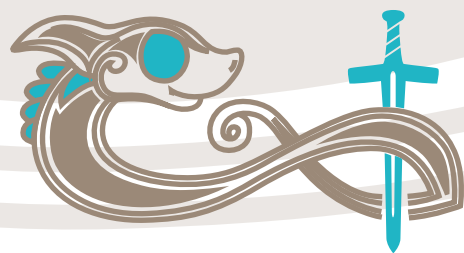


Riddle of Steel



# Kids of Steel

Programme de cours



Maud Perot  
Justine Renson  
Sofiane Gouigah



# Apprentissage par le jeu

## 6-12 ans

## Préface

### Préambule

La Riddle of Steel Weapon Academy est une école de combat à l'arme en mousse latexée, fondée en 1987 par Mark Gilbert en Angleterre. Elle est le fruit d'une réflexion sur le combat à l'arme en mousse latexée dans les jeux de rôles Grandeur Nature.

Après plus de 20 années d'entraînements hebdomadaires à destination d'adolescents et adultes de tout horizons, notre école a voulu ouvrir la discipline aux plus jeunes, et c'est ainsi que naquit le projet « **Kids of Steel** », fidèle aux principes de la Riddle of Steel, à savoir :

- Enseigner à n'importe qui s'intéressant au combat à l'arme en mousse latexée,
- Progresser dans les techniques d'armes à travers l'entraînement,
- Augmenter la sécurité du combat à l'arme en mousse latexée,
- Promouvoir l'escrime ludique comme étant une discipline à part entière,

Comme à notre habitude, soucieux de respecter notre propre doctrine, nous mettons à disposition de la communauté cette nouvelle documentation destinée à faciliter / inciter ceux qui le souhaiteraient, à se lancer dans l'organisation de cours d'Escrime Ludique.

### Le programme

Il est important de comprendre que ce document a pour but d'être une sorte de « ligne directrice ». Il peut être utilisé en l'état, mais bien entendu, il peut être modifié/adapté à votre réalité de terrain.

Les fiches ci-dessous sont rédigées sur base d'un entraînement hebdomadaire d'1h30 pour une quinzaine de participants.

Soyez créatifs et flexibles, n'hésitez pas à varier les durées, les jeux, les exercices pour coller au mieux à l'objectif que vous, moniteurs, avez déterminé.

Les 25 fiches comprennent :

- Des fiches de cours conçues de façon progressives et cohérentes,
- Des fiches pour les séances scénarisées,
- Des fiches de rappels théorico-techniques,
- Une fiche pour le passage d'un brevet.

Le calendrier des congés scolaire étant variable d'années en années, nous vous conseillons d'adapter les fiches scénarisées lors des différentes fêtes (Halloween, Noël, Pâques,), et les rappels après les vacances scolaires.

### Enfin

Nous espérons sincèrement que ce document sera utile aux enseignants, agréable à lire et sera, peut-être, le petit coup de pouce qu'il manquait à certains pour se lancer dans l'organisation de cours d'escrime ludique à destination de nos futurs remplaçants !



Pour la Kids of Steel,  
Perot Maud,  
Renson Justine,  
Gouigah Sofiane.



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 1

Initiation

6-12 ans

### Matériel

- Ballon
- Armes
- Pack de plots plats

### OBJECTIFS

- Apprendre à se connaître
- Position de garde.
- Les parades hautes.
- Les attaques droites

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique générale ludique → 10' :

- Jeu de prise de connaissance :

#### Connaitre les prénoms : 10'

Mettre des ballons en jeu et se faire des passes tout en trottinant en dispersion.

A chaque passe, dire son prénom à la personne à qui on fait la passe.

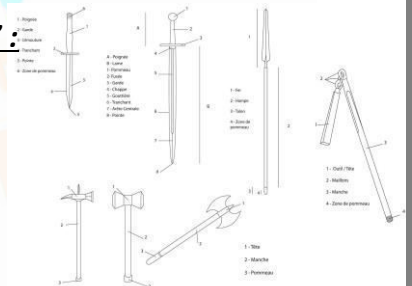
V2 : Dire le prénom de la personne à qui on envoie le ballon.

V3 : on envoie à quelqu'un en disant son nom, les deux voisins de la personne qui reçoit le ballon partent dans des directions opposées en courant.

- ✓ Apprendre à se connaître
- ✓ Coordination

- Présentation du matériel & règles de sécurité → 10' :

- Les principes de vérification d'une épée GN.
- Explication de l'interdiction de l'estoc et des attaques au visage.
- Différenciation entre la touche et la frappe.
- Logique inhérente à l'escrime ludique : le fairplay.
- Principe des points de vie localisés / délocalisés.



### Théorie et exercice d'application : Le Salut → 15' :

- Apprentissage :  
Départ posture de garde avec l'arme au fourreau / Ouverture en arc de cercle / Rassembler l'arme verticalement au niveau du menton en rassemblant les pieds / Remise en garde.
- Mise en Pratique :  
Effectuer le salut aux enseignants.

### Théorie et exercices d'application → 10' :

- Apprentissage :
  - Position de garde.
  - 2 attaques hautes.
  - 2 parades hautes.





# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 1

Initiation

6-12 ans

- Mise en pratique :

Par 2, attaque directe dans les 2 lignes et parades correspondantes.

\*Corrections tant de la parade que de l'attaque\*

- ✓ Technique main
- ✓ Concentration
- ✓ Equilibre

⚠ La tête ne sera pas une localisation autorisée pour les enfants ⚠

### Jeu orienté théorie → 20' :

- 1-2-3 Soleil

Pour commencer, un joueur est désigné meneur du jeu. Une fois désigné il va se placer debout, face à un mur, afin de lancer la partie. Les autres joueurs se placent tous sur la même ligne, à environ 20 mètres du mur.

Face au mur, le meneur commence le jeu en disant « 1,2,3... » à haute voix, lorsqu'il dit « Soleil ! » il se retourne. Les joueurs Doivent être en position de garde et ont le droit d'avancer seulement quand le meneur est face au mur et ne voit pas leur progression.

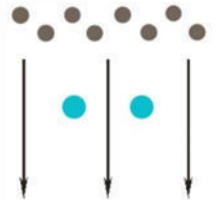
- Balle Chasseurs « Pigs & Dogs » - (En PV déloc – sans bouclier)

3 désignés par le sort, sont les chasseurs. La chasse est ouverte et tous les autres joueurs forment le gibier que les chasseurs doivent vaincre. À chaque tour, le gibier essaye de passer d'une extrémité de la zone à l'autre en traversant la ligne des chasseurs. Chaque joueur vaincu, de gibier devient chasseur et peut à partir du tour suivant chercher à atteindre le gibier. But : Être le dernier survivant.

V1 : Le gibier régénère de ses blessures à chaque traversée.

V2 : Le gibier ne se régénère plus.

V3 : Le gibier ne peut se déplacer qu'en pas d'escrime.



### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Rappel et mise au repos → 10' :

Rappel/Questions sur le fonctionnement de l'escrime ludique. (Fairplay/Sécurité).

A la semaine prochaine ! 😊



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 2

Initiation

6-12 ans

### Matériel

- Armes
- Pack de plots plats

### OBJECTIFS

- Apprendre à se connaître
- Pas simple
- Entraîner la position de garde.

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique générale ludique → 10' :

#### La forêt enchantée

Course en dispersion à travers la salle. Au signal de l'enseignant, les élèves sautent ou s'abaissent pour éviter des racines/branches.

V2 : Au signal, ils imitent le mode de déplacement d'un animal : sauts de kangourou, galop du cheval, marche de l'ours, bonds du lièvre, etc.

Apprendre à se connaître => Lorsqu'ils croisent quelqu'un sur leur route en animal, ils doivent se présenter.



### Rappel : Le Salut → 5' :

#### Apprentissage :

Départ posture de garde avec l'arme au fourreau / Ouverture en arc de cercle / Rassembler l'arme verticalement au niveau du menton en rassemblant les pieds / Remise en garde.

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.  
Travail sur la position de garde.



### Jeu orienté théorie → 20' :

Cercle de trahison Québécois. Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont vaincus, ils se déplacent avec la pointe de leur arme vers le bas. Vers le haut en cas de victoire. Ainsi, ceux-ci ne s'affrontent qu'entre position de pointe similaire. La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite. A chaque duel, dire son prénom pour apprendre à se connaître.

### Rappel : Respect des règles de sécurité, du matériel et du fairplay → 10' :

#### Mise en Pratique :

Poser des questions, donner la parole aux enfants.

### Théorie et exercices d'application → 10' :

- Apprentissage : (Dessin à venir)

- Marche
- Retraite
- Pas de coté
- Fente

- ✓ Technique de jambes
  - ✓ Concentration
  - ✓ Equilibre

- Mise en pratique :

En ligne, face à l'enseignant (et miroirs si disponibles), sur ordre :

- « Tic » --> j'avance le pied, « Tac » --> je ramène l'autre pied => Marche.
- « Tac » --> Je recule le pied, « Tic » --> je ramène l'autre pied => Retraite
- « Gauche » --> Je déplace mon pied gauche vers la gauche --> je ramène l'autre pied. => gauche.
- « Droite » --> Je déplace mon pied droit vers la droite --> je ramène l'autre pied. => droite.
- « Boom » --> Fente

### Rappel séance précédente → 10' :

- Apprentissage :

- Position de garde.
- 2 attaques hautes.
- 2 parades hautes.

- Mise en pratique :

Par 2, attaque directe dans les 2 lignes et parades correspondantes.

\*Corrections tant de la parade que de l'attaque\*



 La tête ne sera pas une localisation autorisée pour les enfants 

### Le Salut → 5' :

- Apprentissage :

Départ posture de garde avec l'arme au fourreau / Ouverture en arc de cercle / Rassembler l'arme verticalement au niveau du menton en rassemblant les pieds / Remise en garde.

- Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 10' :

- Mise en Pratique :

Relaxation.

-

A la semaine prochaine ! 😊



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 3

Initiation

6-12 ans

### Matériel

- Echelle
- Armes
- Pack de plots plats
- Cerceaux
- Armes multiples adultes (lance, bouclier,...)

### OBJECTIFS

- Travail des habilités motrices générales
- Rappel matière précédente
  - Garde
  - Parades hautes
  - Attaques droites
  - Pas simples

## Description

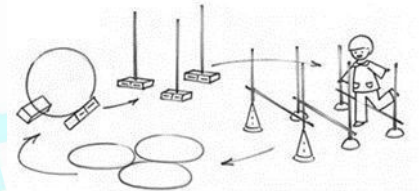
### - Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique générale → 15' :

- Exercices à intensité variable en circuit training :  
(5 tours)

- |                            |                        |                         |
|----------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1) Balles à poser en fente | 2) Echelles pas droits | 3) Squats sur banc      |
| 4) Marelle                 | 5) Pompages            | 6) Echelles pas de coté |
| 7) 10x jumping jack        | 8) Echelles skipping   | 9) Run en tape-fesse    |



### Rappel : Le Salut → 5' :

- Apprentissage :  
Départ posture de garde avec l'arme au fourreau / Ouverture en arc de cercle / Rassembler l'arme verticalement au niveau du menton en rassemblant les pieds / Remise en garde.
- Mise en Pratique :  
Effectuer le salut aux enseignants  
Travail sur la position de garde.

### Rappel : Respect des règles de sécurité et du matériel → 5' :

- Mise en pratique  
Poser des questions, donner la parole aux enfants.

### Jeu de défoulement → 15' :

- Cercle de trahison variante « Zombies »  
Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés, ils sont morts (genou au sol). Chaque participant peut relever un mort en utilisant la formule : « Je te relève au nom de X ». La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droit.



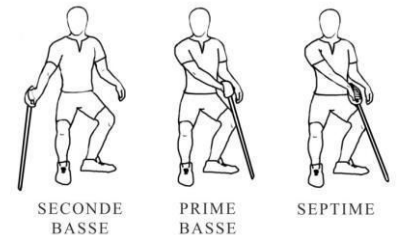
### Théorie et exercices d'application → 10' :

- Apprentissage :

- Parades basses
- Attaque basse

- Mise en pratique :

Par 2, attaque dans les lignes basses et parades correspondantes chacun son tour.



### Rappel séance précédente → 10' :

- Apprentissage :

- Position de garde.
- 2 attaques hautes.
- 2 parades hautes.

- Mise en pratique :

Par 2, attaque directe dans les 2 lignes et parades correspondantes.

\*Corrections tant de la parade que de l'attaque\*

 La tête ne sera pas une localisation autorisée pour les enfants 



### Jeu orienté théorie → 10' :

L'Ogre a dit :

L'exercice s'effectue avec autant d'élèves que nécessaire.

« Jacques a dit » en version pas d'escrime. L'enseignant invite les élèves à effectuer différents pas d'escrime. Ceux-ci n'effectuent le déplacement demandé que s'il est précédé de la mention « L'Ogre a dit ».

Si pas, retour ligne de départ.

Tous les pas d'escrime vus durant les cours peuvent être inclus.



### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

- |   |                   |
|---|-------------------|
| ✓ | Technique de main |
| ✓ | Concentration     |

### Présentation des différentes armes de GN → 5'

- Mise en Pratique :

Explication/démonstration et remise au calme.

A la semaine prochaine ! 😊





# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 4

Initiation

6-12 ans

### Matériel

- Armes et Boucliers
- Pack de plots plats
- Cônes

### OBJECTIFS

- Distance
- Fente
- Développement des habilités motrices spécifiques

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 15' :

- ✓ Travail de jambes
- ✓ Lecture de trajectoires

### - La théière :

En dispersion dans la salle les élèves forment des chaînes de 2 l'un à côté de l'autre, (bras dessus/bras dessous). Déterminer des chasseurs et des chassés. Pour ne pas être touché les chassés peuvent prendre place dans une chaîne. Le 3<sup>e</sup> maillon doit alors quitter la chaîne et s'enfuir pour prendre place dans une autre chaîne sans se faire toucher.

### Le Salut → 5' :

### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants. Correction de la position de garde.

### Rappel des séances précédentes → 15' :

### - Apprentissage : (Dessin à venir)

- Marche
- Retraite
- Pas de coté
- Fente

- ✓ Technique de de jambes
- ✓ Concentration
- ✓ Equilibre

### - Mise en pratique :

En ligne, face à l'enseignant (et miroirs si disponibles), sur ordre :

« Tic » --> j'avance le pied, « Tac » --> je ramène l'autre pied => Marche.

« Tac » --> Je recule le pied, « Tic » --> je ramène l'autre pied => Retraite

« Gauche » --> Je déplace mon pied gauche vers la gauche --> je ramène l'autre pied. => gauche.

« Droite » --> Je déplace mon pied droit vers la droite --> je ramène l'autre pied. => droite.

« Boom ! » --> j'avance le pied avant en allongeant la jambe arrière => fente



A l'écart entre les deux pieds durant les déplacements.



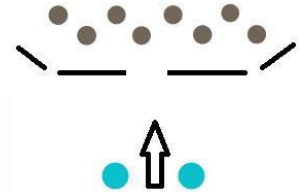


### Jeu de défoulement → 15' :

#### Invaders : Version Pirates

Un petit nombre de pirates tentent d'aborder le navire des marchands.  
A chaque marchand vaincu, celui-ci passe du côté des pirates jusqu'à ce que le navire soit pris.

But : Tenir le navire le plus longtemps possible.



### Jeu orienté théorie → 15' :

#### - Jeu du chat et de la souris

Par binôme, le chat est armé et a le pied arrière fixé sur une ligne. La souris se place en face et tente de faire déclencher l'attaque du chat pour le faire tomber dans le vide.

- Le chat se fend et essayer de toucher la souris.
- La souris esquivé en reculant.

- ✓ Technique de fente
- ✓ Explosivité du chat
- ✓ Distance
- ✓ Mobilité de la souris

### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

- ✓ Travail de jambes
- ✓ Concentration

### Remise au calme → 10' :

Le jeu de la tomate.

Un cercle debout avec les jambes écartées. Réussir à faire passer une balle dans les jambes d'un autre élève. Il perd une vie (une main en moins, puis se retourne) jusqu'à élimination.

A la semaine prochaine ! 😊



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 5

Initiation

6-12 ans

### Matériel

- Armes et Boucliers
- Pack de plots plats
- Cônes

### OBJECTIFS

- Bouclier
- Apprentissage du bouclier

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 15' :

#### Jeu du chasseur :

Le(s) chasseur(s) essayent de toucher les lapins. Une fois touché, le lapin se transforme en statue. Il peut se faire libérer si un lapin passe en dessous de ses jambes.



#### Jeu de boxe :

En position de garde, 2 par 2 toucher son adversaire.

V1 : toucher les bras

V2 : toucher les genoux en s'abaissant sur ses jambes (travail des jambes)

V3 : toucher les bras ou les genoux.

- ✓ Travail de jambes
- ✓ Lecture de trajectoires
- ✓ Distance

### Le Salut → 5' :

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants. Correction de la position de garde.

### Jeu de défoulement → 15' :

#### Cercle de trahison version « Watch the killer »

La version "Watch the killer" est semblable à la version classique. La différence consiste dans le fait qu'une fois touché, on ne compte plus pour revenir, mais on attend que la personne ayant vaincu l'élève soit elle-même vaincue.



### Rappel : Respect des règles de sécurité, du matériel et du fairplay → 5' :

#### Mise en pratique

Poser des questions, donner la parole aux enfants.



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 5

Initiation

6-12 ans

### Jeu orienté théorie → 10' :

#### L'Ogre a dit :

L'exercice s'effectue avec autant d'élèves que nécessaire.

« Jacques a dit » en version pas d'escrime. L'enseignant invite les élèves à effectuer différents pas d'escrime. Ceux-ci n'effectuent le déplacement demandé que s'il est précédé de la mention « L'Ogre a dit ».

Si pas, retour ligne de départ.

Tous les pas d'escrime vus durant les cours peuvent être inclus.



- ✓ Travail de jambes
- ✓ Concentration

### Théorie et exercices d'application : Le Bouclier → 10'

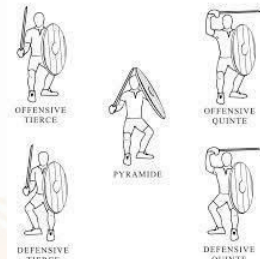
- Apprentissage : Position Défensive/offensive.

- 2 parades Hautes.
- Ripostes en 1 temps.

- Mise en pratique

Par 2, attaque dans les 2 lignes et parades correspondantes.

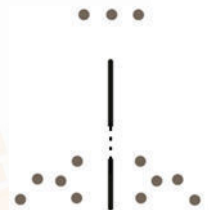
V2 : Inclure les ripostes en 1 temps.



### Jeu orienté théorie → 15' :

- Jeu du trésor

Par groupe, rapporter la tête de troll dans son camp sans se faire tuer par les adversaires. Il faut déposer son bouclier pour pouvoir ramasser la tête. Il est interdit de courir avec la tête.



### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 5' :

- Mise en Pratique :

Les élèves sont assis en cercle et reproduisent collectivement ou individuellement les frappés proposés par l'enseignant : Frappés de mains, frappés de mains sur les cuisses, sur les épaules, etc.

A la semaine prochaine ! 😊

- ✓ Ecoute
- ✓ Coordination
- ✓ Diminution tonus



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 6

Initiation

6-12 ans

### Matériel

- Armes
- Boucliers
- Pack de plots plats
- Bancs / cordes

### OBJECTIFS

- Combat de groupe
- Déplacements
- Travail d'équipe
- Travail des habilités motrices générales (coordination)

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 15' :

- Suicides avec plots :

Dispersion de plots dans la salle. Par équipe, en course relais, ils doivent ramener le plus de plots.

Variations : Donner un nombre de points différents aux couleurs des plots (points connus ou non connus)

- Jeu de boxe :

2 par 2, en position de garde, taper dans les mains.  
En haut/en haut, en bas/en bas.

- ✓ Echauffer
- ✓ Travail d'équipe
- ✓ Travail de jambes (explosivité)
- ✓ Coordination générale

### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Théorie et exercices d'application → 20' :

- Apprentissage :

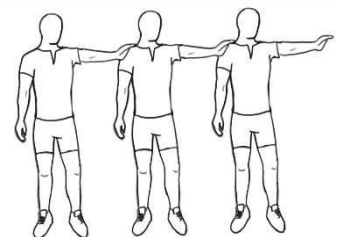
- Le combat en groupe – position et distance
- Place de chaque combattant

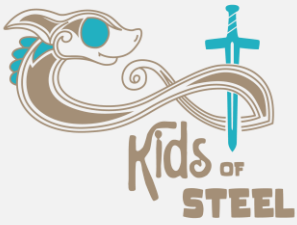
- Mise en pratique :

Répartir les élèves en 2 lignes face à face.

Les faire se déplacer de façon coordonnée en ligne droite.

Les faire tourner de façon coordonnée - point de pivot.

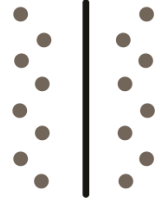




### Jeu orienté théorie (combat de ligne) → 20' :

#### La ligne de combat :

2 équipes équilibrée séparées par un banc s'affrontent. Le dernier survivant offre la victoire à son équipe.



### Rappel séance précédente → 10' :

#### - Apprentissage :

- Les attaques/parades et ripostes en un temps avec un bouclier.

### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 5' :

#### - Mise en Pratique :

« La tomate des mots gentils »

Assis en cercle, les enfants se passent la balle en disant un compliment ou un mot positif sur la séance.

A la semaine prochaine ! 😊



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 7

Initiation

6-12 ans

### Matériel

- Armes & boucliers
- Pack de plots plats
- Bancs / cordes
- Cerceaux
- Balles

### OBJECTIFS

- Combat de groupe
- Déplacements
- Travail d'équipe

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 15' :

- Les contrebandiers :

Les enfants sont divisés en deux équipes : les douaniers et les contrebandiers. Ces derniers doivent traverser la frontière avec des biens volés (balles) et les mettre dans leur cachette (cerceaux). S'ils sont capturés par un douanier, ils doivent lui remettre leur marchandise avant de pouvoir recommencer à transporter de nouveaux biens. Après un certain temps, le nombre de biens de contrebande est compté et les équipes inversent leur rôle.

V2 : Déplacement en pas d'escrime



### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :

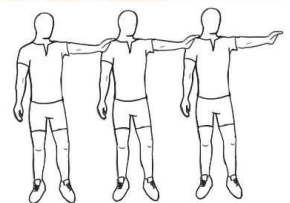
Effectuer le salut aux enseignants.

- ✓ Echauffer
- ✓ Touche et distance
- ✓ Lecture de trajectoire

### Théorie et exercices d'application → 20' :

- Apprentissage :

- Le combat en groupe – position et distance
- Place de chaque combattant



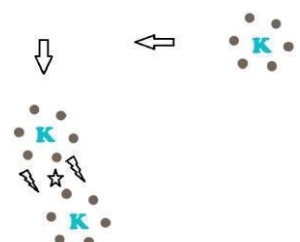
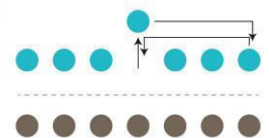
- Mise en pratique :

Répartir les élèves en 2 lignes face à face.

Les faire se déplacer de façon coordonnée en ligne droite.

Introduire le concept du « switch ».

Introduire le concept du « sandwich ».



- ✓ Distance
- ✓ Position dans l'espace
- ✓ Coordination



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 7

Initiation

6-12 ans

### Jeu orienté théorie (combat de ligne) → 20' :

- ✓ Vision périphérique
- ✓ Coordination

#### Le triangle de combat « Bancs en Y » :

3 bancs (ou cordes) séparent les camps. De part et d'autre les combattants tout en s'assurant qu'il y ait le même nombre de chaque côté (équilibre). Le dernier d'un côté de la ligne est le vainqueur. Chaque fois qu'un combattant est vaincu, il rejoint l'équipe de son bourreau.

⚠ Passer par l'extérieur des bancs lors des changements d'équipes ⚠



### Jeu de défoulement → 10' :

Cercle de trahison Québécois. Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont vaincus, ils se déplacent avec la pointe de leur arme vers le bas. Vers le haut en cas de victoire. Ainsi, ceux-ci ne s'affrontent qu'en position de pointe similaire. La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite. A chaque duel, dire son prénom pour apprendre à se connaître.

### Le Salut → 5' :

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Relaxation.

- ✓ Ecoute
- ✓ Diminution tonus

A la semaine prochaine ! 😊





# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 8

Initiation

6-12 ans

### Matériel

- Armes et Boucliers
- Pack de plots plats
- Balles en mousse

### OBJECTIFS

- Enseignement de nouvelles habilités motrices spécifiques
- Mouvements complexes

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 10' :

#### - La forêt enchantée

Course en dispersion à travers la salle. Au signal de l'enseignant, les élèves sautent ou s'abaissent pour éviter des racines/branches.

- Skipping : Le sol est recouvert d'araignées dangereuses, vous soulevez vos genoux le plus haut possible pour ne pas vous faire piquer.
- Pas chassés : Pour ne pas toucher les tigres qui dorment au bord de la rivière, on avance sur le côté.
- Tap' fesses : Des serpents s'agrippent à vos pieds, vous les chassez en tapant vos pieds sur vos fesses.
- Définir un nom pour les 4 murs de la salle : au signal, les élèves doivent faire un bon en se mettant en garde dans la direction demandée.



- ✓ Echauffer
- ✓ Travail des jambes

### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Théorie et exercices d'application → 15' :

#### - Apprentissage :

- Passe avant.
- Passe arrière.
- Bond.

#### - Mise en Pratique :

- Traverser la salle en marche, en retraite, en passe-avant et en passe-arrière
- Travail du bond : shoot dans des balles en mousse/pièce de monnaie sous le pied avant.



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 8

Initiation

6-12 ans

### Jeu orienté théorie → 10' :

#### L'Ogre a dit :

L'exercice s'effectue avec autant d'élèves que nécessaire.

« Jacques a dit » en version pas d'escrime. L'enseignant invite les élèves à effectuer différents pas d'escrime. Ceux-ci n'effectuent le déplacement demandé que s'il est précédé de la mention « L'Ogre a dit ».

Si pas, retour ligne de départ.

Tous les pas d'escrime vus durant les cours peuvent être inclus.

V2 : Utilisation du son (frappé dans les mains) pour donner le tempo du mouvement.

V3 : Développement des combinaisons des mouvements de déplacement.



- ✓ Technique de jambes
- ✓ Equilibre
- ✓ Concentration

### Jeu de défoulement → 20' :

#### Cercle de trahison variante « Zombie ».

Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés, ils sont morts (genou au sol). Chaque participant peut relever un mort en utilisant la formule : « Je te relève au nom de X ». La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.

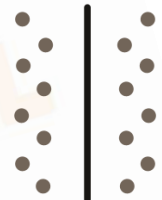


### Rappel séance précédente (combat de ligne) → 10' :

#### La ligne de combat :

2 équipes équilibrées séparées par un banc s'affrontent. Le dernier survivant offre la victoire à son équipe.

⚠ Passer par l'extérieur des bancs lors des changements d'équipes ⚠



### Le Salut → 5' :

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Jeu : pigeon vole Tous les enfants sont allongés. L'enseignant annonce un mot. Si ce mot désigne un objet qui vole, les enfants se redressent, sinon ils restent allongés.

A la semaine prochaine ! 😊

- ✓ Ecoute
- ✓ Diminution tonus



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 9

Initiation

6-12 ans

### Matériel

- Armes
- Pack de plots plats
- Cerceaux
- Bouclier

### OBJECTIFS

- Récapitulatif de matière (Flexibilité et modification selon situation des élèves)

## Description

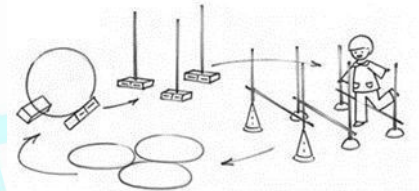
### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique générale → 15' :

- Exercices à intensité variable en circuit training :  
(5 tours)

- |                            |                        |                         |
|----------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1) Balles à poser en fente | 2) Echelles pas droits | 3) Squats sur banc      |
| 4) Marelle                 | 5) Pompages            | 6) Echelles pas de coté |
| 7) 10x jumping jack        | 8) Echelles skipping   | 9) Run en tape-fesse    |



### Rappel : Respect des règles de sécurité et du matériel → 5' :

- Mise en pratique  
Poser des questions, donner la parole aux enfants.

### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :  
Effectuer le salut aux enseignants.

### Jeu de défoulement → 15' :

- Cercle de trahison version « Watch the killer »  
La version "Watch the killer" est semblable à la version classique. La différence consiste dans le fait qu'une fois touché, on ne compte plus pour revenir, mais on attend que la personne ayant vaincu l'élève soit elle-même vaincue.

### Rappel général → 20' :

- Position de garde + Pas simples & complexes
- Mise en Pratique :  
Allers/retours dans la salle en utilisant les pas demandés par l'enseignant.



- Position de garde au bouclier :

- Position Défensive/offensive.
- 3 parades Hautes.
- Ripostes en 1 temps.



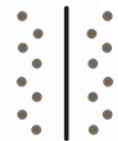
- Mise en Pratique :

Par 2, attaque dans les 3 lignes et parades correspondantes.  
V2 : Inclure les ripostes en 1 temps.

Jeu orienté théorie → 10' :

- La ligne Duden

Deux équipes s'affrontent en combat de ligne. L'équipe perdante peut choisir un membre de l'équipe adverse pour rejoindre ses rangs.



Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

Remise au calme → 5' :

- Mise en Pratique :

« La tomate des mots gentils »

Assis en cercle, les enfants se passent la balle en disant un compliment ou un mot positif sur la séance.

A la semaine prochaine ! 😊



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 10

Initiation

6-12 ans

### Matériel

- Armes
- Boucliers
- Pack de plots plats
- Bouteilles

### OBJECTIFS

- Précision
- Vitesse d'attaque
- Entraînement d'une habilité motrice spécifique

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

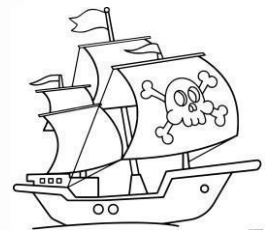
- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 15' :

- A l'abordage !

Tous les enfants, à l'exception de trois ou quatre pirates, reçoivent un cerceau (navire). Chaque enfant navigue dans la salle en tenant son cerceau à l'horizontale. Les pirates ont quant à eux un ballon. S'ils arrivent à le déposer (et non le lancer) à l'intérieur d'un navire, celui-ci coule.

L'enfant touché doit alors laisser tomber le cerceau au sol et rester debout au centre du cerceau. Les enfants qui sont toujours à bord de leur navire peuvent porter secours aux enfants en détresse en les laissant entrer dans leur cerceau. Un navire peut accueillir au maximum trois passagers. Si un navire contenant trois passagers est touché, il est définitivement éliminé du jeu.



### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

- ✓ Echauffer
- ✓ Précision

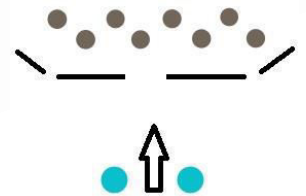
### Jeu de défoulement → 10' :

#### Invaders : Version Pirates

Un petit nombre de pirates tentent d'aborder le navire des marchands.

A chaque marchand vaincu, celui-ci passe du côté des pirates jusqu'à ce que le navire soit pris.

But : Tenir le navire le plus longtemps possible.



### Théorie et exercices d'application → 20' :

- Apprentissage : Précision

« Une bouteille à la mer »

L'enseignant tient une bouteille d'eau en main, place ses élèves en arc de cercle autour de lui et donne à chacun d'eux un numéro allant de 1 à 5. Lorsqu'il énonce un numéro, l'élève portant ledit numéro doit lancer aussi rapidement que possible, une attaque sur le sommet de la bouteille présentée par l'entraîneur.

Orienter la bouteille pour varier les angles.





#### Jeu de défoulement → 10' :

##### Le jeu du Roi :

Les combattants forment plusieurs groupes. Dans chaque groupe il y a un roi, 2 gardes et des combattants. Un cercle et un point de résurrection par groupe. Le roi et les gardes commencent dans le cercle, les combattants en dehors. Le roi ne peut pas quitter le cercle tant que les deux gardes ne sont pas morts une fois. Et les adversaires ne peuvent pas rentrer dans le cercle.



But : Tuer le roi des autres groupes sans que les autres ne tuent le roi de son groupe.

Règles : 1 pv par loc pour les combattants et les gardes. 3 pv déloc pour le roi. Quand un combattant est mort il va à son point de résurrection et compte jusqu'à 10, après il annonce 'Messire j'arrive !' et retourne au combat. Quand un garde est mort il ne peut plus rentrer dans le cercle de son groupe. Si les deux gardes sont morts les adversaires peuvent alors entrer dans le cercle et le roi peut également sortir du cercle. Armes Toutes combinaisons mais la lance donne un gros avantage.

#### Jeu orienté théorie → 10' :

##### L'Ogre a dit :

L'exercice s'effectue avec autant d'élèves que nécessaire.

« Jacques a dit » en version pas d'escrime. L'enseignant invite les élèves à effectuer différents pas d'escrime. Ceux-ci n'effectuent le déplacement demandé que s'il est précédé de la mention « L'Ogre a dit ».

Si pas, retour ligne de départ.

Tous les pas d'escrime vus durant les cours peuvent être inclus.

V2 : Utilisation du son (frappé dans les mains) pour donner le tempo du mouvement.

V3 : Développement des combinaisons des mouvements de déplacement.



#### Le Salut → 5' :

##### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

- ✓ Technique de main
- ✓ Vitesse
- ✓ Concentration

#### Remise au calme → 5' :

##### - Mise en Pratique :

Jeu : pigeon vole Tous les enfants sont allongés. L'enseignant annonce un mot. Si ce mot désigne un objet qui vole, les enfants se redressent, sinon ils restent allongés

A la semaine prochaine ! 😊

- ✓ Ecoute
- ✓ Diminution tonus



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 11

Initiation

6-12 ans

### Matériel

- Armes et Boucliers
- Pack de plots plats
- Cônes

### OBJECTIFS

- Distance
- Locomotion dans l'espace
- Entraînement des habilités motrices spécifiques

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 15' :

- ✓ Travail de jambes
- ✓ Lecture de trajectoires

### La théière :

En dispersion dans la salle les élèves forment des chaînes de 2 l'un à côté de l'autre, (bras dessus/bras dessous). Déterminer des chasseurs et des chassés. Pour ne pas être touché les chassés peuvent prendre place dans une chaîne. Le 3° maillon doit alors quitter la chaîne et s'enfuir pour prendre place dans une autre chaîne sans se faire toucher.

### Le Salut → 5' :

### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Théorie et exercices d'application → 10' :

### Rappel : Les différentes distances

- Le temps de la main.
- Le temps du corps.
- Le temps du pied.

- ✓ Analyse du combat
- ✓ Gestion de la distance

### Jeu orienté théorie → 10' :

### Le Tango

L'exercice s'effectue deux par deux à la distance de l'arme choisie. L'un des deux élèves sélectionne une seule arme, se place en posture de garde et pose la pointe de sa lame sur la paume du second élève, qui lui-même est aussi positionné en garde face à lui. Le second élève doit, lors des déplacements du premier, s'adapter en temps réel afin de maintenir en tout temps, le même écart entre lui et le premier élève.

V1 : Pas imposés par le signal de l'enseignant

V2 : L'élève tenant l'arme choisi les pas de lui-même.

- ✓ Travail de jambes
- ✓ Concentration

### Rappel séance précédente → 15' :

- Apprentissage :
  - 4 attaques hautes et basses.
  - 4 parades hautes et basses.



- Mise en pratique :

Par 2, attaque directe dans les 3 lignes et parades correspondantes.

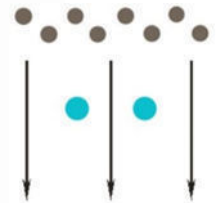
\*Corrections tant de la parade que de l'attaque\*

La tête ne sera pas comme localisation autorisée pour les enfants

### Jeu de défoulement → 15' :

#### Balle Chasseurs « Pigs & Dogs » - (En PV loc – avec bouclier)

3 désignés par le sort, sont les chasseurs. La chasse est ouverte et tous les autres joueurs forment le gibier que les chasseurs doivent vaincre. À chaque tour, le gibier essaye de passer d'une extrémité de la zone à l'autre en traversant la ligne des chasseurs. Chaque joueur vaincu, de gibier devient chasseur et peut à partir du tour suivant chercher à atteindre le gibier. But : Être le dernier survivant.



V1 : Le gibier régénère de ses blessures à chaque traversée.

V2 : Le gibier ne se régénère plus.

V3 : Le gibier ne peut se déplacer qu'en pas d'escrime.

### Le Salut → 5' :

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 5' :

- Mise en Pratique :

Récapitulation de la séance.

1. Jeu d'écoute : Les élèves sont assis sur le cercle et reproduisent collectivement ou individuellement les frappés proposés par l'enseignant : frappés de mains, frappés de mains sur les cuisses, sur les épaules, ...

2. Contraction/relâchement Comme la coach, fermer très fort les yeux puis relâcher. Serrer très fort les dents puis relâcher. Crisper très fort tout le visage et relâcher. Idem avec les mains, les poings, les bras.

A la semaine prochaine ! 😊

- |   |                  |
|---|------------------|
| ✓ | Ecoute           |
| ✓ | Coordination     |
| ✓ | Diminution tonus |





# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 12

Initiation

6-12  
ans

### Matériel

- Friandises healthy
- PNJ

### OBJECTIFS

**SLOT PREVU POUR  
SEANCE SCENARISEE**

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 10' :

#### - La forêt enchantée

Course en dispersion à travers la salle. Au signal de l'enseignant, les élèves sautent ou s'abaissent pour éviter des racines/branches.

- Skipping : Le sol est recouvert d'araignées dangereuses, vous soulevez vos genoux le plus haut possible pour ne pas vous faire piquer.
- Pas chassés : Pour ne pas toucher les tigres qui dorment au bord de la rivière, on avance sur le côté.
- Tap' fesses : Des serpents s'agrippent à vos pieds, vous les chassez en tapant vos pieds sur vos fesses.
- Définir un nom pour les 4 murs de la salle : au signal, les élèves doivent faire un bon en se mettant en garde dans la direction demandée.



### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

- ✓ Echauffer
- ✓ Travail des jambes

### Séance scénarisée → 50' :

#### - Mise en Pratique :

Prévoir un scénario adapté à l'âge et en rapport avec la période de l'année (Noël/Carnaval/...).

### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 10' :

#### - Mise en Pratique :

Remise des friandises.



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 13

Initiation

6-12 ans

### Matériel

Armes et Boucliers  
Pack de plots plats

### OBJECTIFS

Récapitulatif pour passer le brevet la semaine suivante.

### Description

#### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.



#### Préparation physique ludique → 15' :

##### Jeu d'échauffement : Course du feu tricolore

Se déplacer dans une zone déterminée à une certaine vitesse, indiquée par des pancartes de couleur ou des instructions orales. Trois couleurs : Vert (avancer vite), orange (avancer lentement), Rouge (s'arrêter).

Jeu de vitesse de réaction. Si l'enfant se trompe, il recommence au début. Le premier à arriver au bout a gagné.

Adaptations : à cloche-pied, en arrière, en rampant, en crabe, ...

- ✓ Echauffer
- ✓ Concentration
- ✓ Réaction

#### Le Salut → 5' :

##### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

#### Préparation au brevet RoS ou rappel général → 30' :

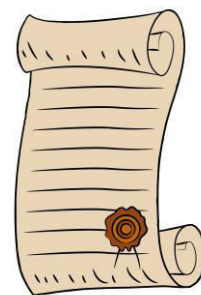
##### Rappel des bases :

- Position de garde
- Attaques & Parades
- Marche / Retraite / Fente
- Position au bouclier
- Règles de sécurité et fairplay

##### Mise en pratique :

Expliquer et récapituler les critères susmentionnés.

Faire passer le brevet « pour du beurre » afin d'éviter le stress.





# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 13

Initiation

6-12  
ans

### Jeu de défoulement → 20' :

Cercle de trahison Québécois. Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont vaincus, ils se déplacent avec la pointe de leur arme vers le bas. Vers le haut en cas de victoire. Ainsi, ceux-ci ne s'affrontent qu'entre position de pointe similaire. La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite. A chaque duel, dire son prénom pour apprendre à se connaître.



### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :  
Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 5'

- Mise en Pratique :  
Relaxation.

- ✓ Ecoute
- ✓ Remerciements
- ✓ Diminution tonus

A la semaine prochaine ! 😊



# Apprentissage par le jeu

Fiche de leçon 14

Initiation

6-12 ans

## Matériel

Armes et Boucliers  
Pack de plots plats  
Dé en mousse / Pancartes de couleur  
Tête de troll  
Prévoir un jury

## OBJECTIFS

Passage de brevet KoS

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 15' :

- Relais : lancer de disques et cerceaux : (3x chaque exercices)

1) Répartir les élèves en équipe. Disperser des plots plats à travers la salle. En course relais, les élèves doivent courir pour récupérer un plot à la fois. L'équipe perdante à un malus.

V2 : Affecter des points différents aux différents plots (formes/couleurs).

2) Toujours par équipe, placer 2 cerceaux par équipe en bout de salle et en course relais, les élèves doivent ramener les cerceaux en déplaçant 1 cerceaux à la fois. Les cerceaux doivent rester en contact.

### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Passage des brevets RoS → 40' :

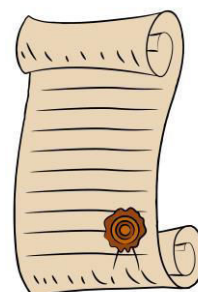
- Mise en pratique :

- Prévoir un jury (min. 3 personnes)
- Prévoir une grille d'évaluation
- Passage de élèves 2 par 2.

- Matière :

Ensemble des techniques niveau 1 pour chaque arme.

- Position de garde
- Attaques & Parades
- Marche / Retraite / Fente
- Position au bouclier
- Règles de sécurité et fairplay



- ✓ Echauffer
- ✓ Travail des jambes
- ✓ Lecture de trajectoire



# Apprentissage par le jeu

Fiche de leçon 14

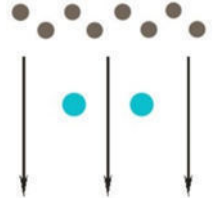
Initiation

6-12 ans

## Jeu de défoulement → 20' :

### - Balle Chasseurs « Pigs & Dogs »

3 désignés par le sort, sont les chasseurs. La chasse est ouverte et tous les autres joueurs forment le gibier que les chasseurs doivent vaincre. À chaque tour, le gibier essaye de passer d'une extrémité de la zone à l'autre en traversant la ligne des chasseurs. Chaque joueur vaincu, de gibier devient chasseur et peut à partir du tour suivant chercher à atteindre le gibier. But : Être le dernier survivant.



V1 : Le gibier régénère de ses blessures à chaque traversée.

V2 : Le gibier ne se régénère plus.

V3 : Le gibier ne peut se déplacer qu'en pas d'escrime.

## Le Salut → 5' :

### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

## Remise au calme → 5' :

### Mise en Pratique :

« La tomate des mots gentils »

Se passer la balle en complimentant la personne qui la reçoit.

- ✓ Renforcement positif
- ✓ Bienveillance

### Matériel

- Armes
- Pack de plots plats
- Cerceaux
- Bouteilles /altères
- Bouclier
- Échelle

### OBJECTIFS

- Séance de révision sur la matière vue depuis le début de l'année – en deux sessions  
=> A placer après les vacances

## Description

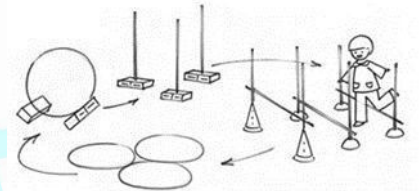
### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique générale → 15' :

- Exercices à intensité variable en circuit training :  
(5 tours)

- |                            |                        |                         |
|----------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1) Balles à poser en fente | 2) Echelles pas droits | 3) Squats sur banc      |
| 4) Marelle                 | 5) Pompages            | 6) Echelles pas de coté |
| 7) 10x jumping jack        | 8) Echelles skipping   | 9) Run en tape-fesse    |



### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :  
Effectuer le salut aux enseignants.

### Jeu de défoulement → 10' :

- Cercle de trahison variante « Zombies »

Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés, ils sont morts (genou au sol). Chaque participant peut relever un mort en utilisant la formule : « Je te relève au nom de X ». La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droit.



### Rappels expliqués par un enfant → 10' :

- Mise en Pratique :
  - Règles de sécurité / respect du matériel
  - Mise en garde (la position de tierce)
  - Les pas simples et complexes



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 15

Initiation

6-12 ans

### Jeu orienté théorie → 10' :

#### - L'Ogre a dit :

L'exercice s'effectue avec autant d'élèves que nécessaire.

« Jacques a dit » en version pas d'escrime. L'enseignant invite les élèves à effectuer différents pas d'escrime. Ceux-ci n'effectuent le déplacement demandé que s'il est précédé de la mention « L'Ogre a dit ».

Si pas, retour ligne de départ.

Tous les pas d'escrime vus durant les cours peuvent être inclus.



### Jeu de défoulement → 10' :

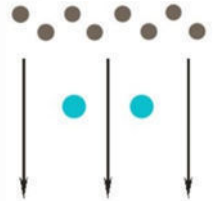
#### - Balle Chasseurs « Pigs & Dogs »

3 désignés par le sort, sont les chasseurs. La chasse est ouverte et tous les autres joueurs forment le gibier que les chasseurs doivent vaincre. À chaque tour, le gibier essaye de passer d'une extrémité de la zone à l'autre en traversant la ligne des chasseurs. Chaque joueur vaincu, de gibier devient chasseur et peut à partir du tour suivant chercher à atteindre le gibier. But : Être le dernier survivant.

V1 : Le gibier régénère de ses blessures à chaque traversée.

V2 : Le gibier ne se régénère plus.

V3 : Le gibier ne peut se déplacer qu'en pas d'escrime.

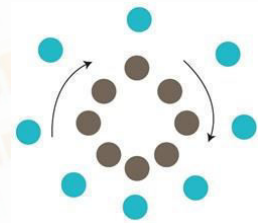


### Jeu de défoulement → 10' :

#### - Le tour du monde

Deux cercles l'un dans l'autre avec le même nombre de participants.

Duels de 1 minute, après quoi le cercle extérieur tourne.



### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

- ✓ Technique de main
- ✓ Concentration

### Remise au calme → 5'

#### - Mise en Pratique :

« Jeu des pulsations »

En cercle, tout le monde se tient la main. L'enseignant envoie une pulsation en pressant sa main. Les enfants la reçoivent par une main et la renvoient par l'autre.

A la semaine prochaine ! 😊



# Apprentissage par le jeu

Fiche de leçon 16

Initiation

6-12 ans

## Matériel

- Armes et Boucliers
- Pack de plots plats
- Dé en mousse / Pancartes de couleur
- Tête de troll

## OBJECTIFS

- Séance de révision sur la matière vue depuis le début de l'année – en deux sessions  
⇒ A placer après les vacances

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 10' :

#### - La forêt enchantée

Course en dispersion à travers la salle. Au signal de l'enseignant, les élèves sautent ou s'abaissent pour éviter des racines/branches.

- Skipping : Le sol est recouvert d'araignées dangereuses, vous soulevez vos genoux le plus haut possible pour ne pas vous faire piquer.
- Pas chassés : Pour ne pas toucher les tigres qui dorment au bord de la rivière, on avance sur le côté.
- Tap' fesses : Des serpents s'agrippent à vos pieds, vous les chassez en tapant vos pieds sur vos fesses.
- Définir un nom pour les 4 murs de la salle : au signal, les élèves doivent faire un bon en se mettant en garde dans la direction demandée.



### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

- ✓ Echauffer
- ✓ Travail des jambes

### Rappels expliqués par un enfant → 15' :

#### - Mise en Pratique :

- Les 4 attaques & 4 parades
- Les différentes distances de touches (main/corps/pied)
- L'esquive
- Le combat de groupe





# Apprentissage par le jeu

Fiche de leçon 16

Initiation

6-12 ans

## Jeu orienté théorie → 10' :

### Le Tango

L'exercice s'effectue deux par deux à la distance de l'arme choisie. L'un des deux élèves sélectionne une seule arme, se place en posture de garde et pose la pointe de sa lame sur la paume du second élève, qui lui-même est aussi positionné en garde face à lui. Le second élève doit, lors des déplacements du premier, s'adapter en temps réel afin de maintenir en tout temps, le même écart entre lui et le premier élève.

V1 : Pas imposés par le signal de l'enseignant

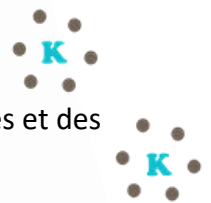
V2 : L'élève tenant l'arme choisi les pas de lui-même.

## Jeu de défoulement → 15' :

### Le jeu du Roi :

Les combattants forment plusieurs groupes. Dans chaque groupe il y a un roi, 2 gardes et des combattants. Un cercle et un point de résurrection par groupe. Le roi et les gardes commencent dans le cercle, les combattants en dehors. Le roi ne peut pas quitter le cercle tant que les deux gardes ne sont pas morts une fois. Et les adversaires ne peuvent pas rentrer dans le cercle.

But : Tuer le roi des autres groupes sans que les autres ne tuent le roi de son groupe. Règles : 1 pv par loc pour les combattants et les gardes. 3 pv déloc pour le roi.



## Jeu de défoulement → 15' :

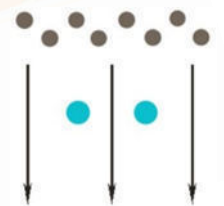
### - Balle Chasseurs « Pigs & Dogs »

3 désignés par le sort, sont les chasseurs. La chasse est ouverte et tous les autres joueurs forment le gibier que les chasseurs doivent vaincre. À chaque tour, le gibier essaye de passer d'une extrémité de la zone à l'autre en traversant la ligne des chasseurs. Chaque joueur vaincu, de gibier devient chasseur et peut à partir du tour suivant chercher à atteindre le gibier. But : Être le dernier survivant.

V1 : Le gibier régénère de ses blessures à chaque traversée.

V2 : Le gibier ne se régénère plus.

V3 : Le gibier ne peut se déplacer qu'en pas d'escrime.



## Le Salut → 5' :

### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

## Remise au calme → 5' :

### - Mise en Pratique :

Les enfants sont sur un nuage. Description d'un moment agréable.

A la semaine prochaine ! 😊



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 17

Initiation

6-12 ans

### Matériel

Armes et Boucliers  
Pack de plots plats  
Pancartes de couleur  
Cordes (si pas banc)

### OBJECTIFS

Perfectionnement des attaques/parades basses et hautes.  
Rajout des attaques/parades à la tête  
(Seulement si le groupe s'y prête)

### Description

#### Sollicitation articulaires → 5' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

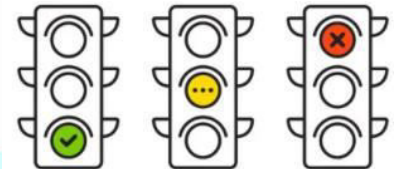
#### Préparation physique ludique → 15' :

#### Jeu d'échauffement : Course du feu tricolore

Se déplacer dans une zone déterminée à une certaine vitesse, indiquée par des pancartes de couleur ou des instructions orales. Trois couleurs : Vert (avancer vite), orange (avancer lentement), Rouge (s'arrêter).

Jeu de vitesse de réaction. Si l'enfant se trompe, il recommence au début. Le premier à arriver au bout a gagné.

Adaptations : à cloche-pied, en arrière, en rampant, en crabe, ...



#### Le Salut → 5' :

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

- ✓ Echauffer
- ✓ Concentration
- ✓ Réaction

#### Théorie et exercices d'application → 20' :

#### Apprentissage :

- Réflexion sur la vitesse, la force, la fluidité et l'angle d'attaque (chemin d'attaque le plus rapide).
- Intégration de la tête comme localisation valable.
- Bouclier : Riposte en 1 temps

#### Mise en pratique :

Par 2, attaque directe dans les 3 lignes et parades correspondantes.

\*Corrections tant de la parade que de l'attaque\*

**Attaques et parades têtes** Attention, seulement si le groupe est adapté



#### Jeu orienté théorie → 20' :

Cercle de trahison Québécois. Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont vaincus, ils se déplacent avec la pointe de leur arme vers le bas. Vers le haut en cas de victoire. Ainsi, ceux-ci ne s'affrontent qu'entre position de pointe similaire. La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche / droite.

**Choix du duel à la québécoise pour l'intégration des attaques têtes dans un jeu très posé.**





# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 17

Initiation

6-12  
ans

### Jeu orienté théorie (combat de ligne) → 15' :

- ✓ Vision périphérique
- ✓ Coordination

#### Le triangle de combat « Bancs en Y » :

3 bancs (ou cordes) séparent les camps. De part et autre les combattants tout en s'assurant qu'il y ait le même nombre de chaque côté (équilibre). Le dernier d'un côté de la ligne est le vainqueur. Chaque fois qu'un combattant est vaincu, il rejoint l'équipe de son bourreau.

⚠ Passer par l'extérieur des bancs lors des changements d'équipes ⚠



### Le Salut → 5' :

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 5' :

#### - Mise en Pratique :

*Je me dégonfle* : On souffle doucement et lentement, comme si on soufflait sur une bougie. On lève les épaules en rentrant le cou. On baisse les épaules, très bas, de plus en plus bas (3 fois). On étire tout son corps en bâillant. On se couche par terre les yeux fermés.

*Le voyage du papillon*. Les enfants sont couchés sur le sol, les yeux fermés. On fait appel à leur imagination. Leur raconter la vie d'un petit papillon qui se promène, dans un jardin et qui se pose de fleurs en fleurs puis qui vient effleurer les enfants : "il se pose sur le bout du nez de Tom, puis il se promène sur le ventre de Laura"... Possibilité de joindre le geste à la parole. L'animateur joue le rôle du petit papillon, qui lorsqu'il se pose sur un enfant, ce dernier peut aller repartir dans le calme

A la semaine prochaine ! 😊

- ✓ Ecoute
- ✓ Diminution du tonus
- ✓ Relaxation



# Apprentissage par le jeu

Fiche de leçon 18

Initiation

6-12 ans

## Matériel

Armes et Boucliers  
Foulards  
Pack de plots plats  
Cordes

## OBJECTIFS

Feintes en deux temps  
Parades

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique générale ludique → 15' :

#### Jeu du foulard :

Rubans placés à l'arrière du pantalon, il faut attraper ceux des autres.

Adaptations : en rampant, en marchant en arrière, en utilisant une seule main (travail main non dominante), ...

- ✓ Echauffer
- ✓ Réflexion de feinte
- ✓ Lecture de trajectoire

### Le Salut → 5' :

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.



### Théorie et exercices d'application → 20' :

#### Apprentissage :

- o La feinte en 2 temps

#### Mise en pratique :

Allongement du bras à 80%, micro-temps d'arrêt pour analyse de la réaction de l'adversaire puis porter la touche avec le poignet.

 Choisir la zone de touche APRES l'analyse et non par prédétermination 



Par 2, face à face, chacun son tour.

V2 : Ajouter un déplacement.

### Jeu orienté théorie → 15' :

#### Cercle de trahison variante « Zombie ».

Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont touchés, ils sont morts (genou au sol). Chaque participant peut relever un mort en utilisant la formule : « Je te relève au nom de X ». La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite.

 Demander aux enfants de faire des feintes en 2 temps 





# Apprentissage par le jeu

Fiche de leçon 18

Initiation

6-12  
ans

## Jeu orienté théorie → 15' :

### Jeu de la caverne

Deux monstres dans une zone ronde délimitée (cordes ou plots) avec deux entrées. Des trésors sont disposés dans la caverne. Les autres joueurs, en équipe, doivent essayer de ramener tous les trésors à leur campement.

Les deux monstres peuvent être les coachs, et ont plusieurs points de vie.

Variation si beaucoup de joueur : plusieurs équipes à l'extérieur.

⚠ Intégration de la théorie : les monstres perdent 2PV s'ils sont touchés grâce à une feinte ⚠

## Le Salut → 5' :

### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

## Remise au calme → 5' :

### Mise en Pratique :

Récapitulation de la séance.

1. Jeu d'écoute : Les élèves sont assis sur le cercle et reproduisent collectivement ou individuellement les frappés proposés par l'enseignant : frappés de mains, frappés de mains sur les cuisses, sur les épaules, ...
2. Contraction/relâchement Comme la coach, fermer très fort les yeux puis relâcher. Serrer très fort les dents puis relâcher. Crisper très fort tout le visage et relâcher. Idem avec les mains, les poings, les bras.

A la semaine prochaine ! 😊

- ✓ Ecoute
- ✓ Coordination
- ✓ Diminution tonus



# Apprentissage par le jeu

Fiche de leçon 19

Initiation

6-12 ans

## Matériel

Armes et Boucliers  
Pack de plots plats  
Cerceaux

## OBJECTIFS

Combat au sol  
Distances

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 15' :

- Relais : lancer de disques et cerceaux : (3x chaque exercices)

1) Répartir les élèves en équipe. Disperser des plots plats à travers la salle. En course relais, les élèves doivent courir pour récupérer un plot à la fois. L'équipe perdante à un malus.

V2 : Affecter des points différents aux différents plots (formes/couleurs).

2) Toujours par équipe, placer 2 cerceaux par équipe en bout de salle et en course relais, les élèves doivent ramener les cerceaux en déplaçant 1 cerceaux à la fois. Les cerceaux doivent restés en contact.

### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Jeu de défoulement → 10' :

- Cercle de trahison Québécois. Les combattants disposent d'1 PV déloc et commencent en cercle. Lorsqu'ils sont vaincus, ils se déplacent avec la pointe de leur arme vers le bas. Vers le haut en cas de victoire. Ainsi, ceux-ci ne s'affrontent qu'entre position de pointe similaire. La première touche ne peut pas être sur les premiers adversaires directement à gauche ou à droite. A chaque duel, dire son prénom pour apprendre à se connaître.

### Théorie et exercices d'application → 15' :

- Apprentissage : Le combat au sol

- Genoux/fesses au sol
- Dos au sol

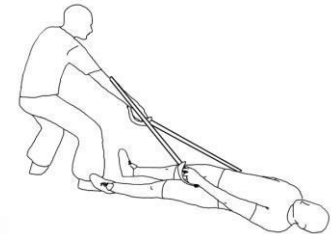
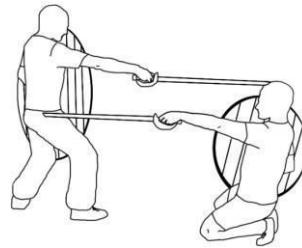
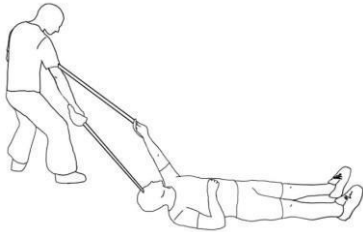
- Mise en pratique :

Par 2, se mettre genoux ou dos au sol. Rappeler les différentes notions de distances. L'initiative du combat est dans les mains de celui ayant la mobilité. Attention à savoir profiter de cet avantage sans se mettre en danger.

- ✓ Echauffer
- ✓ Travail des jambes
- ✓ Lecture de trajectoire

- ✓ Analyse du combat
- ✓ Gestion de la distance





### Jeu de défoulement → 15' :

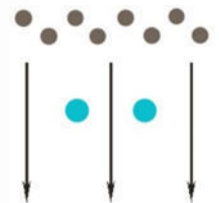
#### - Balle Chasseurs « Pigs & Dogs »

3 désignés par le sort, sont les chasseurs. La chasse est ouverte et tous les autres joueurs forment le gibier que les chasseurs doivent vaincre. À chaque tour, le gibier essaye de passer d'une extrémité de la zone à l'autre en traversant la ligne des chasseurs. Chaque joueur vaincu, de gibier devient chasseur et peut à partir du tour suivant chercher à atteindre le gibier. But : Être le dernier survivant.

V1 : Le gibier régénère de ses blessures à chaque traversée.

V2 : Le gibier ne se régénère plus.

V3 : Le gibier ne peut se déplacer qu'en pas d'escrime.



### Rappel séances précédentes → 10' :

#### La feinte en 2 temps

#### - Mise en pratique

Par 2 : Feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en 2 mouvements.

### Le Salut → 5' :

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 5'

#### - Mise en Pratique :

Relaxation.

A la semaine prochaine ! 😊



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 20

Initiation

6-12  
ans

### Matériel

Pack de plots plats  
Armes et boucliers  
Balles en mousse

### OBJECTIFS

Rappel des mouvements plus complexes,  
apportant dynamique au combat.

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 10' :

- ✓ Travail de jambes
- ✓ Lecture de trajectoires

### La théière :

En dispersion dans la salle les élèves forment des chaînes de 2 l'un à côté de l'autre, (bras dessus/bras dessous). Déterminer des chasseurs et des chassés. Pour ne pas être touché les chassés peuvent prendre place dans une chaîne. Le 3° maillon doit alors quitter la chaîne et s'enfuir pour prendre place dans une autre chaîne sans se faire toucher.

### Le Salut → 5' :

### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Théorie et exercices d'application → 10' :

### Rappel des déplacements complexes

- Le bond
- La passe avant
- La passe arrière

- ✓ Distance
- ✓ Concentration
- ✓ Fluidité

### Mise en pratique :

Traverser la salle avec les déplacements demandés.

S'entraîner au bond : shoot dans un ballon en mousse.

Travail avec épée tenue pour renforcer le maintien de la tierce.

### Jeu orienté théorie → 5' :

### L'Ogre a dit :

L'exercice s'effectue avec autant d'élèves que nécessaire.

« Jacques a dit » en version pas d'escrime. L'enseignant invite les élèves à effectuer différents pas d'escrime. Ceux-ci n'effectuent le déplacement demandé que s'il est précédé de la mention « L'Ogre a dit ».

Si pas, retour ligne de départ.

Tous les pas d'escrime vus durant les cours peuvent être inclus.







# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 20

Initiation

6-12  
ans

### Jeu de défoulement → 15' :

#### Le jeu du Roi :

Les combattants forment plusieurs groupes. Dans chaque groupe il y a un roi, 2 gardes et des combattants. Un cercle et un point de résurrection par groupe. Le roi et les gardes commencent dans le cercle, les combattants en dehors. Le roi ne peut pas quitter le cercle tant que les deux gardes ne sont pas morts une fois. Et les adversaires ne peuvent pas rentrer dans le cercle.



But : Tuer le roi des autres groupes sans que les autres ne tuent le roi de son groupe. Règles : 1 pv par loc pour les combattants et les gardes. 3 pv déloc pour le roi. Quand un combattant est mort il va à son point de résurrection et compte jusqu'à 10, après il annonce 'Messire j'arrive !' et retourne au combat. Quand un garde est mort il ne peut plus rentrer dans le cercle de son groupe. Si les deux gardes sont morts les adversaires peuvent alors entrer dans le cercle et le roi peut également sortir du cercle.

### Théorie et exercices d'application → 10' :

#### - L'esquive

Expliquer la différence entre l'esquive et la parade de corps ; L'esquive est une soustraction à l'attaque sans changement de la distance entre les adversaires alors que la parade de corps revient quant à elle à modifier cette distance.

### Jeu orienté théorie → 10' :

#### - Jeu du chat et de la souris

Par binôme, le chat est armé et a le pied arrière fixé sur une ligne. La souris se place en face et tente de faire déclencher l'attaque du chat pour le faire tomber dans le vide.

- Le chat se fend et essayer de toucher la souris.
- La souris esquive en reculant.

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| ✓ | Technique de fente    |
| ✓ | Explosivité du chat   |
| ✓ | Distance              |
| ✓ | Mobilité de la souris |

### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 10' :

#### - Mise en Pratique :

Explication concernant le monde du GN

A la semaine prochaine ! 😊

- |   |                  |
|---|------------------|
| ✓ | Monde du JDR/GN  |
| ✓ | Remerciements    |
| ✓ | Diminution tonus |



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 21

Initiation

6-12  
ans

### Matériel

- Costumes de monstres (voir Kaernunos)  
(Type de monstre à adapter en fonction de l'âge des élèves)
- Friandises healthy

### OBJECTIFS

CARNAVAL  
**SEANCE SCENARISEE**  
Avec le costume préparé la semaine d'avant

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 10' :

#### - La forêt enchantée

Course en dispersion à travers la salle. Au signal de l'enseignant, les élèves sautent ou s'abaissent pour éviter des racines/branches.

- Skipping : Le sol est recouvert d'araignées dangereuses, vous soulevez vos genoux le plus haut possible pour ne pas vous faire piquer.
- Pas chassés : Pour ne pas toucher les tigres qui dorment au bord de la rivière, on avance sur le côté.
- Tap' fesses: Des serpents s'agrippent à vos pieds, vous les chassez en tapant vos pieds sur vos fesses.
- Définir un nom pour les 4 murs de la salle : au signal, les élèves doivent faire un bon en se mettant en garde dans la direction demandée.



- ✓ Echauffer
- ✓ Travail des jambes

### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Séance scénarisée → 50' :

#### - Mise en Pratique :

Prévoir un scénario adapté à l'âge et en rapport avec la période de l'année (Carnaval).

### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 10' :

#### - Mise en Pratique :

Remise des friandises.



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 22

Initiation

6-12  
ans

### Matériel

- Armes
- Pack de plots plats
- Cerceaux
- Bouteilles /altères
- Bouclier
- échelles

### OBJECTIFS

- Séance de révision sur la matière vue depuis Janvier

## Description

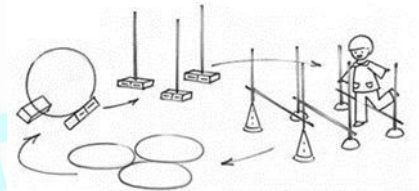
### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique générale → 15' :

- Exercices à intensité variable en circuit training :  
(5 tours)

- |                            |                        |                         |
|----------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1) Balles à poser en fente | 2) Echelles pas droits | 3) Squats sur banc      |
| 4) Marelle                 | 5) Pompages            | 6) Echelles pas de coté |
| 7) 10x jumping jack        | 8) Echelles skipping   | 9) Run en tape-fesse    |



### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :  
Effectuer le salut aux enseignants.

### Rappel séances précédentes → 30' :

#### Parades-Ripostes / Feintes / Combat au sol

- Mise en pratique

#### 1) Parades - Ripostes

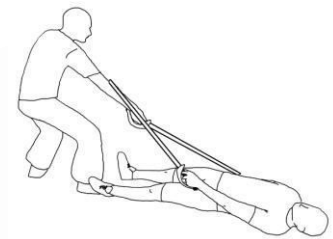
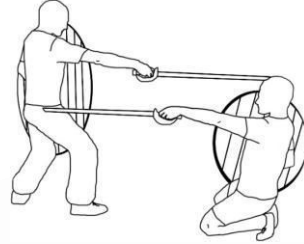
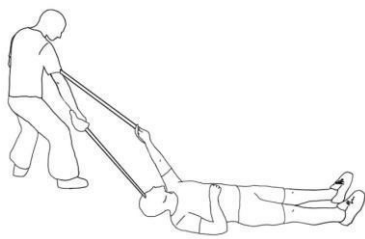
Ping pong : L'exercice s'effectue deux par deux à distance de mains. Le premier élève lance une attaque droite en direction d'une des localisations du second élève. Celui-ci effectue la parade correspondante à l'attaque reçue et renvoie ensuite lui-même une attaque droite en direction du premier élève qui effectuera alors la parade correspondante avant de renvoyer une nouvelle attaque et ainsi de suite.

#### 2) Les feintes

Par 2 : Feinter un angle d'attaque pour repartir sur un autre en 2 mouvements.

### 3) Le combat au sol

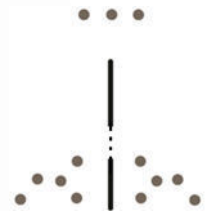
Rappeler les différentes notions de distances. L'initiative du combat est dans les mains de celui ayant la mobilité. Attention à savoir profiter de cet avantage sans se mettre en danger.



### Jeu orienté théorie → 20' :

#### - Jeu du trésor

Par groupe, rapporter la tête de troll dans son camp sans se faire tuer par les adversaires. Il faut déposer son bouclier pour pouvoir ramasser la tête. Il est interdit de courir avec la tête.



### Le Salut → 5' :

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 5'

#### - Mise en Pratique :

Le roi du silence Tous assis ; Le roi du silence trône à 2 ou 3 mètres du groupe. Il désigne du doigt un camarade qui doit : - se lever - se déplacer - venir s'asseoir à la place du roi, ... sans le moindre petit bruit.

A la semaine prochaine ! 😊



# Apprentissage par le jeu

Fiche de leçon 23

Initiation

6-12 ans

## Matériel

Armes et Boucliers  
Pack de plots plats  
Balles  
Cerceaux

## OBJECTIFS

Combat de groupe  
Déplacements  
Travail d'équipe

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 15' :

- Les contrebandiers :

Les enfants sont divisés en deux équipes : les douaniers et les contrebandiers. Ces derniers doivent traverser la frontière avec des biens volés (balles) et les mettre dans leur cachette (cerceaux). S'ils sont capturés par un douanier, ils doivent lui remettre leur marchandise avant de pouvoir recommencer à transporter de nouveaux biens. Après un certain temps, le nombre de biens de contrebande est compté et les équipes inversent leur rôle.

V2 : Déplacement en pas d'escrime



### Le Salut → 5' :

- Mise en Pratique :

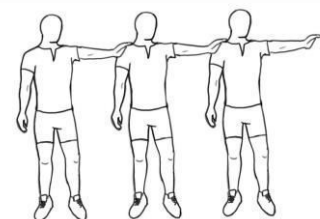
Effectuer le salut aux enseignants.

- ✓ Echauffer
- ✓ Touche et distance
- ✓ Lecture de trajectoire

### Théorie et exercices d'application → 20' :

- Combat de groupe :

- Les distances entre eux
- Position et protection des boucliers
- Déplacements ensemble
- Rajout des notions :
  - Le débordement
  - Le chef de ligne et la communication



- Mise en Pratique :

En deux lignes en rajoutant les notions entre chaque combat.

- ✓ Distance
- ✓ Travail d'équipe
- ✓ Position dans l'espace



# Apprentissage par le jeu

Fiche de leçon 23

Initiation

6-12 ans

## Jeu orienté théorie (combat de ligne) → 15' :

- ✓ Vision périphérique
- ✓ Coordination

### Le triangle de combat « Bancs en Y » :

3 bancs (ou cordes) séparent les camps. De part et d'autre les combattants tout en s'assurant qu'il y ait le même nombre de chaque côté (équilibre). Le dernier d'un côté de la ligne est le vainqueur. Chaque fois qu'un combattant est vaincu, il rejoint l'équipe de son bourreau.

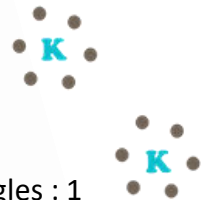
⚠ Passer par l'extérieur des bancs lors des changements d'équipes ⚠



## Jeu de défoulement → 15' :

### Le jeu du Roi :

Les combattants forment plusieurs groupes. Dans chaque groupe il y a un roi, 2 gardes et des combattants. Un cercle et un point de résurrection par groupe. Le roi et les gardes commencent dans le cercle, les combattants en dehors. Le roi ne peut pas quitter le cercle tant que les deux gardes ne sont pas morts une fois. Et les adversaires ne peuvent pas rentrer dans le cercle.



But : Tuer le roi des autres groupes sans que les autres ne tuent le roi de son groupe. Règles : 1 pv par loc pour les combattants et les gardes. 3 pv déloc pour le roi. Quand un combattant est mort il va à son point de résurrection et compte jusqu'à 10, après il annonce 'Messire j'arrive !' et retourne au combat. Quand un garde est mort il ne peut plus rentrer dans le cercle de son groupe. Si les deux gardes sont morts les adversaires peuvent alors entrer dans le cercle et le roi peut également sortir du cercle.

## Le Salut → 5' :

### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

## Remise au calme → 5' :

### - Mise en Pratique :

**Je me dégonfle :** On souffle doucement et lentement, comme si on soufflait sur une bougie. On lève les épaules en rentrant le cou. On baisse les épaules, très bas, de plus en plus bas (3 fois). On étire tout son corps en bâillant. On se couche par terre les yeux fermés.

**Le voyage du papillon.** Les enfants sont couchés sur le sol, les yeux fermés. On fait appel à leur imagination. Leur raconter la vie d'un petit papillon qui se promène, dans un jardin et qui se pose de fleurs en fleurs puis qui vient effleurer les enfants : "il se pose sur le bout du nez de Tom, puis il se promène sur le ventre de Laura"... Possibilité de joindre le geste à la parole. L'animateur joue le rôle du petit papillon, qui lorsqu'il se pose sur un enfant, ce dernier peut aller repartir dans le calme

A la semaine prochaine ! 😊

- ✓ Ecoute
- ✓ Diminution du tonus
- ✓ Relaxation



# Apprentissage par le jeu

Fiche de leçon 24

Initiation

6-12 ans

## Matériel

- Armes
- Pack de plots plats
- Bouclier

## OBJECTIFS

Escrime Scénique.

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 10' :

#### La théière :

En dispersion dans la salle les élèves forment des chaînes de 2 l'un à côté de l'autre, (bras dessus/bras dessous). Déterminer des chasseurs et des chassés. Pour ne pas être touché les chassés peuvent prendre place dans une chaîne. Le 3<sup>e</sup> maillon doit alors quitter la chaîne et s'enfuir pour prendre place dans une autre chaîne sans se faire toucher.

### Le Salut → 5' :

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Le combat Scénique → 45' :

#### Apprentissage :

- Les différents codes pour la lecture de l'action prévue.
- Jouer / simuler la touche

#### Mise en pratique :

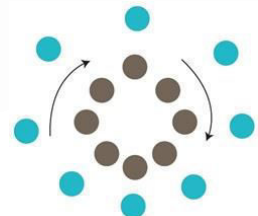
- Rassembler les élèves, expliquer les codes de bases (attaquant/défenseur/final)
- Par 2, exécuter les mouvements expliqués

- **NOTE :** Une seule séance n'est en aucun cas suffisante pour appréhender le sujet.

### Jeu de défoulement → 10' :

#### Le tour du monde

Deux cercles l'un dans l'autre avec le même nombre de participants. Duels de 1 minute, après quoi le cercle extérieur tourne.



### Le Salut → 5' :

#### Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 5' :

#### Mise en Pratique :

Relaxation. A la semaine prochaine ! 😊



# Apprentissage par le jeu

## Fiche de leçon 25

Initiation

6-12  
ans

### Matériel

- Costumes de monstres (voir Kaernunos)  
(Type de monstre à adapter en fonction de l'âge des élèves)
- Friandises healthy

### OBJECTIFS

PAQUES  
SEANCE SCENARISEE

## Description

### Accueil et Sollicitation articulaires → 10' :

- Nuque / épaules / coudes / poignets / bassin / genoux / chevilles.

### Préparation physique ludique → 10' :

#### - La forêt enchantée

Course en dispersion à travers la salle. Au signal de l'enseignant, les élèves sautent ou s'abaissent pour éviter des racines/branches.

- Skipping : Le sol est recouvert d'araignées dangereuses, vous soulevez vos genoux le plus haut possible pour ne pas vous faire piquer.
- Pas chassés : Pour ne pas toucher les tigres qui dorment au bord de la rivière, on avance sur le côté.
- Tap' fesses: Des serpents s'agrippent à vos pieds, vous les chassez en tapant vos pieds sur vos fesses.
- Définir un nom pour les 4 murs de la salle : au signal, les élèves doivent faire un bon en se mettant en garde dans la direction demandée.



- ✓ Echauffer
- ✓ Travail des jambes

### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Séance scénarisée → 55' :

#### - Mise en Pratique :

Prévoir un scénario adapté à l'âge et en rapport avec la période de l'année (Pâques).

### Le Salut → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Effectuer le salut aux enseignants.

### Remise au calme → 5' :

#### - Mise en Pratique :

Remise des friandises.