

Sem 2 – non-débutants

Tout d'abord je marche à chaque fois que j'en ai l'occasion, et de plus en plus vite. Je pense à ma respiration.

A la maison :

je m'accroupis plusieurs fois buste droit, bras tendus vers le haut, puis bras devant.



Je fais plusieurs fentes, à gauche, à droite...

Tapis au sol, ou sur un lit bien ferme :

Buste droit, assis, j'écarte les jambes, tendues et j'essaie de toucher le pied droit avec la main gauche, bras droit en arrière, non posé. Je change de bras, à chaque retour, et je fais 10 fois de chaque main.

En position de garde, je fais une dizaine de marches en prenant le temps, et en surveillant ma posture (buste droit, talons alignés).. Puis je modifie le rythme : 2 marche lentes, suivies de 2 rapides, ainsi de suite jusqu'à 10.

Je poursuis, avec une marche normale, allongement du bras puis fente, et je vais aller de plus en plus vite, sans négliger la posture. 10 à vingt enchaînements si possible.

☐- j'ai fini et réussi ces exercices. Je passe à la suite :

Je suis arbitre, pour des M9. Les tireurs sont là, je vérifie :

- Que les tenues sont bien en 350 Nw CE
- Que leurs armes fonctionnent
- Qu'ils sont bien à la ligne de mise en garde.



Myrtille et Alice sont en piste (et oui, elles sont encore là !) :

Myrtille marche bras allongé, pointe en ligne et touche valable

Alice a paré avant la touche, et riposte, valable

- Le point sera pour Alice
- Le point sera pour Myrtille

Alice touche en attaque mais l'appareil n'allume pas, Myrtille contre attaque et touche.

Alice demande à vérifier son arme, elle ne fonctionne plus :

- Alice a le point, malgré l'absence de déclenchement de l'appareil
- Aucune touche, parce que la panne est immédiatement signalée

(pour information, il faut signaler la panne supposée, avant que l'arbitre donne la touche).

En temps ordinaire (hors COVID), à la fin de l'assaut, je salue ..

- là où je me trouve
- à ma ligne de mise en garde