut toucher partout comme les jambes, le ventre, le masque, etc.....
  - le fleuret : avec lui, on peut uniquement toucher au tronc.
  
- ✓ On ne peut pas jouer avec les armes et nos camarades sans nos protections.
  
- ✓ La tenue : nous portons une veste, un pantalon, un masque, des chaussettes (hautes) et des baskets PROPRES.



- ❖ Notre professeur s'appelle Mathieu.



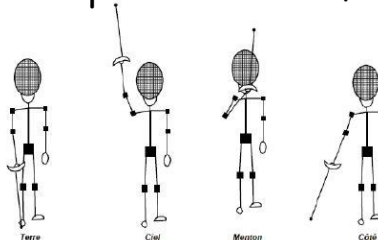
- ❖ Il nous apprend des déplacements comme :
  - la tortue : nous faisons le bouclier avec l'épée ;
  - le serpent : nous marchons deux fois puis nous faisons une fente.
- ❖ Nous avons fait des matchs. Il y avait des équipes de couleur : bleu, rouge et noir.



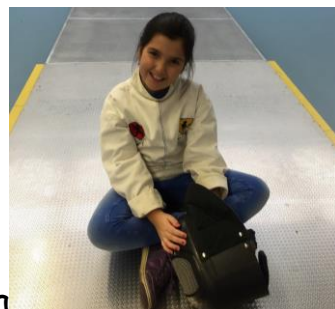
- ❖ Pour nous échauffer, nous pratiquons le « maitre a dit ». C'est comme un « Jacques a dit » mais avec des déplacements et des gestes liés à l'escrime. Pour compliquer la tâche, le maitre d'arme nous parle en tec, tic, toc, ...
  - « Tec » veut dire une marche.
  - « Tic » veut dire une fente.
  - « Toc » veut dire en garde.

## LES ASTUCES EN ESCRIME :

- il y a l'astuce du dragon : deux pas et une fente ;
- il y a l'astuce du serpent : un pas deux retraites une fente ;
- il y a l'astuce de la tortue : un pas lent et bouclier (on met l'arme devant la tête pour se protéger) ;
- il y a le pas : un pas vers l'avant ;
- il y a la fente : un grand pas vers l'avant ;
- il y a la retraite : un pas en arrière ;
- il y a le salut.



## EN ESCRIME IL FAUT TOUJOURS AVOIR UN MASQUE :



Ema et Lola  
CM1 D