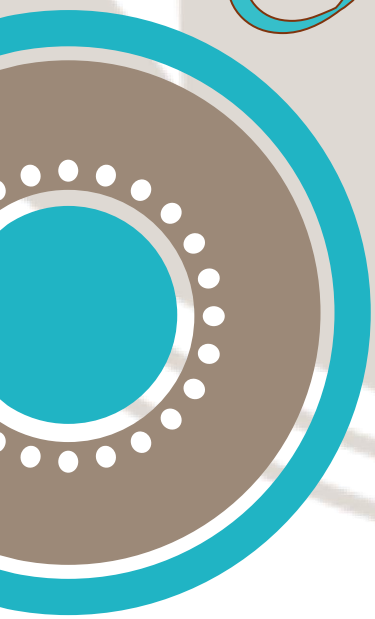
Pédagogie collective

Riddle of Steel

Programme de cours







Mise à jour 2026

Sofiane Gouigah

Programme de cours annuel Riddle of Steel

Préambule

La Riddle of Steel Weapon Academy est une école de combat à l'arme en mousse latexée, fondée en 1987 par Mark Gilbert en Angleterre. Elle est le fruit d'une réflexion sur le combat à l'arme en mousse latexée dans les jeux de rôles Grandeur Nature.

Après 20 ans d'évolution, à son apogée, notre école disposait de sept clubs en Belgique, trois en France et même une au Québec. Chacun d'entre eux étaient unis par les principes fondateurs, à savoir :

- *Enseigner à n'importe qui s'intéressant au combat à l'arme en mousse latexée.*
- *Progresser dans les techniques d'armes à travers l'entraînement.*
- *Augmenter la sécurité du combat à l'arme en mousse latexée.*
- *Promouvoir l'escrime ludique comme étant une discipline à part entière.*

Soucieux de respecter notre propre doctrine, nous mettons à disposition de la communauté cette nouvelle documentation destinée à faciliter / inciter ceux qui le souhaiteraient, à se lancer dans l'organisation de cours d'Escrime Ludique.

En effet, malgré la parution de notre Traité en 2017, reprenant l'essentiel de la philosophie, des techniques et de la pédagogie RoS, le défi que représente l'organisation de cours reste de taille. Trop souvent organisées sur le tas, les séances deviennent répétitives, tant au niveau des jeux que des exercices proposés et finalement peu cohérentes d'une semaine à l'autre.

Forts de notre expérience, nous vous proposons un programme construit, cohérent, progressif, complet et se voulant aussi varié que possible.

Ce programme est écrit, sans prétention aucune, avec uniquement l'espoir et le désir de mettre par écrit ce que nous enseignons et ce que nous estimons être l'une des voies permettant à l'escrime de jeu de rôle d'être ludique, efficace et, avant tout, safe.

Concrètement

Il est important de comprendre que ce document a pour but d'être une sorte de « ligne directrice ». Il peut être utilisé en l'état, mais bien entendu, il peut être modifié/adapté à votre réalité de terrain.

Les fiches ci-dessous sont rédigées sur base d'un entrainement hebdomadaire de 3h pour une moyenne de 30 participants et prenant en compte des temps de pauses et de transitions.

N'hésitez pas à varier les durées, les jeux, les exercices pour coller au mieux à l'objectif que vous, moniteurs, avez déterminé.

Soyez créatifs et flexibles, c'est le secret d'une ambiance agréable, d'un travail d'apprentissage efficace et donc, une garantie de la pérennité de votre club.

Le programme annuel s'organise autour de 5 axes :

1) Les cycles de préparations physiques (Générales, Spécifiques, Orientés et Ludiques), *
2) Les ateliers « toutes armes » (apprendre à utiliser « toutes » les armes de GN),
3) Les séances thématiques (Combat de groupe, Scénique, Analyse,…),
4) Les séances récapitulatives. (Collectives & individuelles) **
5) Les séances particulières (Tournois, Scénarisées, Costumées, Pv multiples) ***

Le programme par séance s'organise en 5 parties :

1) L'échauffement & la préparation physique,
2) L'acquisition d'une nouvelle habilité motrice spécifique,
3) La mise en application par le jeu,
4) Le rappel d'une technique vue précédemment,
5) L'acquisition d'expérience au combat.

Programme de cours annuel Riddle of Steel

* Concernant les préparations physiques :

L'échauffement cardio-vasculaire est extrêmement important. Trop souvent cantonné à uniquement tenter de réduire les risques de blessures éventuelles, il est un réel plus au niveau de la performance. Au-delà de l'aspect ludique de notre pratique, nous pratiquons un sport de combat nécessitant adresse, endurance et explosivité. Au cours de la séance tout comme durant un GN, plus la fatigue s'intensifie, plus les mauvais coups/blessures risquent d'arriver. Depuis 5 années maintenant, nous avons renforcé notre préparation physique lors de nos entrainements et au-delà de la technique pure, les résultats positifs de cette décision sont aujourd'hui manifestes.

** Les séances de remédiation seront entièrement composées par votre analyse propre en fonction de votre public. Si la RoS s'organise de façon très générale en pédagogie collective, la pédagogie individuelle ou leçon au plastron doit également faire l'objet de certains cours. Si votre ratio de moniteurs/élèves/taille de salle vous le permet, n'hésitez pas à donner des leçons individuelles lorsqu'un de vos élèves bloque sur une technique/concept. En effet, en mettant à sa disposition plus de temps et d'attention, cela pourrait avoir un effet bien plus bénéfique que de risquer de le stigmatiser devant l'ensemble des membres. Il est cependant très important d'être sûr de soi lors d'une leçon individuelle, l'enseignant se doit de toujours faire preuve de patience, de créativité mais surtout, d'avoir lui-même un mouvement irréprochable.

*** Concernant les séances particulières :

Ces séances sont très importantes, à introduire où bon vous semble, sans regard particulier à la théorie prévue. En effet, pratiquer l'escrime ludique en tenue de sport dans une salle s'éloigne fortement des réalités du GN, en costume, en armure, dans des conditions de terrain propres à chaque site de jeu. Quelques séances en costume durant votre saison apporteront un réel plus à la conscientisation de vos élèves. Il en va de même pour vos séances scénarisées ou de combat scéniques. Apprendre à jouer sa touche, sera toujours un plus pour l'ensemble de la communauté de roliste que nous sommes. N'hésitez pas non plus à inclure des costumes de Monstres (disponibles auprès d'Asbl GN). Au-delà des objectifs pédagogiques, ces séances plus « fun » seront appréciées de tous.

Finalement

Nous espérons sincèrement que ce document sera utile aux enseignants, agréable à lire et sera, peut-être, le petit coup de pouce qu'il manquait à certains pour se lancer dans l'organisation de cours d'escrime ludique réguliers.

Pour la Riddle of Steel

Gouigah Sofiane.

Remerciements :

L'Académie Royale d'Armes de Belgique,

Maud Perot,

Isabelle Hanneuse,

Justine Lottin,

Mark Gilbert.

Mise à jour du 23/10/2026

Fiche de leçon 1

Présentation de l'école, des participants et initiation aux habilités motrices de bases

Matériel

- Ballons
- Armes de prêts
- Pack de plots plats / bancs / cordes

Objectifs

- Apprendre à se connaître.
- Règles de sécurité / fairplay.
- Position de garde.
- Apprentissage des attaques droites.
- Apprentissage des parades hautes.

Description

Accueil des participants → 20' :

- Présentation de la salle / vestiaires / sanitaires / matériel disponible
- Présentation de l'école RoS / enseignants / programme prévu
- Présentation des participants et de leurs attentes

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 5' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique générale ludique → 10' :

- *Jeu de prise de connaissance :*

  1) Connaitre les prénoms : 5'

  Mettre des ballons en jeu et se faire des passes tout en trottinant en dispersion.
  A chaque passe, dire son prénom à la personne à qui on fait la passe.
  V2 : Dire le prénom de la personne à qui on envoie le ballon.

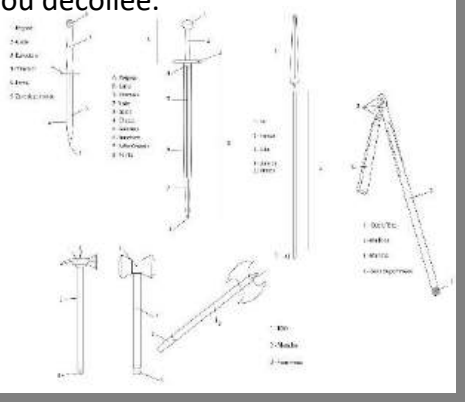
  ✓ Apprendre à se connaitre
  ✓ Coordination

  2) Jeu de l'ombre : 5'

  Par 2, dire son prénom, puis trottiner l'un derrière l'autre. Au signal 1 de l'enseignant, le premier accélère et le second essaie de le rattraper. Au signal 2 de l'enseignant, le premier prend une posture de son choix et doit être imité par le second. Puis inverser les rôles.

Présentation du matériel & règles de sécurité → 20' :

- Les principes de vérification et d'homologation des différents types d'armes.
  Principe de conception du matériel, vérification de la pointe, de la lame et du pommeau. La mousse doit être solidaire de la fibre et non déchirée et/ou décollée.
- Explication de l'interdiction de l'estoc et des attaques au visage.
- Différenciation entre la touche et la frappe.
- Logique inhérente à l'escrime ludique : le fairplay. Lien avec le Jeux de rôle Grandeur Nature.
- Principe des points de vie localisés / délocalisés / multiples / armures.

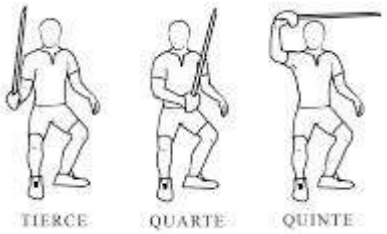


Fiche de leçon 1

Présentation de l'école, des participants et initiation aux habilités motrices de bases

---

Théorie et exercices d'application → 20' :



- *Apprentissage :*
  - Position de garde.
  - 3 attaques hautes.
  - 3 parades hautes.
- *Mise en pratique :*
  Par 2, attaque directe dans les 3 lignes et parades correspondantes.
  ⚠ Corrections tant de la parade que de l'attaque ⚠

- ✓ Technique main
- ✓ Concentration
- ✓ Equilibre

Jeu orienté théorie → 20' :



- *Cercle de trahison Québécois :* Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont vaincus, ils se déplacent avec la pointe de leur arme vers le bas. Vers le haut en cas de victoire. Ainsi, ceux-ci ne s'affrontent qu'entre position de pointe similaire. La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite. A chaque duel, dire son prénom pour apprendre à se connaitre.

Théorie et exercices d'application → 20' :

- *Apprentissage : (Dessin à venir)*
  - Marche
  - Retraite
  - Pas de coté

- ✓ Technique de jambes
- ✓ Coordination
- ✓ Equilibre

- *Mise en pratique :*
  En ligne, face à l'enseignant (et miroirs si disponibles), sur ordre :
- « Tic » --> j'avance le pied, « Tac » --> je ramène l'autre pied => Marche.
- « Tac » --> Je recule le pied, « Tic » --> je ramène l'autre pied => Retraite
- « Gauche » --> Je déplace mon pied gauche vers la gauche --> je ramène l'autre pied. => gauche.
- « Droite » --> Je déplace mon pied droit vers la droite --> je ramène l'autre pied. => droite.

Jeu de défoulement → 20' :

La ligne de combat :
2 équipes équilibrée séparées par un banc s'affrontent.
V2 : Lorsqu'un combattant meurt, il passe de l'autre côté du banc.
⚠ Lorsque vaincu, ne pas traverser les bancs, mais passer par l'extérieur ⚠



Théorie et exercice d'application : Le Salut → 10' :

- *Apprentissage :*
  Départ posture de garde avec l'arme au fourreau / Ouverture en arc de cercle / Rassembler l'arme verticalement au niveau du menton en rassemblant les pieds / Remise en garde.

- *Mise en Pratique :*
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

Fiche de leçon 2

Apprentissage des habilités motrices spécifiques

Matériel

- Pack de plots plats / bancs / cordes
- Tapis
- Armes de prêt
- Pièce de monnaie / Ballons

Objectifs

- Apprentissage des attaques droites & basses.
- Apprentissage de la fente.

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique spécifique → 30' :

1) *Travail des déplacements :*

1) Snake de pas (serpentin) : 20'

Par 2, trottiner du cône de départ jusqu'aux plots plats. Effectué un bond en arrivant avec un atterrissage en position de garde. Exécuter la séquence de pas mentionnée par l'enseignant, puis repartir en trottinant jusqu'au plots suivants et ainsi de suite.

- ✓ Travail des jambes
- ✓ Concentration
- ✓ Equilibre

2) Fencing shuffle : 5'

Seul, en ligne, déplacement selon les pas demandés par l'enseignant.

Mixer le noms des pas avec la méthode « Tic-Tac ». Puis en attribuant des numéros aux pas. Puis mixer l'ensemble.

Exemple : « Marcher, fente, 4 (remise en garde), 2 (retraite), Tic-Tac (marche), 5 (fente), Tic (allongement de la fente).

Jeu de défoulement → 20' :

2) *Cercle de trahison à parade mortelle* : Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés ou paré, ils sont morts (genou au sol). Ils comptent jusqu'au nombre de joueurs -1 puis annoncent "je reviens" avant de se relever. Le dernier debout annonce "j'ai gagné". La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.

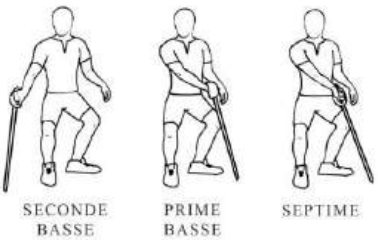


Théorie et exercices d'application → 20' :

- *Apprentissage :*
  - 3 attaques basses.
  - 3 parades basses.
- *Mise en pratique :*

Par 2, attaque directe dans les 3 lignes et parades correspondantes.

⚠ Corrections tant de la parade que de l'attaque ⚠



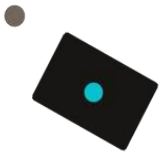
Fiche de leçon 2

Apprentissage des habilités motrices spécifiques

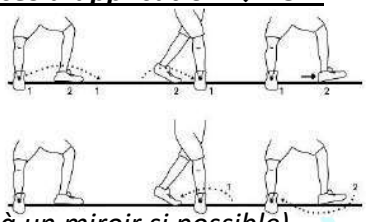
Jeu orienté théorie → 15' :

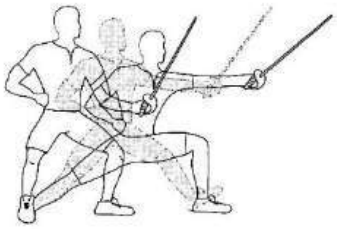
3) *L'homme blessé :*

Un combattant à une jambe blessée. Il se trouve assis et le combattant valide doit achever l'homme au sol. Le blessé doit essayer de survivre aux assauts de l'attaquant.
1 pv par loc, le blessé choisit une jambe qui est déjà blessée.
L'attaquant doit tourner autour du blessé pour trouver la faille et l'achever.



Théorie et exercices d'application → 25' :





4) *Déplacement d'attaque :*
   - La fente
   - La passe avant & arrière

- *Mise en pratique :*
   - Seul sur ordre de l'enseignant. *(Face à un miroir si possible)*
   - Par 2 en action d'attaque / parade.

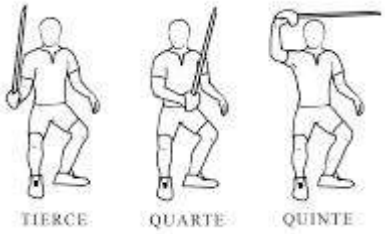
⚠ Genou au-dessus de la cheville + direction pointe de pied & genou ⚠

- *Jeu du chat et de la souris*

Par binôme, le chat est armé et a le pied arrière fixé sur une ligne. La souris se place en face et tente de faire déclencher l'attaque du chat pour le faire tomber dans le vide.

- ✓ Technique de fente
- ✓ Explosivité du chat
- ✓ Distance
- ✓ Mobilité de la souris

Rappel séance précédente → 10' :



5) *Apprentissage :*
   - 3 attaques hautes.
   - 3 parades hautes.

- *Mise en pratique :*

Par 2, attaque directe dans les 3 lignes et parades correspondantes.

⚠ Corrections tant de la parade que de l'attaque ⚠

Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :



- *Mise en pratique :*
   - Répartir les élèves en 2 lignes.
   - Timing des duels : 3 minutes
   - Consignes imposées par l'enseignant : Epée simple.

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Apprentissage :*

Départ posture de garde avec l'arme au fourreau / Ouverture en arc de cercle / Rassembler l'arme verticalement au niveau du menton en rassemblant les pieds / Remise en garde.

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 3

Ateliers : Découverte des différentes familles d'armes de GN

Matériel

- Armes de prêts
- Pack de plots plats / cordes

Objectifs

- Découvertes des différentes armes de GN
- Renforcement musculaire.

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique générale → 20'

- *Renforcement musculaire :*
  Répartir les élèves en X équipes :
  Devant chaque équipe, placer un cône de départ, puis 1 plot plat tous les 5m (4 plots) puis un cône de fin.
  Trottiner du cône de départ de plots en plots et effectuer l'exercice à chaque plot.
  1) 2 Pompages 2) 4 Squats 3) 2 Burpees 4) 4 Abdos crunch
  Doubler les répétitions à chaque passage (4 passages) puis diviser par 2 à chaque passage (3 passages), pour un total de 7 passages.

Jeu de défoulement → 20' :

1) *Cercle de trahison variante « Zombie ».*
   Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés, ils sont morts (genou au sol). Chaque participant peut relever un mort en utilisant la formule : « Je te relève au nom de X ». La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.

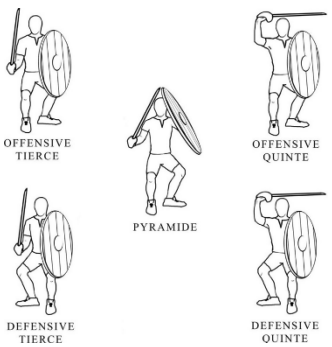


Théorie et exercices d'application → 30' :

- *Ateliers all armes base 1 – en parallèle :*

Le Bouclier
Apprentissage :

- Positions de garde Défensives & offensives.
- Parades au bouclier.
- Ripostes en 1 temps.



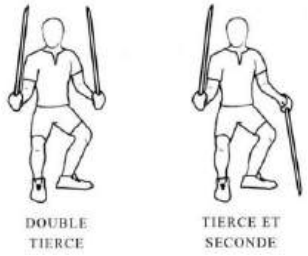
Fiche de leçon 3

Ateliers : Découverte des différentes familles d'armes de GN

L'Ambidextrie

Apprentissage :

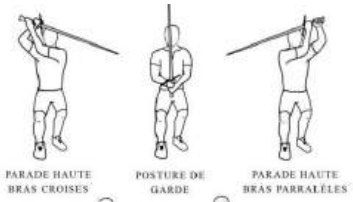
- Position de garde en double tierce & tierce/seconde.
- Parades en ambidextre. ⚠ Parades tête ⚠
- Ripostes en 1 temps.

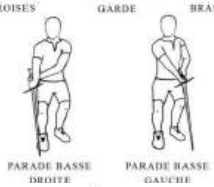


L'Epée 2 mains

Apprentissage :

- Position de garde.
- Parades 2 mains. ⚠ Parades tête ⚠
- Inversion des jambes.

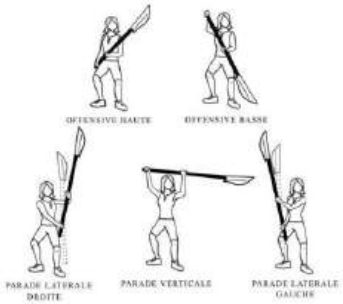




La lance

Apprentissage :

- Positions de garde Défensives & offensives.
- Parades. ⚠ Longues & courtes distance ⚠
- Principe des lignes ouvertes & fermées.
- Dégagement & coupé



<u>Jeu orienté théorie (Combinaison Ateliers) → 20' :</u>

2) *<u>Le jeu du Roi.</u>*

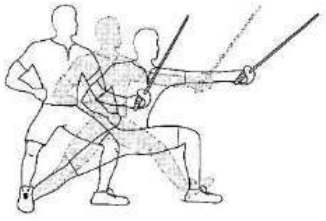
Les combattants forment plusieurs groupes. Dans chaque groupe il y a un roi, 2 gardes et des combattants. Le roi et les gardes commencent dans un cercle. Le roi ne peut pas quitter le cercle tant que les deux gardes ne sont pas morts une fois et avant ça, les adversaires ne peuvent pas rentrer dans le cercle.





<u>Rappel séance précédente → 10' :</u>

- *<u>Déplacement d'attaque :</u>*
  - La fente



- *<u>Mise en pratique :</u>*

En ligne, face à l'enseignant (et miroirs si disponibles), sur ordre :

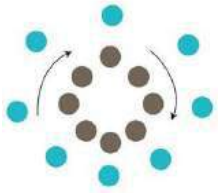
- « Tic » --> j'avance le pied, « Tac » --> je ramène l'autre pied => Marche.
- « Tac » --> Je recule le pied, « Tic » --> je ramène l'autre pied => Retraite
- « Gauche » --> Je déplace mon pied gauche vers la gauche --> je ramène l'autre pied. => gauche.
- « Droite » --> Je déplace mon pied droit vers la droite --> je ramène l'autre pied. => droite.
- « Boom ! » --> J'exécute la fente et reste en position.

⚠ Genou au-dessus de la cheville + direction pointe de pied & genou ⚠

Fiche de leçon 3

Ateliers : Découverte des différentes familles d'armes de GN

Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :



- *Mise en pratique :*
  - Répartir les élèves en 2 lignes.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Armes utilisées en atelier.

✓ Mise en application de l'apprentissage

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Apprentissage :*
  Départ posture de garde avec l'arme au fourreau / Ouverture en arc de cercle / Rassembler l'arme verticalement au niveau du menton en rassemblant les pieds / Remise en garde.

- *Mise en Pratique :*
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 4

Lire le combat
(adversaire / situation)

Matériel

- Cônes
- Plots plats
- Échelles de sport
- Bancs

Objectifs

- Coordination générale
- Vision périphérique
- Apprentissage de la feinte en 2 temps
- Prémices à l'analyse en situation

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique orientée → 20' :

- *Clap de main : 2' (3x30 secondes, changement de partenaire à chaque pause.)*
  Par 2, en posture de garde, claper dans les mains de son binôme « en haut/en haut – en bas/en bas ». Descendre et remonter sur les jambes.

- *Jeu de boxe :* 2' (*3x30 secondes, changement de partenaire à chaque pause.)*
  Par 2, en posture de garde, en déplacement d'escrime, essayer de toucher son binôme.
  V1 : Essayer de toucher les épaules de son binôme.
  V2 : Essayer de toucher les genoux de son binôme.
  V3 : Essayer de toucher les épaules et les genoux de son binôme.

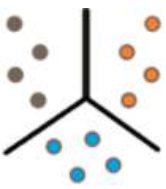
  - ✓ Coordination
  - ✓ Renforcement musculaire
  - ✓ Gestion de la distance
  - ✓ Equilibre

- *Travail de jambes :*
  Répartir les élèves par équipes. Mettre en place un petit circuit :
  1) Se déplacer jusqu'au premier plot selon le pas demandé par l'enseignant. Arrivé, exécuter une fente.
  2) Echelle de sport : faire les pas demandés par (4 temps / diagonale / latéraux / etc…)
  3) Tourner autour des plots suivants en pas (1x à gauche, 1x a droite)
  4) Finir la distance restante en fente / reprise de fente.

Jeu de défoulement → 20' :

- ✓ Vision périphérique

1) *Le triangle de combat « Bancs en Y » :*
   3 bancs (ou cordes) séparent les camps. De part et autre les combattants tout en s'assurant qu'il y ait le même nombre de chaque côté (équilibre). Le dernier d'un côté de la ligne est le vainqueur. Chaque fois qu'un combattant est vaincu, il rejoint l'équipe de son bourreau.



⚠ Lorsque vaincu, ne pas traverser les bancs, mais passer par l'extérieur ⚠

Fiche de leçon 4

Lire le combat
(adversaire / situation)

Théorie et exercices d'application → 20' :

- ✓ Technique de main
- ✓ Analyse de l'adversaire
- ✓ Décomposition du mouvement

- *Apprentissage :*
  - La feinte en 2 temps

- *Mise en pratique :*
  Allongement du bras a 80%, micro-temps d'arrêt pour analyse de la réaction de l'adversaire puis porter la touche avec le poignet.
  ⚠ Choisir la zone de touche APRES l'analyse et non par prédétermination ⚠
  Par 2, face à face, chacun son tour.
  V2 : Ajouter un déplacement.

Jeu orienté théorie (vision globale) → 20' :



2) *Le jeu du Trésor.*
Les combattants forment 2 équipes. Celles-ci sont séparées par un long mur discontinu. Au fond de la salle, se trouve un trésor gardé par des monstres, que chaque équipe doit rapporter dans son camp.

Rappel séance précédente → 20' :

- ✓ Technique de main
- ✓ Précision
- ✓ Renforcement musculaire

- *Apprentissage :*
  - 5 attaques.
  - 5 parades.
- *Mise en pratique :*
  Par 2, attaque directe dans les 5 lignes et parades correspondantes.
  ⚠ Corrections tant de la parade que de l'attaque ⚠
  « Ping-Pong » :
  Par 2, à deux à distance de mains. Le premier élève lance une attaque droite haute en direction d'une des localisations du second élève. Celui-ci effectue la parade correspondante à l'attaque reçue et renvoie ensuite lui-même une attaque droite haute et ainsi de suite.
  V2 : Inclure les attaques & parades basses.



Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :



- *Mise en pratique :*
  - Répartir les élèves en 2 lignes.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Inspiration liées à la séance (lacunes/rappels/etc.)

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

Fiche de leçon 5

Les lignes ouvertes / fermées

Matériel

- Cônes
- Plots plats
- Cerceaux
- Bancs
- Tapis

Objectifs

- Apprentissage de techniques de main spécifiques
- Initiation au principe de lignes d'attaques

Description

Sollicitation articulaires → 5' :



- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique globale → 30' :

- *Exercices à intensité variable en circuit training :*
  (Tour 1 : Temps de travail / Repos en 30-30)
  (Tour 2 : Temps de travail / Repos en 20-20)

⚠ Nombre minimum de spots a adapter en fonction du nombre de participants ⚠

1) Burpees	2) Switch jambes	3) Pompage
4) Pompage / Run / Pompage	5) Crunchs droit	6) Crunchs latéraux
7) Montagne	8) Ouverture / fermeture	9) Pas latéraux 4m
10) Escalier 4 temps	11) Banc 2 marches fente	12) Jumping Jack
13) Dips	14) Jump banc 2 jambes	15) Marelle
16) Chandelles	17) Jump banc 1 jambe	18) Fente grenouille

⚠ L'ordre et le nombre d'exercices sont flexibles selon l'objectif et la difficulté recherchée. ⚠

- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Explosivité
- ✓ Cardio

Jeu orienté théorie → 20' :

1) *Cercle de trahison à parade mortelle :*
Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés ou paré, ils sont morts (genou au sol). Ils comptent jusqu'au nombre de joueurs -1 puis annoncent "je reviens" avant de se relever. Le dernier debout annonce "j'ai gagné". La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.

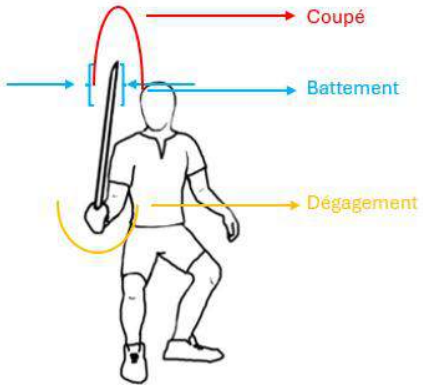
Fiche de leçon 5

Les lignes ouvertes / fermées

Théorie et exercices d'application → 20' :

- *Apprentissage :*
  - Le Dégagement
  - Le coupé
  - Le battement

- ✓ Technique de main
- ✓ Analyse de l'adversaire
- ✓ Décomposition du mouvement



- *Mise en pratique :*

Par 2, décomposition du mouvement :
1) passer d'une ligne à une autre par le dessous et le dessus.
2) Idem puis porter l'attaque (mouvement complet)
3) Intégrer le battement dans la composition de l'attaque.

⚠ Le battement se fait dans « Le faible » de l'arme du binôme ⚠
V2 : Ajouter un déplacement.

Théorie et exercices d'application → 10' :

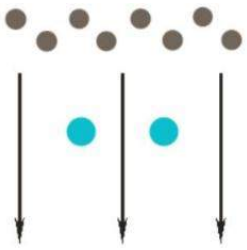
- *Apprentissage :*
  - La pompe

- *Mise en pratique :*

Par 2, face à face, chacun son tour, l'attaquant lance une attaque et le défenseur retire sa main afin de faire tomber son binôme dans le vide tout en profitant de l'effet « ressort » lors de sa riposte.
V2 : Ajouter un déplacement (esquive).

Jeu de défoulement → 20' :

2) *Balle Chasseurs « Pigs & Dogs».*



3 désignés par le sort, sont les chasseurs. La chasse est ouverte et tous les autres joueurs forment le gibier que les chasseurs doivent vaincre. À chaque tour, le gibier essaye de passer d'une extrémité de la zone à l'autre en traversant la ligne des chasseurs. Chaque joueur vaincu, de gibier devient chasseur et peut à partir du tour suivant chercher à atteindre le gibier. But : Être le dernier survivant.
V1 : Le gibier régénère de ses blessures à chaque traversée.
V2 : Le gibier ne se régénère plus.
V3 : Le gibier ne peut se déplacer qu'en pas d'escrime.

Fiche de leçon 5

Les lignes ouvertes / fermées

Rappel séance précédente → 20' :

- *Apprentissage :*
  - La feinte en 2 temps

- ✓ Conscientisation & réflexion
- ✓ Analyse de l'adversaire
- ✓ Décomposition du mouvement

- *Mise en pratique :*

Allongement du bras a 80%, micro-temps d'arrêt pour analyse de la réaction de l'adversaire puis porter la touche avec le poignet.

⚠ Choisir la zone de touche ***après*** l'analyse et non par prédétermination ⚠

Par 2, face à face, chacun son tour.

V2 : Ajouter un déplacement.

Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :



- *Mise en pratique :*
  - Répartir les élèves en 2 lignes.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Inspiration liées à la séance (lacunes/rappels/etc.)

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

Fiche de leçon 6

Temps / distance
Biomécanique

Matériel

- Balle de hockey
- Bancs
- Tapis
- Objets pour simuler un trésor

Objectifs

- Apprentissage des notions de distance
- Apprentissage de la gestion du tempo
- Initiation aux gammes Geuna

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique générale ludique → 20' :

1) *Jeu :*

- ✓ Travail des jambes (explosivité)
- ✓ Lecture de trajectoire

1) Hockey / Basket / Handball :
A l'aide d'une petite balle de Hockey, jeu mêlant les règles des différents sports susmentionnés. Pas de déplacement avec la balle en main (sauf pas de pivot), se joue avec les mains, pas de contact physique. Le but est de se faire des passer pour aller mettre un goal.

2) *Micka a dit :*
« Jacques a dit » en version pas d'escrime. L'enseignant invite les élèves à effectuer différents pas d'escrime. Ceux-ci n'effectuent le déplacement demandé que s'il est précédé de la mention « Micka a dit ». Si pas, retour ligne de départ.
Tous les pas d'escrime vus durant les cours peuvent être inclus.
V2 : ajout de la variante mix « tic-tac et numéro de pas. »
Exemple : « Micka à dit Fente, Micka à dit 4 (remise en garde), Tic-Tac (marche), 5 (fente), Tic (allongement de la fente).

- ✓ Technique de de jambes
- ✓ Concentration
- ✓ Equilibre

Théorie et exercices d'application → 20' :

- *Apprentissage : Les différentes distances*
  - Le temps de la main.
  - Le temps du corps.
  - Le temps du pied.

- ✓ Analyse du combat
- ✓ Gestion de la distance

- *Mise en pratique :*
  Par 2, se mettre à 8m l'un de l'autre. Puis chacun son tour se déplace jusqu'au point de touche de la distance mentionnée par l'enseignant.
  ⚠ Distance du pied ou « des pieds » = idem ⚠

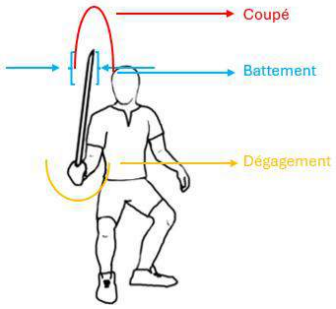
Fiche de leçon 6

Temps / distance
Biomécanique

Jeu de défoulement → 15' :

3) *Cercle de trahison en équipe.*
Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsque qu'un élève est touché pour la 1ère fois, il se met en binôme avec son adversaire (1pv déloc par binôme). Lorsqu'ils sont touchés ou paré, ils sont morts (genou au sol). Ils comptent jusqu'au nombre de joueurs -1 puis annoncent "je reviens" avant de se relever. Le dernier binôme debout annonce "j'ai gagné". La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.

Rappel séance précédente → 15' :

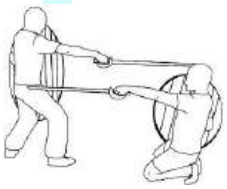


- *Apprentissage :*
  - Le Dégagement
  - Le coupé
  - Le battement
  - La pompe

- *Mise en pratique :*
  Par 2, décomposition du mouvement :
  1) passer d'une ligne à une autre par le dessous et le dessus.
  2) Idem puis porter l'attaque (mouvement complet)
  3) Intégrer le battement dans la composition de l'attaque.
  ⚠ Le battement se fait dans « Le faible » de l'arme du binôme ⚠
  V2 : Intégrer « la pompe » dans la séquence.
  V3 : Ajouter un déplacement.

- ✓ Technique de main
- ✓ Analyse de l'adversaire
- ✓ Décomposition du mouvement

Théorie et exercices d'application → 30' :



- *Apprentissage : Analyse et réflexion sur la biomécanique*
  - *Genoux au sol*
  - *Dos au sol*

- ✓ Adaptation
- ✓ Stratégie & tactique

- *Mise en pratique :*
  Par 2, exécution de la technique dans les postures correspondantes.
  ⚠ A adapter selon les adversaires (Gauchers/droitiers / morphologies) ⚠



Drill souplesse / précision → 10' :

- *Mise en pratique : Gamme Maître Geuna.*

Par 2, apprentissage de la gamme 1.
(Adaptation de la finale en « tête » au lieu de « figure »)

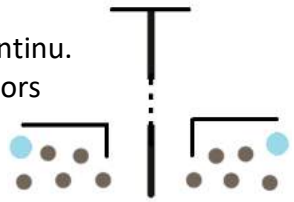


Fiche de leçon 6

Temps / distance
Biomécanique

Jeu de défoulement → 20' :

1) *Le double Trésor.*
Les combattants forment 2 équipes. Celles-ci sont séparées par un long mur discontinu. Chaque équipe dispose d'un trésor. Le but est d'avoir dans son camp les deux trésors simultanément.



Entrainement pratique : Duels libres → 20' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Ne refuser aucune demande en duel.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

Fiche de leçon 7

Ateliers : Découverte des différentes familles d'armes de GN

Matériel

- Plots plats
- Cônes
- Bancs
- Tapis

Objectifs

- Renforcement des habilités motrices spécifiques
- Découvertes des différentes armes de GN
- Travail de vision périphérique

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique spécifique → 30' :

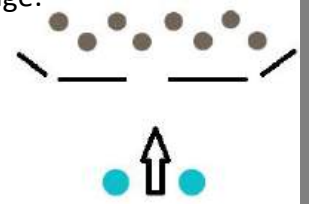
- *Travail des déplacements :*
  1) Snake de pas (serpentin) : 20'
  Par 2, trottiner du cône de départ jusqu'aux plots plats. Effectué un bond en arrivant avec un atterrissage en position de garde. Exécuter la séquence de pas mentionnée par l'enseignant, puis repartir en trottinant jusqu'au plots suivants et ainsi de suite.

- ✓ Travail des jambes
- ✓ Concentration
- ✓ Equilibre

- *2) Fencing shadow : 5'*
  Seul, en ligne, durant 30 secondes effectuer des déplacements en imaginant un adversaire fictif. X nombre de fente imposées par l'enseignant.

Jeu de défoulement → 20' :

1) *Invaders :*
   3 désignés par le sort, sont les envahisseurs qui tentent de prendre d'assaut le village.
   Chaque joueur vaincu, de villageois devient envahisseurs.
   But : Tenir le village le plus longtemps possible.

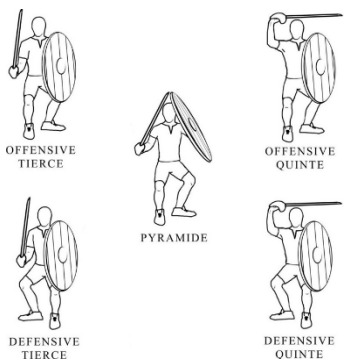


Théorie et exercices d'application → 30' :

- *Ateliers all armes base 1 – en parallèle :*

Le Bouclier
Apprentissage :

- Positions de garde Défensives & offensives.
- Parades au bouclier.
- Ripostes en 1 temps.



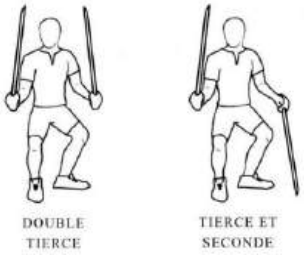
Fiche de leçon 7

Ateliers : Découverte des différentes familles d'armes de GN

L'Ambidextrie

Apprentissage :

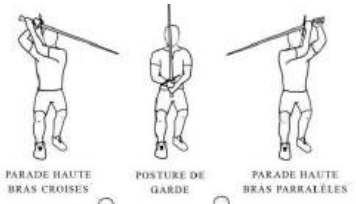
- Position de garde en double tierce & tierce/seconde.
- Parades en ambidextre. ⚠ Parades tête ⚠
- Ripostes en 1 temps.

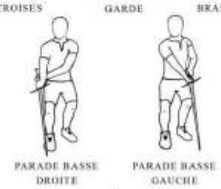


L'Epée 2 mains

Apprentissage :

- Position de garde.
- Parades 2 mains. ⚠ Parades tête ⚠
- Inversion des jambes.



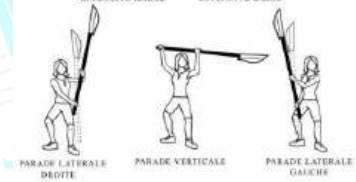


La lance

Apprentissage :

- Positions de garde Défensives & offensives.
- Parades. ⚠ Longues & courtes distance ⚠
- Principe des lignes ouvertes & fermées.
- Dégagement & coupé

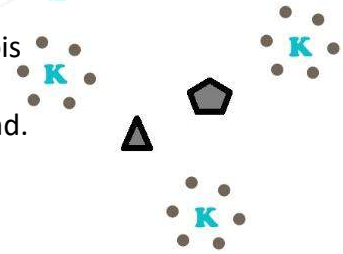




<u>Jeu orienté théorie → 20' :</u>

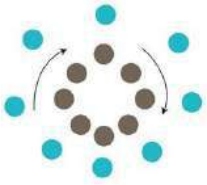
2) *<u>3 équipes, 2 châteaux :</u>*

3 équipes équilibrées s'affrontent pour obtenir et maintenir 2 châteaux. Une fois le château conquis, l'équipe doit compter jusque 15 afin d'obtenir 1 point.
A chaque point marqué, l'équipe doit quitter le château afin d'assiéger le second.
But : être la première équipe à obtenir 5 points.
Garder la même combinaison d'arme qu'en atelier.



<u>Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :</u>

- *<u>Mise en pratique :</u>*
  - Répartir les élèves en 2 cercles.
  - Timing des duels : 3 minutes après quoi le cercle intérieur tourne.
  - Consignes imposées par l'enseignant : Armes utilisées en atelier.



<u>Fin de séance : Le Salut → 1' :</u>

- *<u>Mise en Pratique :</u>*

  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 8

Séance récapitulative & renforcement

Matériel

- Plots
- Cordes à sauter
- Tapis
- Bancs

Objectifs

- Renforcement musculaire
- Rappel des techniques vues précédemment
- Remédiation
- Travail de la précision

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique générale → 20' :

- *Renforcement musculaire :*
  Répartir les élèves en 6 groupes d'ateliers :
  1) Faire la chaise contre un mur
  2) Burpees
  3) Gainage sur avant-bras
  4) Suicides
  5) Corde à sauter
  6) Gainage bras allongés

  Temps de travail / repos 30-30 secondes. 3 tours.

- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Explosivité
- ✓ Cardio

Jeu de défoulement → 20' :



1) *Cercle de trahison variante « Watch the Killer ».*
Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés ou paré, ils sont morts (genou au sol). Ils attendent que leur bourreau meure puis annoncent "je reviens" avant de se relever. Le dernier debout annonce "j'ai gagné". La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.

Théorie et exercices d'application



- *Apprentissage :*

  Précision - divisé en groupes de 5 max :

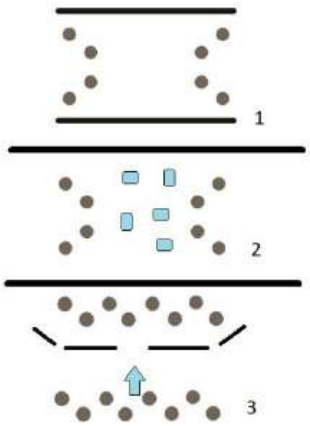
- *Mise en pratique* :
  « Une bouteille à la mer »
  L'enseignant tient une bouteille d'eau en main, place ses élèves en arc de cercle autour de lui et donne à chacun d'eux un numéro allant de 1 à 5. Lorsqu'il énonce un numéro, l'élève portant ledit numéro doit lancer aussi rapidement que possible, une attaque sur le sommet de la bouteille présentée par l'entraîneur.
  Orienter la bouteille pour varier les angles.

- ✓ Technique de main
- ✓ Vitesse
- ✓ Concentration

Fiche de leçon 8

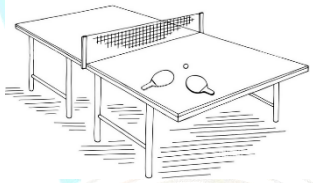
Séance récapitulative & renforcement

Jeu de défoulement → 30' :



2) *Couloir / plaine / château :*
2 équipes équilibrées. Celles-ci s'affrontent d'abord dans un couloir. Une fois une équipe victorieuse, les deux s'affrontent sur le second terrain : La plaine minée (tapis au sol). Si la même équipe gagne encore, les deux équipes passent alors sur le dernier terrain de combat : le château. Si la même équipe remporte une 3ème victoire, elle remporte le jeu. Toutefois, si l'équipe perd, les deux redescendent sur le terrain précédent et ainsi de suite.
But : Vaincre sur les 3 terrains de façon consécutive.

Renforcement et automatisation→ 10'



- *Apprentissage :*

  Précision et maîtrise du geste de l'attaque & de la parade.

- *Mise en pratique* :
  « Ping-Pong»
  2 par 2, le 1er attaque ventre, le 2ème effectue la parade de quarte et riposte dans la ligne haute de son choix. Le 1er peut également parer puis contre-riposter en ligne haute et ainsi de suite.
  V2 : Ajout de déplacement (marche sur l'attaque, retraite sur la parade).
  V3 : Idem mais attaque en fente.

Rappel séances précédentes (2) → 20' :

- *Apprentissage :*
  - Techniques à revoir selon l'évaluation de l'enseignant.

- *Mise en pratique :*
  - Pédagogie collective, favoriser un élève plus ancien avec un élève de moindre expérience.
  - Evaluer si leçon au plastron nécessaire pour certains élèves/techniques.

⚠ Rappel, remédiation, dépend du niveau d'exigence de l'enseignant ⚠

- ✓ Travail des habilités motrices spécifiques
- ✓ Remédiation
- ✓ Auto-analyse

Entrainement pratique : Duels encadrés → 20' :



- *Mise en pratique :*
  - Répartir les élèves en 2 lignes.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Inspiration liées à la séance (lacunes/rappels/etc.)

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 9

Combat de groupe

Matériel

- Cônes
- Plots plats
- Cerceaux
- Bancs

Objectifs

- Combat de groupe « Initiation »
- Compréhension des logiques de combat
- Communication et prise de décision
- Apprendre à prendre du recul

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique orientée → 20' :

- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Explosivité

Renforcement des jambes : *(3x chaque exercices)*

1) Répartir les élèves en équipe. Disperser des plots plats à travers la salle. En course relais, les élèves doivent courir pour récupérer un plot à la fois. L'équipe perdante à un malus.
V2 : Affecter des points différents aux différents plots (formes/couleurs).

2) Toujours par équipe, placer 2 cerceaux par équipe en bout de salle et en course relais, les élèves doivent ramener les cerceaux en déplaçant 1 cerceaux à la fois. Les cerceaux doivent restés en contact.
V2 : Les équipes adverses peuvent déplacer les cerceaux des adversaires vers l'arrière selon la même condition.

3) Par 2, à gabarit similaire : ⚠ Résistance collaborative ⚠
V1 : Le n°2 place ses mains sur les scapulas du n°1 et le pousse jusqu'au fond de la salle. Arrivé au fond, ils interchangent les positions et retour en zone de départ.
V2 : Le n°2 place ses mains sur les hanches du n°1. Ce dernier tire le n°2 jusqu'au fond de la salle. Arrivé au fond, ils interchangent les positions et retour en zone de départ.

Jeu de défoulement → 20' :

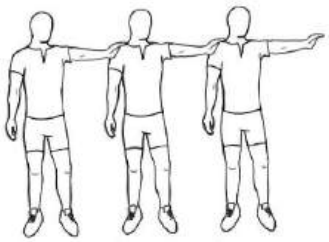
1) *Cercle de trahison variante « Zombie ».*
Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés, ils sont morts (genou au sol). Chaque participant peut relever un mort en utilisant la formule : « Je te relève au nom de X ». La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.
V2 : Ajout utilisation « mauvaise main ».



Fiche de leçon 9

Combat de groupe

Théorie et exercices d'application → 20' :

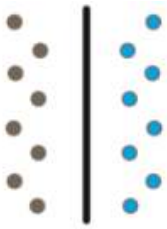


- *Apprentissage :*
  - Le combat en groupe – position et distance
  - Place de chaque combattant (armement)

- *Mise en pratique :*
  Répartir les élèves en 2 lignes face à face.
  Les faire se déplacer de façon coordonnée en ligne droite.
  Les faire tourner de façon coordonnée - point de pivot.
  V2 : Ajouter des capitaines de ligne.

- ✓ Distance
- ✓ Posture
- ✓ Coordination

Jeu orienté théorie (combat de ligne) → 20' :

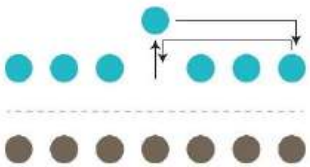


La ligne de combat :
2 équipes équilibrée séparées par un banc s'affrontent. Le dernier survivant offre la victoire à son équipe.

Théorie et exercices d'application → 10' :

- *Apprentissage :*
  - Le switch

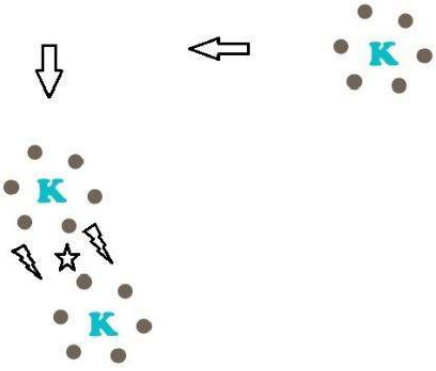
- *Mise en pratique :*
  Répartir les élèves en 2 lignes face à face.
  Des capitaines de ligne annoncent les switchs désirés en évitant les échanges entre combattants éloignés.
  (Perte de 2 combattants durant un long laps de temps).



Théorie et jeu d'application → 20' :

- *Apprentissage :*
  - Le sandwich

- ✓ Vision globale
- ✓ Analyse
- ✓ Prise de recule
- ✓ Communication



- *Mise en pratique :*
  Répartir les élèves en 3 équipes.
  Expliquer la notion de sandwich, apprendre à temporiser ou accélérer afin de placer une équipe adverse en situation de tenaille.

Fiche de leçon 9

Combat de groupe

Entrainement pratique : Duels libres → 30' :



- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Ne refuser aucune demande en duel.

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

Fiche de leçon 10

Techniques d'esquives offensives

Matériel

- Cônes
- Plots plats
- Cerceaux
- Bancs
- Tapis

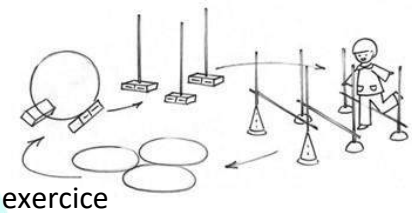
Objectifs

- Travail des habilités motrices spécifiques
- Coordination pied/main

Description

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.



Préparation physique globale → 30' :

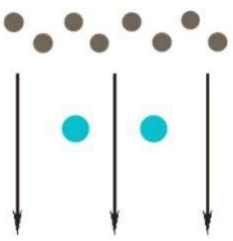
- *Circuit training cardio (serpentin) :*
  En trottinant, les élèves vont passer d'un spot à un autre en executant 1 exercice supplémentaire par tour en commencant par le premier. Lorsqu'ils auront fait un tour avec l'ensemble des exercices, ils continuent en supprimant un exercice par tour en commencant par le premier.
  (principe monté/descente).
  ⚠ Le nombre et le type d'exercices vont influer sur le temps et la difficulté du circuit ⚠

1) Fentes vers les cônes
2) Marche de l'ours (échelle)
3) Squats sauté (banc)
4) Marelle
5) Passer sous un banc
6) Echelle 1 : Pas X
7) Echelle 2 : Pas Y
8) Box Jump 1-2-3
9) Sauts passage clouté
10) Longueur en fente / grenouille / fente

- ✓ Résistance
- ✓ Explosivité
- ✓ Cardio

Jeu de défoulement → 20' :

1) Balle Chasseurs « Pigs & Dogs».



3 désignés par le sort, sont les chasseurs. La chasse est ouverte et tous les autres joueurs forment le gibier que les chasseurs doivent vaincre. À chaque tour, le gibier essaye de passer d'une extrémité de la zone à l'autre en traversant la ligne des chasseurs. Chaque joueur vaincu, de gibier devient chasseur et peut à partir du tour suivant chercher à atteindre le gibier. But : Être le dernier survivant.
V1 : Le gibier régénère de ses blessures à chaque traversée.
V2 : Le gibier ne se régénère plus.
V3 : Le gibier ne peut se déplacer qu'en pas d'escrime.

RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 10

Techniques d'esquives offensives

Théorie et exercices d'application → 20' :

- *Déplacements complexes :*
  - Retraite inversée
  - Bonds avant & arrière
  - Flèche

✓ Technique de jambes
✓ Explosivité
✓ Equilibre

- *Mise en pratique :*
  - Seul sur ordre de l'enseignant. *(Face à un miroir si possible)*

⚠ Flèche et estoc ⚠

- *Jeu de la cabane*

✓ Distance et touche
✓ Lecture du jeu
✓ Tactique

Par binôme, au signal, les tireurs essaient de toucher l'adversaire. Ils peuvent se réfugier dans leur cabane pour annuler la possibilité de touche adverse.
V2 : Parade autorisée

Cabane	Zone 4m	Cabane

Jeu de défoulement → 20' :

1) *Le jeu du Trésor.*
Les combattants forment 2 équipes. Celles-ci sont séparées par un long mur discontinu. Au fond de la salle, se trouve un trésor gardé par des monstres, que chaque équipe doit rapporter dans son camp.
V2 : Arriver à toucher le mur du camp adverse avec le trésor.



Théorie et exercices d'application → 20' :

- *Les manchettes :*
  - Manchette haute
  - Manchette basse

✓ Gestion distance
✓ Coordination pied/main
✓ Technique de main

- *Mise en pratique :*
  - Par binôme, le premier élève porte l'attaque, le second exécute la technique.

⚠ Coordination jambes/main & comprendre l'esprit de la technique ⚠

Entrainement pratique : Duels libres → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Ne refuser aucune demande en duel.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 11

Ateliers : Découverte des différentes familles d'armes de GN

Matériel

- Armes de prêts
- bancs
- Tapis

Objectifs

- Renforcement des habilités motrices spécifiques
- Découvertes des différentes armes de GN

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.



Préparation physique générale → 25' :

- *Le jeu des cartes :*
  Séparer les élèves en 2 équipes et y disposer des bancs et tapis de sol.
  Prendre les fiches d'exercices prévues et les disposer en face cachée :
  « ***Burpees*** », « ***Pompes*** », « ***Walking Lunge*** », « ***Jumping Squat*** », « ***Chandelles*** », « ***Jumping jack x2***» , « ***Dips x2*** », etc. Au fond de la salle, disposer un jeu de cartes complet, face cachée.
  À tour de rôle, un élève de chaque équipe sprinte jusqu'aux cartes. Avant de retourner une carte, il doit annoncer une couleur. Il retourne ensuite la carte pour vérifier si sa réponse est correcte.
  En cas d'erreur, l'élève retourne auprès de son équipe et choisit une fiche d'exercices. Toute l'équipe doit alors effectuer le mouvement indiqué sur la fiche, en réalisant autant de répétitions que la valeur numérique de la carte retournée.
  Exemple, un 7 de cœur correspond à 7 répétitions, un roi à 13, un joker à 14.

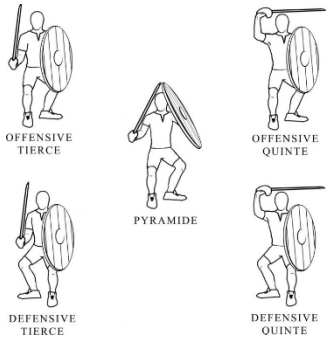
Jeu rappel séance précédente → 10' :

- ✓ Travail des jambes
- ✓ Concentration
- ✓ Equilibre

- *Micka a dit :*
  L'enseignant donne la consigne. Les élèves exécutent le mouvement lorsque l'ordre est précédé de la formule "Micka a dit". Celui qui exécute un ordre non précédé de la formule ou qui n'exécute pas un ordre précédé de la formule doit reculer jusqu'à la ligne de départ + malus.
  V2 : « tic-tac » et « numéro de pas ».

Théorie et exercices d'application → 30' :

- *Ateliers all armes base 1 – en parallèle :*
  Le Bouclier
  Apprentissage :
  - Positions de garde Défensives & offensives.
  - Parades au bouclier.
  - Ripostes en 1 temps.



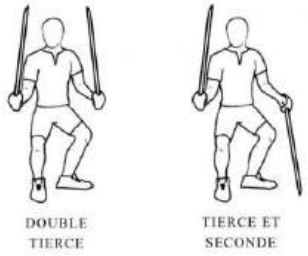
Fiche de leçon 11

Ateliers : Découverte des différentes familles d'armes de GN

L'Ambidextrie

Apprentissage :

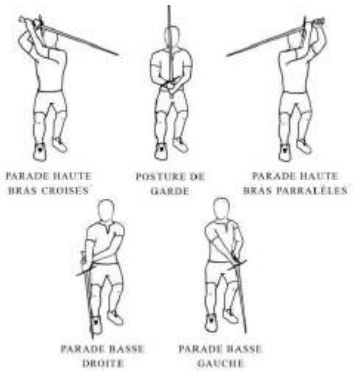
- Position de garde en double tierce & tierce/seconde.
- Parades en ambidextre. ⚠ Parades tête ⚠
- Ripostes en 1 temps.



L'Epée 2 mains

Apprentissage :

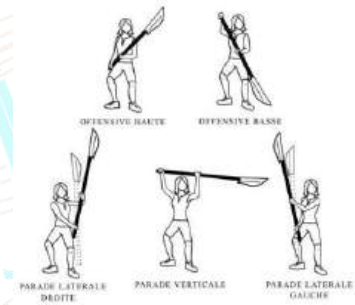
- Position de garde.
- Parades 2 mains. ⚠ Parades tête ⚠
- Inversion des jambes.



La lance

Apprentissage :

- Positions de garde Défensives & offensives.
- Parades. ⚠ Longues & courtes distance ⚠
- Principe des lignes ouvertes & fermées.
- Dégagement & coupé



<u>Jeu orienté théorie (Combinaison Ateliers) → 20' :</u>

<u>Le jeu du Roi.</u>

Les combattants forment plusieurs groupes. Dans chaque groupe il y a un roi, 2 gardes et des combattants. Le roi et les gardes commencent dans un cercle. Le roi ne peut pas quitter le cercle tant que les deux gardes ne sont pas morts une fois et avant ça, les adversaires ne peuvent pas rentrer dans le cercle.





<u>Rappel séance précédente → 20' :</u>

- ✓ Gestion distance
- ✓ Coordination pied/main
- ✓ Technique de main

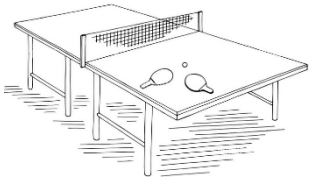
- *<u>Les manchettes :</u>*
  - Manchette haute & basse.
- *<u>Mise en pratique :</u>*
  - Par binôme, le premier élève porte l'attaque, le second exécute la technique.

⚠ Coordination jambes/main & comprendre l'esprit de la technique ⚠

Fiche de leçon 11

Ateliers : Découverte des différentes familles d'armes de GN

Renforcement et automatisation→ 10'



- *Apprentissage :*

  Précision et maîtrise du geste de l'attaque & de la parade.

- *Mise en pratique* :

  « Ping-Pong»

  2 par 2, le 1er attaque ventre, le 2ème effectue la parade de quarte et riposte dans la ligne haute de son choix. Le 1er peut également parer puis contre-riposter en ligne haute et ainsi de suite.

  V2 : Ajout de déplacement (marche sur l'attaque, retraite sur la parade).

  V3 : Idem mais attaque en fente.

Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :



- *Mise en pratique :*
  - Répartir les élèves en 2 lignes.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Armes utilisées en atelier.

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 12

Analyse : découverte des différents profils d'adversaires

Matériel

- Tableau / Support visuel
- Bancs
- Objets servant de trésor
- Tapis

Objectifs

- Apprendre à analyser
- Passage de la technique à la tactique

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique spécifique → 30' :

- *Travail des déplacements :*
  1) Snake de pas : 20'
  Par 2, trottiner du cône de départ jusqu'aux plots plats. Effectué un bond en arrivant avec un atterrissage en position de garde. Exécuter la séquence de pas mentionnée par l'enseignant, puis repartir en trottinant jusqu'au plots suivants et ainsi de suite.

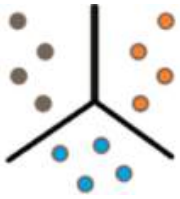
  ✓ Travail des jambes
  ✓ Concentration
  ✓ Equilibre

- *2) Fencing shadow : 5'*
  Seul, en ligne, durant 30 secondes effectuer des déplacements en imaginant un adversaire fictif. X nombre de fente imposées par l'enseignant.

Jeu de défoulement → 20' :

✓ Vision périphérique

- *Le triangle de combat « Bancs en Y » :*
  3 bancs (ou cordes) séparent les camps. De part et autre les combattants tout en s'assurant qu'il y ait le même nombre de chaque côté (équilibre). Le dernier d'un côté de la ligne est le vainqueur. Chaque fois qu'un combattant est vaincu, il rejoint l'équipe de son bourreau.
  ⚠ Lorsque vaincu, ne pas traverser les bancs, mais passer par l'extérieur ⚠



Théorie et exercices d'application → 40' :

- *Apprentissage : Les différents profils de combattants*
  - Conquérant
  - Presseur
  - Contreur
  - Blindeur

✓ Analyse de l'adversaire
✓ Faire preuve d'adaptation

Fiche de leçon 12

Analyse : découverte des différents profils d'adversaires

- *Mise en pratique :*

1) Idéalement à l'aide d'un support visuel, expliquer les questions à se poser pour définir :
- « Quelle est l'intention stratégique ? »
- « Qui entre dans la distance ? »

		Intention stratégique ?	
		Attaquer	***Défendre***
Qui entre dans la distance ?	***Moi***	Conquérant	Presseur
	Adversaire	Contreur	Blindeur

2) Rassembler les élèves et leur demander d'analyser un duel - entre autre - en se posant les questions précitées.

⚠ Techniques / tests pour détecter les patterns de l'adversaire ⚠
Faire un débrief avec eux.

3) Séparer les élèves par groupes et nommer un « responsable » (élève plus expérimenté) afin d'organiser des groupes pour maximiser le temps d'engagement moteur des participants.

Drill souplesse / précision → 10' :

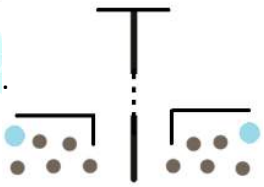


- *Mise en pratique : Gamme Maître Geuna.*

Par 2, exécution de la gamme 1.

Jeu de défoulement → 20' :

Le double Trésor.
Les combattants forment 2 équipes. Celles-ci sont séparées par un long mur discontinu.
Chaque équipe dispose d'un trésor. Le but est d'avoir dans son camp
les deux trésors simultanément



Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - A chaque combat, définir son profil et celui de l'adversaire.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 13

Initiation aux nouveaux angles d'attaques

Matériel

- Cônes
- Plots
- Cordes
- Tapis

Objectifs

- Travail d'habilités motrices spécifiques
- Compréhension des différences de portées de touches en fonction de la technique

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique générale → 20' :

- *Renforcement musculaire :*
  Répartir les élèves en X équipes :
  Devant chaque équipe, placer un cône de départ, puis 1 plot plat tous les 5m (4 plots) puis un cône de fin.
  Trottiner du cône de départ de plots en plots et effectuer l'exercice à chaque plot.
  1) 2 Pompages 2) 4 Squats 3) 2 Burpees 4) 4 Abdos crunch
  Doubler les répétitions à chaque passage (4 passages) puis diviser par 2 à chaque passage (3 passages), pour un total de 7 passages.

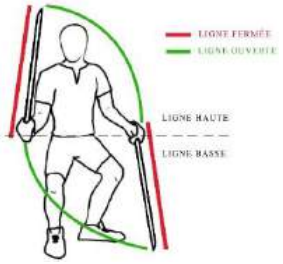
Jeu de défoulement → 20' :

1) *Cercle de trahison variante « Zombie ».*
   Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés, ils sont morts (genou au sol). Chaque participant peut relever un mort en utilisant la formule : « Je te relève au nom de X ». La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.
   V2 : Ajout utilisation « mauvaise main ».

Théorie et jeu d'application → 20' :

- ✓ Technique de main
- ✓ Gestion de la distance
- ✓ Angles d'attaques

- *Apprentissage :*
  - Technique d'attaque : *« Le Wrist » intérieur & extérieur*



- *Mise en pratique :*
  Par 2, mise en application de la technique.
  ⚠ Importance de la fluidité du poignet ⚠

Fiche de leçon 13

Initiation aux nouveaux angles d'attaques

Jeu de défoulement → 20' :

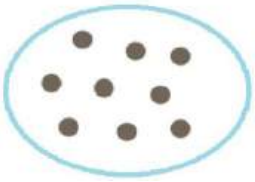




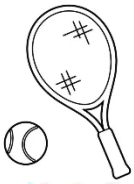
2) *Lava Boat :*
Chaque équipages dispose d'un navire (cordes). Ceux-ci s'affrontent en prenant soin de ne pas mettre un pied en dehors du bateau ou d'en tomber. Le bateau se déplace en déplaçant les cordes à 2 mains par petit lancés.

- ✓ Coordination
- ✓ Gestion de la distance
- ✓ Communication
- ✓ Utilisation du terrain





Souplesse et précision → 10'



- *Apprentissage :*

Renforcement de la motricité fine.

- *Mise en pratique* :
Fournir à chaque élève une balle de tennis. Ce dernier doit la faire rebondir autant que possible en utilisant son épée.
V2 : Mettre les élèves 2 par 2 afin qu'ils fassent rebondir la balle chacun son tour.
V3 : Armes libres.

Rappel séances précédentes → 10' :

- *Déplacements complexes :*
  - Retraite inversée
  - Bonds avant & arrière
  - Flèche

- ✓ Technique de jambes
- ✓ Explosivité
- ✓ Equilibre

- *Mise en pratique :*
  - Seul sur ordre de l'enseignant. *(Face à un miroir si possible)*

⚠ Flèche et estoc ⚠

Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :



- *Mise en pratique :*
  - Répartir les élèves en 2 lignes.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Placer au moins 1 *« wrist »* par duel.

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

Fiche de leçon 14

La feinte de corps

Matériel

- Cônes
- Plots plats
- Échelles de sport

Objectifs

- Apprentissage de la feinte de corps
- Combinaison de plusieurs technique

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique orientée → 20' :

- *Jumping Rabbit : (3x chaque exercice.)*
  Répartir les élèves par équipes. Parcourir la longueur de la salle :
  - Suicides (allées en sprint, retour en trottinant),
  - Par de petits bonds, pieds collés (travail des mollets),
  - A cloche pied, une jambe puis l'autre,
  - Par bonds des deux pieds (les plus grands possible).

  ✓ Explosivité
  ✓ Renforcement musculaire
  ✓ Equilibre

- *Travail de jambes :*
  Répartir les élèves par équipes. Mettre en place un petit circuit :
  1) Se déplacer jusqu'au premier plot selon le pas demandé par l'enseignant. Arrivé, exécuter une fente.
  2) Echelle de sport : faire les pas demandés par (4 temps / diagonale / latéraux / etc…)
  3) Tourner autour des plots suivants en pas (1x à gauche, 1x a droite)
  4) Finir la distance restante en fente / reprise de fente.

Jeu de défoulement → 20' :

1) *Cercle de trahison variante « Watch the Killer ».*
   Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés ou paré, ils sont morts (genou au sol). Ils attendent que leur bourreau meure puis annoncent "je reviens" avant de se relever. Le dernier debout annonce "j'ai gagné". La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.

Fiche de leçon 14

La feinte de corps

Théorie et exercices d'application → 20' :

- *Apprentissage :*
  - La feinte de corps

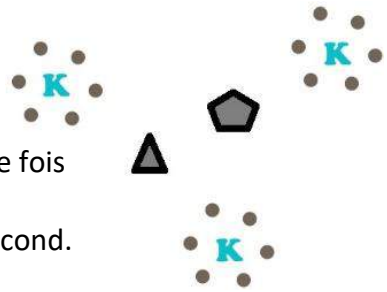
- ✓ Technique de main
- ✓ Gestion de la distance
- ✓ Angles d'attaques

- *Mise en pratique :*

En binôme, face à face, mise à exécution de la technique chacun son tour.

⚠ Importance de la fluidité du poignet ⚠

Jeu de défoulement → 20' :



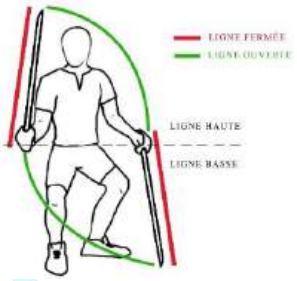
2) 3 équipes, 2 châteaux :

3 équipes équilibrées s'affrontent pour obtenir et maintenir 2 châteaux. Une fois le château conquis, l'équipe doit compter jusque 15 afin d'obtenir 1 point.
A chaque point marqué, l'équipe doit quitter le château afin d'assiéger le second.
But : être la première équipe à obtenir 5 points.

Rappel séance précédente → 20' :

- *Apprentissage :*
  - Technique d'attaque : *« Le Wrist » intérieur & extérieur*
  - Technique du *« papillon »*

- ✓ Technique de main & corps
- ✓ Coordination main / corps / pieds



- *Mise en pratique :*

Par 2, mise en application de la technique.

⚠ Amélioration de la technique si utilisation de la « feinte de corps ». ⚠

Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Répartir les élèves en 2 lignes.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - Placer au moins 1 *« wrist »* par duel.
    - Placer au moins 1 feinte de corps par duel.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 15

Ateliers toutes armes base

Matériel

- Cônes
- Plots plats
- Cerceaux
- Bancs
- Tapis

Objectifs

- Renforcement des habilités motrices spécifiques
- Découvertes des différentes armes de GN

Description

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.



Préparation physique globale → 30' :

- *Exercices à intensité variable en circuit training :*
  (Tour 1 : Temps de travail / Repos en 30-30)
  (Tour 2 : Temps de travail / Repos en 20-20)

⚠ Nombre minimum de spots a adapter en fonction du nombre de participants ⚠

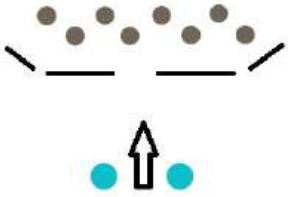
1) Burpees	2) Switch jambes	3) Pompage
4) Pompage / Run / Pompage	5) Crunchs droit	6) Crunchs latéraux
7) Montagne	8) Ouverture / fermeture	9) Pas latéraux 4m
10) Escalier 4 temps	11) Banc 2 marches fente	12) Jumping Jack
13) Dips	14) Jump banc 2 jambes	15) Marelle
16) Chandelles	17) Jump banc 1 jambe	18) Fente grenouille

⚠ L'ordre et le nombre d'exercices sont flexibles selon l'objectif et la difficulté recherchée. ⚠

- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Explosivité
- ✓ Cardio

Jeu de défoulement → 20' :

1) *Invaders :*
   3 désignés par le sort, sont les envahisseurs qui tentent de prendre d'assaut le village.
   Chaque joueur vaincu, de villageois devient envahisseurs.
   But : Tenir le village le plus longtemps possible.

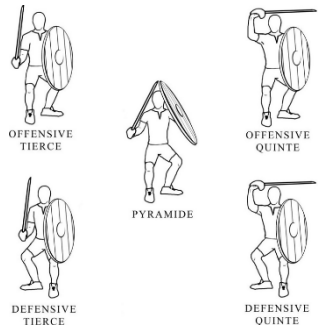


Fiche de leçon 15

Ateliers toutes armes base

Théorie et exercices d'application → 30' :

- *Ateliers all armes base 1 – en parallèle :*



Le Bouclier

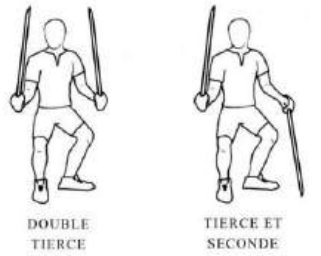
Apprentissage :

- Positions de garde Défensives & offensives.
- Parades au bouclier.
- Ripostes en 1 temps.

L'Ambidextrie

Apprentissage :

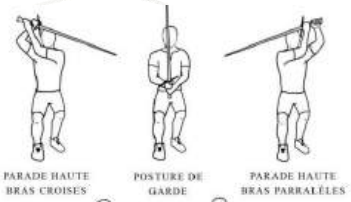
- Position de garde en double tierce & tierce/seconde.
- Parades en ambidextre. ⚠ Parades tête ⚠
- Ripostes en 1 temps.



L'Epée 2 mains

Apprentissage :

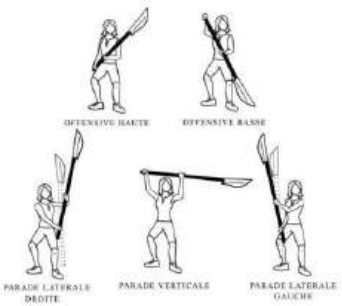
- Position de garde.
- Parades 2 mains. ⚠ Parades tête ⚠
- Inversion des jambes.



La lance

Apprentissage :

- Positions de garde Défensives & offensives.
- Parades. ⚠ Longues & courtes distance ⚠
- Principe des lignes ouvertes & fermées.
- Dégagement & coupé



Jeu → 20' :

1) *L'arène du gladiateur :*



Une zone de combat. Duel simple entre deux combattants dans un périmètre bien défini. Celui qui gagne reste et devient le roi. Un autre prend la place du perdant.
V2 : Interdiction pour les combattant d'avoir la même combinaison d'armes.
V3 : Le roi ne régénère pas entre les duels.
(Ne pas hésiter à multiplier les zones pour maximiser le temps d'engagement moteur)

Fiche de leçon 15

Ateliers toutes armes base

<u>*Rappel séance précédente → 15' :*</u>

- *<u>Rappel :</u>*
  - La feinte de corps
  - « *Wrist* » extérieur & intérieur

- *<u>Mise en pratique :</u>*
  En binôme, face à face, mise à exécution de la technique chacun son tour.
  V2 : Exécuter la technique en combinaison d'un *« wrist ».*

<u>*Entrainement pratique : Duels encadrés → 20' :*</u>



- *<u>Mise en pratique :</u>*
  - Répartir les élèves en 2 lignes.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Armes utilisées en atelier.

<u>*Fin de séance : Le Salut → 1' :*</u>

- *<u>Mise en Pratique :</u>*
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 16

Tournoi Riddle of Steel
(dernière séance de l'année civile)

Matériel

- Panneau + marqueurs
- Armes de prêts
- Pack de plots plats / bancs / cordes
- Diplômes / Médailles RoS Or/Argent/Bronze

Objectifs

- Gestion de la pression
- Fairplay
- Auto-analyse

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Début de séance : Le Salut aux enseignants → 1' :

- *Mise en pratique :*
  Les élèves se placent en ligne ou colonne et saluent leurs enseignants.

Dernière séance de l'année civile : TOURNOI → 120' :

- *Tournoi 1 vs 1 – Epée simple :*
  Phase de poule en tableau de X (voir nombre de participants)

  Règles : 1 PV localisé, tête compte.
  Qualification : 5 manches obligatoires (3 gagnantes).
  Quart de finale : 5 manches gagnantes.
  Demi-finale : 8 manches gagnantes.
  Finale : 10 manches gagnantes.



- *Tournoi 1 vs 1 – Armes libres :*
  Phase de poule en tableau de X (voir nombre de participants)

  Règles : 1 PV localisé, tête compte.
  Qualification : 5 manches obligatoires (3 gagnantes).
  Quart de finale : 5 manches gagnantes.
  Demi-finale : 8 manches gagnantes.
  Finale : 10 manches gagnantes.

- ✓ Apprendre à gérer son stress
- ✓ Respect des règles de fairplay
- ✓ Respect des règles de sécurité
- ✓ Vérification des techniques acquises

Fin de séance : Le Salut tous en cercle → 1' :

- *Mise en pratique :*
  Les élèves se placent en cercle et se saluent tous ensemble. A l'année prochaine ! 😊

Fiche de leçon 17

Initiation au combat Scénique RoS

Matériel

- Batons
- Balles
- 2ème arme (courte)

Objectifs

- Conscientisation de l'espace
- Apprentissage des bases du combat Scénique
- Notion Action-Reaction vs Reaction-Action

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :



- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique spécifique → 20' :

- *Travail des déplacements :* ***(Ajout des déplacements latéraux, pas & fentes)***
  1) Snake de pas : 20'
  Par 2, trottiner du cône de départ jusqu'aux plots plats. Effectué un bond en arrivant avec un atterrissage en position de garde. Exécuter la séquence de pas mentionnée par l'enseignant, puis repartir en trottinant jusqu'au plots suivants et ainsi de suite.

Le combat Scénique → 25' :

1) *Travail de prise de conscience de l'espace et du public : → 15' :*
   Exercice 1 :
   Les élèves se déplacent dans la salle. Ils essaient de ne laisser aucun espace vide en équilibrant l'occupation générale de la pièce. L'enseignant se déplace, aucun élève ne peut se retrouver dans son dos.
   Variante 2 :
   Lorsque l'enseignant frappe dans ses mains, les élèves effectuent un petit saut.
   Lorsque l'enseignant annonce « freeze », les élèvent s'immobilisent.
   Variante 3 :
   Ajout de bâtons et de petites balles : Les élèves doivent se lancer & rattraper les objets en ayant au préalable crée et confirmé le contact visuel avec le destinataire.

   - ✓ Lien avec le GN
   - ✓ Conscience de l'espace
   - ✓ Synchronisation
   - ✓ Coopération

2) *Travail de coordination des 2 mains : → 10' :*
   Exercice 1 :
   2 par 2, en colonne, au départ de la position de garde, les élèves se lancent un bâton (ou masse), d'une main, puis l'autre.
   Variante 2 :
   Idem, en marche pour le lanceur, en retraite pour le receveur. (puis changement pour fente)

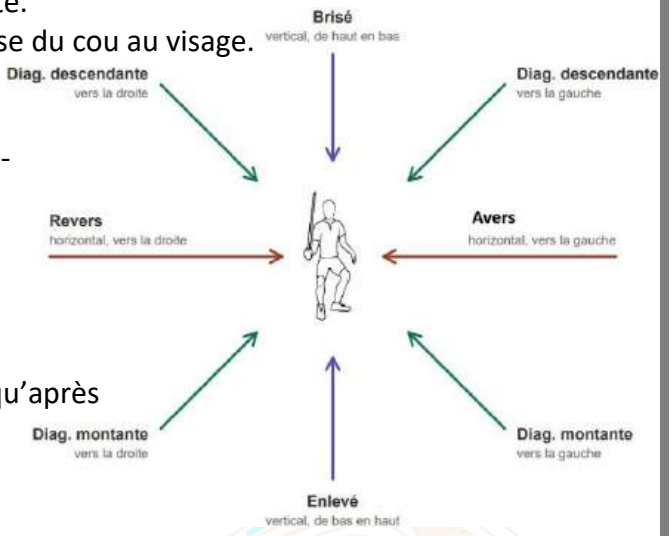
Fiche de leçon 17

Initiation au combat Scénique RoS

Théorie d'application → 30' :

3) Distance, types d'attaques et séquence d'actions→ 10' :

1) Notions de sécurité :
   - la distance de touche doit toujours être trop courte.
   - la pointe de l'arme ne peut jamais passer de la base du cou au visage.
2) Terminologie :
   Les attaques :
   - La pointe - Le brisé - L'enlevé - L'avers - Le revers -
   Les diagonales montantes & descendantes
   Les parades :
   Identique à l'escrime classique
3) Concept Action / Réaction vs Réaction / Action:
   Expliciter le concept inversé de la phrase d'armes ;
   L'attaquant initie l'action, mais ne porte l'attaque qu'après avoir constaté la réaction de son partenaire.



- *Mise en pratique :*
  - Rassembler les élèves, expliquer les notions précitées.
  - Pédagogie collective : favoriser un élève plus ancien avec un élève moins expérimenté.
  - ⚠ Lors de l'apprentissage de la phrase d'arme chorégraphiée, ne pas changer les rôles ⚠

- *Apprentissages : → 20' :*
  - Travailler le drill d'attaques en souplesse : Brisé, diagonales descendante droite puis gauche, revers, avers, diagonales montante droite puis gauche, enlevé.
  - Au signal de l'enseignant, pouvoir stopper nette son mouvement.
  - Faire le même drill de la main non directrice.
  - Démonstration des parades en croix avec la dague.

Enseignement d'une chorégraphie prédéfinie → 40' :

4) Chorégraphie par Maître Jacques Cappelle :

Elève 1	***Elève 2***
1) En garde 2) Parade de seconde à la dague, riposte par Revers, 3) Parade de seconde à l'arme, reprise en contre de seconde à la dague, 4) riposte en pointe flanc + remise tête	1') Attaque de pointe flanc 2') Parade de tierce, reprise en contre de seconde à la dague, 3') 2ème attaque de pointe flanc 4') Parade de seconde puis parade de quinte en croix.

Fiche de leçon 17

Initiation au combat Scénique RoS

5') Parade des 2 armes	5) Glisser + attaque de coque sur la lame parée + riposte Revers.
6) Contre de seconde à la dague, riposte en pointe ventre sur marche + remise en coupé ventre sur fente	6') Parades à la dague, seconde pour la 1ère attaque, septime pour la seconde.
7') Parade des 2 armes, glisser 2 deux vers la quinte adverse, maintenir le contact de lame, dégager la dague, la posée sur le flanc, trancher 2 des armes (lame sur lame adverse, dague sur flanc adverse.	7) Contre de seconde à l'arme, riposte en revers
8) Laisser une pause, moqueries	8) Simulation de la touche/douleurs/discours
9) Attaque en diagonale descendante droite puis gauche	9') Esquive en fente gauche puis droite puis riposte en pointe flanc
10) Parade de prime à l'arme + riposte en brisé	10') Parade de quinte en croix, abaisser la lame adverse vers flanc
11') Simuler la touche & mourir (:p)	11) Attaque d'estoc à la dague flanc

Drill Présentation de la chorégraphie → 15' :



- *Mise en pratique :*

Par 2, les élèves présentent la chorégraphie en simulant le jeu et les touches.

Entrainement pratique : Duels encadrés → 20' :



- *Mise en pratique :*
  - Répartir les élèves en 2 lignes.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Inspiration liées à la séance (lacunes/rappels/etc.)

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 18

Combat de groupe

Matériel

- Cordes
- Cônes

Objectifs

- Combat de groupe « Intermédiaire »
- Compréhension des logiques de combat
- Communication et prise de décision
- Apprendre à prendre du recul

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique générale → 20' :

Renforcement musculaire :

- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Explosivité

Répartir les élèves en 6 groupes d'ateliers :

1) Faire la chaise contre un mur
2) Burpees
3) Gainage sur avant-bras
4) Suicides
5) Corde à sauter
6) Gainage bras allongés

Temps de travail / repos 30-30 secondes. 3 tours.

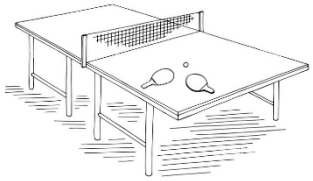
Jeu de défoulement → 20' :

1) *Cercle de trahison variante « Zombie ».*
   Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés, ils sont morts (genou au sol). Chaque participant peut relever un mort en utilisant la formule : « Je te relève au nom de X ». La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.

Renforcement et automatisation→ 10'

- *Apprentissage :*

  Précision et maîtrise du geste de l'attaque & de la parade.



- *Mise en pratique* :
  « ***Ping-Pong***»
  2 par 2, le 1er attaque ventre, le 2ème effectue la parade de quarte et riposte dans la ligne haute de son choix. Le 1er peut également parer puis contre-riposter en ligne haute et ainsi de suite.
  V2 : Ajout de déplacement (marche sur l'attaque, retraite sur la parade).
  V3 : Idem mais attaque en fente.

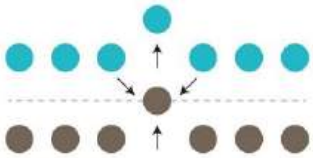
Fiche de leçon 18

Combat de groupe

Théorie et jeu d'application (combat de ligne) → 20' :

- *Apprentissage :*
  - Technique de « l'appel d'air »

✓ Distance
✓ Coordination

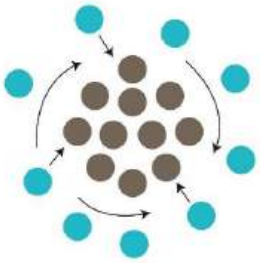


- *Mise en pratique :*

Répartir les élèves en 2 équipes face à face.
Expliquer l'importance de la communication et de la provocation.
Apprendre à détecter les bons profils et éviter les retraites rapides.
V2 : Ajouter des capitaines de ligne.

Théorie et jeu d'application (combat de groupe) → 20' :

- *Apprentissage :*
  - Technique de « Les danseuses »



- *Mise en pratique :*

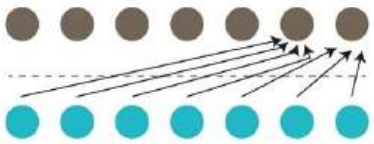
Répartir les élèves en 2 équipes.
Placer les équipes de façon à ce que l'une encercle l'autre.
Expliquer l'importance d'être constamment en mouvement chaotique.
(Création de la situation par ledit mouvement de rotation).
V2 : Ajouter des capitaines de ligne.
⚠ Avantage technique du groupe ⚠

✓ Travail d'équipe
✓ Coordination

Théorie et jeu d'application (combat de ligne) → 20' :

- *Apprentissage :*
  - Technique de « La Meute »

✓ Analyse de l'adversaire
✓ Travail d'équipe



- *Mise en pratique :*

Répartir les élèves en 2 équipes face à face.
Choisir une cible à l'extrémité et sur ordre, se lancer à l'assaut.
V2 : Ajouter des capitaines de ligne.
⚠ Désavantage technique du groupe ⚠

Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :



- *Mise en pratique :*
  - Création de groupe de trinômes variés (armes & expériences).
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : combat en trinômes et varier le nombre de PV.

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

Fiche de leçon 19

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

Matériel

- Cônes
- Plots plats
- Cerceaux
- Bancs / cordes
- Tapis

Objectifs

- Renforcement des habilités motrices spécifiques
- Découvertes des différentes armes de GN

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique orientée → 20' :

- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Explosivité

Renforcement des jambes : *(3x chaque exercices)*

1) Répartir les élèves en équipe. Disperser des plots plats à travers la salle. En course relais, les élèves doivent courir pour récupérer un plot à la fois. L'équipe perdante à un malus.
V2 : Affecter des points différents aux différents plots (formes/couleurs).

2) Toujours par équipe, placer 2 cerceaux par équipe en bout de salle et en course relais, les élèves doivent ramener les cerceaux en déplaçant 1 cerceaux à la fois. Les cerceaux doivent restés en contact.
V2 : Les équipes adverses peuvent déplacer les cerceaux des adversaires vers l'arrière selon la même condition.

3) Par 2, à gabarit similaire : ⚠ Résistance collaborative ⚠
V1 : Le n°2 place ses mains sur les scapulas du n°1 et le pousse jusqu'au fond de la salle. Arrivé au fond, ils interchangent les positions et retour en zone de départ.

V2 : Le n°2 place ses mains sur les hanches du n°1. Ce dernier tire le n°2 jusqu'au fond de la salle. Arrivé au fond, ils interchangent les positions et retour en zone de départ.

Jeu → 20' :

1) *Le Roi de la colline :*



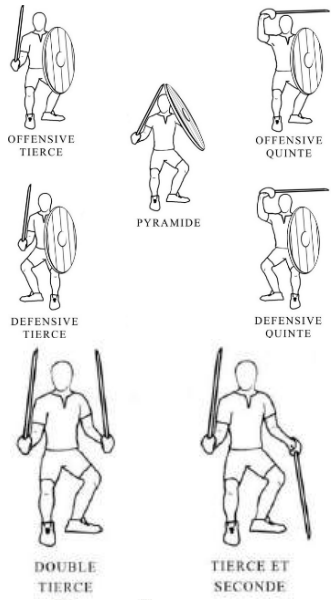
Une zone de combat. Duel simple entre deux combattants dans un périmètre bien défini. Celui qui gagne reste et devient le roi. Un autre prend la place du perdant.
V2 : Le roi ne régénère pas entre les duels.
(Ne pas hésiter à multiplier les zones pour maximiser le temps d'engagement moteur)

Fiche de leçon 19

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

Théorie et exercices d'application → 30' :

- *Ateliers all armes intermédiaire (Niveau 2) – en parallèle :*



Le Bouclier

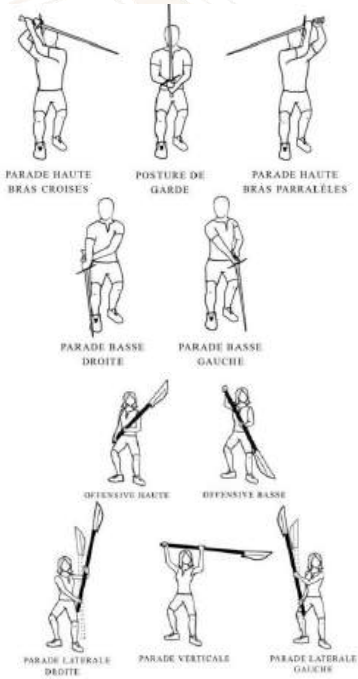
Apprentissage :

- Travail de la position « Pyramide ».
- Passage de bouclier.
- Initiation au « Close combat ».
    - Touche prestige
    - Tranché

L'Ambidextrie

Apprentissage :

- Invitation à la parade.
- Kawanka
- Parade en Cross weapon lead.



L'Epée 2 mains

Apprentissage :

- Manchette basse.
- Dégagement & coupé.
- Le battement.
- Cache distance.
- Le glisser. ⚠ Maitrise continue de l'arme ⚠

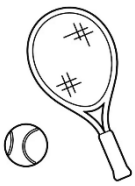
La lance

Apprentissage :

- Le battement.
- Cache distance.
- L'attaque doublée.
- Manchette basse.
- Le glisser. ⚠ Maitrise continue de l'arme ⚠

Souplesse et précision → 10'

- *Apprentissage :*
  Renforcement de la motricité fine.
- *Mise en pratique :*
  Fournir à chaque élève une balle de tennis. Ce dernier doit la faire rebondir autant que possible en utilisant l'arme utilisée en atelier.
  V2 : Mettre les élèves 2 par 2 afin qu'ils fassent rebondir la balle chacun leur tour.

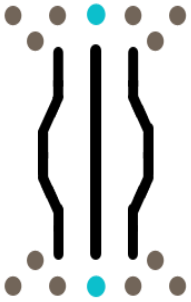


Fiche de leçon 19

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

Jeu de défoulement → 20' :

1) *League of Legend :*



2 couloirs formés par des ponts. Les combattants se séparent en 2 équipes et chacune désigne un Nexus. Chaque équipe se place de part et d'autre des ponts. Ce point de départ sert aussi de zone de résurrection.
Les combats ne peuvent se dérouler que sur les ponts et sur les 2 zones d'entrées des ponts.
Les combattants entrent sur les ponts uniquement par les extrémités. À tout moment, ils peuvent revenir en arrière pour passer sur un autre pont.

V2 : Ajout du « Jungler ».
V3 : Ajout du « Support ».
V4 : Ajout du « Carry Ad ».

Entrainement pratique : Duels libres → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - Ne refuser aucune demande en duel.
    - Arme utilisée en atelier.
    - Placer les techniques vues en atelier.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

Fiche de leçon 20

Flow et Initiation à la seconde intention

Matériel

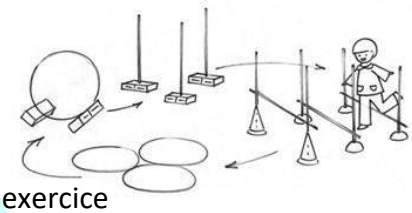
- Cônes
- Plots plats
- Cerceaux
- Bancs
- Tapis

Objectifs

- Conscientiser le combat
- Apprendre à créer la phrase d'arme désirée

Description

Sollicitation articulaires → 5' :



- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique globale → 30' :

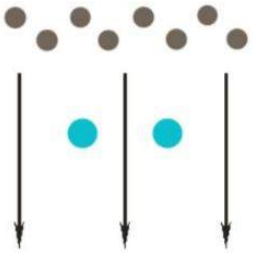
- *Circuit training cardio (serpentin) :*
  En trottinant, les élèves vont passer d'un spot à un autre en executant 1 exercice supplémentaire par tour en commencant par le premier. Lorsqu'ils auront fait un tour avec l'ensemble des exercices, ils continuent en supprimant un exercice par tour en commencant par le premier.
  (principe monté/descente).
  ⚠ Le nombre et le type d'exercices vont influer sur le temps et la difficulté du circuit ⚠

1) Fentes vers les cônes
2) Marche de l'ours (échelle)
3) Squats sauté (banc)
4) Marelle
5) Passer sous un banc
6) Echelle 1 : Pas X
7) Echelle 2 : Pas Y
8) Box Jump 1-2-3
9) Sauts passage clouté
10) Longueur en fente / grenouille / fente

- ✓ Résistance
- ✓ Explosivité
- ✓ Cardio

Jeu de défoulement → 20' :

Balle Chasseurs « Pigs & Dogs».



3 désignés par le sort, sont les chasseurs. La chasse est ouverte et tous les autres joueurs forment le gibier que les chasseurs doivent vaincre. À chaque tour, le gibier essaye de passer d'une extrémité de la zone à l'autre en traversant la ligne des chasseurs. Chaque joueur vaincu, de gibier devient chasseur et peut à partir du tour suivant chercher à atteindre le gibier. But : Être le dernier survivant.
V1 : Le gibier régénère de ses blessures à chaque traversée.
V2 : Le gibier ne se régénère plus.
V3 : Le gibier ne peut se déplacer qu'en pas d'escrime.

Fiche de leçon 20

Flow et Initiation à la seconde intention

Théorie et exercices d'application → 20' :

- *Apprentissage :*
  - Principe de fluidité de l'attaque : le flow

- ✓ Technique de main
- ✓ Sentir l'attaque
- ✓ Souplesse musculaire

- *Mise en pratique : Les lames collées.*

Par 2, face à face, chacun son tour, 1 attaque 2 qui effectue la parade. A contrario de l'usage 1 laisse sa lame collée contre celle de 2 et devra effectuer la parade de la riposte tout en gardant le contact de lames et ainsi de suite.
V2 : Ajouter des déplacements.

Jeu orienté théorie → 10' :

- ✓ Application du principe de fluidité
- ✓ Forcer les touches multiples

- *Mise en pratique : « Yep fighting »*

Par 2, duel sans compte des touches. Annoncer « Yep » à chaque touche reçue.

Drill souplesse & précision → 10' :



- *Mise en pratique : Gamme Maître Geuna.*

Par 2, exécution des gammes 1 à 2.

Théorie et exercices d'application → 10' :

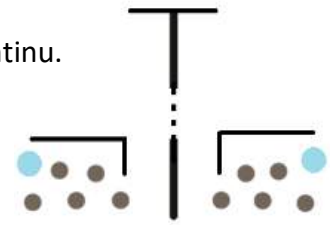
- *Apprentissage :*
  - Initiation à la seconde intention : L'invitation

- *Mise en pratique :*
  1) Rassembler les élèves. Effectuer une démonstration en leur demandant d'analyser ce qui est fait durant le duel.
  2) Par binôme, recherches des différentes invitations pertinentes en fonction de la combinaison d'armes utilisées.

Jeu de défoulement → 20' :

Le double Trésor.

Les combattants forment 2 équipes. Celles-ci sont séparées par un long mur discontinu. Chaque équipe dispose d'un trésor. Le but est d'avoir dans son camp les deux trésors simultanément.



Entrainement pratique : Duels libres → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - Ne refuser aucune demande en duel.
    - Essayer de placer des invitations.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 21

La feinte en 1 temps

Matériel

- Balle de hockey
- Goals
- Cordes
- Tapis

Objectifs

- Mise en application du principe de fluidité
- Apprentissage de la feinte en 1 temps

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :



- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique générale → 20' :

- *Le jeu des cartes :*
  Séparer les élèves en 2 équipes et y disposer des bancs et tapis de sol.
  Prendre les fiches d'exercices prévues et les disposer en face cachée :
  « ***Burpees*** », « ***Pompes*** », « ***Walking Lunge*** », « ***Jumping Squat*** », « ***Chandelles*** », « ***Jumping jack x2*** » , « ***Dips x2*** », etc. Au fond de la salle, disposer un jeu de cartes complet, face cachée.
  À tour de rôle, un élève de chaque équipe sprinte jusqu'aux cartes. Avant de retourner une carte, il doit annoncer une couleur. Il retourne ensuite la carte pour vérifier si sa réponse est correcte.
  En cas d'erreur, l'élève retourne auprès de son équipe et choisit une fiche d'exercices. Toute l'équipe doit alors effectuer le mouvement indiqué sur la fiche, en réalisant autant de répétitions que la valeur numérique de la carte retournée.
  Exemple, un 7 de cœur correspond à 7 répétitions, un roi à 13, un joker à 14.

- ✓ Travail des jambes
- ✓ Concentration
- ✓ Equilibre

Rappel séance précédente → 10' :

- *Rappel :*
  - Principe de fluidité de l'attaque : le flow
  - L'invitation

- ✓ Technique de main
- ✓ Sentir l'attaque
- ✓ Souplesse articulaire

- *Mise en pratique : Les lames collées.*
  Par 2, face à face, chacun son tour, l'attaquant lance une attaque et le défenseur effectue la parade. A contrario de l'usage l'attaquant 1 laisse sa lame collée contre celle de l'adversaire et devra effectuer la parade de la riposte tout en gardant le contact de lames et ainsi de suite.

Drill souplesse & précision → 15' :



- *Mise en pratique : Gamme Maître Geuna.*
  Par 2, exécution des gammes 1 à 3 dans le bon timing. (Musique)

Fiche de leçon 21

La feinte en 1 temps

Jeu de défoulement → 20' :

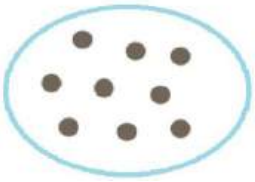




1) *Lava Boat :*
Chaque équipages dispose d'un navire (cordes). Ceux-ci s'affrontent en prenant soin de ne pas mettre un pied en dehors du bateau ou d'en tomber. Le bateau se déplace en déplaçant les cordes à 2 mains par petit lancés.

- ✓ Coordination
- ✓ Gestion de la distance
- ✓ Communication
- ✓ Utilisation du terrain



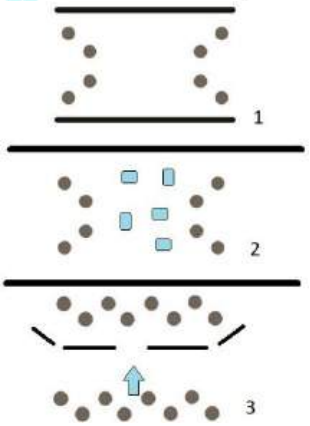


Théorie et exercices d'application → 20' :

- *Apprentissage :*
  - La feinte en 1 temps

- *Mise en pratique :*
  Par 2, face à face, chacun son tour.
  V2 : Ajouter un déplacement.
  V3 : ⚠ Combiner avec la feinte de corps ⚠

Jeu de défoulement → 30' :



1) *Couloir / plaine / château :*
2 équipes équilibrées. Celles-ci s'affrontent d'abord dans un couloir. Une fois une équipe victorieuse, les deux s'affrontent sur le second terrain : La plaine minée (tapis au sol). Si la même équipe gagne encore, les deux équipes passent alors sur le dernier terrain de combat : le château. Si la même équipe remporte une 3ème victoire, elle remporte le jeu. Toutefois, si l'équipe perd, les deux redescendent sur le terrain précédent et ainsi de suite.
But : Vaincre sur les 3 terrains de façon consécutive.

Entrainement pratique : Duels libres → 30' :



- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Placer minimum une feinte en 1 temps par duel.

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 22

Wraps et angles d'attaque

Matériel

- Plots
- Cônes

Objectifs

- Apprentissage d'une nouvelle habilité motrice spécifique
- Conscientisation des cibles potentielle chez l'adversaire

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique spécifique → 30' :

- *Travail des déplacements :*
  1) Snake de pas : 20'
  Par 2, trottiner du cône de départ jusqu'aux plots plats. Effectué un bond en arrivant avec un atterrissage en position de garde. Exécuter la séquence de pas mentionnée par l'enseignant, puis repartir en trottinant jusqu'au plots suivants et ainsi de suite.

  ✓ Technique de jambes
  ✓ Coordination
  ✓ Equilibre

- *2) Fencing shuffle : 5'*
  Seul, en ligne, déplacement selon les pas demandés par l'enseignant.
  Mixer le noms des pas avec la méthode « Tic-Tac ». Puis en attribuant des numéros aux pas. Puis mixer l'ensemble.
  Exemple : « Marcher, fente, 4 (remise en garde), 2 (retraite), Tic-Tac (marche), 5 (fente), Tic (allongement de la fente)

Jeu de défoulement → 20' :

1) Cercle de trahison variante « Watch the Killer ».
Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés ou paré, ils sont morts (genou au sol). Ils attendent que leur bourreau meure puis annoncent "je reviens" avant de se relever. Le dernier debout annonce "j'ai gagné". La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.
V2 : Ajout utilisation « mauvaise main ».



Théorie et exercices d'application → 20' :

- *Apprentissage : Les « Wraps »*
  - *« Wraps »* coté armé
  - *« Wraps »* côté opposé
- *Mise en pratique :*
  Par 2, exécution de la technique dans les lignes et parades correspondantes.
  ⚠ Raccourcissement de la distance proportionnelle à l'angle gagné ⚠

Fiche de leçon 22

Wraps et angles d'attaque

Jeu de défoulement → 20' :

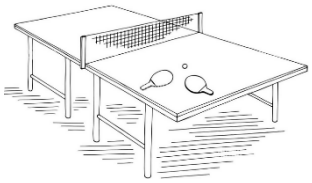


Le jeu du Roi.

Les combattants forment plusieurs groupes. Dans chaque groupe il y a un roi, 2 gardes et des combattants. Le roi et les gardes commencent dans un cercle. Le roi ne peut pas quitter le cercle tant que les deux gardes ne sont pas morts une fois et avant ça, les adversaires ne peuvent pas rentrer dans le cercle.



Renforcement et automatisation→ 10'



- *Apprentissage :*

  Précision et maîtrise du geste de l'attaque & de la parade.

- *Mise en pratique* :

  « Ping-Pong»

  2 par 2, le 1er attaque ventre, le 2ème effectue la parade de quarte et riposte dans la ligne haute de son choix. Le 1er peut également parer puis contre-riposter en ligne haute et ainsi de suite.

  ⚠ Exécuter les attaques en « ***Wraps*** » ⚠

  V2 : Ajout de déplacement (marche sur l'attaque, retraite sur la parade).

Rappel séance précédente → 10' :

- *Apprentissage :*
  - La feinte en 1 temps

✓ Technique de main
✓ Fluidité du mouvement

- *Mise en pratique :*

  Par 2, face à face, chacun son tour.

  V2 : Ajouter un déplacement.

  V3 : ⚠ Combiner avec « ***la feinte de corps »*** + « ***Wraps*** » ⚠

Entrainement pratique : Duels libres → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - Placer au moins un wrap par duel.
    - Placer au moins un feinte en 1 temps par duel.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 23

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

Matériel

- Tapis
- Bancs
- cônes

Objectifs

- Renforcement musculaire
- Apprentissage des techniques intermédiaires

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique générale → 20' :

- *Renforcement musculaire :*
  Répartir les élèves en X équipes :
  Devant chaque équipe, placer un cône de départ, puis 1 plot plat tous les 5m (4 plots) puis un cône de fin.
  Trottiner du cône de départ de plots en plots et effectuer l'exercice à chaque plot.
  1) 2 Pompages 2) 4 Squats 3) 2 Burpees 4) 5 Abdos crunch
  Doubler les répétitions à chaque passage (4 passages) puis diviser par 2 à chaque passage (3 passages), pour un total de 7 passages.

Jeu orienté théorie → 20' :

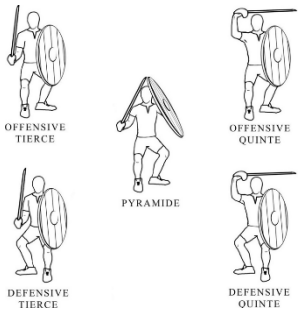
- *Micka a dit :*

  L'enseignant donne la consigne. Les élèves exécutent le mouvement lorsque l'ordre est précédé de la formule "Micka a dit". Celui qui exécute un ordre non précédé de la formule ou qui n'exécute pas un ordre précédé de la formule doit reculer jusqu'à la ligne de départ + malus.

  - ✓ Travail des jambes
  - ✓ Concentration
  - ✓ Equilibre

Théorie et exercices d'application → 30' :

- *Ateliers all armes intermédiaire (Niveau 2) – en parallèle :*
  Le Bouclier
  Apprentissage :
  - Travail de la position « Pyramide ».
  - Passage de bouclier.
  - Initiation au « Close combat ».
    - Touche prestige
    - Tranché



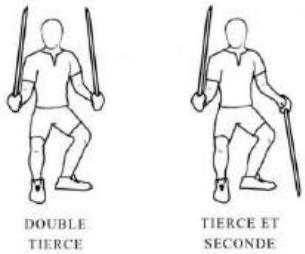
Fiche de leçon 23

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

L'Ambidextrie

Apprentissage :

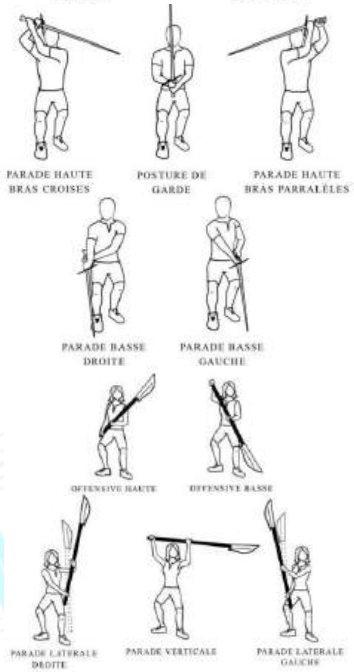
- Invitation à la parade.
- Kawanka
- Parade en Cross weapon lead.



L'Epée 2 mains

Apprentissage :

- Manchette basse.
- Dégagement & coupé.
- Le battement.
- Cache distance.
- Le glisser. ⚠ Maitrise continue de l'arme ⚠



La lance

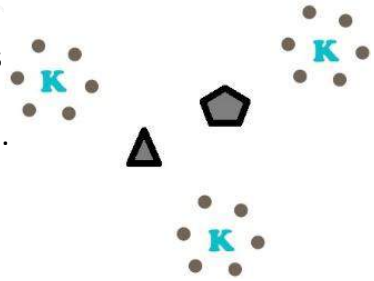
Apprentissage :

- Le battement.
- Cache distance.
- L'attaque doublée.
- Manchette basse.
- Le glisser. ⚠ Maitrise continue de l'arme ⚠

Jeu de défoulement → 20' :

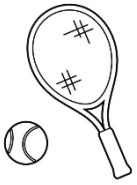
3 équipes, 2 châteaux :

3 équipes équilibrées s'affrontent pour obtenir et maintenir 2 châteaux. Une fois le château conquis, l'équipe doit compter jusque 15 afin d'obtenir 1 point.
A chaque point marqué, l'équipe doit quitter le château afin d'assiéger le second.
But : être la première équipe à obtenir 5 points.



Souplesse et précision → 10'

- *Apprentissage :*
  Renforcement de la motricité fine.
- *Mise en pratique :*
  Fournir à chaque élève une balle de tennis. Ce dernier doit la faire rebondir autant que possible en utilisant ***l'arme utilisée en atelier***.
  V2 : Mettre les élèves 2 par 2 afin qu'ils fassent rebondir la balle chacun leur tour.



RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 23

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

Entrainement pratique : Duels libres → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - Arme utilisée en atelier.
    - Placer les techniques vues en atelier.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 24

Analyse : Utilisation des concepts des différents profils d'adversaires

Matériel

- Tableau / Support visuel
- Bancs
- Objets servant de trésor
- Tapis

Objectifs

- Renforcer l'analyse des profils
- Utilisation de tactiques
- Faire la différence entre technique & tactique

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique orientée → 20' :

- *Jumping Rabbit : (3x chaque exercice.)*
  Répartir les élèves par équipes. Parcourir la longueur de la salle :
  - Suicides (allées en sprint, retour en trottinant),
  - Par de petits bonds, pieds collés (travail des mollets),
  - A cloche pied, une jambe puis l'autre,
  - Par bonds des deux pieds (les plus grands possible)

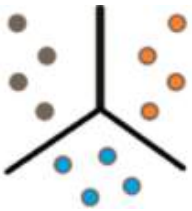
✓ Explosivité
✓ Renforcement musculaire
✓ Equilibre

- *Travail de jambes :*
  Répartir les élèves par équipes. Mettre en place un petit circuit :
  1) Se déplacer jusqu'au premier plot selon le pas demandé par l'enseignant. Arrivé, exécuter une fente.
  2) Echelle de sport : faire les pas demandés par (4 temps / diagonale / latéraux / etc…)
  3) Tourner autour des plots suivants en pas (1x à gauche, 1x a droite)
  4) Finir la distance restante en fente / reprise de fente.

Jeu de défoulement → 20' :

✓ Vision périphérique

- *Le triangle de combat « Bancs en Y » :*
  3 bancs (ou cordes) séparent les camps. De part et autre les combattants tout en s'assurant qu'il y ait le même nombre de chaque côté (équilibre). Le dernier d'un côté de la ligne est le vainqueur. Chaque fois qu'un combattant est vaincu, il rejoint l'équipe de son bourreau.
  ⚠ Lorsque vaincu, ne pas traverser les bancs, mais passer par l'extérieur ⚠



RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 24

Analyse : Utilisation des concepts des différents profils d'adversaires

---

Rappel d'Analyse → 40' :

- *Apprentissage : Les différents profils de combattants*
  - Conquérant
  - Presseur
  - Contreur
  - Blindeur

- ✓ Analyse de l'adversaire
- ✓ Faire preuve d'adaptation

- *Mise en pratique :*

1) Idéalement à l'aide d'un support visuel
- « Quelle est l'intention stratégique ? »
- « Qui entre dans la distance ? »

		Intention stratégique ?	
		Attaquer	***Défendre***
Qui entre dans la distance ?	***Moi***	Conquérant	Presseur
	Adversaire	Contreur	Blindeur

2) Rassembler les élèves et leur demander d'analyser un duel - entre autre - en se posant les questions précitées.

⚠ Techniques / tests pour détecter les patterns de l'adversaire ⚠

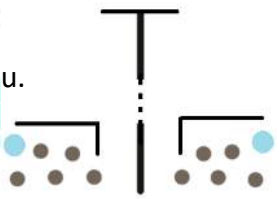
Faire un débrief avec eux.

3) Séparer les élèves par groupes et nommer un « responsable » (élève plus expérimenté) afin d'organiser des groupes pour maximiser le temps d'engagement moteur des participants.

Jeu de défoulement → 20' :

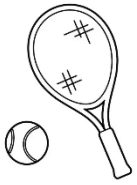
Le double Trésor.

Les combattants forment 2 équipes. Celles-ci sont séparées par un long mur discontinu. Chaque équipe dispose d'un trésor. Le but est d'avoir dans son camp les deux trésors simultanément.



Souplesse et précision → 10'

- *Apprentissage :*
  Renforcement de la motricité fine.
- *Mise en pratique :*
  Fournir à chaque élève une balle de tennis. Ce dernier doit la faire rebondir autant que possible en utilisant l'arme utilisée en atelier.
  V2 : Mettre les élèves 2 par 2 afin qu'ils fassent rebondir la balle chacun leur tour



Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - A chaque combat, définir son profil et celui de l'adversaire.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 25

Séance Récapitulative
Renforcement des notions de Combat Scénique

Matériel

- Batons
- Balles
- 2ème arme (courte)

Objectifs

- Conscientisation de l'espace
- Renforcement des bases du combat Scénique
- Mise en application, créativité

Description

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.



Préparation physique globale → 30' :

- *Exercices à intensité variable en circuit training :*
  (Tour 1 : Temps de travail / Repos en 30-30)
  (Tour 2 : Temps de travail / Repos en 20-20)

  ✓ Renforcement musculaire
  ✓ Explosivité
  ✓ Cardio

⚠ Nombre minimum de spots à adapter en fonction du nombre de participants ⚠

1) Burpees	2) Switch jambes	3) Pompage
4) Pompage / Run / Pompage	5) Crunchs droit	6) Crunchs latéraux
7) Montagne	8) Ouverture / fermeture	9) Pas latéraux 4m
10) Escalier 4 temps	11) Banc 2 marches fente	12) Jumping Jack
13) Dips	14) Jump banc 2 jambes	15) Marelle
16) Chandelles	17) Jump banc 1 jambe	18) Fente grenouille

⚠ L'ordre et le nombre d'exercices sont flexibles selon l'objectif et la difficulté recherchée. ⚠

Le combat Scénique → 25' :



1) *Travail de prise de conscience de l'espace et du public : → 10' :*

Exercice 1 :
Les élèves se déplacent dans la salle. Ils essaient de ne laisser aucun espace vide en équilibrant l'occupation générale de la pièce. L'enseignant se déplace, aucun élève ne peut se retrouver dans son dos.

Variante 2 :
Lorsque l'enseignant frappe dans ses mains, les élèves effectuent un petit saut.
Lorsque l'enseignant annonce « freeze », les élèvent s'immobilisent.

Variante 3 :
Ajout de bâtons et de petites balles : Les élèves doivent se lancer & rattraper les objets en ayant au préalable crée et confirmé le contact visuel avec le destinataire.

✓ Lien avec le GN
✓ Conscience de l'espace
✓ Synchronisation
✓ Coopération

RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 25

Séance Récapitulative
Renforcement des notions de Combat Scénique

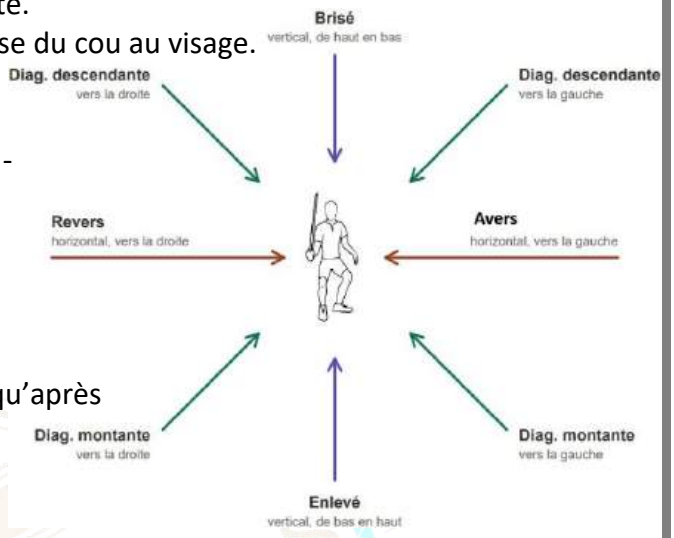
2) *Travail de coordination des 2 mains : → 10' :*

Exercice 1 :
2 par 2, en colonne, au départ de la position de garde, les élèves se lancent un bâton (ou masse), d'une main, puis l'autre.
Variante 2 :
Idem, en marche pour le lanceur, en retraite pour le receveur. (puis changement pour fente)

Théorie d'application → 30' :

3) *Distance, types d'attaques et séquence d'actions→ 10' :*

1) Notions de sécurité :
   - la distance de touche doit toujours être trop courte.
   - la pointe de l'arme ne peut jamais passer de la base du cou au visage.
2) Terminologie :
   Les attaques :
   - La pointe - Le brisé - L'enlevé - L'avers - Le revers -
   Les diagonales montantes & descendantes
   Les parades :
   Identique à l'escrime classique
3) Concept Action / Réaction vs Réaction / Action:
   Expliciter le concept inversé de la phrase d'armes ;
   L'attaquant initie l'action, mais ne porte l'attaque qu'après avoir constaté la réaction de son partenaire.



- *Mise en pratique :*
  - Rassembler les élèves, expliquer les notions précitées.
  - Pédagogie collective : favoriser un élève plus ancien avec un élève moins expérimenté.
  - ⚠ Lors de l'apprentissage de la phrase d'arme chorégraphiée, ne pas changer les rôles ⚠

- *Apprentissages : → 20' :*
  - Travailler le drill d'attaques en souplesse : Brisé, diagonales descendante droite puis gauche, revers, avers, diagonales montante droite puis gauche, enlevé.
  - Au signal de l'enseignant, pouvoir stopper nette son mouvement.
  - Faire le même drill de la main non directrice.
  - Démonstration des parades en croix avec la dague.

Enseignement d'une chorégraphie prédéfinie → 25' :

4) *Chorégraphie par Maître Jacques Cappelle :*

Elève 1	***Elève 2***
1) En garde	1') Attaque de pointe flanc

RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 25

Séance Récapitulative
Renforcement des notions de Combat Scénique

2) Parade de seconde à la dague, riposte par Revers,	2') Parade de tierce, reprise en contre de seconde à la dague,
3) Parade de seconde à l'arme, reprise en contre de seconde à la dague, 4) riposte en pointe flanc + remise tête	3') 2ème attaque de pointe flanc
5') Parade des 2 armes	4') Parade de seconde puis parade de quinte en croix.
6) Contre de seconde à la dague, riposte en pointe ventre sur marche + remise en coupé ventre sur fente	5) Glisser + attaque de coque sur la lame parée + riposte Revers. 6') Parades à la dague, seconde pour la 1ère attaque, septime pour la seconde.
7') Parade des 2 armes, glisser 2 deux vers la quinte adverse, maintenir le contact de lame, dégager la dague, la posée sur le flanc, trancher 2 des armes (lame sur lame adverse, dague sur flanc adverse.	7) Contre de seconde à l'arme, riposte en revers
8) Laisser une pause, moqueries	8) Simulation de la touche/douleurs/discours
9) Attaque en diagonale descendante droite puis gauche	9') Esquive en fente gauche puis droite puis riposte en pointe flanc
10) Parade de prime à l'arme + riposte en brisé	10') Parade de quinte en croix, abaisser la lame adverse vers flanc
11') Simuler la touche & mourir (:p)	11) Attaque d'estoc à la dague flanc

- ✓ Lien avec le GN
- ✓ Créativité
- ✓ Coopération

Création d'une chorégraphie en 6 actions → 30' :

- *Mise en pratique :*

Par 2, les élèves créent une chorégraphie en minimum 6 actions, en simulant le jeu et les touches.

Entrainement pratique : Duels encadrés → 20' :



- *Mise en pratique :*
  - Répartir les élèves en 2 lignes.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Inspiration liées à la séance (lacunes/rappels/etc.)

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 26

Création de la phrase d'arme :
La seconde intention

Matériel

- Balle de hockey
- Goals
- Bancs
- plots

Objectifs

- Analyse de l'adversaire
- Création de la phrase d'arme désirée

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique générale ludique → 20' :

- ✓ Travail des jambes (explosivité)
- ✓ Lecture de trajectoire

- *Jeu de prise de connaissance :*

  1) Hockey / Basket / Handball :
  A l'aide d'une petite balle de Hockey, jeu mêlant les règles des différents sports susmentionnés. Pas de déplacement avec la balle en main (sauf pas de pivot), se joue avec les mains, pas de contact physique. Le but est de se faire des passer pour aller mettre un goal.

  2) La théière :
  En dispersion dans la salle les élèves forment des chaînes de 2 l'un à côté de l'autre, (bras dessus/bras dessous). Déterminer des chasseurs et des chassés. Pour ne pas être touché les chassés peuvent prendre place dans une chaîne. Le 3° maillon doit alors quitter la chaîne et s'enfuir pour prendre place dans une autre chaîne sans se faire toucher.

Théorie et exercices d'application → 20' :

- *Apprentissage : La seconde intention*
  - *« **L'Anti-Sabreur** » => parade précoce*
  - *« **L'Anti-Attentiste** » => contre-temps*

- ✓ Technique de main
- ✓ Création de la phrase d'arme

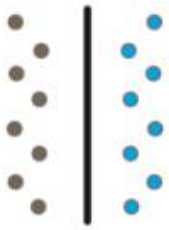
- *Mise en pratique :*

  Par 2, exécution de la technique dans les lignes et parades correspondantes.

Fiche de leçon 26

Création de la phrase d'arme :
La seconde intention

Jeu de défoulement → 20' :



- *La ligne de combat :*
  2 équipes équilibrée séparées par un banc s'affrontent.
  V2 : Lorsqu'un combattant meurt, il passe de l'autre côté du banc.
  ⚠ Lorsque vaincu, ne pas traverser les bancs, mais passer par l'extérieur ⚠

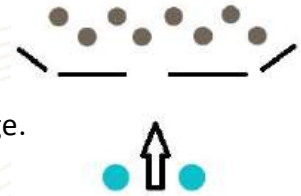
Rappel séance précédente → 20' :

- *Apprentissage : Les « Wraps »*
  - *« Wraps »* coté armé
  - *« Wraps »* côté opposé
- *Mise en pratique :*

✓ Technique de main
✓ Gestion distance

Par 2, exécution de la technique dans les lignes et parades correspondantes.
⚠ Raccourcissement de la distance proportionnelle à l'angle gagné ⚠

Jeu de défoulement → 20' :



1) *Invaders :*

3 désignés par le sort, sont les envahisseurs qui tentent de prendre d'assaut le village.
Chaque joueur vaincu, de villageois devient envahisseurs.
But : Tenir le village le plus longtemps possible.

Drill souplesse & précision → 10' :



- *Mise en pratique : Gamme Maître Geuna.*

Par 2, exécution des gammes 1 à 4 dans le bon timing. (Musique)

Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - Placer au moins 1 anti-sabreur et 1 anti-attentiste par duel.
    - Placer au moins un wrap par duel.
    - Placer au moins un feinte en 1 temps par duel.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 27

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

Matériel

- Tapis
- Bancs
- Cônes
- Plots

Objectifs

- Renforcement musculaire
- Apprentissage des techniques intermédiaires

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique spécifique → 30' :

- *Travail des déplacements :*
  1) Snake de pas : 20'
  Par 2, trottiner du cône de départ jusqu'aux plots plats. Effectué un bond en arrivant avec un atterrissage en position de garde. Exécuter la séquence de pas mentionnée par l'enseignant, puis repartir en trottinant jusqu'au plots suivants et ainsi de suite.

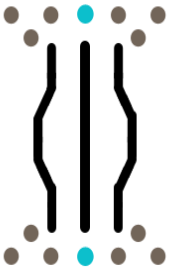
- ✓ Technique de jambes
- ✓ Coordination
- ✓ Equilibre

- *2) Fencing shadow : 5'*
  Seul, en ligne, durant 30 secondes effectuer des déplacements en imaginant un adversaire fictif. X nombre de fente imposées par l'enseignant.

Jeu de défoulement → 20' :

1) *League of Legend :*

2 couloirs formés par des ponts. Les combattants se séparent en 2 équipes et chacune désigne un Nexus. Chaque équipe se place de part et d'autre des ponts. Ce point de départ sert aussi de zone de résurrection.
Les combats ne peuvent se dérouler que sur les ponts et sur les 2 zones d'entrées des ponts.
Les combattants entrent sur les ponts uniquement par les extrémités. À tout moment, ils peuvent revenir en arrière pour passer sur un autre pont.



V2 : Ajout du « Jungler ».
V3 : Ajout du « Support ».
V4 : Ajout du « Carry Ad ».

Fiche de leçon 27

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

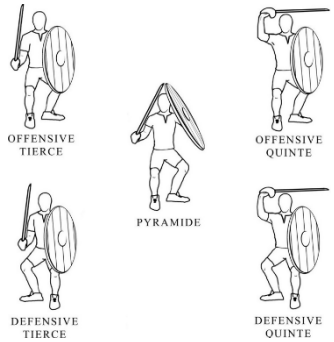
Théorie et exercices d'application → 30' :

- *Ateliers all armes intermédiaire (Niveau 2) – en parallèle :*

Le Bouclier

Apprentissage :

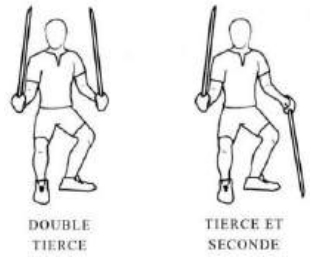
- Travail de la position « Pyramide ».
- Passage de bouclier.
- Initiation au « Close combat ».
    - Touche prestige
    - Tranché



L'Ambidextrie

Apprentissage :

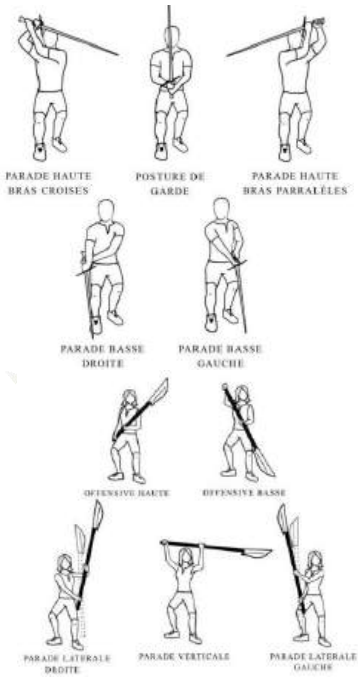
- Invitation à la parade.
- Kawanka
- Parade en Cross weapon lead.



L'Epée 2 mains

Apprentissage :

- Manchette basse.
- Dégagement & coupé.
- Le battement.
- Cache distance.
- Le glisser. ⚠ Maitrise continue de l'arme ⚠



La lance

Apprentissage :

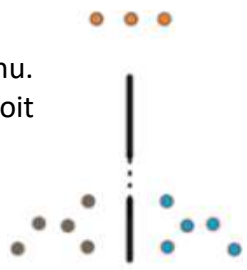
- Le battement.
- Cache distance.
- L'attaque doublée.
- Manchette basse.
- Le glisser. ⚠ Maitrise continue de l'arme ⚠

Jeu de défoulement → 20' :

1) *Le jeu du Trésor.*

Les combattants forment 2 équipes. Celles-ci sont séparées par un long mur discontinu. Au fond de la salle, se trouve un trésor gardé par des monstres, que chaque équipe doit rapporter dans son camp.

V2 : Arriver à toucher le mur du camp adverse avec le trésor.



Fiche de leçon 27

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

Théorie et exercices d'application



- *Apprentissage :*

  Précision - divisé en groupes de 5 max :

  - ✓ Précision
  - ✓ Vitesse
  - ✓ Concentration

- *Mise en pratique* :

  « Une bouteille à la mer »

  L'enseignant tient une bouteille d'eau en main, place ses élèves en arc de cercle autour de lui et donne à chacun d'eux un numéro allant de 1 à 5. Lorsqu'il énonce un numéro, l'élève portant ledit numéro doit lancer aussi rapidement que possible, une attaque sur le sommet de la bouteille présentée par l'entraîneur.

  Orienter la bouteille pour varier les angles.

Rappel séance précédente → 10' :

- *Apprentissage : La seconde intention*
  - *« L'Anti-Sabreur » => parade précoce*
  - *« L'Anti-Attentiste » => contre-temps*
- *Mise en pratique :*

  - ✓ Technique de main
  - ✓ Création de la phrase d'arme

Par 2, exécution de la technique dans les lignes et parades correspondantes.

Entrainement pratique : Duels libres → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - Ne refuser aucune demande en duel.
    - Arme utilisée en atelier.
    - Placer les techniques vues en atelier.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 28

Rappel Combat de groupe

Matériel

- Plots plats
- Bancs
- Tapis

Objectifs

- Rappel pré GN : Combat de groupe
- Compréhension des logiques de combat
- Communication et prise de décision
- Apprendre à prendre du recul

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique générale → 20' :

Renforcement musculaire :

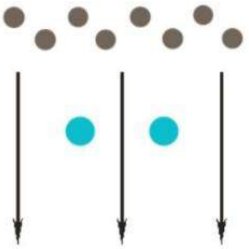
Répartir les élèves en 6 groupes d'ateliers :

1) Faire la chaise contre un mur
2) Burpees
3) Gainage sur avant-bras
4) Suicides
5) Corde à sauter
6) Gainage bras allongés

Temps de travail / repos 30-30 secondes. 3 tours.

Jeu de défoulement → 20' :

1) *Balle Chasseurs « Pigs & Dogs».*



3 désignés par le sort, sont les chasseurs. La chasse est ouverte et tous les autres joueurs forment le gibier que les chasseurs doivent vaincre. À chaque tour, le gibier essaye de passer d'une extrémité de la zone à l'autre en traversant la ligne des chasseurs. Chaque joueur vaincu, de gibier devient chasseur et peut à partir du tour suivant chercher à atteindre le gibier. But : Être le dernier survivant.

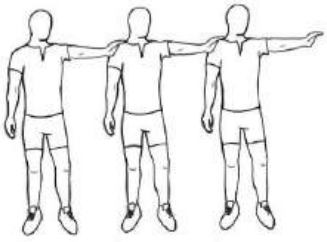
V1 : Le gibier régénère de ses blessures à chaque traversée.

V2 : Le gibier ne se régénère plus.

V3 : Le gibier ne peut se déplacer qu'en pas d'escrime.

Rappel séances combat de groupe → 60' :

- *Rappel 10' :*
  - Le combat en groupe – position et distance
  - Place de chaque combattant (armement)



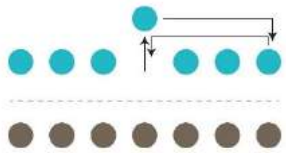
Fiche de leçon 28

Rappel Combat de groupe

- *Mise en pratique :*
  Répartir les élèves en 2 lignes face à face.
  Les faire se déplacer de façon coordonnée en ligne droite.
  Les faire tourner de façon coordonnée - point de pivot.
  V2 : Ajouter des capitaines de ligne.

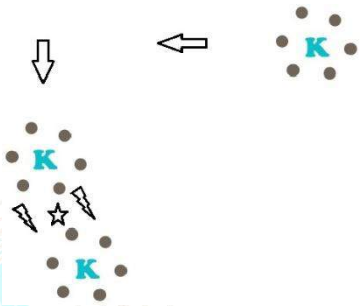
- *Rappel 10' :*
  - Le switch
- *Mise en pratique :*
  Répartir les élèves en 2 lignes face à face. Des capitaines de ligne annoncent les switchs désirés en évitant les échanges entre combattants éloignés.
  (Perte de 2 combattants durant un long laps de temps).

- ✓ Distance
- ✓ Coordination

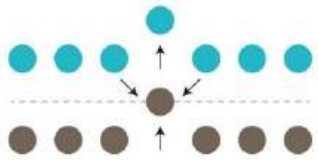


- *Rappel 10' :*
  - Le sandwich
- *Mise en pratique :*
  Répartir les élèves en 3 équipes.
  Expliquer la notion de sandwich, apprendre à temporiser ou accélérer afin de placer une équipe adverse en situation de tenaille.

- ✓ Vision globale
- ✓ Analyse
- ✓ Prise de recule
- ✓ Communication

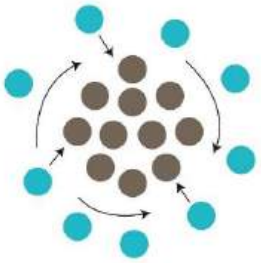


- *Rappel 10' :*
  - Technique de « l'appel d'air »
- *Mise en pratique :*
  Répartir les élèves en 2 équipes face à face.
  Expliquer l'importance de la communication et de la provocation.
  Apprendre à détecter les bons profils et éviter les retraites rapides.
  V2 : Ajouter des capitaines de ligne.



- ✓ Analyse de l'adversaire
- ✓ Travail d'équipe

- *Rappel 10' :*
  - Technique de « Les danseuses »
- *Mise en pratique :*
  Répartir les élèves en 2 équipes.
  Placer les équipes de façon à ce que l'une encercle l'autre.
  Expliquer l'importance d'être constamment en mouvement chaotique.
  (Création de la situation par ledit mouvement de rotation).
  V2 : Ajouter des capitaines de ligne.

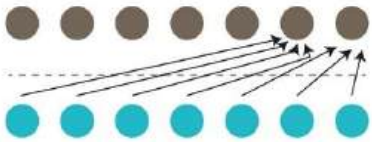


⚠ Avantage technique du groupe ⚠

Fiche de leçon 28

Rappel Combat de groupe

- *Rappel 10' :*
  - Technique de « La Meute »



- *Mise en pratique :*

  Répartir les élèves en 2 équipes face à face.
  Choisir une cible à l'extrémité et sur ordre, se lancer à l'assaut.
  V2 : Ajouter des capitaines de ligne.

  ⚠ Désavantage technique du groupe ⚠

  - ✓ Travail d'équipe
  - ✓ Coordination

Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : ***Combats 5vs5.***



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 29

L'attaque doublée

Matériel

- Cônes
- Plots plats
- Cerceaux
- Tapis

Objectifs

- Apprentissage de l'attaque doublée
- Différence riposte / remise

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique orientée → 20' :

- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Explosivité

Renforcement des jambes : *(3x chaque exercices)*

1) Répartir les élèves en équipe. Disperser des plots plats à travers la salle. En course relais, les élèves doivent courir pour récupérer un plot à la fois. L'équipe perdante à un malus.
V2 : Affecter des points différents aux différents plots (formes/couleurs).

2) Toujours par équipe, placer 2 cerceaux par équipe en bout de salle et en course relais, les élèves doivent ramener les cerceaux en déplaçant 1 cerceaux à la fois. Les cerceaux doivent restés en contact.
V2 : Les équipes adverses peuvent déplacer les cerceaux des adversaires vers l'arrière selon la même condition.

3) Par 2, à gabarit similaire : ⚠ Résistance collaborative ⚠
V1 : Le n°2 place ses mains sur les scapulas du n°1 et le pousse jusqu'au fond de la salle. Arrivé au fond, ils interchangent les positions et retour en zone de départ.

V2 : Le n°2 place ses mains sur les hanches du n°1. Ce dernier tire le n°2 jusqu'au fond de la salle. Arrivé au fond, ils interchangent les positions et retour en zone de départ.

Rappel séance précédente → 20' :

- ✓ Technique de main
- ✓ Gestion distance

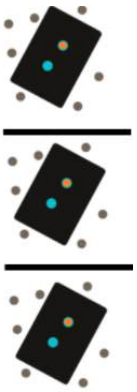
- *Apprentissage : Les « Wraps »*
  - *« Wraps »* 5 localisations
- *Mise en pratique :*

Par 2, exécution de la technique dans les lignes et parades correspondantes.
⚠ Raccourcissement de la distance proportionnelle à l'angle gagné ⚠

Fiche de leçon 29

L'attaque doublée

<u>*Jeu de défoulement → 20' :*</u>



1) <u>*L'arène du Gladiateur :*</u>

Une zone de combat. Duel simple entre deux combattants dans un périmètre bien défini. Celui qui gagne reste et devient le roi. Un autre prend la place du perdant.
V2 : Interdiction pour les combattant d'avoir la même combinaison d'armes.
V3 : Le roi ne régénère pas entre les duels.
(Ne pas hésiter à multiplier les zones pour maximiser le temps d'engagement moteur).

<u>*Théorie et exercices d'application → 20' :*</u>

- <u>*Apprentissage : Les attaques doubles*</u>
  - *Coup droit + « Wraps »* sur la remise en garde.

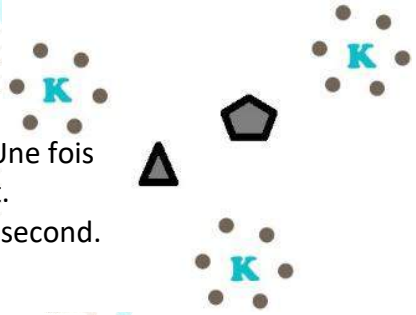
- ✓ Technique de main
- ✓ Gestion distance

- <u>*Mise en pratique :*</u>

Par 2, exécution de la technique dans les lignes et parades correspondantes.

⚠ Raccourcissement de la distance lors du « *Wrap* » ⚠

<u>*Jeu de défoulement → 20' :*</u>



1) <u>*3 équipes, 2 châteaux :*</u>
3 équipes équilibrées s'affrontent pour obtenir et maintenir 2 châteaux. Une fois le château conquis, l'équipe doit compter jusque 15 afin d'obtenir 1 point.
A chaque point marqué, l'équipe doit quitter le château afin d'assiéger le second.
But : être la première équipe à obtenir 5 points.

<u>*Drill souplesse & précision → 10' :*</u>



- <u>*Mise en pratique : Gamme Maître Geuna.*</u>
  Par 2, exécution des gammes 1 à 5 dans le bon timing. (Musique)

<u>*Entrainement pratique : Duels libres → 30' :*</u>

- <u>*Mise en pratique :*</u>
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - Placer au moins 1 *« attaque doubles »* par duel.
    - Placer au moins un *« Wrap »* par duel.



<u>*Fin de séance : Le Salut → 1' :*</u>

- <u>*Mise en Pratique :*</u>
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 30

Close Combat

Matériel

- Cônes
- Plots plats
- Cerceaux
- Bancs
- Tapis

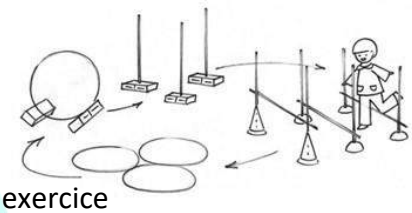
Objectifs

- Gestion du combat à très courte distance
- Mise en application de techniques vues en ateliers

Description

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.



Préparation physique globale → 30' :

- *Circuit training cardio (serpentin) :*
  En trottinant, les élèves vont passer d'un spot à un autre en executant 1 exercice supplémentaire par tour en commencant par le premier. Lorsqu'ils auront fait un tour avec l'ensemble des exercices, ils continuent en supprimant un exercice par tour en commencant par le premier.
  (principe monté/descente).
  ⚠ Le nombre et le type d'exercices vont influer sur le temps et la difficulté du circuit ⚠

  1) Fentes vers les cônes
  2) Marche de l'ours (échelle)
  3) Squats sauté (banc)
  4) Marelle
  5) Passer sous un banc
  6) Echelle 1 : Pas X
  7) Echelle 2 : Pas Y
  8) Box Jump 1-2-3
  9) Sauts passage clouté
  10) Longueur en fente / grenouille / fente

  - ✓ Résistance
  - ✓ Explosivité
  - ✓ Cardio

- *Fencing shuffle : 5'*
  Seul, en ligne, déplacement selon les pas demandés par l'enseignant.
  Mixer le noms des pas avec la méthode « Tic-Tac ». Puis en attribuant des numéros aux pas. Puis mixer l'ensemble.
  Exemple : « Marcher, fente, 4 (remise en garde), 2 (retraite), Tic-Tac (marche), 5 (fente), Tic (allongement de la fente)

Jeu de défoulement → 20' :

1) *Cercle de trahison variante « Watch the Killer ».*
   Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés ou paré, ils sont morts (genou au sol). Ils attendent que leur bourreau meure puis annoncent "je reviens" avant de se relever. Le dernier debout annonce "j'ai gagné". La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.

RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 30

Close Combat

Théorie et exercices d'application → 30' :

- *Apprentissage : Le close combat*
  - *Entrer et sortir de la distance de close combat*

- ✓ Adaptation
- ✓ Stratégie & tactique

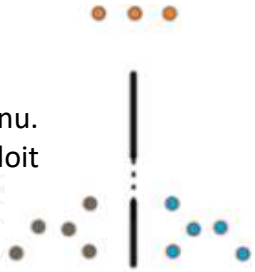
- *Mise en pratique :*

Par 2, exécution de la technique dans les postures correspondantes.
Utilisation des techniques vues en ateliers :

- Touche prestige
- Tranché
- Flow circulaire

⚠ A adapter selon les adversaires (Gauchers/droitiers / morphologies) ⚠

Jeu de défoulement → 20' :



1) *Le jeu du Trésor.*
Les combattants forment 2 équipes. Celles-ci sont séparées par un long mur discontinu. Au fond de la salle, se trouve un trésor gardé par des monstres, que chaque équipe doit rapporter dans son camp.
V2 : Arriver à toucher le mur du camp adverse avec le trésor.

Rappel séance précédente → 20' :

- *Apprentissage : Les attaques doubles*
  - *Coup droit + « Wraps »* sur la remise en garde.

- ✓ Technique de main
- ✓ Gestion distance

- *Mise en pratique :*

Par 2, exécution de la technique dans les lignes et parades correspondantes.
⚠ Raccourcissement de la distance lors du « *Wrap* » ⚠

Entrainement pratique : Duels libres → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes

Consignes imposées par l'enseignant :
- Placer au moins 1 *« attaque doubles »* par duel.
- Placer au moins un *« Wrap »* par duel.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

Fiche de leçon 31

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

Matériel

- Balle de hockey
- Goals
- Tapis
- Banc
- Plots

Objectifs

- Renforcement musculaire
- Apprentissage des techniques intermédiaires

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.



Préparation physique générale → 20' :

- *Le jeu des cartes :*

  Séparer les élèves en 2 équipes et y disposer des bancs et tapis de sol.
  Prendre les fiches d'exercices prévues et les disposer en face cachée :
  « ***Burpees*** », « ***Pompes*** », « ***Walking Lunge*** », « ***Jumping Squat*** », « ***Chandelles*** », « ***Jumping jack x2*** » , « ***Dips x2*** », etc. Au fond de la salle, disposer un jeu de cartes complet, face cachée.
  À tour de rôle, un élève de chaque équipe sprinte jusqu'aux cartes. Avant de retourner une carte, il doit annoncer une couleur. Il retourne ensuite la carte pour vérifier si sa réponse est correcte.
  En cas d'erreur, l'élève retourne auprès de son équipe et choisit une fiche d'exercices. Toute l'équipe doit alors effectuer le mouvement indiqué sur la fiche, en réalisant autant de répétitions que la valeur numérique de la carte retournée.
  Exemple, un 7 de cœur correspond à 7 répétitions, un roi à 13, un joker à 14.

  ✓ Renforcement
  ✓ Cardio

Théorie et exercice d'application → 20' :

- *Micka a dit :*

  L'enseignant donne la consigne. Les élèves exécutent le mouvement lorsque l'ordre est précédé de la formule "Micka a dit". Celui qui exécute un ordre non précédé de la formule ou qui n'exécute pas un ordre précédé de la formule doit reculer jusqu'à la ligne de départ + malus.
  V2 : ajout de la variante mix « tic-tac et numéro de pas. »
  Exemple : « Micka à dit Fente, Micka à dit 4 (remise en garde), Tic-Tac (marche), 5 (fente), Tic (allongement de la fente).

  ✓ Travail des jambes
  ✓ Concentration
  ✓ Equilibre

Fiche de leçon 31

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

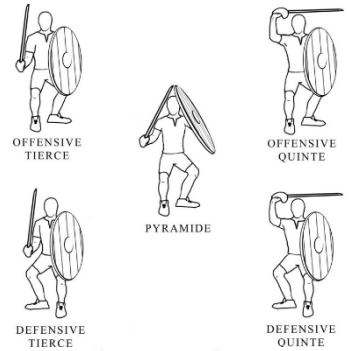
Théorie et exercices d'application → 30' :

- *Ateliers all armes intermédiaire (Niveau 2) – en parallèle :*

Le Bouclier

Apprentissage :

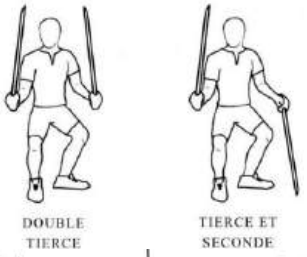
- Travail de la position « Pyramide ».
- Passage de bouclier.
- Initiation au « Close combat ».
    - Touche prestige
    - Tranché



L'Ambidextrie

Apprentissage :

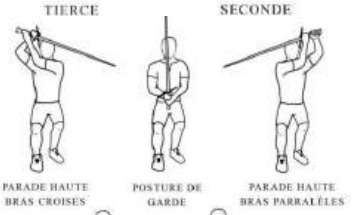
- Invitation à la parade.
- Kawanka
- Parade en Cross weapon lead.

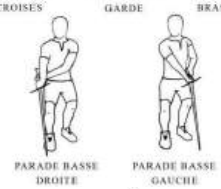


L'Epée 2 mains

Apprentissage :

- Manchette basse.
- Dégagement & coupé.
- Le battement.
- Cache distance.
- Le glisser. ⚠ Maitrise continue de l'arme ⚠

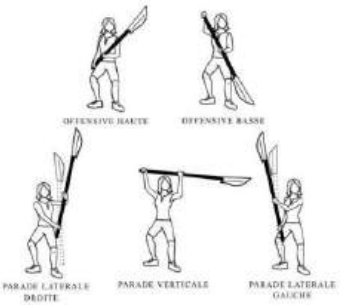




La lance

Apprentissage :

- Le battement.
- Cache distance.
- L'attaque doublée.
- Manchette basse.
- Le glisser. ⚠ Maitrise continue de l'arme ⚠



Théorie et exercices d'application

- *Apprentissage :*

Précision - divisé en groupes de 5 max : => ***Utilisation de l'arme de l'atelier***.



- *Mise en pratique* : *« Une bouteille à la mer »*

L'enseignant tient une bouteille d'eau en main, place ses élèves en arc de cercle autour de lui et donne à chacun d'eux un numéro allant de 1 à 5. Lorsqu'il énonce un numéro, l'élève portant ledit numéro doit lancer aussi rapidement que possible, une attaque sur le sommet de la bouteille présentée par l'entraîneur.

Orienter la bouteille pour varier les angles.

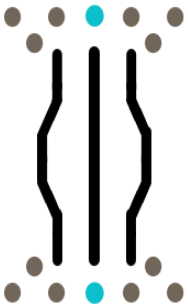
- ✓ Technique de main
- ✓ Vitesse
- ✓ Concentration

Fiche de leçon 31

Ateliers : Toutes armes niveau intermédiaire

Jeu de défoulement → 20' :

1) *League of Legend :*



2 couloirs formés par des ponts. Les combattants se séparent en 2 équipes et chacune désigne un Nexus. Chaque équipe se place de part et d'autre des ponts. Ce point de départ sert aussi de zone de résurrection.
Les combats ne peuvent se dérouler que sur les ponts et sur les 2 zones d'entrées des ponts.
Les combattants entrent sur les ponts uniquement par les extrémités. À tout moment, ils peuvent revenir en arrière pour passer sur un autre pont.

V2 : Ajout du « Jungler ».
V3 : Ajout du « Support ».
V4 : Ajout du « Carry Ad ».

Entrainement pratique : Duels libres → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - Ne refuser aucune demande en duel.
    - Arme utilisée en atelier.
    - Placer les techniques vues en atelier.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 32

Analyse : Mise en application tactiques des techniques vues

Matériel

- Tableau / Support visuel
- Bancs
- Objets servant de trésor
- Tapis

Objectifs

- Maitrise des concepts de profils
- Utilisation de tactiques

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique spécifique → 30' :

- ✓ Travail des jambes
- ✓ Concentration
- ✓ Equilibre

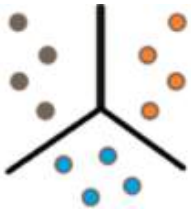
- *Travail des déplacements :*
  1) Snake de pas : 20'
  Par 2, trottiner du cône de départ jusqu'aux plots plats. Effectué un bond en arrivant avec un atterrissage en position de garde. Exécuter la séquence de pas mentionnée par l'enseignant, puis repartir en trottinant jusqu'au plots suivants et ainsi de suite.

- *2) Fencing shadow : 5'*
  Seul, en ligne, durant 30 secondes effectuer des déplacements en imaginant un adversaire fictif. X nombre de fente imposées par l'enseignant.

Jeu de défoulement → 20' :

- ✓ Vision périphérique

- *Le triangle de combat « Bancs en Y » :*
  3 bancs (ou cordes) séparent les camps. De part et autre les combattants tout en s'assurant qu'il y ait le même nombre de chaque côté (équilibre). Le dernier d'un côté de la ligne est le vainqueur. Chaque fois qu'un combattant est vaincu, il rejoint l'équipe de son bourreau.
  ⚠ Lorsque vaincu, ne pas traverser les bancs, mais passer par l'extérieur ⚠



Rappel d'Analyse → 40' :

- *Apprentissage : Les différents profils de combattants*
  - Conquérant
  - Presseur
  - Contreur
  - Blindeur

- ✓ Analyse de l'adversaire
- ✓ Faire preuve d'adaptation

Fiche de leçon 32

Analyse : Mise en application tactiques des techniques vues

- *Mise en pratique :*

1) Idéalement à l'aide d'un support visuel, expliquer les questions à se poser pour définir :
- « Quelle est l'intention tratégique ? »
- « Qui entre dans la distance ? »

		Intention stratégique ?	
		Attaquer	***Défendre***
Qui entre dans la distance ?	***Moi***	Conquérant	Presseur
	Adversaire	Contreur	Blindeur

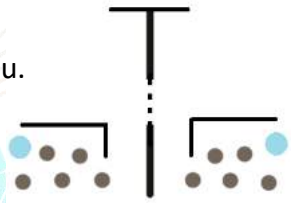
2) Rassembler les élèves et leur demander d'analyser un duel - entre autre - en se posant les questions précitées.

⚠ Techniques / tests pour détecter les patterns de l'adversaire ⚠
Faire un débrief avec eux.

3) Séparer les élèves par groupes et nommer un « responsable » (élève plus expérimenté) afin d'organiser des groupes pour maximiser le temps d'engagement moteur des participants.

Jeu de défoulement → 20' :

Le double Trésor.
Les combattants forment 2 équipes. Celles-ci sont séparées par un long mur discontinu. Chaque équipe dispose d'un trésor. Le but est d'avoir dans son camp les deux trésors simultanément



Drill souplesse & précision → 10' :

- *Mise en pratique : Gamme Maître Geuna.*

Par 2, exécution des gammes 1 à 5 dans le bon timing. (Musique)



Entrainement pratique : Duels encadrés → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant :
    - A chaque combat, définir son profil et celui de l'adversaire.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*

Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😉

RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 33

Séance Récapitulative
Renforcement des notions de Combat Scénique

Matériel

- Batons
- Balles
- 2ème arme (courte)

Objectifs

- Conscientisation de l'espace
- Renforcement des bases du combat Scénique
- Mise en application, créativité

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique générale → 20' :

- *Renforcement musculaire :*
  Répartir les élèves en X équipes :
  Devant chaque équipe, placer un cône de départ, puis 1 plot plat tous les 5m (4 plots) puis un cône de fin.
  Trottiner du cône de départ de plots en plots et effectuer l'exercice à chaque plot.
  1) 2 Pompages 2) 4 Squats 3) 2 Burpees 4) 5 Abdos crunch
  Doubler les répétitions à chaque passage (4 passages) puis diviser par 2 à chaque passage (3 passages), pour un total de 7 passages.

Jeu de défoulement → 20' :

1) *Cercle de trahison variante « Watch the Killer ».*

Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés ou paré, ils sont morts (genou au sol). Ils attendent que leur bourreau meure puis annoncent "je reviens" avant de se relever. Le dernier debout annonce "j'ai gagné". La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.

Le combat Scénique → 15' :



2) *Travail de prise de conscience de l'espace et du public : → 10' :*
Exercice 1 :
Les élèves se déplacent dans la salle. Ils essaient de ne laisser aucun espace vide en équilibrant l'occupation générale de la pièce. L'enseignant se déplace, aucun élève ne peut se retrouver dans son dos.

- ✓ Lien avec le GN
- ✓ Conscience de l'espace
- ✓ Synchronisation
- ✓ Coopération

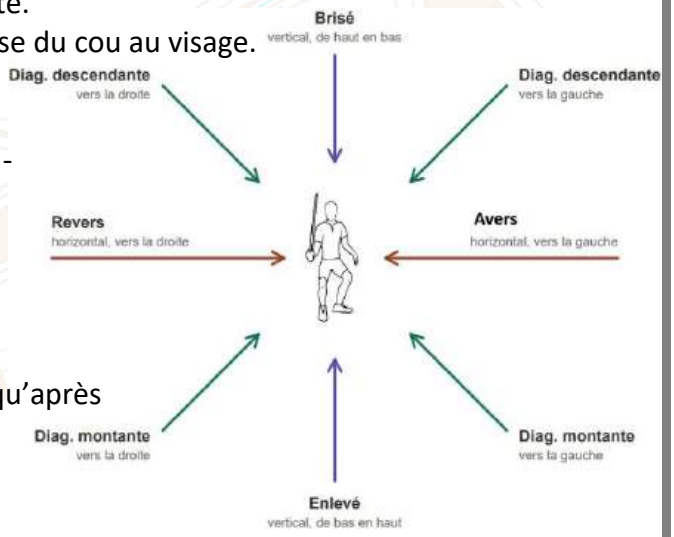
Variante 2 :
Lorsque l'enseignant frappe dans ses mains, les élèves effectuent un petit saut.
Lorsque l'enseignant annonce « freeze », les élèvent s'immobilisent.
Variante 3 :
Ajout de bâtons et de petites balles : Les élèves doivent se lancer & rattraper les objets en ayant au préalable crée et confirmé le contact visuel avec le destinataire.

- ✓ Travail des habilités motrices spécifiques
- ✓ Maitrise du geste
- ✓ Fluidité

3) *Travail de coordination des 2 mains : → 5' :*
Exercice 1 :
2 par 2, en colonne, au départ de la position de garde, les élèves se lancent un bâton (ou masse), d'une main, puis l'autre.
Variante 2 :
Idem, en marche pour le lanceur, en retraite pour le receveur. (puis changement pour fente)

Théorie d'application → 15' :

4) *Distance, types d'attaques et séquence d'actions→ 5' :*
1) Notions de sécurité :
- la distance de touche doit toujours être trop courte.
- la pointe de l'arme ne peut jamais passer de la base du cou au visage.
2) Terminologie :
Les attaques :
- La pointe - Le brisé - L'enlevé - L'avers - Le revers -
Les diagonales montantes & descendantes
Les parades :
Identique à l'escrime classique
3) Concept Action / Réaction vs Réaction / Action:
Expliciter le concept inversé de la phrase d'armes ;
L'attaquant initie l'action, mais ne porte l'attaque qu'après avoir constaté la réaction de son partenaire.



- *Mise en pratique :*
  - Rassembler les élèves, expliquer les notions précitées.
  - Pédagogie collective : favoriser un élève plus ancien avec un élève moins expérimenté.
  - ⚠ Lors de l'apprentissage de la phrase d'arme chorégraphiée, ne pas changer les rôles ⚠

- *Apprentissages : → 10' :*
  - Travailler le drill d'attaques en souplesse : Brisé, diagonales descendante droite puis gauche, revers, avers, diagonales montante droite puis gauche, enlevé.
  - Au signal de l'enseignant, pouvoir stopper nette son mouvement.
  - Faire le même drill de la main non directrice.
  - Démonstration des parades en croix avec la dague.

RIDDLE OF STEEL

Fiche de leçon 33

Séance Récapitulative
Renforcement des notions de Combat Scénique

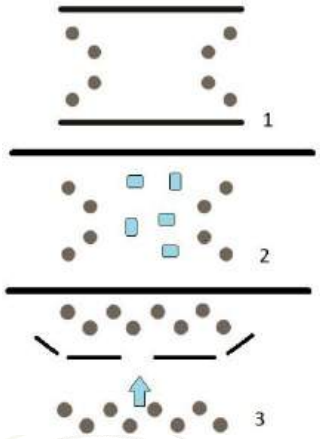
- ✓ Lien avec le GN
- ✓ Créativité
- ✓ Coopération

Création d'une chorégraphie en 8 actions → 30' :

- *Mise en pratique :*

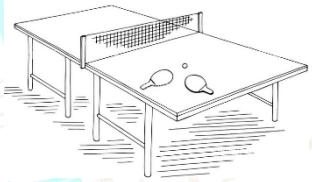
Par 2, les élèves créent une chorégraphie en minimum 8 actions, en simulant le jeu et les touches.

Jeu de défoulement → 20' :



5) *Couloir / plaine / château :*
2 équipes équilibrées. Celles-ci s'affrontent d'abord dans un couloir. Une fois une équipe victorieuse, les deux s'affrontent sur le second terrain : La plaine minée (tapis au sol). Si la même équipe gagne encore, les deux équipes passent alors sur le dernier terrain de combat : le château. Si la même équipe remporte une 3ème victoire, elle remporte le jeu. Toutefois, si l'équipe perd, les deux redescendent sur le terrain précédent et ainsi de suite.
But : Vaincre sur les 3 terrains de façon consécutive.

Renforcement et automatisation→ 10'



- *Apprentissage :*

Précision et maîtrise du geste de l'attaque & de la parade.

- *Mise en pratique* :
« Ping-Pong»
2 par 2, le 1er attaque ventre, le 2ème effectue la parade de quarte et riposte dans la ligne haute de son choix. Le 1er peut également parer puis contre-riposter en ligne haute et ainsi de suite.
V2 : Ajout de déplacement (marche sur l'attaque, retraite sur la parade).
V3 : Idem mais attaque en fente
V4 : Armes libres

Entrainement pratique : Duels encadrés → 20' :



- *Mise en pratique :*
  - Répartir les élèves en 2 lignes.
  - Timing des duels : 3 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Inspiration liées à la séance (lacunes/rappels/etc.)

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 34

Préparation au passage du brevet RoS

Matériel

- Cônes
- Plots plats
- Échelles de sport

Objectifs

- Révision des techniques de bases
- Explication des critères de réussite

Description

Echauffement cardio-vasculaire et pulmonaire → 10' :

- Course à pied / tape-fesse / skipping / pas chassés / changements de direction / génuflexion / sprint en diagonale / génuflexion + atterrissage en garde + pas sur ordre.

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

Préparation physique orientée → 20' :

- *Jumping Rabbit : (3x chaque exercice.)*
  Répartir les élèves par équipes. Parcourir la longueur de la salle :
  - Suicides (allées en sprint, retour en trottinant),
  - Par de petits bonds, pieds collés (travail des mollets),
  - A cloche pied, une jambe puis l'autre,
  - Par bonds des deux pieds (les plus grands possible).

  ✓ Explosivité
  ✓ Renforcement musculaire
  ✓ Equilibre

- *Travail de jambes :*
  Répartir les élèves par équipes. Mettre en place un petit circuit :
  1) Se déplacer jusqu'au premier plot selon le pas demandé par l'enseignant. Arrivé, exécuter une fente.
  2) Echelle de sport : faire les pas demandés par (4 temps / diagonale / latéraux / etc…)
  3) Tourner autour des plots suivants en pas (1x à gauche, 1x a droite)
  4) Finir la distance restante en fente / reprise de fente.

Jeu de défoulement → 20' :

1) *Le Roi de la colline :*



Une zone de combat. Duel simple entre deux combattants dans un périmètre bien défini. Celui qui gagne reste et devient le roi. Un autre prend la place du perdant.
V2 : Le roi ne régénère pas entre les duels.
(Ne pas hésiter à multiplier les zones pour maximiser le temps d'engagement moteur)

Fiche de leçon 34

Préparation au passage du brevet RoS

Explication des critères du brevet → 10' :

- *Mise en pratique :*

  En groupe, récapituler les attentes du jury quant au passage du brevet.
  Expliquer la grille d'évaluation prévue.
  Questions / réponses des élèves.

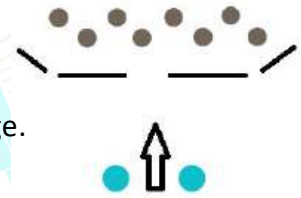
Préparation au brevet RoS → 30' :

- *Rappel niveau 1 all armes :*
  - *Base épée simple*
  - *Base Bouclier*
  - *Base Ambidextrie*
  - *Base épée 2 mains*
  - *Base lance*

- *Mise en pratique :*

  Par groupe d'armes, revoir l'ensemble des bases pour le brevet niveau 1.

Jeu de défoulement → 20' :



2) *Invaders :*

3 désignés par le sort, sont les envahisseurs qui tentent de prendre d'assaut le village.
Chaque joueur vaincu, de villageois devient envahisseurs.
But : Tenir le village le plus longtemps possible.

Entrainement pratique : Duels libres → 30' :

- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Ne refuser aucune demande en duel.



Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
  Effectuer le salut aux enseignants. A la semaine prochaine ! 😊

Fiche de leçon 35

Passage des brevets RoS

Matériel

- Jury
- Grilles d'évaluation
- Table & chaises
- Diplôme RoS / Badge
- Bics

Objectifs

- Obtention des brevets
- Débriefing de la saison
- Repas / Apéro tous ensemble

Description

Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.



Préparation physique globale → 30' :

- *Exercices à intensité variable en circuit training :*
  (Tour 1 : Temps de travail / Repos en 30-30)
  (Tour 2 : Temps de travail / Repos en 20-20)

  ✓ Renforcement musculaire
  ✓ Explosivité
  ✓ Cardio

⚠ Nombre minimum de spots a adapter en fonction du nombre de participants ⚠

1) Burpees	2) Switch jambes	3) Pompage
4) Pompage / Run / Pompage	5) Crunchs droit	6) Crunchs latéraux
7) Montagne	8) Ouverture / fermeture	9) Pas latéraux 4m
10) Escalier 4 temps	11) Banc 2 marches fente	12) Jumping Jack
13) Dips	14) Jump banc 2 jambes	15) Marelle
16) Chandelles	17) Jump banc 1 jambe	18) Fente grenouille

⚠ L'ordre et le nombre d'exercices sont flexibles selon l'objectif et la difficulté recherchée. ⚠

Jeu au choix des élèves → 20' :

Passage des brevets RoS → 90' :

- *Mise en pratique :*
  - Prévoir un jury (min. 3 personnes)
  - Prévoir une grille d'évaluation
  - Passage de élèves en groupe par combinaison d'armes
- *Matière :*
  Ensemble des techniques niveau 1 pour chaque arme et niveau 2 spécifique par arme.

Fiche de leçon 35

Passage des brevets RoS

Entrainement pratique : Duels libres → 20' :



- *Mise en pratique :*
  - Les élèves choisissent eux-mêmes leurs adversaires.
  - Timing des duels : 5 minutes
  - Consignes imposées par l'enseignant : Placer au moins 5 techniques différentes par duel.

Fin de séance : Le Salut → 1' :

- *Mise en Pratique :*
  Les élèves se placent en cercle et se saluent tous ensemble. A la saison prochaine ! 😉

Apéro / Bbq / Repas time ! :

- *Mise en Pratique :*
  Je pense que chacun saura s'en sortir sans consignes :-p

