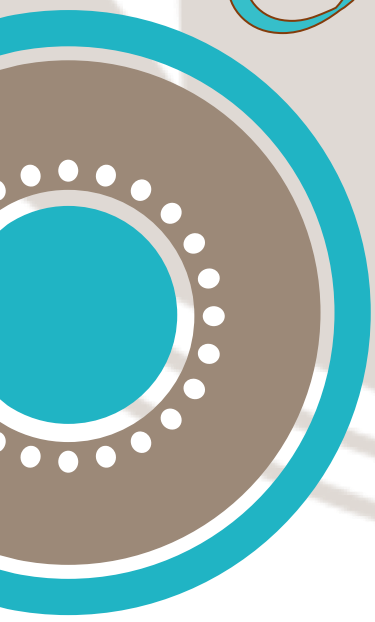
Pédagogie individuelle



Riddle of Steel

La leçon au plastron





Sofiane Gouigah

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 un au Québec. Chacun d'entre eux était uni par les principes fondateurs, à savoir :

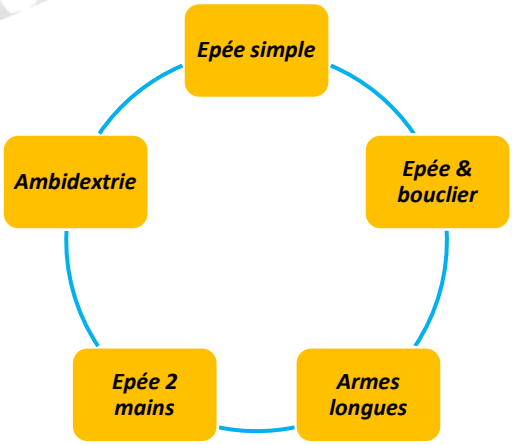
- *Enseigner à n'importe qui s'intéressant au combat à l'arme en mousse latexée.*
- *Progresser dans les techniques d'armes à travers l'entraînement.*
- *Augmenter la sécurité du combat à l'arme en mousse latexée.*
- *Promouvoir l'escrime ludique comme étant une discipline à part entière.*

Soucieux de respecter notre propre doctrine, nous avons toujours mis à disposition de la communauté notre documentation afin de 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, de nos programmes de cours adultes & enfants, respectivement en 2022 et 2024, reprenant l'essentiel de la philosophie, des techniques et de la pédagogie RoS, il restait encore un sujet manquant encore à notre bibliothèque à savoir, la leçon individuelle ou plus communément appelée la leçon au plastron.

Comme toujours, ce document 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

La spécificité de l'escrime ludique par rapport à l'escrime sportive est principalement le fait qu'il existe différents types d'armes et combinaisons. Si ces types sont infinis, on peut toutefois les classer en 5 grandes familles ;



Si l'esprit de l'utilisation de chaque type d'armes dispose de ses propres spécificités, il n'en reste pas moins que fondamentalement, la base reste identique ;
Les notions de distances, de précision, de lignes ouvertes/fermées, et la création de reflexes et automatismes pour chaque habilité motrice spécifique sont conceptuellement identiques. C'est ce qui permet la transversalité du travail technique d'une arme au profit de toutes les autres.

Dès lors, le travail via l'épée simple est bénéfique et transposable pour chaque type d'armes et combinaison, moyennant parfois certaines adaptations mécaniques ou biomécaniques.
Dans le cadre de ce document, nous vous proposons donc plusieurs fiches de leçons individuelles, principalement à destination de l'épée simple, permettant ainsi de varier vos leçons mais vous y trouverez également certaines séquences proposées à destination du travail des techniques des combinaisons spécifiques.
Ces fiches sont, bien entendu, non exhaustives et nous laissons à votre appréciation toutes modifications ou ajouts qui pourraient vous sembler pertinents. Ce document est à mettre en corrélation avec le Traité d'Escrime Ludique afin d'avoir les éventuelles explications nécessaires à l'explication / correction des différentes techniques proposées.
A l'image de l'ensemble de la documentation Riddle of Steel au sujet de l'escrime ludique, notre souhait est de vous proposer une démarche pédagogique cohérente, performante, variée et safe à destination de tout un chacun. Elle n'est ni la seule philosophie, ni la seule reprenant les critères précités.

Nous espérons que vous trouverez dans ce document, de quoi améliorer l'organisation des cours ou entrainement auxquels vous participez.

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,
Maître Michaël Foucart,
Maître D-O Haulotte,
Quentin de Saint-Aubert,
Pauline Terdeuse,
Thomas Huckel,
Mark Gilbert.

La pédagogie individuelle ou leçon au plastron :

Elle consiste en un cours particulier/privatif avec un entraineur. Lors de cette leçon, l'entraineur a pour rôle d'évaluer le niveau général de l'élève, de détecter les points d'attention et de mettre ainsi en place une leçon personnalisée visant au travail précis de certains points. Il sera donc primordial d'avoir un entraineur ayant un certain niveau de maitrise dans le type d'arme qui sera travaillé. A ce titre d'ailleurs, il conviendra de dissocier le principe de l'*enseignement* d'un mouvement technique de l'*entrainement* à ce dernier. La méthode de transmission de l'apprentissage étant une spécificité propre à chaque enseignant, elle ne sera pas traitée ici dans ce document. D'autant plus que la Riddle of Steel promeut d'avantage la pédagogie collective pour cet aspect.

En un mot, la leçon au plastron sert avant tout un objectif de ***perfectionnement***.

Ainsi, en général, on travaillera un exercice d'abord de pied ferme, puis en fente, puis en déplacements variables pour finir par l'adjonction de différents degrés d'incertitude permettant également de passer d'une situation fermée (séquence prédéfinie) à une situation ouverte (réaction et prise de décision par l'élève).

Avantages	***Désavantages***
• Qualité & finesse technique • Individualisation de la leçon en fonction des besoins / envies • Possibilité de travailler des compositions technico-tactiques	• Chronophage (monopolisation d'un encadrant durant 20min/élève) • Nécessité d'une excellente maitrise technique et tactique du mouvement

1) *Estimer le niveau général :*

- La posture de garde.
- Les déplacements simples, complexes et composés.
- Les 5 attaques droites : fluidité, précision, méthode du développement du bras et de la main.
- Les 5 parades : précision de la position de la parade et le timing de mise en parade.
- La notion générale de l'estimation de la distance.
- La fluidité, la dissociation des articulations du bras ainsi que la coordination bras/jambes et générale.

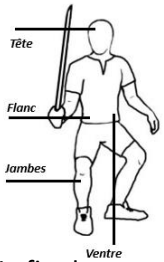
Progression de la vérification :

Technique isolée → Déplacement / distance → Combinaison → Situation dynamique

2) *Création de réflexes réalistes :*

Lors de cette leçon, il est important de créer certains « codes ». Ceci permettant, à terme, le passage de l'élève d'un entraineur à l'autre, d'une salle à l'autre, d'un type d'arme à l'autre en lui permettant de travailler immédiatement la technique prévue sans devoir perdre de temps à la compréhension des différents signaux du maître de leçon.

- Arme baissée vers le bas => attaque tête
- Arme sur écartée en tierce => attaque ventre
- Arme portée vers l'avant => attaque manchette
- Arme en tierce & jambe d'arme avancée => attaque jambe.



⚠ ⚠

Plus l'élève progressera, plus l'exagération de ces ouvertures « code » sera réduite, ceci afin de concorder avec une erreur réaliste créant ainsi un réflexe pertinent en situation réelle.
Il va de soi qu'à l'image de toute leçon, la complexité doit être progressive et que la maitrise du premier exercice est nécessaire à l'engagement du suivant, s'il s'agit du travail d'un même thème. Par ailleurs, chaque mouvement qui sera demandé durant la séquence de travail devra, idéalement, être revu durant la vérification des bases et prérequis.

3) *Progressivité, complexification et ajout du degré d'incertitude :*
L'enseignement ou l'entrainement d'une technique se déroule en plusieurs phases ;

En premier lieu, la démonstration et l'explication d'un mouvement.
Ensuite, la mise en pratique. D'abord dans un cadre simple, défini et fermé pour ensuite tendre vers l'ajout d'autres habiletés spécifiques via des séquences composées et variables. Ces séquences seront dans un premier temps des actions définies et fermées, où l'enseignant pourra vérifier la justesse technique et la coordination du mouvement via les répétitions de l'élève.
L'objectif étant évidemment d'arriver à des situations réalistes où des incertitudes seront ajoutées afin de permettre à l'élève d'avoir, durant l'exécution du mouvement, une réflexion en fonction de la situation. Enfin, il s'agira d'ouvrir le cadre afin de permettre le travail de prise de décision et de créativité de l'élève via des situations ouvertes.

Logique générale : partir d'une situation simple, stable et prévisible pour évoluer progressivement vers une situation dynamique, incertaine et ouverte, dans laquelle l'élève doit analyser, décider et adapter sa réponse.

Etape 1 : Découverte et compréhension du mouvement

Phase	***Objectif***	***Finalité***
1) Démonstration	Identifier la technique	Présentation du mouvement en vue de l'apprentissage par imitation
2) Explication	Comprendre comment réaliser la technique	Décomposition du mouvement, rythme et trajectoire
3) Contextualisation	Comprendre quand utiliser la technique	Conscientisation des situations pertinentes de l'utilisation de la technique

Etape 2 : Mise en pratique et complexification progressive

Situation	***Niveau de complexité***	***Objectifs pédagogiques***
1) Statique	Contexte simple, défini et invariable	Apprentissage de l'habileté motrice spécifique
2) En déplacement	Ajout d'une compétence	Introduire une situation dynamique et le travail de compétences fondamentales (gestion de la distance & du tempo)
3) Incertitude(s)	Contexte défini mais variable	Limiter l'anticipation pour favoriser la réactivité et l'analyse de la situation
4) Composition(s)	Création d'une séquence	Combiner et renforcer des habiletés spécifiques en créant une séquence cohérente
5) Situation semi-ouverte	Règles de réactions conditionnées	Ouvrir le champ des réactions possibles en vue d'une application réaliste
6) Situation ouverte	Réaction choisie par l'élève	Favoriser l'autonomie par la prise de décision et la créativité

En somme :

Découvrir → Comprendre → Automatiser → Combiner → Adapter → Appliquer

4) *Travail technique général :*

Tout l'intérêt d'un entrainement et plus encore en leçon individuelle, l'objectif est de perfectionner la maitrise du geste (renforcement de la motricité fine), tant d'un point de vue technique qu'au niveau de la prise de décision tactique. Rendre fluide et automatiser le mouvement vise à améliorer le temps de réaction tant mentale que physique et donc de gagner tant en vitesse qu'en qualité décisionnelle.
Avec certaines adaptations (notamment les attaques au visage ou par type d'arme), l'entrainement aux gammes de Maître R. Geuna sont à l'instar de l'escrime sportive classique, un réel plus pour le travail de détente du bras, de souplesse, de précision et de maitrise lors de la touche mais également pour l'automatisation de certains mouvements réflexes réalistes. Les différents types de leçons individuelles et la variation des séquences proposées par l'enseignant servent également à ne pas tomber dans les schémas d'attaques systématiquement identiques, rendant le combattant prévisible.

5) *Thème de travail de la leçon individuelle :*

Plus que le travail des fondamentaux, la leçon au plastron sert également à l'enseignement de techniques plus spécifiques ou complexes, afin d'en maitriser tant l'aspect moteur que tactique en fonction des besoins de l'élève. En cela, une analyse continuée tout au long du parcours de l'élève est fondamentale (principe du DLTA). L'évaluation de l'acquis des fondamentaux durant la leçon individuelle n'en est donc qu'une partie. Tant durant les cours, les jeux, ou éventuels tournois, pensez à garder un œil sur vos élèves afin d'avoir une vision plus globale de leurs besoins, de leurs forces et faiblesses. La maitrise technique en leçon individuelle n'est jamais une garantie de la capacité de l'élève à la mettre en application lors de situations de stress, et ceci sera donc un facteur à considérer lors de la préparation de votre leçon au plastron.

Au-delà des besoins que vous avez estimés pertinents pour l'élève, qu'ils soient techniques ou tactiques, une troisième possibilité est tout simplement de répondre à la demande de l'élève. Que souhaite-il revoir ou travailler ? Il s'agit-là, en plus de l'aspect fun et agréable, un moyen d'autonomiser votre élève et de générer un sentiment de considération pour lui, son opinion et ouvrira potentiellement le débat sur de nouveaux apprentissages utiles tant à lui-même qu'à l'enseignant.

6) *Quelques tips intéressants lors de la leçon au plastron :*

- Lors des corrections techniques, pensez à utiliser, dans la mesure du possible, votre arme pour déplacer la position finale d'une attaque. S'il s'avère nécessaire d'effectuer le mouvement avec l'élève, privilégiez la prise en main de son arme via le « fort » de sa lame plutôt que sa main. D'une part, certains peuvent être mal à l'aise par un contact physique direct, d'autre part, le ressenti du mouvement par l'élève sera bien meilleur sans emprise sur sa main.
- Utilisez les codes susmentionnés.
- Lorsque vous montrez un mouvement, placez-vous toujours de façon à ce que l'élève puisse voir correctement le mouvement. N'hésitez pas à l'exécuter en « miroir », en droitier pour un gaucher, en gaucher pour un droitier.
- Lors de votre démonstration, limitez autant que possible de porter la touche sur votre élève.
- Prenez le temps de vous assurer de la maitrise d'un exercice avant de passer au suivant. N'hésitez pas à repasser à un niveau inférieur ou à segmenter les parties non maitrisées.
- Essayez d'organiser le timing de votre leçon aux alentours des 20 minutes. Au-delà, le déclin de la capacité de concentration et la fatigue vont rendre le travail moins pertinent.
- Orientez toujours le travail technique vers un contexte de situation réaliste.



Fiche leçon plastron 1 : Epée simple - Perfectionnement des bases :

1) EVALUATION INITIALE – Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Positionnement des pieds Positionnement du tronc Positionnement du bras / main Flexion et orientation des jambes/genoux	Ex.1 : Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir en position de garde (encrage de la mémorisation musculaire)
Attaques / Parades	Terminologie maitrisée Développement du bras Dissociation articulaire Pouce correctement positionné (dans l'axe de la cible ou opposition)	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles – doubler la touche. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie maitrisée Ordre des pieds Ecartement correct Tierce maintenue en mouvement	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Exécution d'une séquence de pas Ex.3 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Perfectionnement des fondamentaux »

Exercice 1 : ⚠ positionnement de la garde durant les déplacements ⚠

- L'élève doit maintenir le contact de fer avec l'enseignant, en effectuant d'initiative les pas qu'il estime pertinents. Il s'agit là de rendre utile l'utilisation des bonds, des passes avant/arrière par l'exemple. L'enseignant pose sa pointe sur la garde de l'élève afin de lui faire maintenir à la fois sa tierce et la bonne distance. A la rupture du contact (décidée par l'enseignant), l'élève déclenche une attaque tête puis se remet en garde. En fonction de l'allongement du bras de l'enseignant, l'attaque se fera de pied ferme, en marchant ou en fente. Idem mais en variant les cibles (flanc, ventre, jambes).

Exercice 2 :

- Idem que 1 + ajout d'une attaque de l'enseignant que l'élève doit parer avant de riposter sur cible désignée puis remise en garde.

Exercice 3 :

- Instaurer la notion de tempo sur la double marche et la double retraite.
- Idem que 2 + ajout double retraite pour parade de jambes puis attaque en marche / fente sur cible désignée.

- ✓ Travail sur la mémorisation musculaire
- ✓ Explosivité
- ✓ Travail distance & tempo

Exercice 4 :

- Idem que 3 + ne plus désigner verbalement de cible mais ouvrir une ligne (codes) pour suggérer la cible à l'élève.

Remise au calme :

- Exercice de parades / ripostes – parades en contre de pied ferme.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 2 : Epée simple - Perfectionnement la parade / riposte



1) EVALUATION INITIALE – Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Positionnement des pieds Positionnement du tronc Positionnement du bras / main Flexion et orientation des jambes/genoux	Ex.1 : Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir en position de garde (encrage de la mémorisation musculaire)
Attaques / Parades	Terminologie maitrisée Développement du bras Dissociation articulaire Pouce correctement positionné (dans l'axe de la cible ou opposition)	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles – doubler la touche. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie maitrisée Ordre des pieds Ecartement correct Tierce maintenue en mouvement	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Exécution d'une séquence de pas Ex.3 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Perfectionnement de la parade riposte »

- ✓ Travail sur la mémorisation musculaire
- ✓ Coordination bras / jambes
- ✓ Travail distance & tempo

Mise en œuvre

⚠ Prérequis : le battement ⚠

Exercice 1 :
- De pied ferme : Parades / ripostes symétriques, l'élève effectue la parade et la riposte sur la même cible.

Exercice 2 :
- Idem que 1 + ajout de déplacements (marche lors de l'attaque, retraite lors de la parade).

Exercice 3 :
- Idem que 2 + retirer la symétrie de la riposte
  ⚠ vérifier que l'élève n'attaque pas dans une ligne fermée : analyse de la pertinence de ses ripostes ⚠

Exercice 4 : Introduction à l'attaque au fer, le ***Battement.***
- Sur proposition de la lame de l'enseignant (incliner la pointe), l'élève effectue un battement puis porte son attaque.
- Idem que 3 + ajout d'une reprise de fer après 3ème parade de l'enseignant puis attaque (reprise d'attaque).

Exercice 5 :
- L'élève attaque sur cible désignée (code) en marcher – double marche - fente puis remise en garde sur double retraite, puis sur attaque de l'enseignant : parade - riposte en fente sur cible ouverte.

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – parades en contre de pied ferme.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 3 : Epée simple - Relâchement, explosivité, et gestion distance



1) EVALUATION INITIALE – Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Positionnement des pieds Positionnement du tronc Positionnement du bras / main Flexion et orientation des jambes/genoux	Ex.1 : Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir en position de garde (encrage de la mémorisation musculaire)
Attaques / Parades	Terminologie maitrisée Développement du bras Dissociation articulaire Pouce correctement positionné (dans l'axe de la cible ou opposition)	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles – doubler la touche. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie maitrisée Ordre des pieds Ecartement correct Tierce maintenue en mouvement	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Exécution d'une séquence de pas Ex.3 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Relâchement, explosivité, gestion de la distance et contre-attaque »

Mise en œuvre

⚠ Prérequis : parade en contre et banderole ⚠

Exercice 1 :
- De pied ferme : D'un seul allongement de bras, doubler les touches sur chaque cible. (Garder le bras allongé pour l'ensemble de la séquence)

Exercice 2 : Introduction à la parade circulaire, les parades « ***en Contre*** ».
- Sur attaque de l'enseignant, l'élève effectue une parade en contre.
- Sur proposition de la lame de l'enseignant, l'élève la déplace via les parades en contre l'une après l'autre.

Exercice 3 : Introduction de la « ***banderole*** ».
- De pied ferme, l'élève allonge le bras et effectue une banderole torse / ventre.
- Sur attaque tête de l'enseignant, l'élève effectue une quinte puis riposte en banderole torse/ventre.

Exercice 4 :
- Idem que 1 + déplacement :
  1) sur marche => coup droit double touche tête.
  2) statique => double touche ventre puis flanc.
  3) sur double retraite => banderole ventre

- ✓ Finesse de la touche
- ✓ Coordination bras / jambe
- ✓ Gestion de la distance

Exercice 5 :
- Idem que 4 + sur attaque de l'enseignant, ajouter parade puis riposte en marche fente.

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – parades en contre de pied ferme.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 4 : Epée simple - Perfectionnement de l'attaque.



1) EVALUATION INITIALE – Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Positionnement des pieds Positionnement du tronc Positionnement du bras / main Flexion et orientation des jambes/genoux	Ex.1 : Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir en position de garde (encrage de la mémorisation musculaire)
Attaques / Parades	Terminologie maitrisée Développement du bras Dissociation articulaire Pouce correctement positionné (dans l'axe de la cible ou opposition)	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles – doubler la touche. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie maitrisée Ordre des pieds Ecartement correct Tierce maintenue en mouvement	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Exécution d'une séquence de pas Ex.3 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Perfectionnement de l'attaque »

Sur cible fixe, travailler la coordination, l'amplitude et l'équilibre, la gestion de la distance et le changement de cible.

⚠ *Conditions de réussite :* ⚠

- Démarrer l'attaque du bras et non du pied,
- Allongement complet du bras, orientation de la main vers l'épaule de l'adversaire, lame droite
- Touche sur mouvement du poignet,
- Orientation pouce / lame / cible,
- Nécessité du relâchement pour permettre le changement de cible via le poignet.

Mise en œuvre

⚠ Prérequis : acquisition des fondamentaux ⚠

Exercice 1 :

- Attaque directe en fente, cible tête, rester sur l'attaque. Remise en garde sur ordre.
- Idem sur cible flanc et ventre.

Exercice 2 :

- Idem que 1 + ajout d'une préparation d'attaque via une séquence de pas. (marche, marche-fente, etc…)
- Ajout de la remise en garde sur double retraite.

Exercice 3 : Introduction de ***la feinte*** : l'attaque en seconde intention

- Idem que 2 + ajout d'un changement de ligne d'attaque.

✓ Perfectionnement
✓ Coordination bras / jambe
✓ Relâchement du poignet

Exercice 4 : Introduction du ***Contre-temps*** : effectuer la parade de la ***Contre-attaque***.

- De pied ferme : Préparation d'attaque de l'élève, l'enseignant effectue une contre-attaque manchette intérieur / extérieur. L'élève effectue la parade correspondante et reprend son action d'attaque.
- Idem + ajout de déplacements divers.

Remise au calme :

- Exercice de parades / ripostes – parades en contre de pied ferme.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 5 : Epée simple - Souplesse de main & coordination bras / jambes



1) EVALUATION INITIALE – Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Positionnement des pieds Positionnement du tronc Positionnement du bras / main Flexion et orientation des jambes/genoux	Ex.1 : Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir en position de garde (encrage de la mémorisation musculaire)
Attaques / Parades	Terminologie maitrisée Développement du bras Dissociation articulaire Pouce correctement positionné (dans l'axe de la cible ou opposition)	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles – doubler la touche. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie maitrisée Ordre des pieds Ecartement correct Tierce maintenue en mouvement	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Exécution d'une séquence de pas Ex.3 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Travail de la souplesse de la main, dissociation et coordination »

Mise en œuvre

⚠ Prérequis : battement et banderole ⚠

Exercice 1 :
- Pied ferme => Glisser sur lame, montée extérieur, redescente intérieur, battement, attaque tête.

Exercice 2 :
- Idem que 1 + sur attaque de l'enseignant, ajout d'une parade / riposte.

Exercice 3 :
- Idem que 3 + ajout d'une reprise de fer puis attaque.

Exercice 4 :
- Idem que 3 + ajout d'une banderole torse sur double retraite.

- ✓ Souplesse du poignet
- ✓ Dissociation coude / poignet
- ✓ Explosivité

Exercice 5 :
- Idem que 4 + ajout d'une attaque de l'enseignant puis parade / riposte en fente sur cible désignée.
- Idem sur cible ouverte (code).

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – parades en contre de pied ferme.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 6 : Epée simple - De la souplesse de la main & dissociation



1) EVALUATION INITIALE – Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Positionnement des pieds Positionnement du tronc Positionnement du bras / main Flexion et orientation des jambes/genoux	Ex.1 : Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir en position de garde (encrage de la mémorisation musculaire)
Attaques / Parades	Terminologie maitrisée Développement du bras Dissociation articulaire Pouce correctement positionné (dans l'axe de la cible ou opposition)	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles – doubler la touche. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie maitrisée Ordre des pieds Ecartement correct Tierce maintenue en mouvement	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Exécution d'une séquence de pas Ex.3 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : thème les « Gammes Tarbaises », par Maître R. GEUNA.

Mise en œuvre

⚠ Prérequis : attaques manchettes, parades en contre, battement et banderole ⚠

Gamme 1 :
- Batté lame fort, manchette, batté contre tranchant moyen, batté contre tranchant faible, tête.

Gamme 2 :
- Contre de tierce, banderole torse, flanc, manchette.
- Gamme 1 + 2

Gamme 3 :
- Parade de tierce, riposte tête.
- Gamme 1+ 2 + 3

- ✓ Travail du doigté / précision
- ✓ Relâchement / souplesse
- ✓ Dissociation poignet/coude/épaule
- ✓ Changement de rythme
- ✓ Travail de la motricité fine

Gamme 4 :
- Parade de quarte, riposte tête, parade quinte, riposte tête, parade tierce, riposte tête.
- Gammes 1 + 2 + 3 + 4

Gamme 5 :
- Idem que 4, ajout d'une attaque sur préparation avant chaque parade.
- Gammes 1 + 2 + 3 + 4 + 5

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – parades en contre de pied ferme.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 7 : Epée simple - Précision, distance & tempo



1) EVALUATION INITIALE – Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Positionnement des pieds Positionnement du tronc Positionnement du bras / main Flexion et orientation des jambes/genoux	Ex.1 : Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir en position de garde (encrage de la mémorisation musculaire)
Attaques / Parades	Terminologie maitrisée Développement du bras Dissociation articulaire Pouce correctement positionné (dans l'axe de la cible ou opposition)	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles – doubler la touche. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie maitrisée Ordre des pieds Ecartement correct Tierce maintenue en mouvement	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Exécution d'une séquence de pas Ex.3 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Travail de précision, distance et tempo (intermédiaire) »

Mise en œuvre

⚠ Prérequis : battement et tempo double marche & retraite ⚠

Exercice 1 : ⚠ mouvement de main, ne pas trop tourner le poignet ⚠
- Pied ferme => Départ tierce, contact avec la lame de l'enseignant sur « touche », battement sur « batté », attaque sur cible sur « tête »

Exercice 2 :
- Idem que 1 + Sans le « touche », en 2 temps

- ✓ Perfectionnement
- ✓ Coordination bras / jambe
- ✓ Précision

Exercice 3 :
- Idem que 2 + sur fente.
- Idem + ajout d'une marche avant la fente.

Exercice 4 :
- Idem que 4 + démarrer de plus loin : marche, retraite, double marche, batté en fente, attaque cible.

Exercice 5 :
- Idem que 4 + rajouter banderole ventre en remise en garde sur double retraite
- Ajout final : Sur attaque de l'enseignant, parade / riposte en fente, retour en garde en double retraite.



Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – parades en contre de pied ferme.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 8 : Epée simple - L'attaque sur préparation



1) EVALUATION INITIALE – Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Positionnement des pieds Positionnement du tronc Positionnement du bras / main Flexion et orientation des jambes/genoux	Ex.1 : Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir en position de garde (encrage de la mémorisation musculaire)
Attaques / Parades	Terminologie maitrisée Développement du bras Dissociation articulaire Pouce correctement positionné (dans l'axe de la cible ou opposition)	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles – doubler la touche. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie maitrisée Ordre des pieds Ecartement correct Tierce maintenue en mouvement	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Exécution d'une séquence de pas Ex.3 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Travail de l'attaque sur préparation »

Mise en œuvre

Exercice 1 :
- Pied ferme, attaque sur :
  manchette par-dessus (coup droit), manchette par-dessous (demi-cercle => pouce/lame/cible), avant-bras sur préparation pour attaque tête (coup droit) sur invitation de l'enseignant puis remise en garde.

Exercice 2 :
- Idem que 1 + ajout de déplacements. Exécution sur erreur de préparation par l'enseignant.

Exercice 3 :
- Idem que 2 + ajout d'une parade mais riposte de pied ferme.

Exercice 4 : Méthode Sofiane (contre-attaque).
- Idem que 3 + ajout d'une retraite simultanée à l'attaque sur préparation puis parade et riposte en (marcher) - fente.

- ✓ Vitesse & précision
- ✓ Automatisation
- ✓ Analyse du mouvement

⚠ Comprendre l'intérêt tactique : la contre-attaque est une opportunité, l'objectif est de ne pas être touché ⚠

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – parades en contre de pied ferme.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 9 : Epée simple - Explosivité, et attaque sur préparation



1) EVALUATION INITIALE – Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Positionnement des pieds Positionnement du tronc Positionnement du bras / main Flexion et orientation des jambes/genoux	Ex.1 : Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir en position de garde (encrage de la mémorisation musculaire)
Attaques / Parades	Terminologie maitrisée Développement du bras Dissociation articulaire Pouce correctement positionné (dans l'axe de la cible ou opposition)	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles – doubler la touche. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie maitrisée Ordre des pieds Ecartement correct Tierce maintenue en mouvement	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Exécution d'une séquence de pas Ex.3 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Relâchement, explosivité, gestion de la distance et contre-attaque »

Mise en œuvre

⚠ Prérequis : battement et banderole ⚠

Exercice 1 : ⚠ varier les battements initiaux : battement quarte, tierce, prime, seconde,… ⚠
- De pied ferme : Battement puis attaque tête.

Exercice 2 :
- Idem que 1 + ajout d'une parade riposte tête.
- Idem + changement de cible en fonction de l'ouverture de ligne de l'enseignant.

Exercice 3 :
- Idem que 2 + ajout d'une attaque sur préparation, parade puis riposte.

Exercice 4 : ⚠ varier les banderoles torses et ventre ⚠
- Idem que 3 + ajout banderole sur double retraite.

- ✓ Explosivité
- ✓ Analyse du mouvement
- ✓ Gestion de la distance

Exercice 5 :
- Idem que 4 + ajout parade puis riposte tête en fente
- Idem + changement de ligne en fonction de l'ouverture de ligne de l'enseignant.

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – parades en contre de pied ferme.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 10 : Epée simple - Souplesse - reprise d'attaque en battement de prime



1) EVALUATION INITIALE – Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Positionnement des pieds Positionnement du tronc Positionnement du bras / main Flexion et orientation des jambes/genoux	Ex.1 : Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir en position de garde (encrage de la mémorisation musculaire)
Attaques / Parades	Terminologie maitrisée Développement du bras Dissociation articulaire Pouce correctement positionné (dans l'axe de la cible ou opposition)	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles – doubler la touche. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie maitrisée Ordre des pieds Ecartement correct Tierce maintenue en mouvement	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Exécution d'une séquence de pas Ex.3 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Souplesse et reprise d'attaque » (avancé)

⚠ Utile pour travailler contre les adversaires ayant une arme en pointe basse ⚠

Mise en œuvre

⚠ Prérequis : parade en contre de prime, seconde, battement, banderole & wrist ⚠

Exercice 1 : De pied ferme.
- L'enseignant attaque la jambe avant. L'élève effectue la parade en prime basse + riposte flanc.
- Idem mais en contre de prime + ajout riposte tête.

Exercice 2 :
- Sur erreur de distance en pointe basse de l'enseignant, l'élève va chercher le battement de prime + attaque tête.
- En déplacement (enseignant avance, élève recule).

Exercice 3 :
- Idem que 2 + Enseignant attaque flanc, élève effectue une parade de seconde, riposte sur bras armé.

Exercice 4 : ⚠ varier les banderoles torse et ventre ⚠
- Idem que 3 + l'enseignant riposte en attaque tête, l'élève effectue une contre-attaque manchette, parade de quinte, contre-riposte en banderole sur double retraite.

Exercice 5 :
- Idem que 4 + ajout enseignant attaque ventre, élève pare l'attaque (quarte), riposte jambe en tranché
- Ajout attaque en wrist (remonté) extérieur + attaque tête.

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – parades en contre de pied ferme.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

- ✓ Explosivité
- ✓ Fluidité & souplesse poignet
- ✓ Analyse du mouvement
- ✓ Combinaison tactique

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 1 : Epée / Bouclier - Automatisation de la riposte en 1 temps:



1) EVALUATION INITIALE - Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Terminologie des différentes gardes bouclier Positionnement des pieds en lien avec bouclier Placement du bouclier	Offensives – défensives - pyramide Transition des jambes (offensif / défensif) Ex1. Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir dans les 5 positions de garde
Attaques / Parades	Développement du bras sans être gêné Effectuer les parades au bouclier lorsque pertinent	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie des différents pas Main armée et bouclier maintenus en mouvement dans les différentes gardes	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « La Riposte en 1 temps »

Mise en œuvre

⚠ Prérequis : notion de la seconde intention ⚠



Exercice 1 :
- De pied ferme : L'élève effectue les 3 ripostes en 1 temps sur attaques hautes de l'enseignant.
- Idem mais au départ des 5 postures de garde.

Exercice 2 :
- Idem que 1 + ajout de déplacements ; maintenir la distance entre l'enseignant et l'élève en offensive de tierce, en effectuant d'initiative les pas qu'il estime pertinents.

Exercice 3 :
- Idem que 2 + sur les 5 postures de garde.

Exercice 4 :
- Idem que 3 + ajout d'une remise d'attaque tête.

Exercice 5 :
- En avançant vers l'enseignant, l'élève crée une invitation à l'attaque. L'enseignant porte l'attaque sur l'une la cible ouverte et l'élève effectue une riposte en 1 temps puis remise d'attaque tête.
- Ajout d'une retraite de l'enseignant sur première touche pour que l'élève effectue la remise tête sur marche ou fente.

✓ Travail des réflexes
✓ Dissociation des actions simultanées des mains.

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – dans les différentes postures.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 2 : Epée / Bouclier - Travail du Passage de Bouclier



1) EVALUATION INITIALE - Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Terminologie des différentes gardes bouclier Positionnement des pieds en lien avec bouclier Placement du bouclier	Offensives – défensives - pyramide Transition des jambes (offensif / défensif) Ex1. Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir dans les 5 positions de garde
Attaques / Parades	Développement du bras sans être gêné Effectuer les parades au bouclier lorsque pertinent	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie des différents pas Main armée et bouclier maintenus en mouvement dans les différentes gardes	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Le passage de bouclier »

Mise en œuvre

⚠ Prérequis : wrist & wrap attack ⚠

Exercice 1 :
- De pied ferme : Au départ des 5 postures de garde, effectuer une attaque sur le côté opposé à la main forte de l'élève en passant « sous » le bouclier afin d'optimiser la protection en cas de contre-attaque.

Exercice 2 :
- Idem que 1 + ajout des 5 cibles. (rotation finale 360° pour attaque côté main forte de l'élève).

Exercice 3 : ⚠ attaque à plus courte distance ⚠
- Idem que 2 + ajouter déplacement vers l'avant de l'élève + attaque d'une jambe par l'extérieur sur retraite.

Exercice 4 :
- Idem que 3 + ajout d'une attaque jambe par l'extérieur sur retraite + wrist vers le haut côté main forte sur remise en garde + remise d'attaque tête.

Exercice 5 :
- Idem que 3 + mais en attaque en cavant (wrap attack).
- Ajout remise tête si attaque ventre.
- Ajout remise jambes si attaque flanc + wrist vers le haut coté main forte sur remise en garde.
- Ajout attaque tête.

✓ Souplesse de poignet
✓ Travail des différents angles d'attaques

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – dans les différentes postures.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 3 : Epée / Bouclier - Travail du combat à très courte distance :



1) EVALUATION INITIALE - Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Terminologie des différentes gardes bouclier Positionnement des pieds en lien avec bouclier Placement du bouclier	Offensives – défensives - pyramide Transition des jambes (offensif / défensif) Ex1. Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir dans les 5 positions de garde
Attaques / Parades	Développement du bras sans être gêné Effectuer les parades au bouclier lorsque pertinent	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles. Ex.2 : L'enseignant porte les 5 attaques
Déplacements	Terminologie des différents pas Main armée et bouclier maintenus en mouvement dans les différentes gardes	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « close combat »

Mise en oeuvre

⚠ Prérequis : wrist & wrap attack ⚠

Exercice 1 : Travail de l'entrée en close
- En entrée défensive : l'élève effectue une invitation au bouclier de manière à réaliser une riposte en 1 temps en avançant d'une marche. Se place à courte distance en posture de quinte.
- En entrée offensive : Au départ d'une position défensive, l'élève effectue une flèche ciblant une ligne ouverte. Atterrit en position défensive de quinte.

Exercice 2 :
- De pied ferme : se placer à très courte distance en posture de quinte. Effectuer une attaque tête par une légère rotation vers la droite (droitier) des hanches et du poignet.

Exercice 3 :
- Idem que 1 + ajout d'une rotation vers la gauche puis droite en portant une attaque en tranché sur manchette.

Exercice 4 :
- Idem que 3 + dans l'inertie de l'attaque en tranché, poursuivre l'attaque vers la jambe avant de l'enseignant puis remontée en wrist côté main forte.

Exercice 5 :
- Idem que 4 + ajout d'un pas de côté armé en maintenant la courte distance + tranché dos enseignant.

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – dans les différentes postures.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

✓ Travail biomécanique
✓ Continuité des attaques
✓ Garder l'ascendant

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***



Fiche leçon plastron 1 : Ambidextrie - Perfectionnement main faible et mise à niveau :

1) EVALUATION INITIALE - Systématique :

Technique	***Critères à vérifier***	***Mise en œuvre***
Mise en garde	Terminologie des différentes gardes ambidextre Positionnement des pieds en lien avec la main forte	Double tierce – Tierce et seconde Transition des jambes (offensif / défensif) Ex1. Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir dans les 4 positions de garde
Attaques / Parades	Effectuer les parades de la main pertinente Effectue la parade de quinte de la même main que l'attaque parée	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles, de chaque main. Ex.2 : Exécute les parades, une par une, des 5 cibles de chaque main.
Déplacements	Terminologie des différents pas Postures de garde maintenues en mouvement dans les différentes gardes	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Perfectionnement main faible »

- ✓ Equilibration
- ✓ Renforcement de la motricité fine

Mise en oeuvre

⚠ Prérequis : maîtrise des fondamentaux à l'épée simple ⚠

Cfr. L'ensemble des fiches « *épée simple* » :
- Revoir l'évaluation initiale systématique de la main faible.
- Pratiquer les différentes compositions de la main faible.


DOUBLE TIERCE


TIERCE ET SECONDE

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – des différentes mains.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 2 : Ambidextrie - Travail de la dissociation :



1) EVALUATION INITIALE - Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Terminologie des différentes gardes ambidextre Positionnement des pieds en lien avec la main forte	Double tierce – Tierce et seconde Transition des jambes (offensif / défensif) Ex1. Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir dans les 4 positions de garde
Attaques / Parades	Effectuer les parades de la main pertinente Effectue la parade de quinte de la même main que l'attaque parée	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles, de chaque main. Ex.2 : Exécute les parades, une par une, des 5 cibles de chaque main.
Déplacements	Terminologie des différents pas Postures de garde maintenues en mouvement dans les différentes gardes	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Dissociation articulaire »

Mise en oeuvre

⚠ Prérequis : aucun ⚠

Exercice 1 :
- Mains hanches - Mains épaules - Mains tête - Mains hautes
  Puis décaler d'un temps une main à la fois. Puis inverser les mains en montée/descente.

Exercice 2 :
- Bras devant, latéral, haut, cuisse.
  Idem que variations de 1.

Exercice 3 : Balles de tennis 2 par 2
- Se lancer une balle, la rattraper avec la même main que celle du lanceur.
- Idem que 1 + ajout d'une balle.
- Idem que 2 mais inverser les mains.

Exercice 4 :
- De pied ferme : Effectuer des parades ripostes en continu (Ping Pong) en ambidextrie.

Exercice 5 :
- Idem que 4 mais en double ambidextrie. (Élève + enseignant)

✓ Travail biomécanique
✓ Dissociation et coordination

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – des différentes mains.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 3 : Ambidextrie - Automatisation de la Riposte en 1:



1) EVALUATION INITIALE - Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Terminologie des différentes gardes ambidextre Positionnement des pieds en lien avec la main forte	Double tierce – Tierce et seconde Transition des jambes (offensif / défensif) Ex1. Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir dans les 4 positions de garde
Attaques / Parades	Effectuer les parades de la main pertinente Effectue la parade de quinte de la même main que l'attaque parée	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles, de chaque main. Ex.2 : Exécute les parades, une par une, des 5 cibles de chaque main.
Déplacements	Terminologie des différents pas Postures de garde maintenues en mouvement dans les différentes gardes	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Automatisation de la riposte en 1 temps»

Mise en oeuvre

⚠ Prérequis : techniques riposte en 1 temps & invitation à la parade ⚠

Exercice 1 :
- De pied ferme : L'élève effectue les 5 ripostes en 1 temps sur attaques de l'enseignant au départ de sa position de garde préférée.
  ⚠ Attention à la parade de quinte ⚠



DOUBLE TIERCE



TIERCE ET SECONDE

Exercice 2 :
- Idem que 1 + ajouter les 3 autres positions.
- Idem + ajouter des déplacements.

Exercice 3 :
- Idem que 2 + ajout d'une remise d'attaque tête.

Exercice 4 :
- Idem que 3 + ajout d'une banderole ventre sur double retraite.

Exercice 5 :
- L'élève effectue une attaque en ligne fermée afin de viser la manchette de l'enseignant de son autre main. Répéter sur les 5 cibles, des deux mains.
- Idem + ajout d'une parade en rompant sur attaque de l'enseignant, puis riposte en fente, remise en garde sur double retraite.

- ✓ Travail biomécanique
- ✓ Dissociation et coordination
- ✓ Travail de la seconde intention

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes – des différentes mains.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***



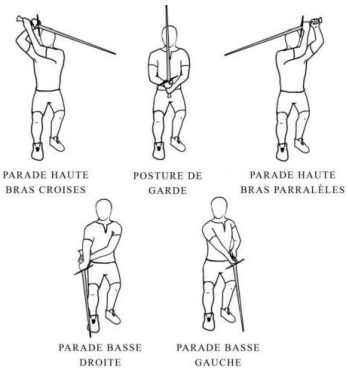
Fiche leçon plastron 1 : Epée 2 mains - Renforcement des bases et gestion de la distance :

Note explicative : *L'épée et les armes à deux mains en règle générale font parties de ces armes qui perdent malheureusement énormément d'efficacité en adaptation GN.*
En effet, là où le poids et la force ne sont plus là pour servir à trancher ou détruire votre adversaire, l'intérêt premier de ces armes diminue grandement. Par ailleurs, au vu des restrictions liées à la préhension et l'interdiction de l'estoc, les techniques d'épée deux mains propres aux arts martiaux historiques européens (AMHE) ne seront pas applicables. Cependant, le gain de distance permet à ce type d'arme d'être tout de même intéressante.
Le principal élément à travailler avec ce type d'arme est sans conteste une bonne évaluation des distances.

1) EVALUATION INITIALE - Systématique :

Technique	***Critères à vérifier***	***Mise en œuvre***
Mise en garde	Positionnement des mains et des pieds en lien avec la main forte	Ex1. Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir en position de garde (main forte vers le haut, pied armé devant)
Attaques / Parades	Principe du triangle de force Effectuer les parades hautes avec l'inclinaison pertinente	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles. Ex.2 : Exécute les parades (déplacement « triangle de force » + sortie de ligne en quinte.)
Déplacements	Terminologie des différents pas Posture de garde maintenue en mouvement	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Maintien de la distance en déplacements libres
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Renforcement des bases et attaques sur préparation »



Mise en oeuvre

⚠ Prérequis : battement & manchette ⚠

Exercice 1 :
- En déplacement, maintien de la distance avec l'enseignant, attaque sur préparation manchette sur avancée du bras de l'enseignant.
- Idem + ajout d'un battement (prise de fer) puis attaque tête.
- Idem + ajout d'une parade sur la retraite, riposte sur cible désignée.

Exercice 2 :
- En déplacement, contre-attaque jambe sur l'avancée de l'enseignant, remise manchette basse sur remise en garde en retraite.

Exercice 3 :
- Idem que 2 + ajout d'une parade puis riposte sur cible désignée, double retraite.

Exercice 4 :
- Idem que 3 + ajout d'une parade de quinte ⚠, riposte en fente, puis retraite et remise en garde.

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 1 : Lance - Travail du maintien de la distance par la contre-attaque :



1) EVALUATION INITIALE - Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Terminologie des différentes gardes Ecart des mains pour la tenue de la lance Positionnement menaçant de la pointe	Offensive haute & offensive basse Ex1. Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir dans les 2 positions de garde.
Attaques / Parades	Porter les 5 attaques droites simples Effectuer les parades courtes et longues distances	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles. Idem en « glissé ». Ex.2 : Exécute les 8 parades, en fonction de la distance de l'attaque.
Déplacements	Terminologie des différents pas Postures de garde maintenues en mouvement dans les différentes gardes	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Maintien de la distance en déplacements libres.
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Maintien de la distance par la contre-attaque »

Mise en oeuvre

⚠ Prérequis : attaque en glissé ⚠

- ✓ Travail de la distance
- ✓ Notion tactique – opportunité
- ✓ Réactivité

Exercice 1 :
- De pied ferme : sur ordre transition de la garde offensive à défensive.
- En mouvement, maintien de la distance avec l'enseignant, transition d'une posture à l'autre en fonction de la ligne ouverte par ce dernier.

Exercice 2 :

En offensive haute :
- Sur préparation d'attaque de l'enseignant, l'élève porte une contre-attaque manchette.
- Idem mais contre-attaque en « glissé ». (Allongement de la distance)

Exercice 3 :

En offensive basse :
- Sur préparation d'attaque de l'enseignant, l'élève porte une contre-attaque jambe.
- Idem mais contre-attaque en « glissé ». (Allongement de la distance)

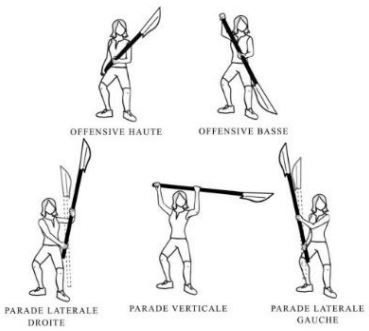
Exercice 4 :
- Idem que 3 + ajout d'une parade de corps (faire tomber l'attaque dans le vide).

Exercice 5 :
- Idem que 4 + ajout d'une riposte fente en « glissé » puis double retraite et remise en garde offensive haute.
- Idem que 5 mais remise en garde en offensive basse.

Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***



Fiche leçon plastron 2 : Lance - Travail de l'attaque à la lance :



1) EVALUATION INITIALE - Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Terminologie des différentes gardes Ecart des mains pour la tenue de la lance Positionnement menaçante de la pointe	Offensive haute & offensive basse Ex1. Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir dans les 2 positions de garde.
Attaques / Parades	Porter les 5 attaques droites simples Effectuer les parades courtes et longues distances	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles. Idem en « glissé ». Ex.2 : exécute les 8 parades, en fonction de la distance de l'attaque.
Déplacements	Terminologie des différents pas Postures de gardes maintenues en mouvement dans les différentes gardes	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Maintien de la distance en déplacements libres.
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Allongement du potentiel d'attaque »

Mise en oeuvre

⚠ Prérequis : attaque en glissé ⚠

Exercice 1 : Conscientiser sur le maintien de la tenue à 2 mains de la lance et de l'amplitude de l'attaque.

- En mouvement, maintien de la distance avec l'enseignant, transition d'une posture à l'autre en fonction de la ligne ouverte par ce dernier.

Exercice 2 :

- Idem que 1 + ajout d'une attaque en adéquation avec la posture de garde prise par l'élève. (Manchette ou jambe) en « glissé ».

- ✓ Travail biomécanique
- ✓ Composition d'attaques
- ✓ Travail de la seconde intention

Exercice 3 :

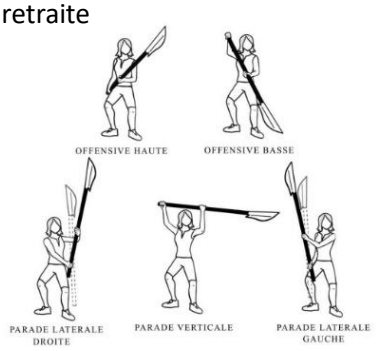
- Idem que 2 + ajout d'une remise d'attaque en « glissé » sur cible différente de la première attaque sur retour en garde. (Manchette / jambe ou jambe / manchette)

Exercice 4 :

- Idem que 3 + ajout d'une parade ventre puis riposte (variées) en double retraite et remise en garde offensive haute.

Exercice 5 :

- Idem + ajout parade d'une attaque tête, riposte en « glissé » sur jambe puis retraite et remise en garde.



Remise au calme :

- Exercice de parades / ripostes.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***

Fiche leçon plastron 3 : Lance - Travail du principe de lignes ouvertes/fermées :



1) EVALUATION INITIALE - Systématique :

Technique	Critères à vérifier	Mise en œuvre
Mise en garde	Terminologie des différentes gardes Ecart des mains pour la tenue de la lance Positionnement menaçante de la pointe	Offensive haute & offensive basse Ex1. Faire sautiller l'élève et sur ordre, atterrir dans les 2 positions de garde.
Attaques / Parades	Porter les 5 attaques droites simples Effectuer les parades courtes et longues distances	Ex.1 : Exécution des attaques avec précision vers les 5 cibles. Idem en « glissé ». Ex.2 : exécute les 8 parades, en fonction de la distance de l'attaque.
Déplacements	Terminologie des différents pas Postures de gardes maintenues en mouvement dans les différentes gardes	Ex.1 : Exécution des pas sur ordre Ex.2 : Maintien de la distance en déplacements libres.
Combinaison des techniques et exercices en situation dynamique		

2) THEME : « Analyse des principes des avantages de lignes»

- ✓ Analyse technico-tactique
- ✓ Composition d'attaques
- ✓ Travail de la seconde intention

Mise en oeuvre

⚠ Prérequis : dégagement, coupé & attaque en glissé ⚠

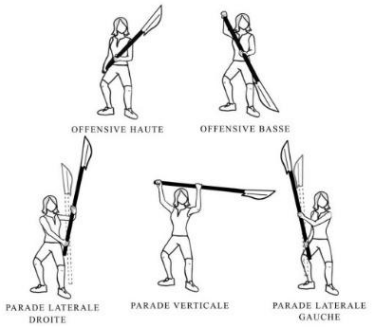
Exercice 1 : *Conscientiser au principe de ligne intérieure / extérieure créant un avantage / désavantage*
- De pied ferme : L'élève effectue un dégagement pour passer en-dessous de la lance de l'enseignant.
- De pied ferme : L'élève effectue un coupé pour passer au-dessus de la lance de l'enseignant.
- Idem + porter la touche en « glissé » sur manchette.

Exercice 2 : *Conscientiser au sens d'ouverture des doigts de l'adversaire pour optimiser la technique.*
- De pied ferme : L'élève effectue un battement sur présentation du faible de l'arme de l'enseignant.
- Idem + porter la touche en « glissé » sur cible désignée.

Exercice 3 :
- Combinaison des différentes actions : Dégagement/coupé, battement puis attaque sur cible désignée.
- Ajout de la gestion de la distance via des déplacements. Démarrage de la séquence sur préparation d'attaque de l'enseignant.

Exercice 4 :
- Idem que 3 + ajout d'une parade sur retraite puis riposte « sans glissé », puis double retraite et remise en garde en offensive haute.

Exercice 5 :
- Idem que 4 + ajout d'une parade sur attaque ventre, double retraite riposte en glissé et remise en garde en offensive basse.



Remise au calme :
- Exercice de parades / ripostes.
- Débriefing de la leçon, points d'attention et points positifs.

Rassemblement, salut à l'enseignant.

***