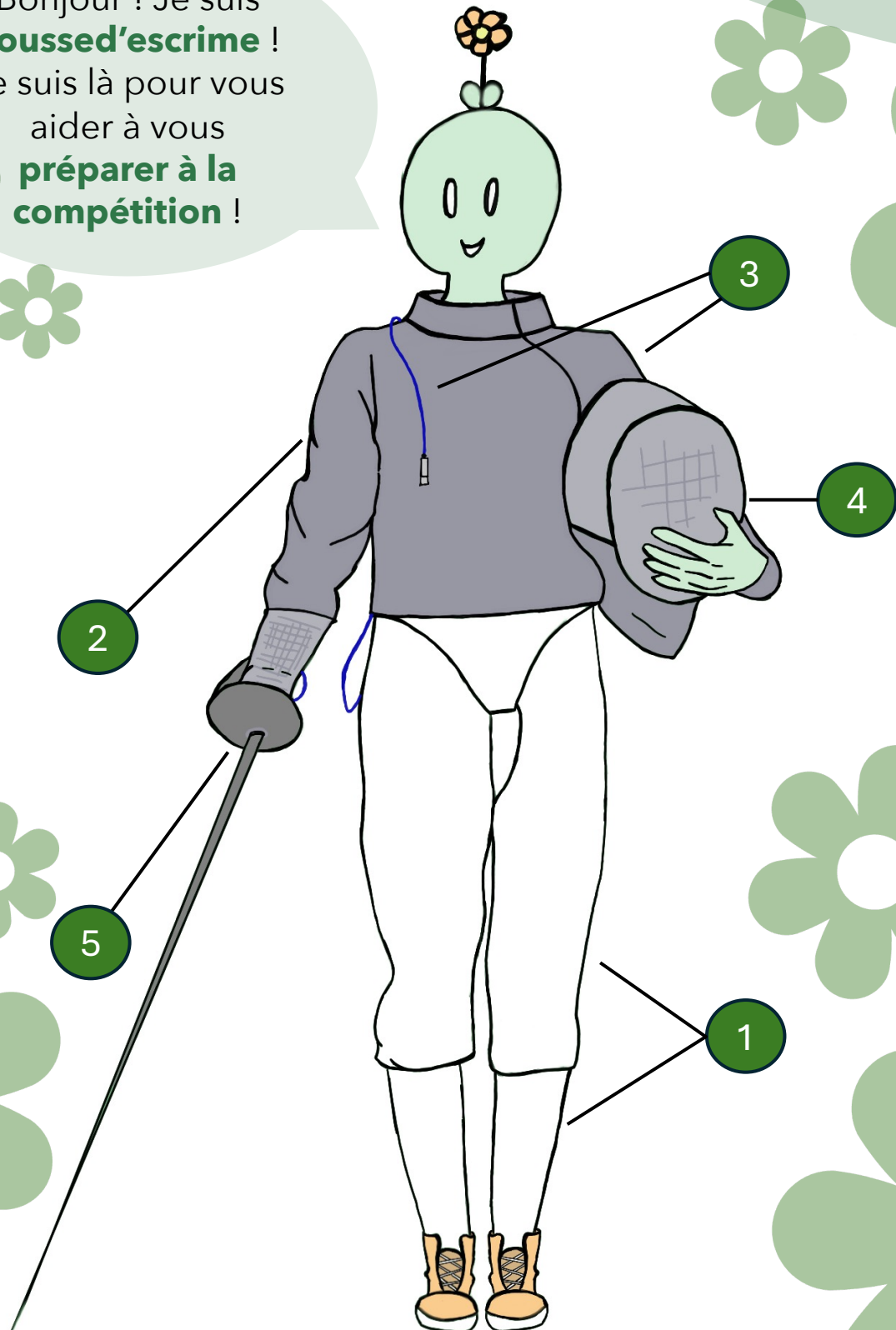


Poussed'escrime

Bonjour ! Je suis
Poussed'escrime !
Je suis là pour vous
aider à vous
**préparer à 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** !



Echauffement

1. Course tranquille pour chauffer le corps.

Attention aux chevilles !

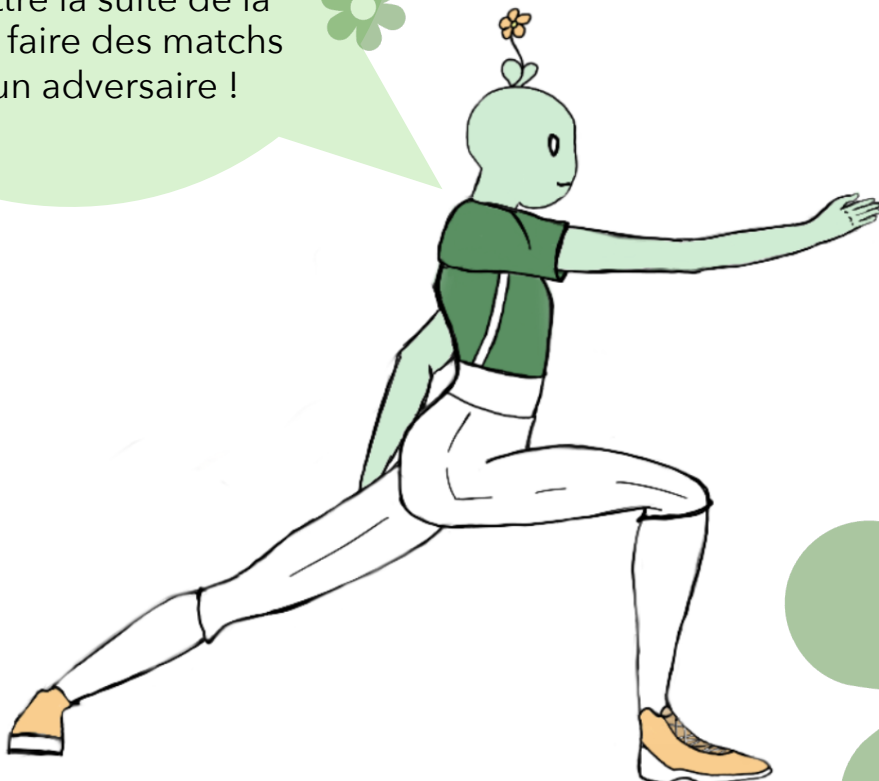
2. Talons-fesses et levés de genoux
3. Course un peu plus rapide



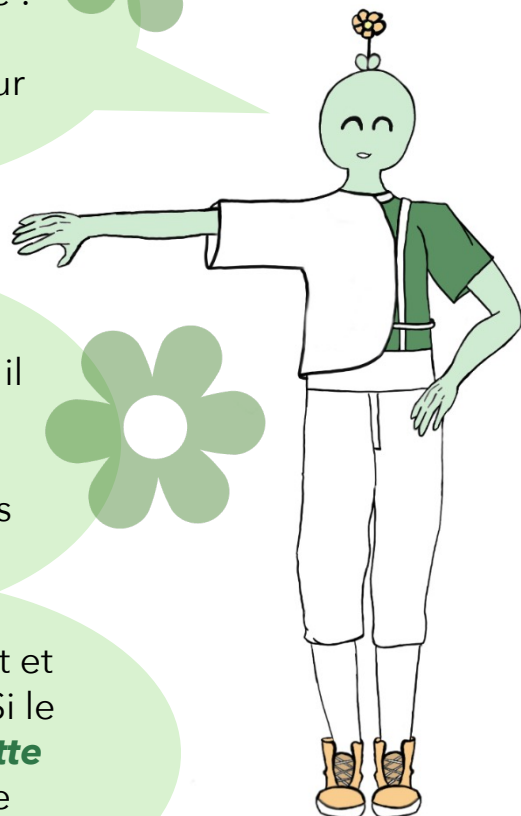
4. Fondamentaux : déplacements de jambes

5. Quelques fentes (**Psst** : pas trop fort au début !)

6. Mettre la suite de la tenue et faire des matchs avec un adversaire !

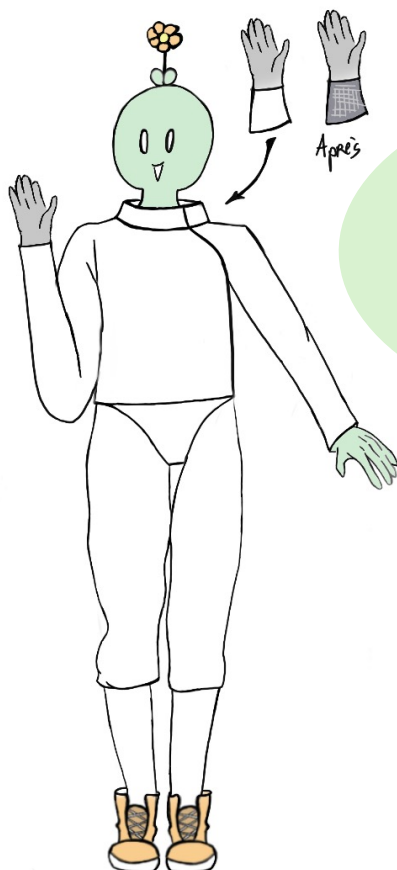


Ensuite, il faut mettre la **sous-cuirasse**. Elle recouvre le bras armé : droite pour les droitiers, gauche pour les gauchers.



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 !

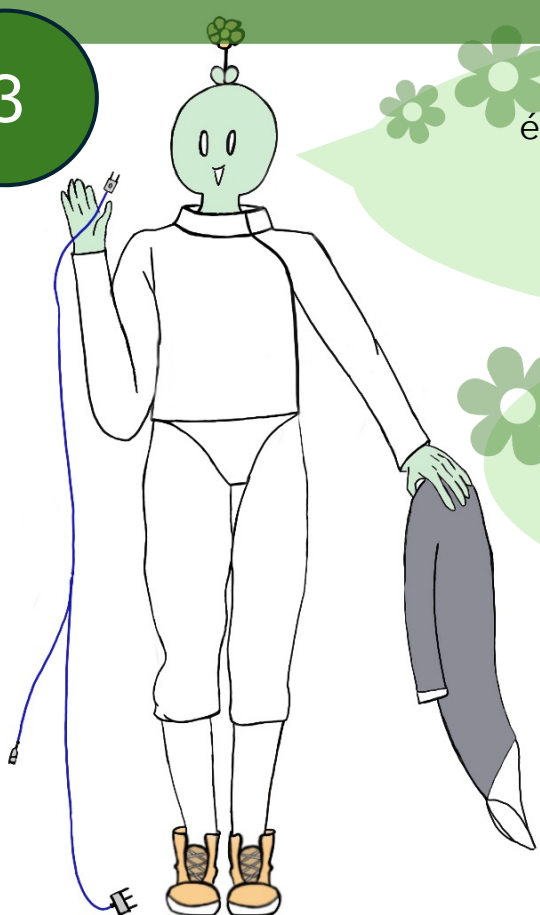


Attention à la **fermeture éclair** ! Elle ne doit pas se retrouver au centre du torse ! Mais sur le côté ou au centre du dos !



3

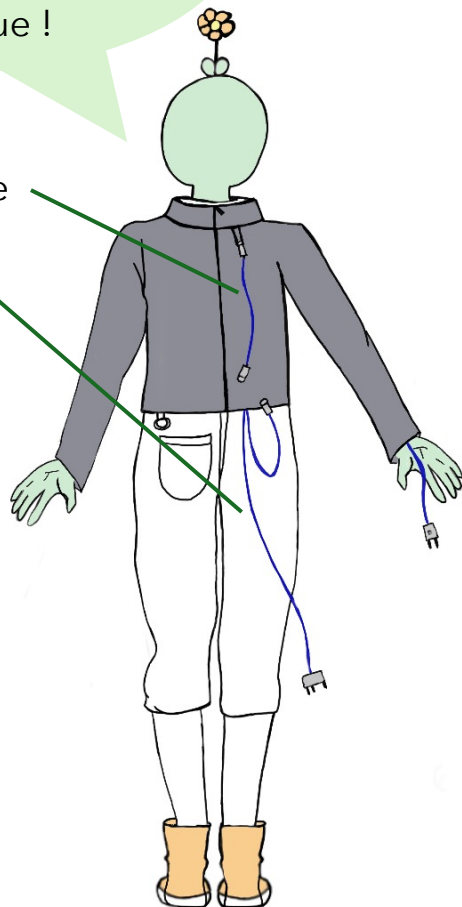
Prochaine étape : l'équipement électrique ! Il faut un **fil de corps**, un **fil de masque** et une **veste électrique** (grise). Même règle qu'avec la veste blanche pour l'enfiler !



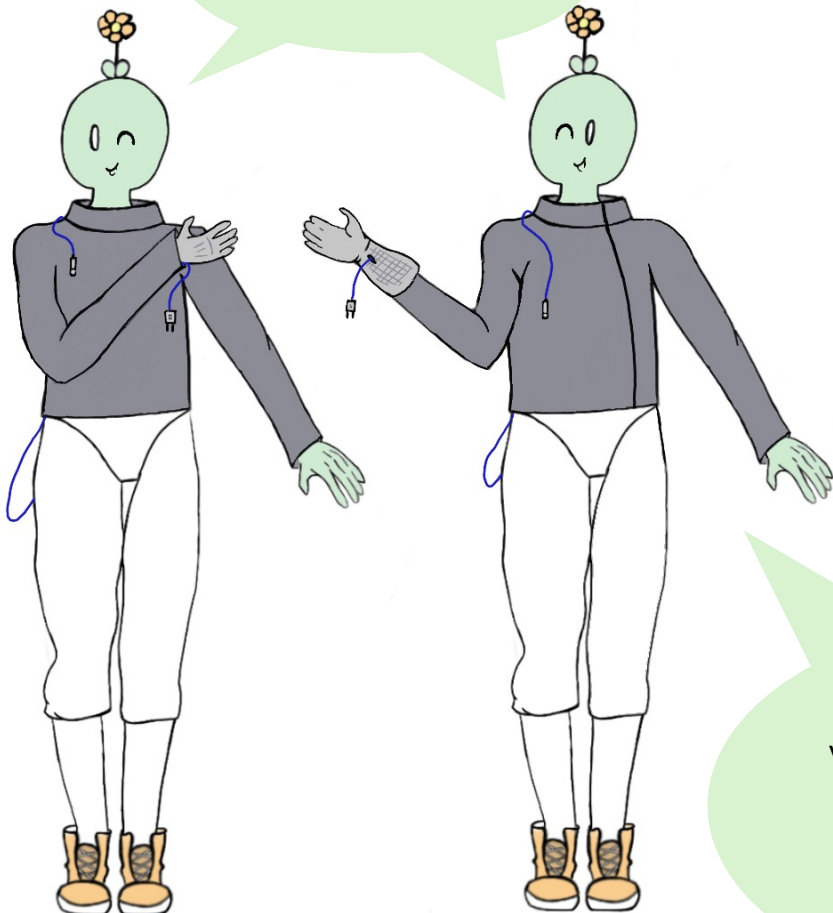
Bien brancher les pinces **sur la veste électrique** et la **languette** au niveau de la nuque !

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** !

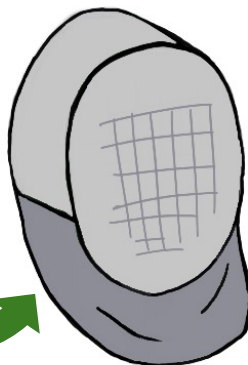
Prenez un masque qui tient sur la tête ! Il ne doit pas tomber.



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

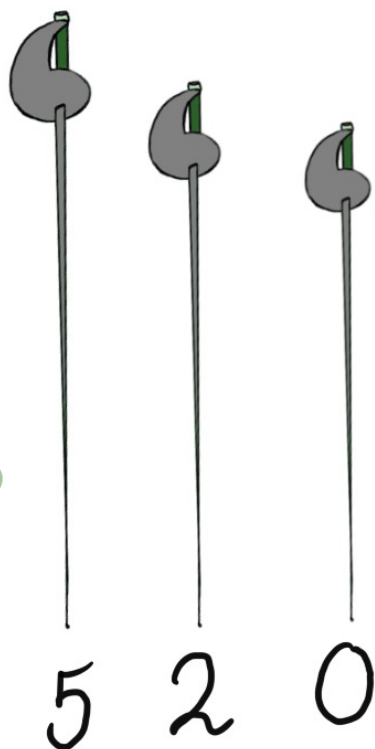
N'oubliez pas durant vos matchs de **bien brancher le masque** aussi !

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



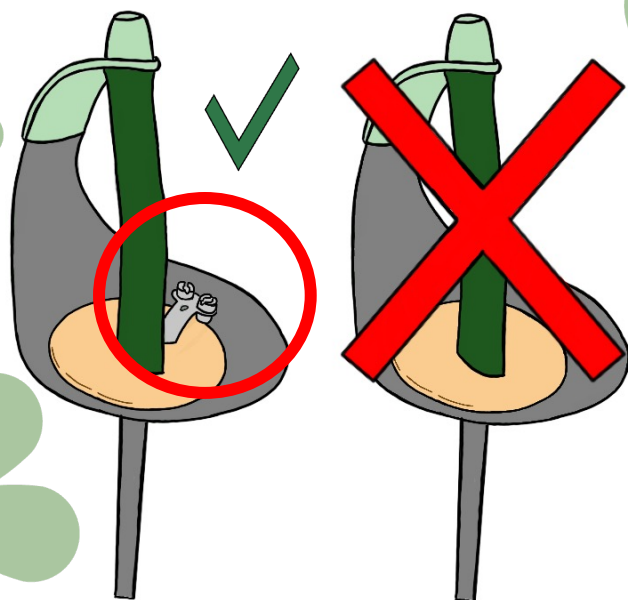
Grand final : **le sabre** ! Il y a différentes tailles de lame !

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

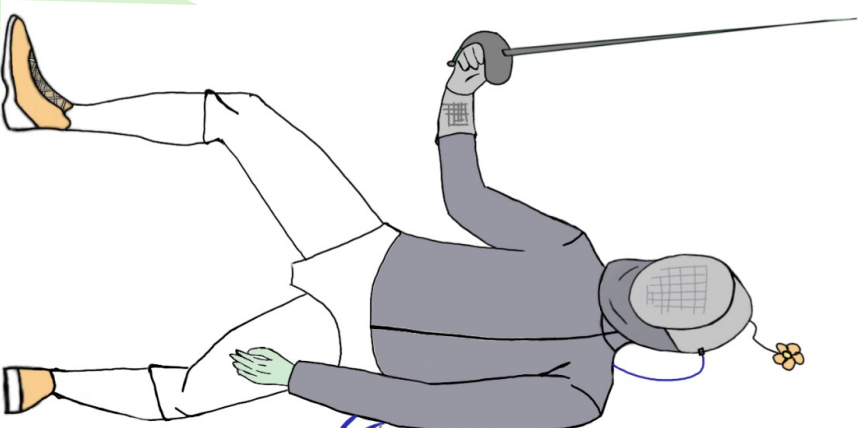
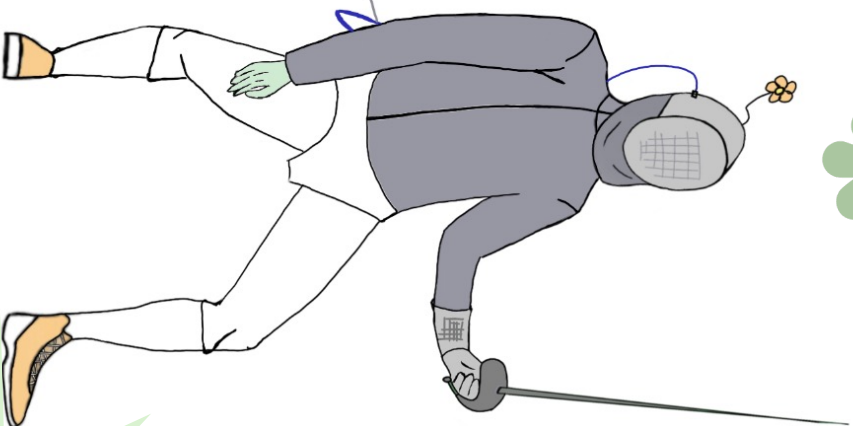


Attention : comme pour le masque, il faut prendre un **sabre électrique** !

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, Pousseedescrime, vous souhaite **bonne chance à toutes et tous** !