

Sem 3 –débutants

Toujours en premier, quelques exercices d'assouplissement, et révisions :

Je travaille ma souplesse : 2 pieds parallèles, je m'accroupis au maximum, buste droit et bras tendus devant ,

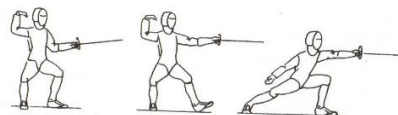
la série de 5 terminée, je fais le même mouvement bras tendus vers le haut.

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

En garde face au miroir, je vérifie que mes talons soient alignés, et que la position de ma main me protège. 5 marches d'escrime sans serrer les pieds, pareil en retraite.

Quand la série de 5 est finie, j'enchaîne sur : marche + allongement du bras + fente

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



« **L'attaque** est une action offensive qui s'effectue en allongeant le bras, pointe menaçant la surface valable, suivie d'une fente ».

La surface valable (au fleuret) comprend :

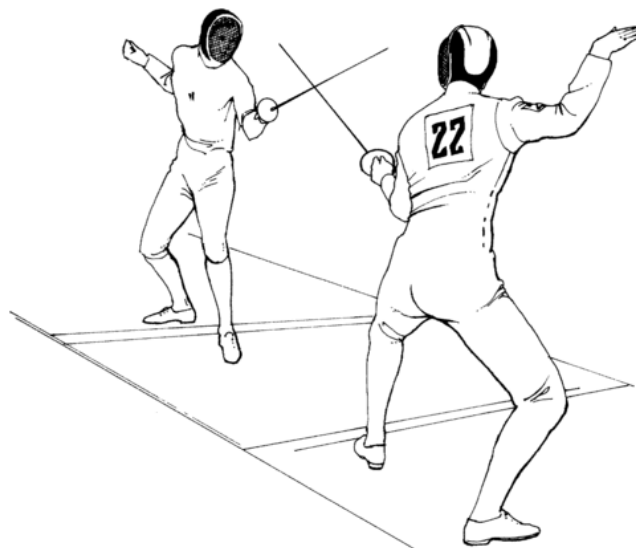
- Le buste + les bras
- Le buste seulement (devant et derrière)
- Le buste + le masque

La **parade** permet de me défendre, en écartant la pointe de l'adversaire avec ma lame

- c'est une action offensive
- c'est une action défensive

La **riposte** est une action offensive, qui suit immédiatement la parade
(du tac au tac)

IMAGE A COLORIER :



A bientôt