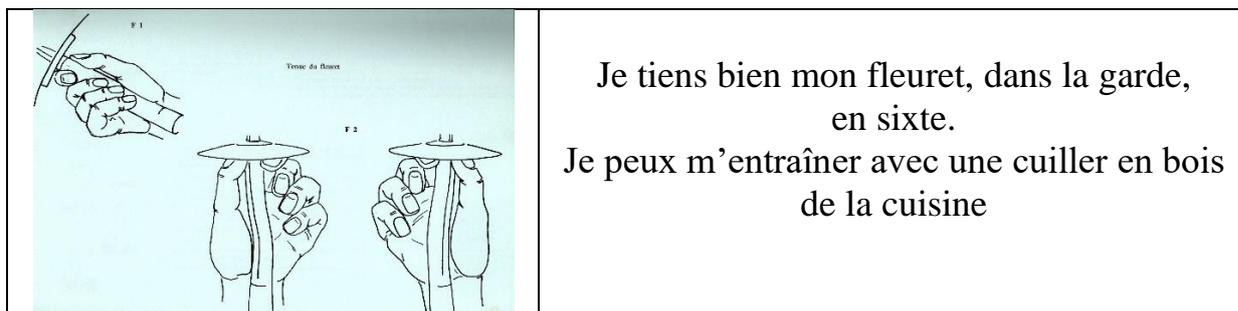


## Sem 2 –débutants

1/ quelques exercices d'assouplissement, et révisions de fondamentaux :

A FAIRE 5 FOIS je remplace le fleuret par un manche quelconque

A -



B- je travaille ma souplesse : 2 pieds parallèles, je m'accroupis au maximum, buste droit et bras tendus devant , la série de 5 terminée, je fais le même mouvement bras tendus vers le haut.

Je surveille mon buste, qui doit rester droit ; je dois réussir à descendre assez bas au bout des 5

C- en garde face au miroir, je vérifie que mes talons soient alignés, et je fais des marches d'escrime sans serrer les pieds, pareil en retraite. Quand la série de 5 est finie, j'enchaîne sur marche, allongement du bras et fente

○ **J'ai fini la pratique, j'attaque la théorie.**

A/ Je tiens bien mon fleuret, mon pouce est

- dessus
- du côté extérieur (à droite pour droitier, à gauche pour gaucher)

B/ pour la retraite, je déplace

- pied avant suivi du pied arrière
- pied arrière suivi du pied avant

C/ je dois porter la touche avec

- la pointe du fleuret
- avec la coquille



**Cochez les cases correspondantes et conservez chaque feuille complétée. A bientôt**