





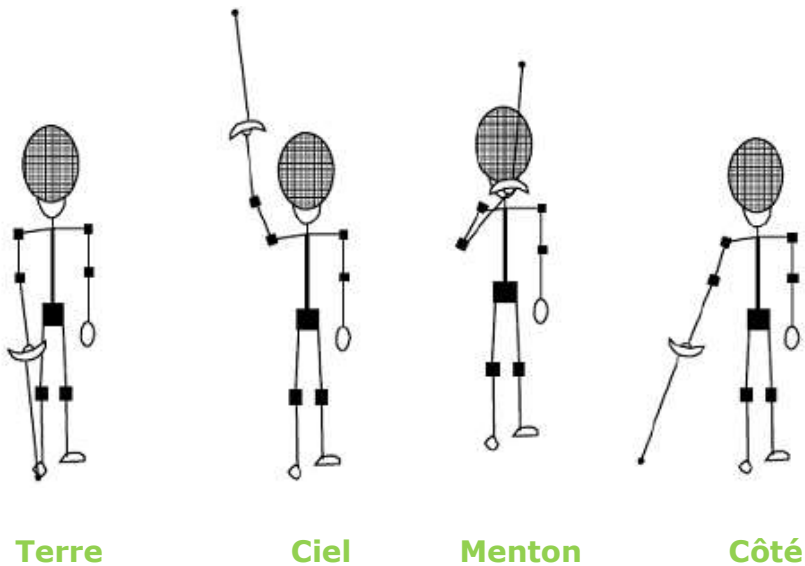
1	2	Titre :L'escrime-bouteille
3	4	But: Se déplacer, s'équilibrer, jouer comme un escrimeur avec une bouteille à la place de l'épée.

CP CE1 CE2	Durée : 30 min 	 se ul ou à plusieurs 	en intérieur ou en extérieur	<u>Matériel :</u> 2 bouteilles vides de 1,5L en plastique, avec un goulot fin style « Perrier »	<u>Proposition de trace dans un cahier d'activité</u>  Ecris à ta maîtresse ou à tes camarades ce que tu as pensé de cette activité.
------------------	--	--	------------------------------------	--	--

Descriptif :

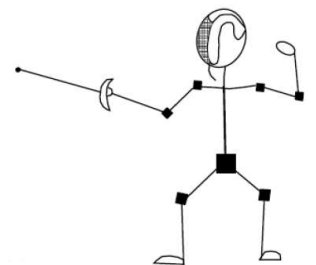
La bouteille va remplacer « l'arme » de l'escrime.

- **Règle d'or** : Ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal.
- **Première étape** : Echauffement
 - Faire tourner tes épaules, tes coudes, tes poignets puis tes chevilles.
 - Entraîne-toi au **SALUT** qui consiste en une succession de quatre gestes :

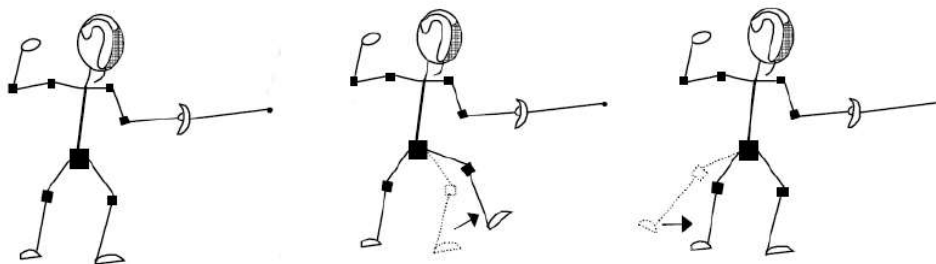


➤ **Deuxième étape** : Entraîne-toi aux 4 déplacements de l'escrime.

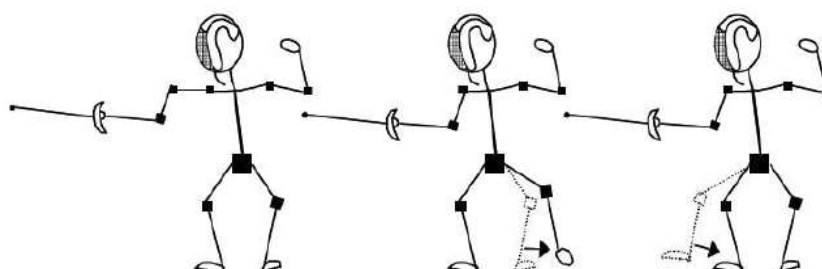
La GARDE : Pour les droitiers, le pied droit est devant et les pieds forment un angle droit. Les 2 jambes sont fléchies. Le bras armé est fléchi et la pointe du fleuret en direction de l'adversaire.



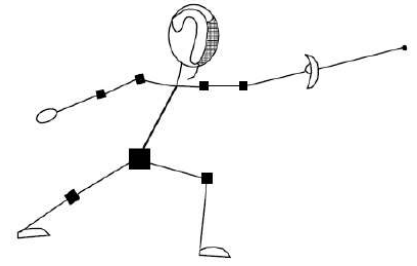
La MARCHÉ : Le pied avant se déplace vers l'avant en rasant le sol avec le talon. Le pied arrière est ramené vers l'avant en conservant l'espace entre les 2 pieds. Les pieds ne se croisent jamais.



La RETRAITE : Le principe est le même que pour la marche mais en allant en marche arrière.



La FENTE : Le bras armé se tend. Le pied avant est projeté loin vers l'avant, le pied arrière reste fixe. La jambe avant est pliée. La jambe arrière est tendue pied à plat.



A deux, vous pouvez vous mettre face à face, à 4 mètres de distance, et enchaîner simultanément ces 4 mouvements dans cet ordre : garde, marche, fente, retraite.

Lien possible u-tube : https://www.youtube.com/watch?v=m2J_oYCwZA

➤ **Troisième étape** : Jeux à deux joueurs minimum, possibilité d'avoir un arbitre.

1, 2, 3 soleil :

Le but est de s'immobiliser au signal pour ne pas être éliminé.

- 1) Le meneur se place contre un mur et l'autre ou les autres joueurs se placent en ligne à l'autre bout de la pièce.
- 2) Au signal, les joueurs se déplacent en marche d'escrime vers le meneur.
- 3) Lorsque le meneur se tourne, les joueurs s'immobilisent en position de garde.
- 4) Lorsque le joueur parvient à toucher le mur, il doit être en position de fente et prend la place du meneur.

Le béret :

Le but est de ramener le foulard, ne pas se faire toucher et retourner le plus vite dans son camp.

- 1) Au signal de l'arbitre, les deux joueurs vont vers le foulard en marche d'escrime, se baissent et le rapportent dans leur camp en courant en retraite (course d'escrime en marche arrière) sans se faire toucher.
- 2) Le joueur qui touche marque un point.
- 3) Celui qui rapporte le foulard dans son camp marque un point.
- 4) Le premier arrivé à 5 points à gagner.

Le duel :

Le but est de mettre trois touches à l'adversaire sur n'importe quelle partie du corps, hormis au-dessus des épaules.

- 1) Les deux joueurs sont placés sur deux lignes face à face à 4 mètres de distance.

- 2) En se déplaçant, il faut toucher l'autre le premier avec le fond de la bouteille.
- 3) Lorsqu'il y a touche, l'arbitre crie « Halte ! » et compte un point pour celui qui a touché.
- 4) Le premier arrivé à 3 points à gagner.

Lien possible : <https://www.youtube.com/watch?v=dMCMFbKiqKI>

➤ **Quatrième étape** : Retour au calme (possibilité de mettre une musique douce)

Etirements des jambes : assis jambes tendues, toucher avec les mains ses genoux, puis ses tibias, puis descendre lentement vers ses orteils.

Par 2, aider le relâchement de son coéquipier en le poussant tout doucement dans le dos.

Etirements de la colonne vertébrale : allongé sur le dos, replier les jambes sur la poitrine, enserrer les jambes avec ses bras, rouler sur le dos en avant et en arrière.

Par 2, aider son coéquipier à rouler.