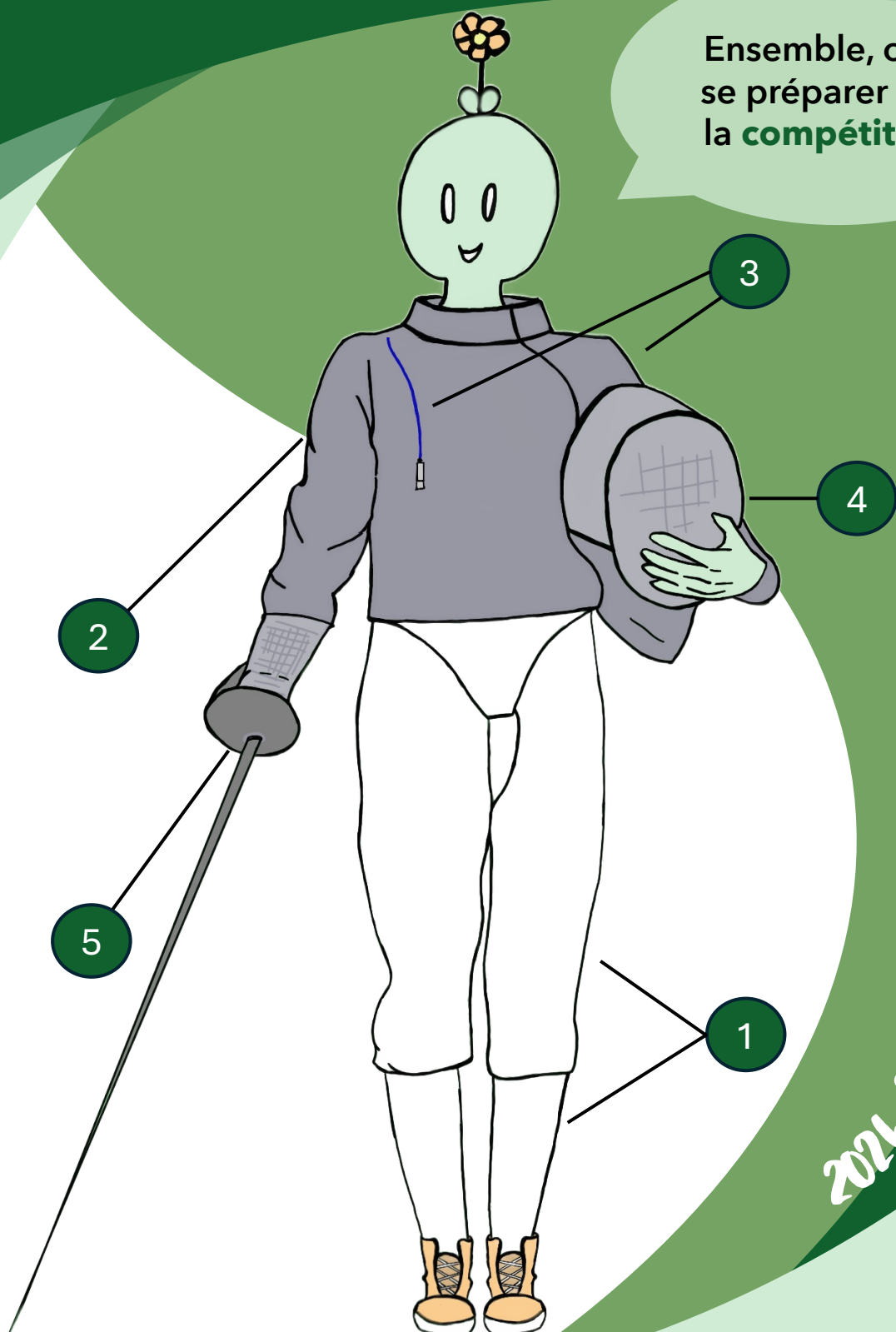


Les explications de pousses de scrime

Ensemble, on va
se préparer pour
la **compétition** !



2026-2027

Salut ! Moi c'est
Poussed'escrime !

Aujourd'hui, je vais t'expliquer
comment se **préparer** pour une
compétition !

Avant toute chose,
il faut connaître sa
catégorie :

Elles sont :

U8	2020-2019
U10	2018-2017
U12	2016-2015
U14	2014-2013
U17	2012-2011-2010
U20	2009-2008-2007
Senior	2006 et +



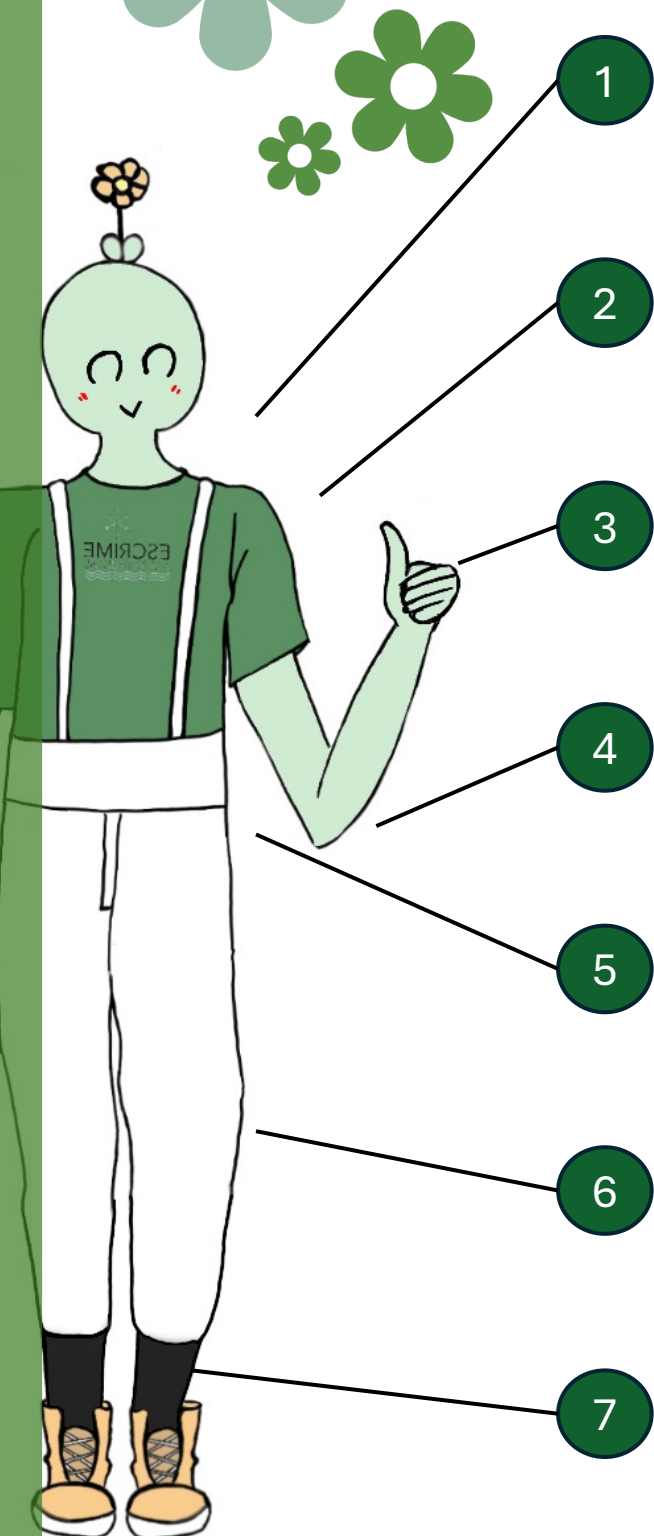
par quoi commencer ?

Un bon
échauffement
pour une bonne
performance !

Préparez votre
corps et votre
esprit !



1. Chauffer les articulations



La tête et la nuque : à ne pas oublier ! Faire des "non" en roulant le menton sur le torse.

Les épaules : Faire des cercles avec les bras tendus. Tout petit d'abord, puis de plus en plus grand ! Puis dans l'autre sens !

Les poignets et les doigts : lier les mains et faire des moulinets. Pour les doigts, tirer légèrement sur chacun de ses doigts avec l'autre main.

Coudes : Mettre l'autre main sur le coude et dessiner des cercles dans l'air.

Les hanches : Se mettre vers un mur et faire des mouvements de balancement avec les jambes tendues ! Face et de côté au mur

Les genoux : Faire des cercles. Ou fesses au sol, le pied droit contre le genou gauche. Puis pivoter ses jambes à gauche, etc

Les chevilles : 1 traversée en marchant sur la pointe des pieds, puis sur les talons

2. Chauffer le coeur

1 Trotter : Faites des allers-retours, mais sans sprinter ! Ne cherchez pas à vous essouffler ! Juste à vous réchauffer !

2 Talons-fesses : faire 2x 1 aller-retour en talon-fesse avec un aller en trotinant entre deux !

3 Levés de genoux : Comme avec les talons-fesses, mais en levant les genoux au niveau des hanches !

4 Pas-chassés : Même chose, d'un côté, puis de l'autre !

5 Courir un peu plus vite (1 aller-retour ou plus si besoin)



Eh oui ! Le coeur, c'est un **muscle** !

N'oubliez pas de bien **boire** !

3.1 Travailler les Déplacements

- 1 **Mise en garde** : Bien avoir les jambes fléchies. Sentir ses pieds ancrés dans le sol.
- 2 **En avant marche** : Faire des marches et des retraits **tranquillement** ! On ne cherche pas à aller vite.
- 3 **Rythme** : Si vous n'avez mal nulle part, essayer de changer de rythme. Comme avec une musique !
- 4 **Fentes** : Faire plusieurs **petites** fentes (le bras bien avant les jambes !).
- 5 **Combat fantôme** : Commencez à faire des plus grandes fentes. Pousser sur la jambe arrière ! Puis imaginez faire un match contre un **adversaire** !



S'appliquer,
c'est la **clef** !

Respirez à fond,
et expirez lors
de la fente !

3.2 Le jeu du chat et de la souris

S'il y a d'autres membres du cercle ou des amis autour de vous, l'idéal avant de se mettre en tenue, c'est de faire le **jeu du chat et de la souris**. Sans armes, bien sûr ! Et sans retirer sa main pour tricher !

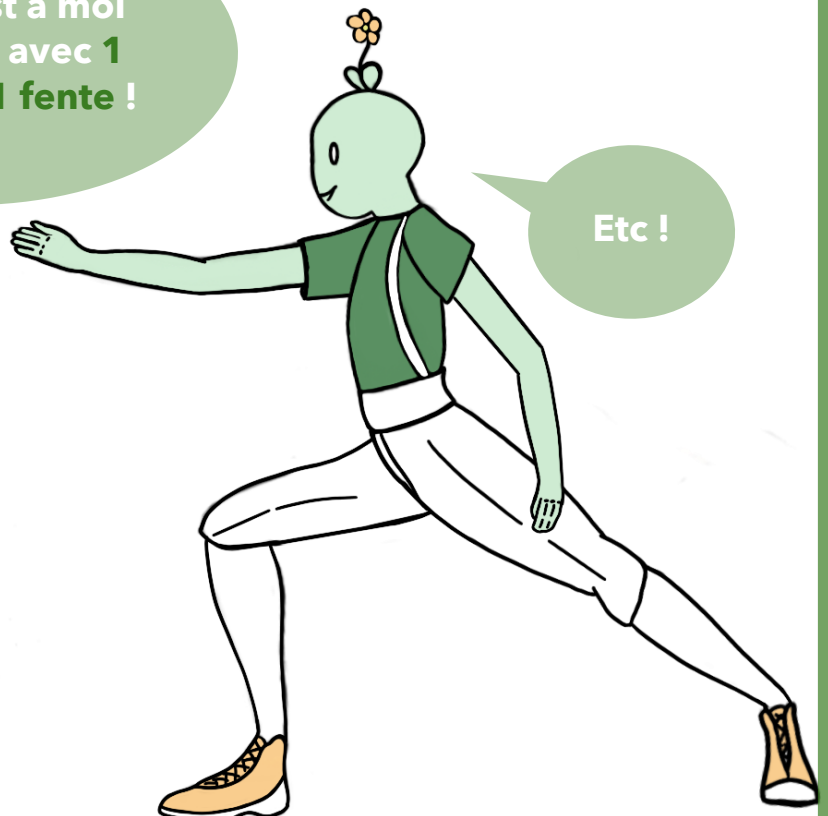
Moi, je peux faire **toutes les retraites que je veux** pour ne pas me faire toucher

Je commence avec **1 marche et 1 fente**.

Je dois essayer de te toucher la main !

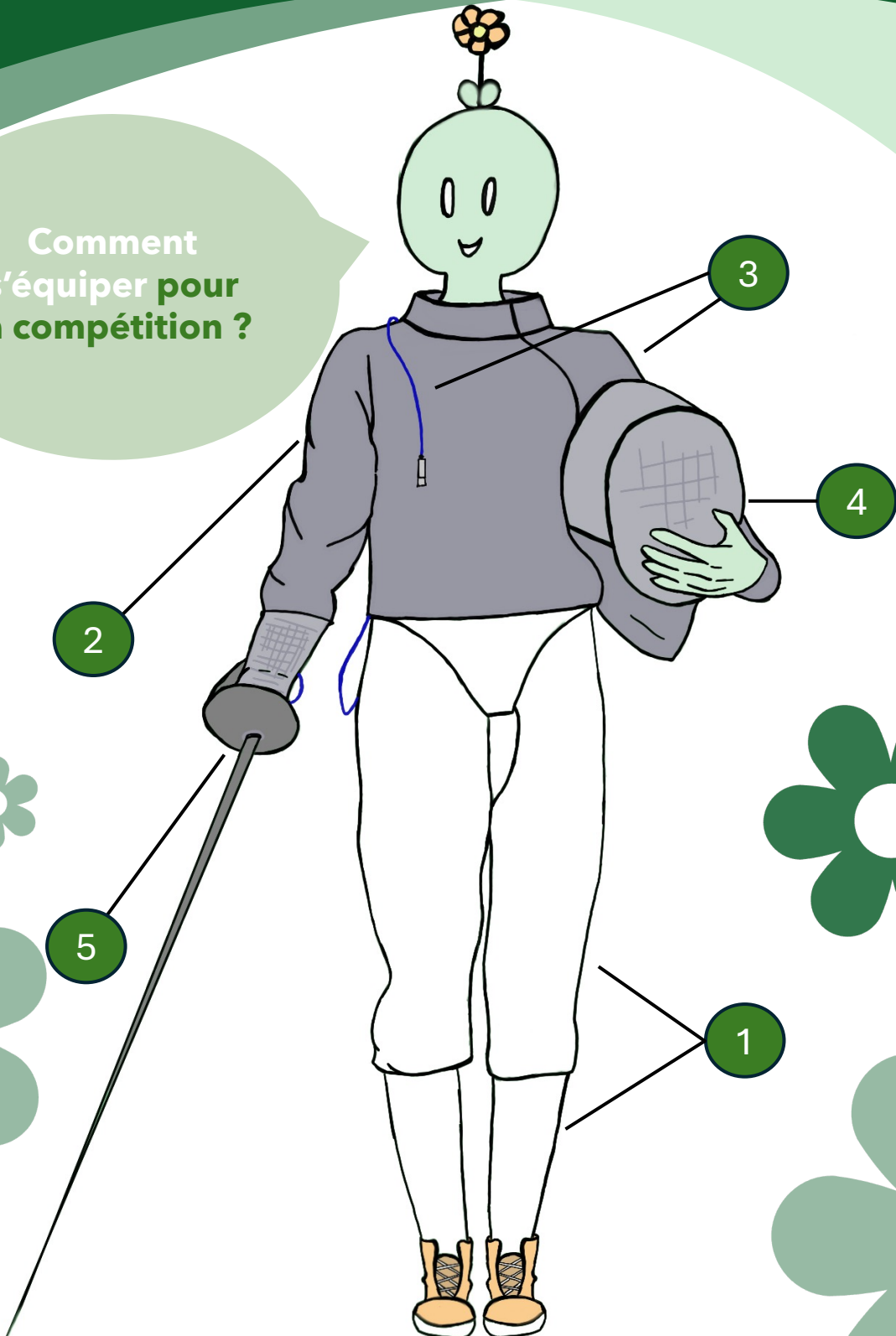
Après, c'est à moi d'attaquer avec **1 marche et 1 fente** !

Etc !



prochaine étape...

Comment
s'équiper **pour**
la **compétition** ?



1



Tout d'abord, pensez à mettre de **hautes chaussettes** avec un pantalon d'escrime !

Des **chaussettes de foot** font très bien l'affaire !

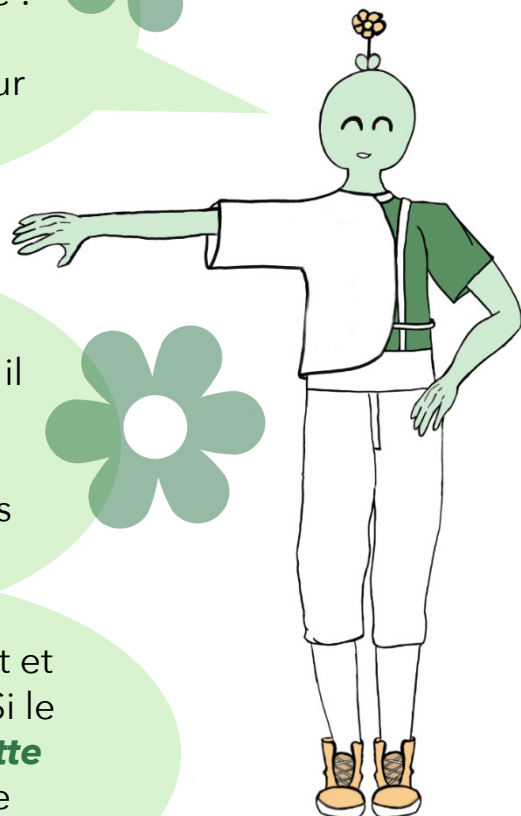
Si vous n'avez pas de longues chaussettes, essayez de trouver un pantalon adapté pour couvrir vos jambes !



Et maintenant, c'est parti pour **l'échauffement** !

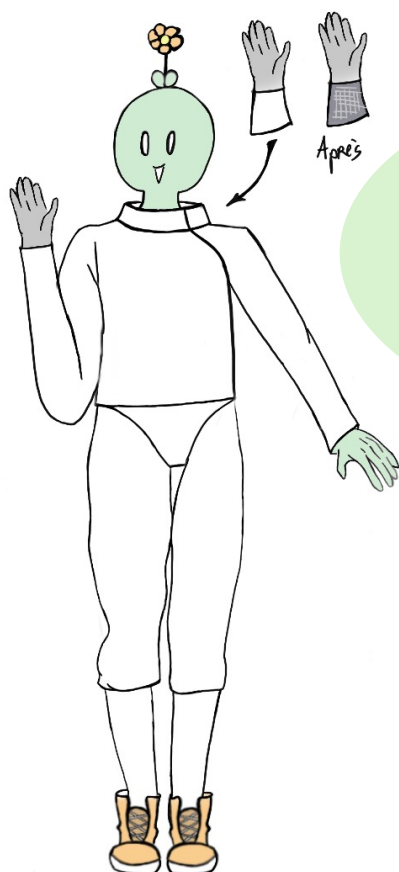


Ensuite, il faut mettre la **sous-cuirrasse**. Elle recouvre le bras armé : droite pour les droitiers, gauche pour les gauchers.



Jeunes filles, suivant votre âge, il faudra mettre avant cela un **bustier** pour vous protéger !

Maintenant, le gant et la veste blanche ! Si le **gant** a la **manchette** blanche, il faut le mettre sous la veste !



Attention à la **fermeture éclair** ! Elle ne doit pas se retrouver au centre du torse ! Mais sur le côté ou au centre du dos !



3

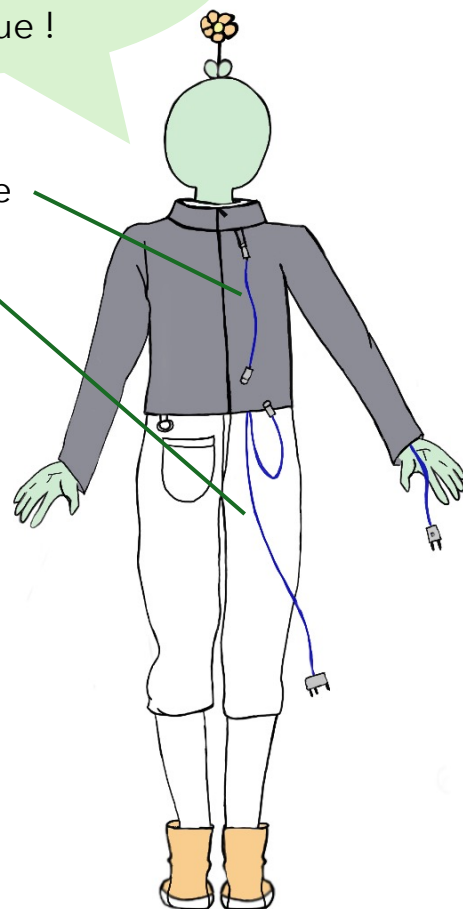
Prochaine étape : l'équipement électrique ! Il faut un **fil de corps**, un **fil de masque** et une **veste électrique** (grise). Même règle qu'avec la veste blanche pour l'enfiler !

Bien brancher les pinces **sur la veste électrique** et la **languette** au niveau de la nuque !

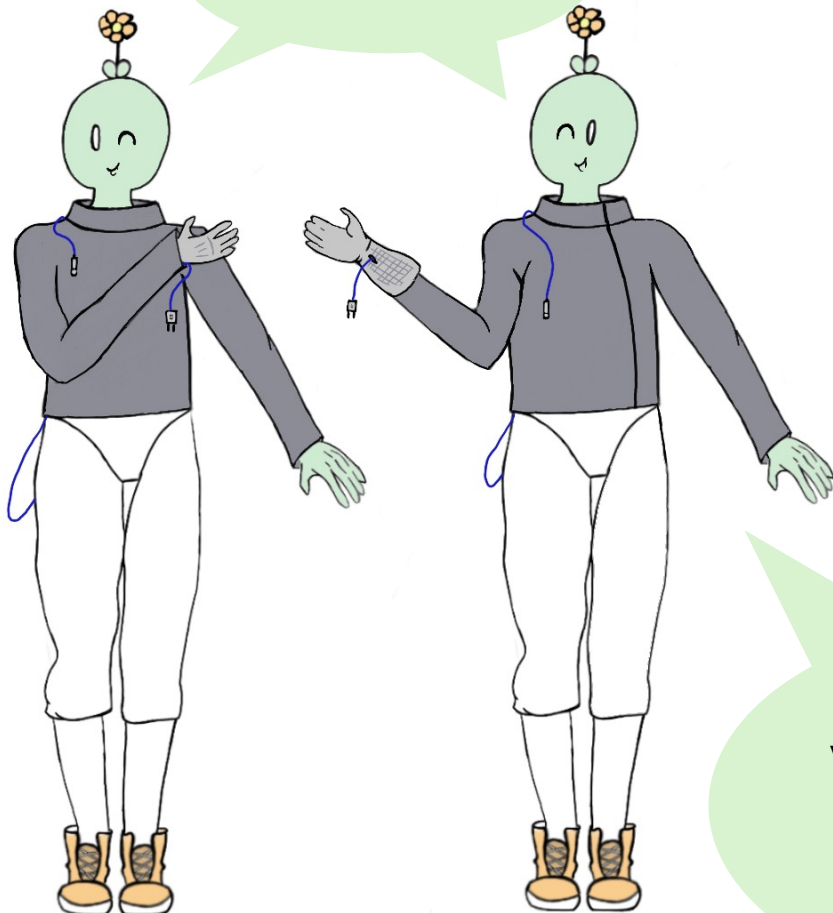


Fil de masque

Fil de corps



Ça en fait, des couches !



Et voilà ! ***Vous êtes branchés !***

Vérifiez que votre gant est bien mis : s'il est électrique, il va au-dessus de la veste. Sinon en-dessous !

Maintenant, le
masque !

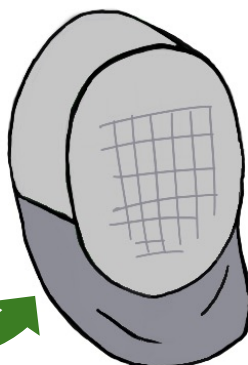
Prenez un masque
qui tient sur la tête ! Il
ne doit pas tomber.



Penchez la tête et
tournez-la sur les
côtés pour tester !

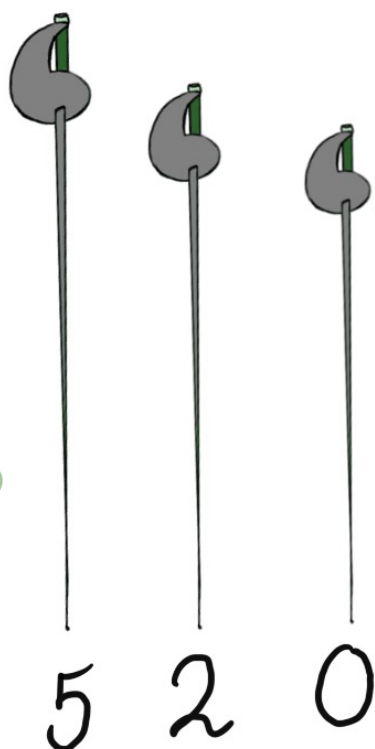
N'oubliez pas durant
vos matchs de **bien
brancher le masque**
aussi !

Attention : il faut
prendre un **masque
électrique**. Pas les
masques noirs et
blancs.



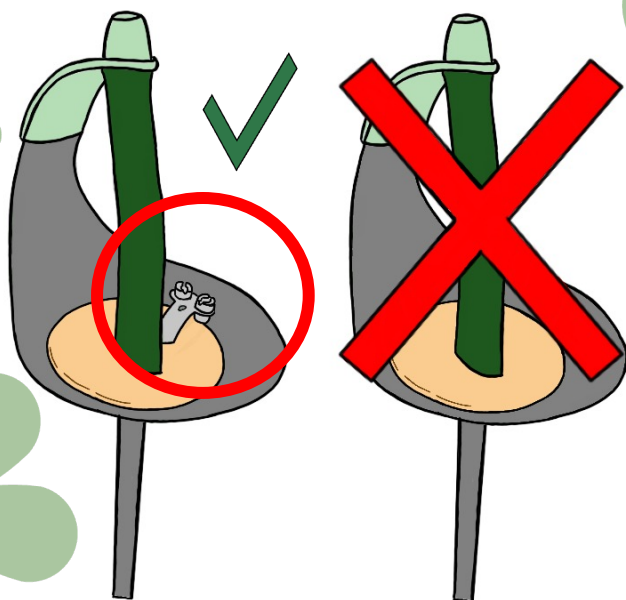
Grand final : **le sabre** ! Il y a différentes tailles de lame !

0 : 2016 et +
2 : 2014 et 2015
5 : 2013 et -

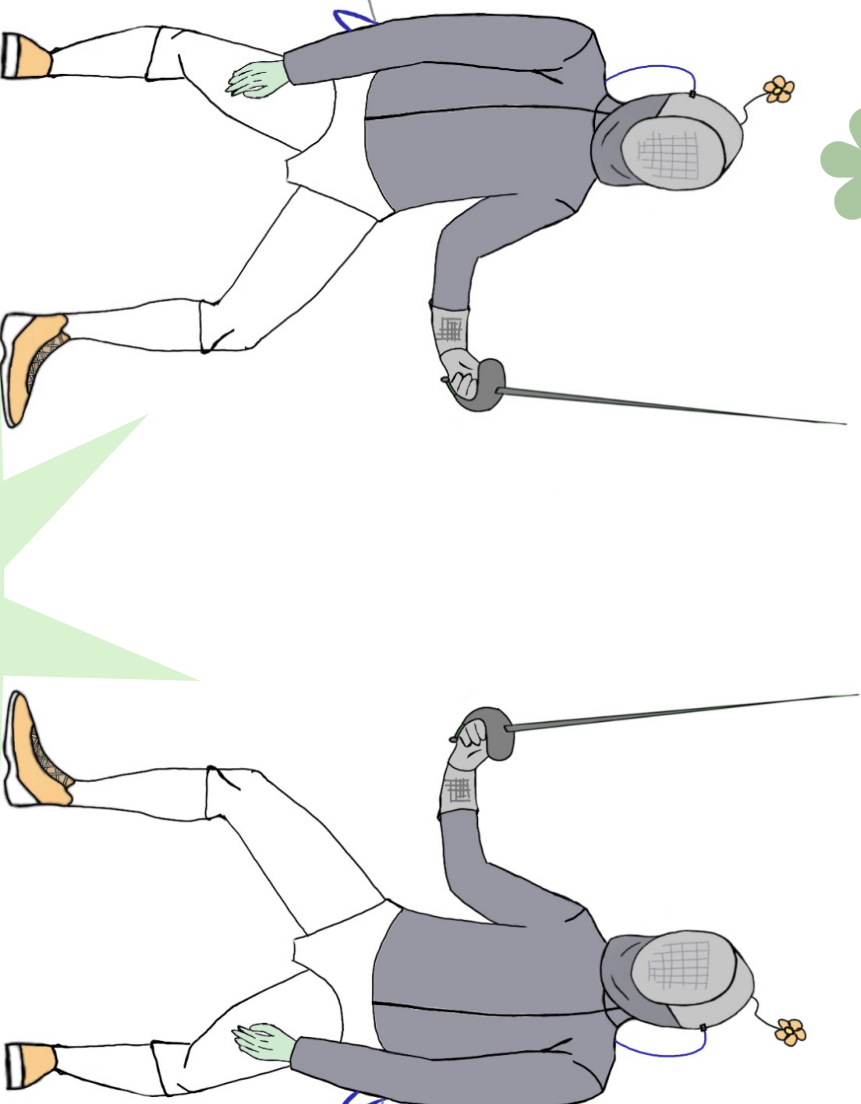


Attention : comme pour le masque, il faut prendre un **sabre électrique** !

On les reconnaît facilement grâce à la prise sur la garde.



En garde !



Faites simplement de **votre mieux** et **amusez-vous** !
Développez vos sens et apprenez de nouvelles choses !
Grandissez telle une pousse pleine de ressources !
Moi, Pousseed'escrime, vous souhaite **bonne chance à toutes et tous** !