



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



## ESCRIME

Les origines de l'escrime remontent à des milliers d'années, à une époque où combattre à l'épée était chose courante. Dès les années 1100, on a créé des écoles d'escrime partout en Europe pour entraîner les soldats au combat. Dans les années 1700, ces écoles ont commencé à utiliser une épée à bout aplati appelée le fleuret. Des règles ont rapidement été élaborées pour assurer la protection des escrimeurs et afin que l'escrime puisse devenir un sport. C'était d'ailleurs l'un des neuf sports à être inscrits au programme des premiers Jeux olympiques modernes qui ont eu lieu à Athènes, en Grèce.

Au cours d'un combat, deux escrimeurs s'affrontent. Ils tiennent leur épée et portent un uniforme de protection qui leur couvre tout le corps et la tête. L'escrimeur tente de toucher son adversaire dans la zone cible avec la lame de son épée. Les athlètes se déplacent très rapidement, en portant des coups offensifs et défensifs à l'aide de leur épée. Quand un escrimeur touche son adversaire, il marque un point. Aux Jeux olympiques, l'objectif d'un combat d'escrime est d'être le premier à obtenir 15 points.

Il y a trois épreuves d'escrime, et chacune possède un ensemble de règlements et une arme qui lui sont propres. Les trois armes sont le fleuret, l'épée et le sabre. Au fleuret, la surface valable est restreinte au tronc, dos et devant. À l'épée, la zone de touche est tout le corps. Au sabre, l'aire de touche comprend le devant et le derrière du corps, du dessus de la tête jusqu'à la courbe des hanches. Pour les trois épreuves, le pointage est inscrit électroniquement. L'uniforme des escrimeurs et la lame de leur épée sont munis de fils reliés à un appareil de pointage électronique, qui inscrit les touches.

L'escrime est un sport difficile, autant pour le corps que pour l'esprit. Les escrimeurs doivent être en excellente forme physique. Ils doivent également apprendre les coups offensifs et défensifs ainsi que la stratégie d'ensemble du sport.

Pour en apprendre davantage sur l'escrime ou pour trouver un club local, consulter : [www.escrime.ca](http://www.escrime.ca).



PROGRAMME SCOLAIRE



# PAYS EN VEDETTE

## ESPAGNE



Au milieu des années 1400, il arrivait souvent en Espagne que deux hommes décident de régler un différend à l'aide d'un combat à l'épée. En 1480, la Ville de Toledo a adopté une loi interdisant les duels. Vers la même période, l'Espagnol Diego de Valera écrivait le premier livre portant sur l'escrime. Cela a contribué à faire de ce sport un véritable art doté de règlements, de stratégies et de techniques.

Les armées espagnoles ont fait découvrir l'escrime dans d'autres pays, en particulier dans le sud de l'Italie et de la France. Ces deux pays ont rapidement développé leurs propres traditions d'escrime et commencé à les enseigner dans leurs écoles.

# ATHLÈTE EN VEDETTE



## SHERRAINE SCHALM

CINQ-FOIS MÉDAILLÉE AUX JEUX PANAMÉRICAINS  
OLYMPIENNE, LONDRES 2012, BEIJING 2008, ATHÈNES 2004, SYDNEY 2000

Aux Jeux olympiques de 2012 à Londres, Sherraine Schalm en était à sa quatrième participation consécutive à ces jeux. Aux épreuves d'épée individuelle et d'épée par équipes, elle s'est classée parmi les 20 meilleures escrimeuses à Athènes 2004 et à Sydney 2000. Au Canada, Sherraine est l'athlète d'escrime ayant remporté le plus de médailles. Elle compte à son actif deux médailles de Championnats du monde, 32 médailles de Coupe du monde et cinq médailles des Jeux panaméricains.

Pour en apprendre davantage sur Sherraine, consulter

[www.olympique.ca](http://www.olympique.ca)

# ACTIVITÉS

## ESCRIME

Vous trouverez plus bas des activités d'escrime quotidiennes dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

## EN GARDE

La position « en garde » doit être adoptée pendant tout le combat. Plus un escrimeur est à l'aise dans cette position, plus il aura de contrôle pendant les combats. Cette position nécessite un bon équilibre et fait travailler les muscles quadriceps et grand fessier.

 **Participants :** Activité individuelle

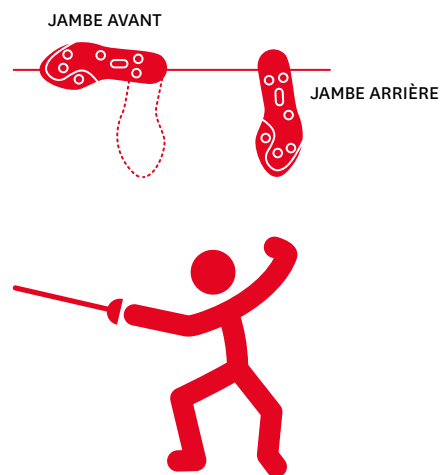
 **Espace :** N'importe où

 **Équipement :** Aucun

### COMPÉTENCES DE DÉPART :

#### EN GARDE

- Trouvez une ligne au sol. S'il n'y en a pas, imaginez-en une ou tracez-en une à l'aide de ruban adhésif.
- Écartez les pieds à la largeur des épaules. Placez les talons sur la ligne.
- Déterminez quel est votre côté dominant (main/pied). Tournez le pied dominant pour qu'il se retrouve complètement sur la ligne.
- Tournez la tête pour regarder en direction du pied tourné sur la ligne.
- Pliez légèrement les genoux et adoptez une position athlétique.
- Placez le bras derrière la tête comme si vous teniez un ballon de plage.
- Étendez l'autre bras devant vous de façon naturelle, le coude légèrement plié comme si vous teniez une épée.



### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Adoptez la position « en garde » décrite dans l'introduction.
- Levez légèrement la jambe avant et gardez l'équilibre pendant 10 à 20 secondes avant de remettre le pied au sol.
- Levez légèrement la jambe arrière et gardez l'équilibre pendant 10 à 20 secondes avant de remettre le pied au sol.
- Lorsque vous êtes en position « en garde », pliez les genoux et accroupissez-vous pendant 10 à 20 secondes avant de retourner à la position de base.
- Répétez cette séquence de 5 à 10 fois.

### ACTIVITÉS DE PROLONGEMENT :


- Modifiez la durée pendant laquelle vous vous maintenez en équilibre dans chacune des positions ou le nombre de répétitions de la séquence.
- Mettez l'accent sur la position accroupie. Restez accroupi le plus bas possible pendant 15 secondes. Faites une pause de 10 secondes, puis répétez l'exercice de trois à cinq fois. Alternez la position des jambes pour équilibrer votre entraînement.

# ESCRIME À LA FAÇON JEAN DIT

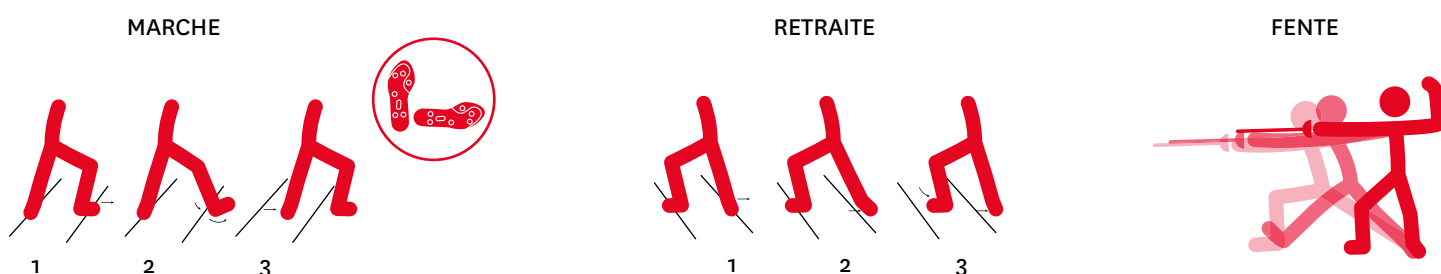
À l'escrime, il faut un très bon jeu de pieds pour avoir du succès. Se déplacer vers l'avant et vers l'arrière sans que les pieds se croisent exige de l'équilibre et de la coordination. La fente d'attaque fait travailler les muscles abdominaux, quadriceps et grand fessier. S'exercer à faire ce jeu de pieds est une excellente activité de renforcement.

 **Participants :** Tous

 **Espace :** Classe ou corridor

 **Équipement :** Aucun

## COMPÉTENCES DE DÉPART :



## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Demandez à Jean, votre « meneur », de se placer devant le groupe et de faire face aux participants, vos « suiveurs ». Meneur : Criez les ordres en disant d'abord « Jean dit », puis en choisissant l'une des actions décrites ci-dessous. Les suiveurs doivent faire ce que Jean dit.

### ACTIONS :

- En garde – Écartez les pieds à la largeur des épaules, tournez le pied dominant vers l'avant, pliez les genoux et pliez le coude du bras dominant.
- Marche – Avancez d'abord la jambe avant, puis la jambe arrière.
- Retraite – Reculez d'abord la jambe arrière, puis la jambe avant.
- Attaque – Étendez le bras qui tient l'épée.
- Fente – Attaquez en étendant le bras qui tient l'épée puis faites un grand pas vers l'avant en utilisant seulement la jambe avant.
- Retour – Retour à la position en garde.
- Si l'un des suiveurs bouge sans que Jean ait précédé son ordre de « Jean dit », il doit retourner à l'endroit de la classe où la file d'élèves se situait au début de l'activité.

## ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Donnez les ordres plus lentement ou plus rapidement.
- Mettez le groupe au défi en donnant une suite d'actions à effectuer (p. ex., Jean dit : marche, retraite, retraite, fente, retour).

# SUIVEZ LE MENEUR

Dans les combats au fleuret et au sabre, les athlètes sont tour à tour à l'attaque et à la défensive. Pour réussir, il faut bien savoir anticiper les gestes de son adversaire et y réagir. L'activité suivante permet de prendre conscience de son corps et de mieux le contrôler.

 **Participants** : Groupes de 2

 **Espace** : Classe ou corridor

 **Équipement** : Aucun

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Tenez-vous face à votre adversaire, à 2 ou 3 mètres de distance. Laissez suffisamment d'espace entre vous pour pouvoir vous déplacer vers l'avant et vers l'arrière en ligne droite.
- Donnez à l'un des adversaires le rôle de meneur, et à l'autre celui de suiveur. En collaboration avec votre partenaire, déplacez-vous à l'unisson. Effectuez les actions suivantes :

### RÔLE DE MENEUR :

- Déplacez-vous vers l'avant et l'arrière au moyen des pas d'escrime.
- Changez souvent de direction et de vitesse.

### RÔLE DE SUIVEUR :

- Suivre le meneur en vous servant des pas d'escrime opposés aux siens (p. ex., si le meneur avance d'un pas, le suiveur recule d'un pas).
- Gardez la même distance entre le meneur et vous pendant toute l'activité.
- Changez de rôle (meneur/suiveur) pendant l'activité.

## ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Essayez l'escrime à la main! Puisque l'objectif de l'escrime est de marquer des points en touchant son adversaire, permettez au meneur d'effectuer une attaque (étendre le bras) ou une fente (étendre le bras, puis faire un grand pas en avant avec la jambe avant) pour toucher la main de son adversaire. Remarque : seuls les meneurs peuvent attaquer. Les suiveurs ne peuvent que se déplacer pour ne pas se faire toucher. Après une attaque, les deux adversaires doivent retourner à leur position de départ et inverser les rôles; ainsi, le suiveur devient le meneur et a l'occasion de tenter de marquer un point.
- Un participant est déclaré gagnant s'il est le premier à marquer 4 points. Changez d'adversaire à la fin de chaque combat.

# ACTIVITÉS EN CLASSE

Servez-vous des ressources de la bibliothèque ou d'Internet pour effectuer une recherche sur les différents types d'armes utilisés en escrime : le fleuret, l'épée et le sabre. Dans votre journal de bord, décrivez chacun des types d'armes dans vos propres mots. Essayez de fournir assez de détails afin que même une personne qui ne verrait pas les images puisse se représenter mentalement les armes et comprendre ce qui les différencie. Ensuite, trouvez un partenaire et comparez vos descriptions.

Imaginez comment ce serait d'aller dans une école spéciale qui est centrée sur l'escrime. Écrivez une page dans votre journal pour décrire une journée comme élève dans une école d'escrime. Qu'est-ce que vous pourriez y faire, y manger et y apprendre?