

ESCRIME ARTISTIQUE

Les coupés

Cycle 3

Apprentissages attendus

- Construire la notion d'attaque (coupé tête et coupé pieds) et de défense adaptée (esquive en se baissant – esquive en sautant)
- Enchaîner une suite d'actions.

Dispositif

Matériel : Un gymnase ou une grande salle - des armes (fleurets, sabres...) et des protections (masques, vestes) issus du kit « Premières touches ».

TâcheSituation problème n° 1.

«Votre partenaire vous porte une attaque de type « attaque au ventre » mais au niveau de la tête (après un moulinet, faire l'attaque pour couper la tête). Trouvez une esquive.»

COMPORTEMENTS OBSERVES	REGULATIONS APPORTEES
L'attaquant ne laisse pas au défenseur le temps de réagir : ce dernier est touché.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Annoncer verbalement « coupé tête » avant de commencer l'attaque. ▪ L'attaquant prépare son geste par un moulinet puis « attend » que le défenseur se baisse pour envoyer le coup qui doit être très ample (l'attaquant est emporté par son élan) : <u>synchronisation</u> des mouvements des 2 partenaires. ▪ Nommer l'action : <u>le coupé tête</u>
Le défenseur évite l'arme en se penchant en arrière, à droite ou à gauche.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Réponses déjà connues : esquives arrière, à droite, à gauche. ⇒ Rechercher une nouvelle réponse.
Le défenseur se baisse	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valider la réponse (démonstration par le binôme ayant fait la proposition). ▪ Nommer l'action : <u>l'esquive en se baissant</u> ▪ Conseils : <ul style="list-style-type: none"> ○ ne pas s'aplatir au sol car il faut être prêt à repartir pour poursuivre le combat. ○ prendre l'arme à 2 mains avant de se baisser. ○ ou plaquer l'arme au sol



Entraînement :

- Exercice qui nécessite de l'espace : répartir les binômes sur 2 lignes
- Enchaîner un coupé tête et une esquive en se baissant. Alternner les rôles.

ESCRIME ARTISTIQUE

Les coupés

Cycle 3

Situation problème n° 2.

«De même que pour la tête, votre partenaire va essayer de vous couper les pieds : c'est **le coupé pieds**. Trouvez une esquivé au coupé pieds».

COMPORTEMENTS OBSERVES	REGULATIONS APORTEES
L'attaquant ne laisse pas au défenseur le temps de réagir.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Annoncer verbalement « coupé pieds » avant de commencer l'attaque. ▪ L'attaquant prépare son geste par un moulinet, s'avance en s'accroupissant, « attend » que le défenseur saute pour envoyer le coup (synchronisation des mouvements des 2 partenaires). Le coup est ample et l'arme rase le sol en passant au ras des pieds du partenaire. ▪ Nommer l'action : le coupé pieds
L'attaquant fauche les jambes de son partenaire.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le coup doit passer devant les pieds du partenaire, sans le toucher, même si celui-ci ne saute pas.
Le défenseur fait un saut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Validation de la réponse (démonstration par le binôme ayant fait la proposition). ▪ Le saut doit se faire à 2 pieds. ▪ Nommer l'action : l'esquive en sautant.

Entraînement :

- Enchaîner « coupé pieds / esquive en sautant ». Alternier les rôles.
- Enchaîner « coupé tête / esquive en se baissant / coupé pieds / esquive en sautant ».
 - Variante : Le coupé pied peut se faire en sens inverse. Effectuer alors un aller-retour avec l'arme (aller = couper tête / retour = couper pied)
- Enchaîner « coupé tête / esquive en se baissant et coupé pieds / esquive en sautant » (changement d'attaquant).

Consignes

- Voir ci-dessus.

Critères de réussite

- N 1 - Réussi le geste demandé.
- N 2 - Réussi l'enchaînement demandé

Plus facile

- Enchaîner les mouvements de bras sans déplacement.
- Verbaliser les actions à effectuer.

Plus difficile

- Enchaîner les actions plusieurs fois de suite avec changement de rôle (attaquant / défenseur).
- Changer de partenaire.
- Changer de main (le droitier joue avec la main gauche)

Equipe EPS 71

<http://eps71.cir.ac-dijon.fr>

ESCRIME ARTISTIQUE

Les coupés

Cycle 3