

# Préparation pour la compétition

Saison 2025-2026



En garde,  
Prêts ?  
AH !!!!!

Attendez !  
Attendez !



Est-ce que vous  
êtes **prêts** au  
moins ?

Regardons tout  
ensemble **depuis**  
le début !



Suis-je bien  
**échauffé** ? Suis-je  
correctement  
**équipé** ?

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 :**

## Catégories

<b>U8</b>	2019-2018
<b>U10</b>	2017-2016
<b>U12</b>	2015-2014
<b>U14</b>	2013-2012
<b>U17</b>	2011-2010-2009
<b>U20</b>	2008-2007-2006
<b>Senior</b>	2005 et +



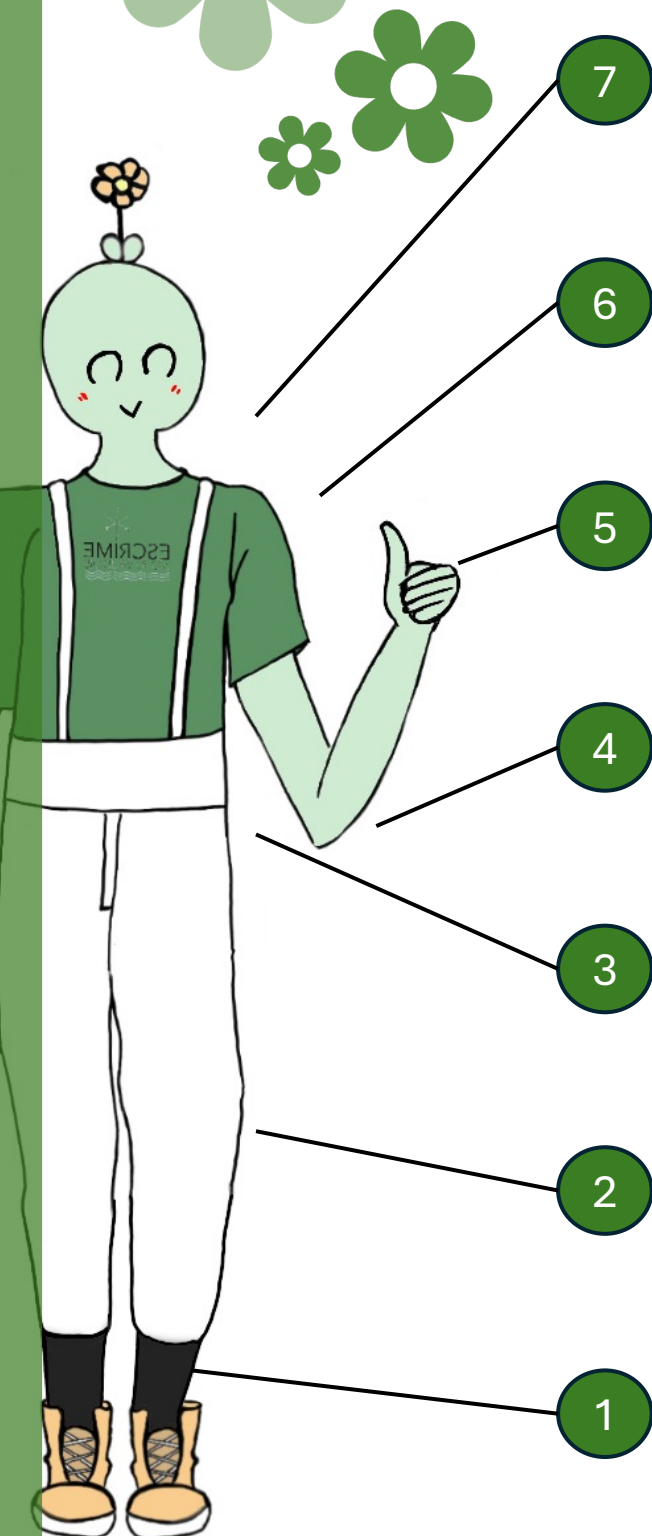
# Comment S'échauffer ?

**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 retraites **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 !

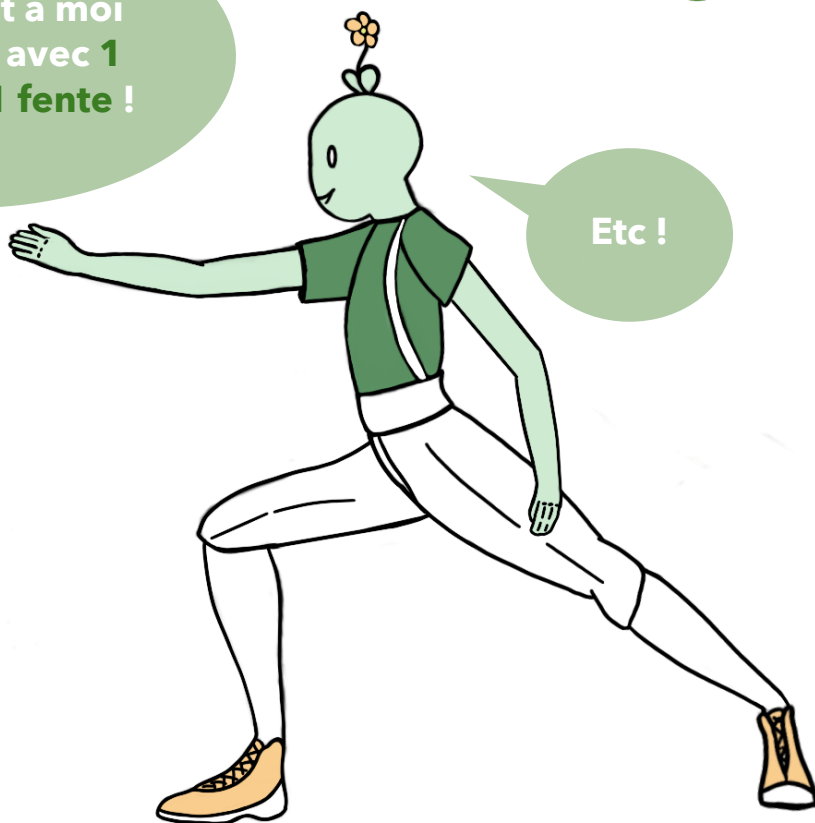
Moi, je peux faire  
**toutes les retraites**  
**que je veux** pour  
ne pas me faire  
toucher

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

Je dois essayer de te  
toucher la main !

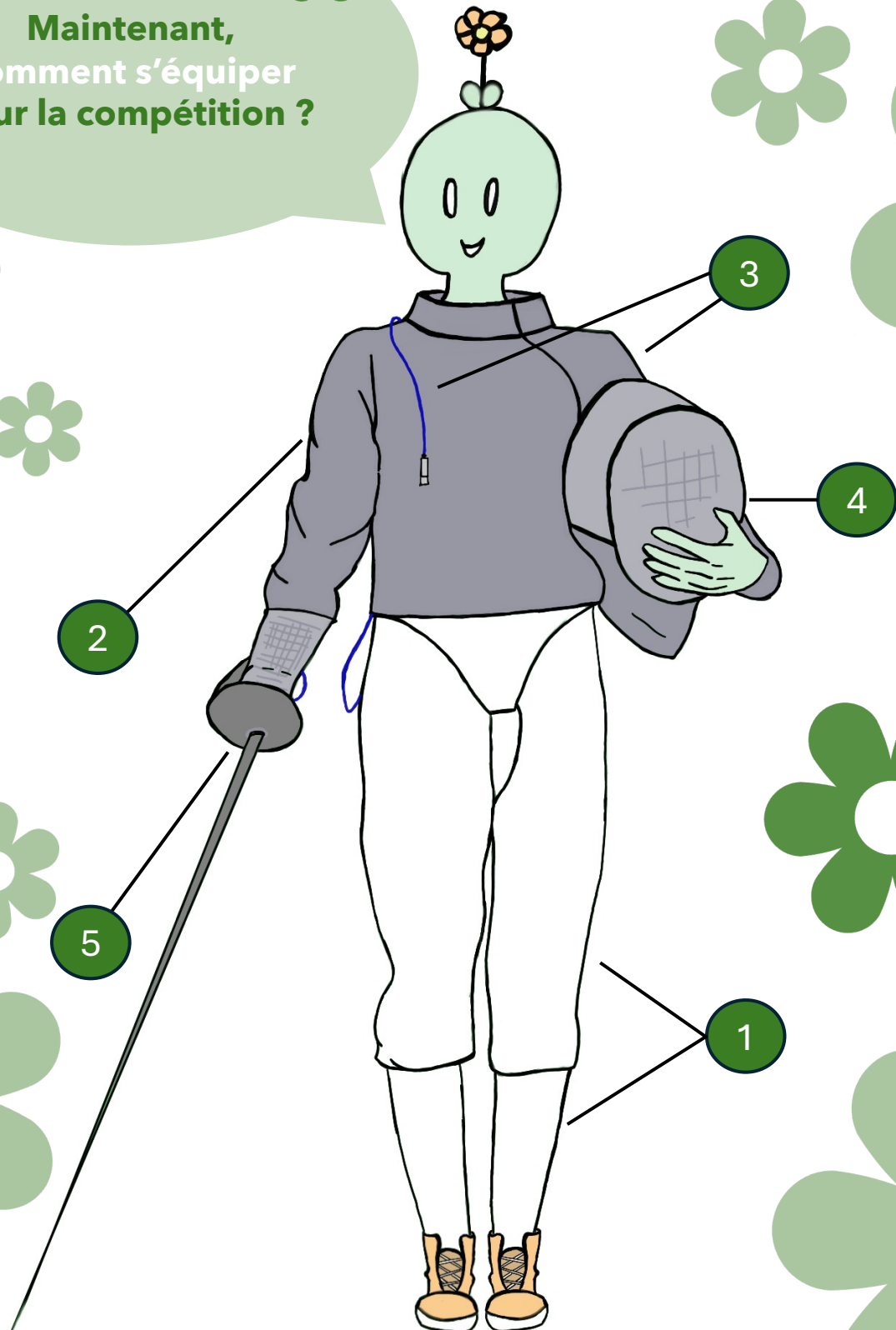
Après, c'est à moi  
d'attaquer avec **1**  
**marche** et **1 fente** !

Etc !



# Comment S'équiper?

Maintenant,  
comment s'équiper  
pour la compétition ?



1

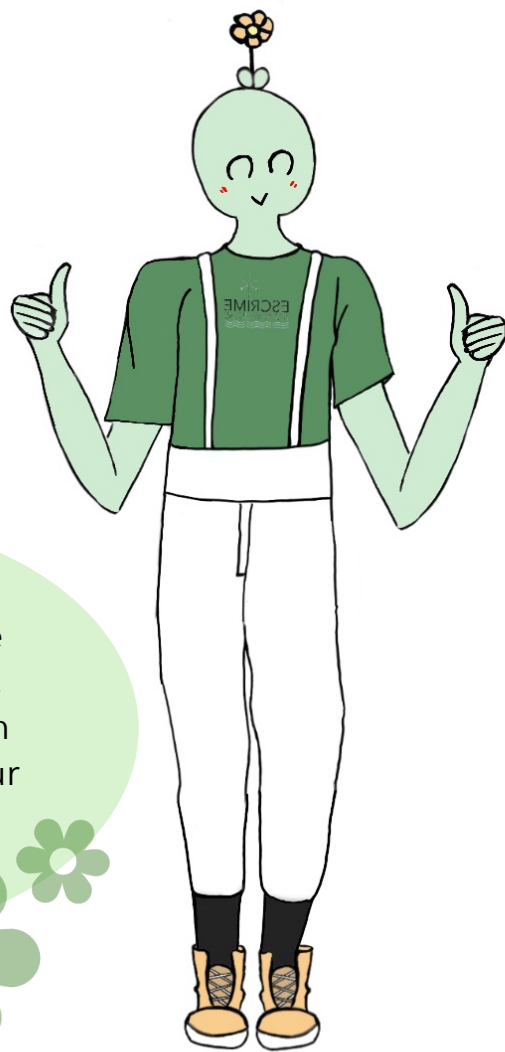


Tout d'abord, pensez à mettre de **hautes chaussettes** avec un pantalon d'escrime !

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 !

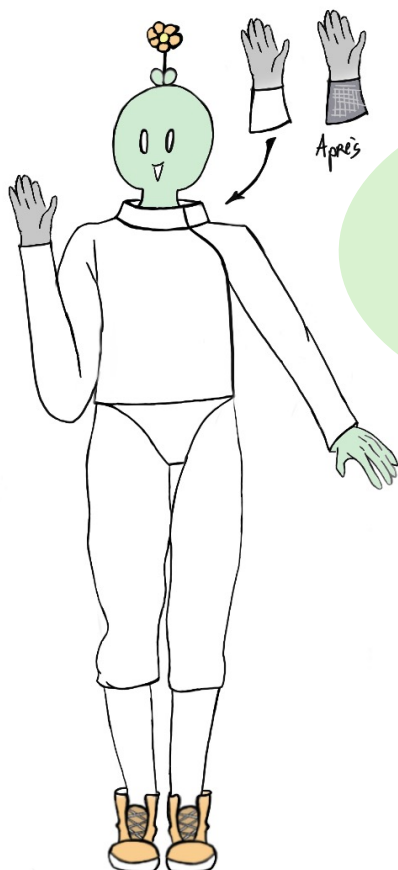


Ensuite, il faut mettre la **sous-cuirrasse**. Elle recouvre le bras armé : droite pour les droitiers, gauche pour les gauchers.



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

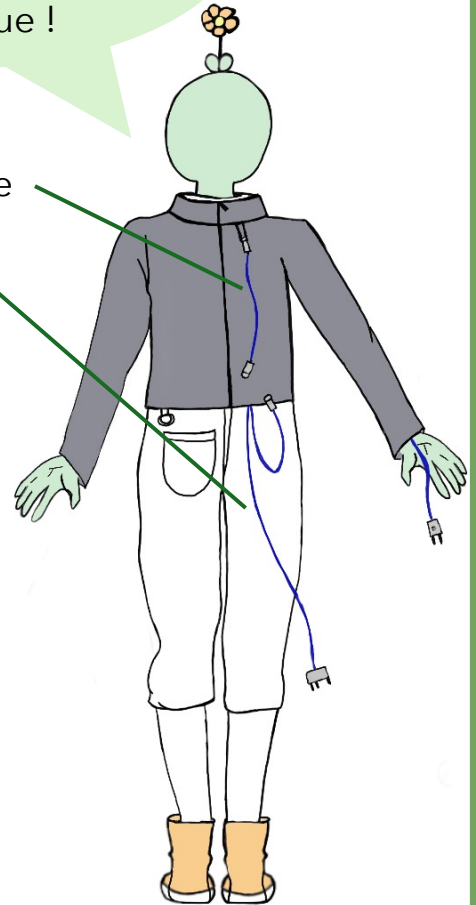
Prochaine étape : l'équipement électrique ! Il faut un **fil de corps**, un **fil de masque** et une **veste électrique** (grise). Même règle qu'avec la veste blanche pour l'enfiler !



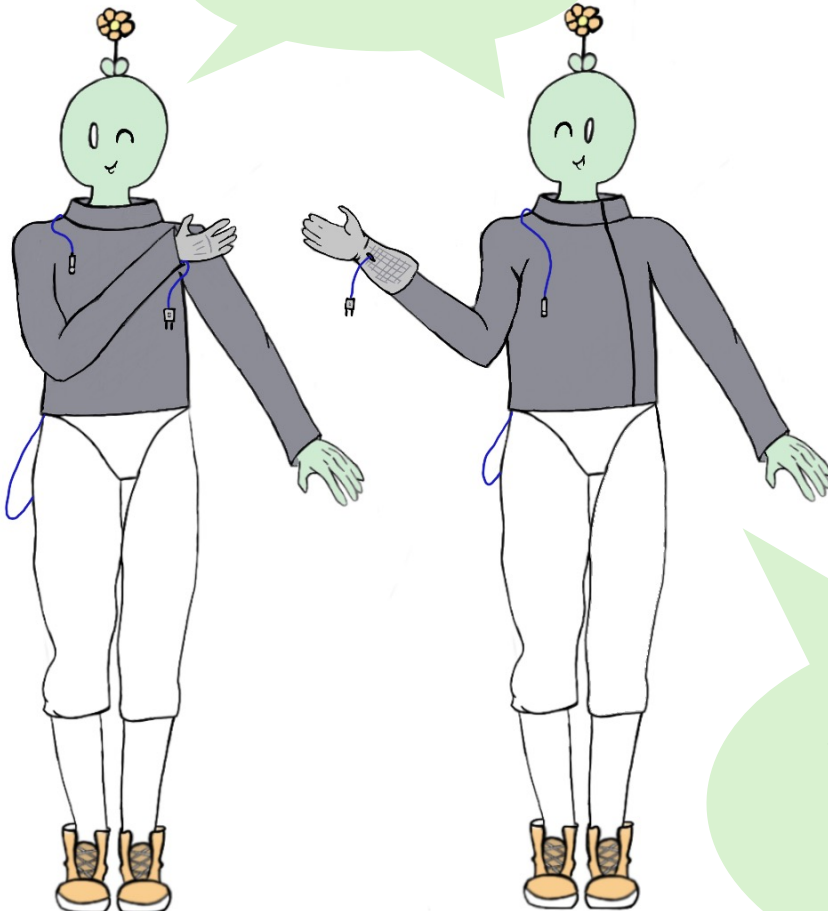
Bien brancher les pinces **sur la veste électrique** et la **languette** au niveau de la nuque !

Fil de masque

Fil de corps



Ça en fait, des couches !

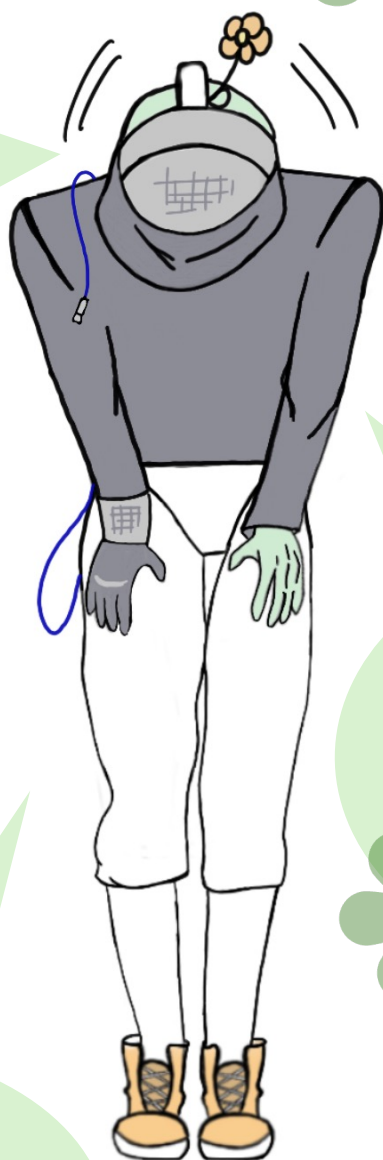


Et voilà ! **Vous êtes branchés !**

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

Maintenant, le **masque** !

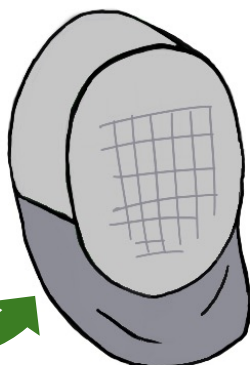
Prenez un masque qui tient sur la tête ! Il ne doit pas tomber.



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

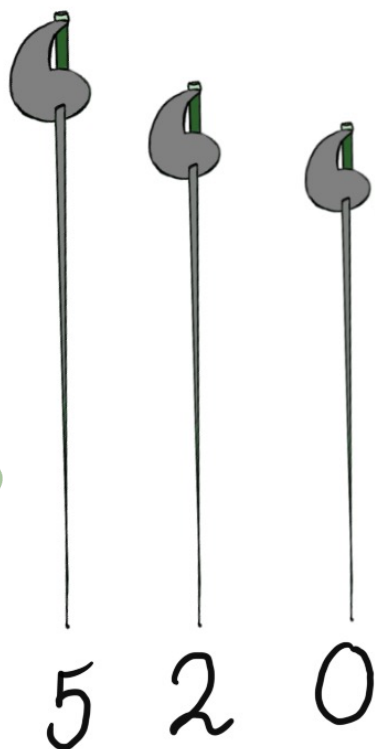
N'oubliez pas durant vos matchs de **bien brancher le masque** aussi !

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



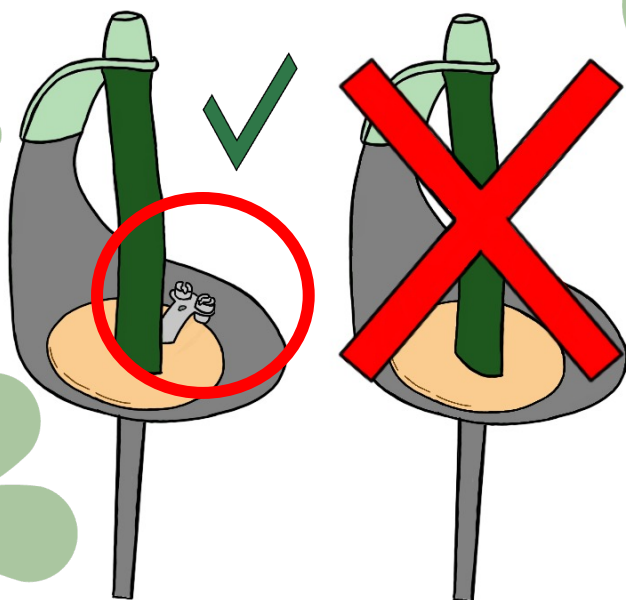
Grand final : **le sabre** ! Il y a différentes tailles de lame !

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

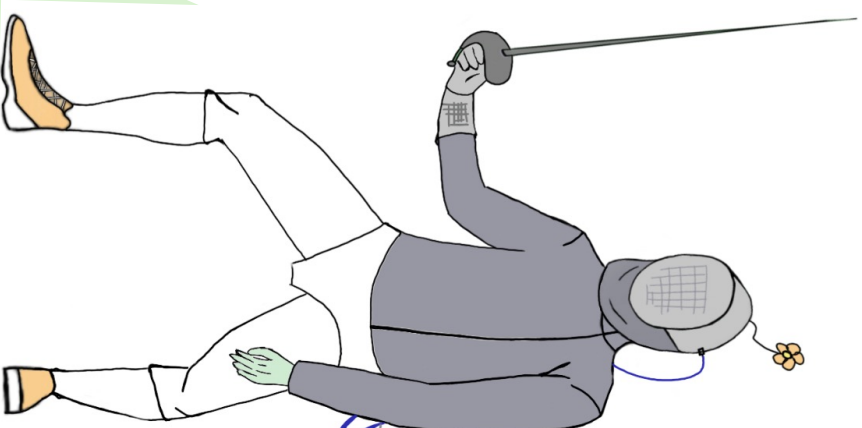
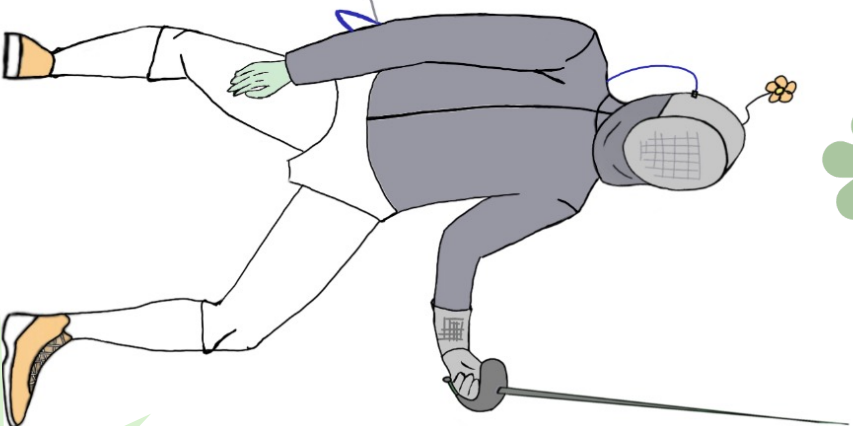


Attention : comme pour le masque, il faut prendre un **sabre électrique** !

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** !