

L'escrime frite à l'école élémentaire



L'escrime est un sport de combat opposant deux escrimeurs qui, à l'aide de leur arme, doivent toucher l'adversaire.

Sport Olympique, l'escrime est une discipline complète qui demande de la vitesse, de la précision et des réflexes.

Alliant des qualités physiques, mentales, techniques et tactiques, ce sport favorise la concentration, la maîtrise de soi, la coordination, l'esprit d'initiative et de décision.

Conversation par les armes, l'escrime est une discipline basée sur des valeurs partagées de respect des règles, de l'adversaire, de l'arbitre, d'abnégation et de courage.

Habituellement l'équipement est indispensable à la pratique de l'escrime. Il assure le maximum de protection compatible avec la liberté de mouvement indispensable : un masque, un gant, une veste résistante, une arme, un pantalon qui s'arrête aux genoux, des chaussettes hautes et des chaussures légères et stables. Avec l'escrime frite, plus besoin de protections ! Des chaussures suffisent !

Un seul but : toucher sans être touché.

Tout en restant sur la piste, les escrimeurs doivent toucher en fente avant le sommet de la tête de leur adversaire à l'aide de leur arme (frite). Entre le « Allez ! » et le « Halte ! » de l'arbitre, ils réalisent des actions codifiées telles que la marche, la retraite, l'attaque et la riposte pour toucher l'adversaire. Ces enchaînements d'actions constituent la « phrase d'armes ».

Vous trouverez dans ces pages 4 documents :

- un film avec des élèves en action issus des cycles 2 et 3;
- un document pédagogique de la FFE (<http://www.escrime-ffe.fr/>) en libre téléchargement comprenant les modalités de mise en oeuvre et une séquence d'enseignement.

[Téléchargez le guide pédagogique "Escrime à l'école primaire".pdf](#)

Ce guide est normalement accompagné d'un DVD d'illustration qui peut s'avérer nécessaire pour la compréhension des mouvements et l'illustration

des exercices. Vous pouvez le commander en envoyant un mail à : ffe-accueil@escrime-ffe.fr ;

- un document pédagogique des CPC-EPS du Puy de Dôme réalisé conjointement avec le CTR escrime d'Auvergne comprenant une séquence d'enseignement, une partie historique et la description des savoir-faire en image ;
- une grille d'autoévaluation pour l'élève en version modifiable.

Les frites peuvent être remplacées par des manchons d'isolation :



ou par des bouteilles en plastique vides, on veillera alors à utiliser des fonds souples ou à toucher le torse et non la tête :



En garde ! Prêts ? Allez !

Différences entre l'épée, le fleuret et le sabre

	Fleuret	Épée	Sabre
Armes			
Manière de toucher	arme d'estoc: on touche avec la pointe	arme d'estoc: on touche avec la pointe	arme de taille et d'estoc: on touche avec le tranchant de la lame ou avec la pointe
Conception	La lame de fleuret a une section quadrangulaire en fuseau, la longueur ne dépassant pas 90 cm, le diamètre de la garde est de 9,5 à 12 cm. La longueur d'un fleuret monté ne dépasse pas 110 cm	La lame d'une épée est plus massive que celle d'un fleuret, sa section est triangulaire. La longueur générale de l'épée ne dépasse pas 110 cm	Le sabre a une lame d'une section triangulaire, dont la longueur ne dépasse pas 88 cm. La longueur maximale d'un sabre est de 105cm
Poids	inférieur à 500g	inférieur à 750g	inférieur à 500g
Surface valable			