

Escrime Pour Tous

Passeport Escrime Pour Tous



Ce passeport va te permettre de suivre ton parcours d'escrimeur.

Les différentes couleurs s'obtiennent à chaque fin de cycle ou à chaque fin de saison. Tu peux en obtenir une ou plusieurs à la fois.

L'escrime est un sport pour tous. À toi de trouver ta manière de pratiquer tout en respectant les règles du jeu et l'esprit sportif.

À toi de tirer maintenant !



Photo
d'identité
à coller

Nom :

Prénom :

Date à laquelle tu as débuté l'escrime :
.....

Club, école :

Signature du titulaire :



Nom :

Prénom :

Date d'obtention :

Mention :

Club, école :

- J'identifie les surfaces valables et non valables au fleuret, au sabre et à l'épée
- Je sais nommer les différentes parties d'une arme
- Je connais les limites de la piste d'escrime
- Je salue et je serre la main de mon adversaire lors d'un match
- Je suis en garde, en équilibre, avec au moins un pied d'écart entre mes deux jambes
- Je tiens mon arme entre mon pouce et mon index
- Je ne retire pas mon masque sans l'autorisation du professeur
- J'aide mon camarade à mettre son équipement



Nom :

Prénom :

Date d'obtention :

Mention :

Club, école :

- Je sais que la priorité est accordée à celui qui attaque en 1er
- Je connais les parades de quarte, de sixte au fleuret ou de tierce et de quinte au sabre
- Je sais me mettre en sixte ou en tierce (sabre) lorsque je suis en garde
- Je marche et je romps pour être à la bonne distance pour essayer de toucher mon adversaire en me fendant
- Je me fends en conservant mon équilibre et en gardant mon buste droit
- Je commence à arbitrer : en donnant le départ et l'arrêt du combat
- J'aide mon camarade à réussir un exercice d'entraînement
- Je suis poli. Je dis bonjour à mon professeur en entrant dans la salle et au revoir en partant



Nom :

Prénom :

Date d'obtention :

Mention :

Club, école :

- Je connais mes 3 attaques simples
- Je sais ce qu'est un engagement
- Je sais décrire les différentes parties de la lame
- Je reviens en garde en équilibre si je n'ai pas touché en attaquant
- Avant d'attaquer mon adversaire j'observe au préalable comment il se défend
- Lorsque j'arbitre je sais juger qui attaque en premier ou se défend en dernier
- Je maîtrise mon comportement lorsque je combats, que je perde ou que je gagne
- Je prends soin de mon matériel et je le range en fin de cours



Nom :

Prénom :

Date d'obtention :

Mention :

Club, école :

- Je connais la définition d' une attaque simple et d' une attaque composée
- Je connais les fautes de combat du 1^{er} groupe (carton jaune)
- Si mon attaque est parée je fais une contre-riposte pour me protéger
- J'identifie les attaques de mon adversaire pour savoir comment me protéger
- Je touche différentes cibles : dedans, dessus, dehors, dessous (ou au sabre : tête, flan et ventre)
- J' utilise les attaques simples et composées pour toucher
- J' arbitre en utilisant les phrases d' armes
- Je respecte les décisions de l' arbitre même si je ne suis pas d' accord



Nom :

Prénom :

Date d'obtention :

Mention :

Club, école :

- Je connais les parades basses : octave et septime
- Je connais mes points forts et mes points faibles
- Je connais la définition d' une préparation d' attaque
- Je me défends en utilisant des parades circulaires
- Je riposte directement et indirectement
- Je varie ma vitesse de déplacement pour surprendre ou gêner mon adversaire
- Je connais les fautes de combat du 2nd groupe (carton rouge)
- Je sais m'entraîner avec des adversaires de mon niveau, moins fort ou plus fort que moi
- J' accepte toute invitation à un assaut



Nom :

Prénom :

Date d'obtention :

Mention :

Club, école :

- Je connais différentes préparations d'attaques qui nécessitent un contact des fleurets
- J'attaque sur la préparation de mon adversaire
- Je fais des attaques en changeant de rythme (tempo/cadence)
- J'utilise les parades basses pour me défendre
- Je fais des battements pour faire réagir mon adversaire, ou encore pour fixer sa main
- Je varie mes feintes d'attaque selon mes adversaires
- Je me concentre pour arriver à mon objectif
- Je discute d'un point de discorde sans perdre mon calme



Nom :

Prénom :

Date d'obtention :

Mention :

Club, école :

- Je connais la définition du temps d'escrime
- Je connais les fautes du 3^{ème} groupe
- J'utilise la balestra dans mes déplacements
- Je sais quand utiliser les remises et les contre-attaques
- J'associe plusieurs parades en suivant pour me défendre
- J'utilise en fin de match l'historique des touches précédentes
- J'arbitre et je dirige une poule
- Lors d'un match je sais changer et adapter mon escrime si nécessaire



