



COVID 19 – 2^e confinement

Chers escrimeurs,

Lors du premier confinement, je vous ai proposé un Quiz, alimenté chaque semaine ou presque. Les récompenses ayant été nombreuses, nous allons renouveler, mais différemment. Voici un livret, une page par semaine sera disponible sur le site (si vous ne pouvez imprimer, faites-moi signe, je vous les enverrai par la poste).

Conservez votre quiz complété, et apportez-le à la reprise des entraînements. Des récompenses sont prévues.

Voici la première.

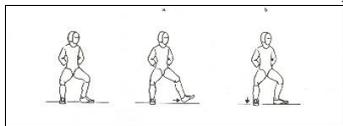
Sem 1 – non-débutants

1/ pour être toujours prêt, je pratique quelques exercices d'assouplissement, et fondamentaux :

A FAIRE 5 FOIS

A- je pose un fleuret au sol, pointe de pied avant collée à la lame, EN GARDE, marcher en enjambant 1 seul pied d'abord, je reviens, puis un et deux pieds, et je reviens en retraite.

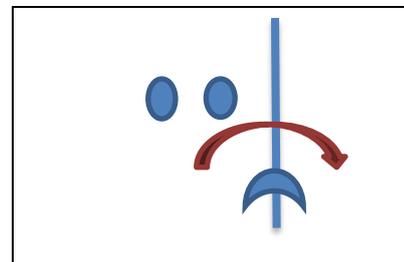
Attention à bien rester fléchi, ne pas brûler les étapes.



B- fleuret au sol, je me présente deux pieds devant l'arme, je m'accroupis buste bien droit, et je saisis le fleuret les bras écartés, je me relève lentement avec les bras tendus devant, je les tends en haut, et si possible je passe derrière les épaules, bras tendus.

Penser à bien surveiller les bras

C- fleuret au sol, bond latéral de gauche à droite, au début pieds parallèles, puis en position de garde bien fléchi.



D- position de garde, travail sur **pied avant** :

Lever le talon, le poser, lever la pointe la poser, taper de ce pied et marche.

- j'ai fait ces 4 exercices et j'ai réussi. Je passe à la suite :

PETITS RAPPELS de priorité au fleuret :

2/ Alice attaque par coup droit et touche valable, elle perd sa priorité si

- Myrtille contre-attaque et touche
- Myrtille pare l'attaque avant la touche, et riposte
- Myrtille est touchée avant de parer

3/ Myrtille et Alice touchent en même temps, il n'y a pas de point quand

- Il y a attaque simultanée
- Il y a coup double (l'une des deux a priorité)

4/ Alice sort un pied sur le côté de la piste avant de toucher dans son attaque, l'arbitre arrête le match et

- Alice se remet en piste, pas de touche
- Il accorde le point à Alice,
- Il donne un point à l'adversaire