

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME



MANUEL

ESCRIME

SENIORS

GUIDE DES BONNES PRATIQUES



SOMMAIRE

1 PRÉFACE

Mot de la Présidente _____	4
Mot de la DTN _____	4

2 IDENTIFICATION DES PUBLICS

Présentation générale de ce public « Seniors » (définition OMS, ...) _____	5
Caractéristiques du public « Seniors » : physique, psychomoteur, social, motivationnel _____	6
La segmentation populationnelle : + 50 ans, + 60 ans, 70 ans et + _____	7
Identification de la pratique pour les Seniors _____	8
L'éclairage médical : médecin du sport, psychologue _____	8

3 IDENTIFICATION DES PRATIQUES

Présentation de la discipline _____	12
Déclinaison des différentes pratiques : compétitive, ludique et artistique _____	13
Un matériel adapté : matériel spécifique, mallette pédagogique « escrime Seniors » _____	14
Évaluation du public « Seniors » _____	14

4 PRINCIPES PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX

Choix de l'arme _____	15
L'organisation de la séance _____	15
Objectifs généraux _____	16
Objectifs spécifiques _____	16
Préconisations et recommandations (enseignant/public) _____	17
Une pratique sécurisée : certificat médical, carnet de suivi, ... _____	18

SOMMAIRE

5 MÉTHODES ET PRINCIPES PÉDAGOGIQUES

Comment organiser le contenu des séances, _____	19
L'organisation de la séance, _____	19
Les progressions pédagogiques, _____	20
Les évaluations personnalisées _____	20

6 ACCOMPAGNER LE CLUB DANS SON PROJET

Les grandes lignes de votre projet _____	21
Les principales étapes de votre projet _____	22
Diagnostic du territoire : étude de marché (bassin de vie, caractéristiques socio-économiques, démographiques, associatifs, événementiels...)	22
Présentation du club : implantation, structuration, équipement actuel, secteurs d'activités, employabilité, encadrement, déclinaison et programmation des différentes pratiques proposées _____	22
Réalisation de votre projet _____	23
Budgétisation prévisionnelle de votre projet _____	23
Les partenaires et acteurs de votre projet _____	24
L'évaluation et les perspectives de votre projet _____	24

7 ANNEXES

CRÉDIT

Remerciement :

Groupe Escrime sénior de Forges les Eaux
Graphisme : Philippe Lelong IC4 imprimerie

Contenu pédagogique : Antonio Meffe, Didier Leménagé, Patrick Lefort,
Photos : G.Cervall

Isabelle Lamour, présidente de
la FFE

1 PRÉFACE

MOT DE LA PRÉSIDENTE



L'escrime reste une transmission des savoirs et du plaisir de susciter des vocations ; à tous les âges. Suivant son approche, cette pratique peut être compétitive, ludique, artistique mais elle reste surtout conviviale et partagée. Elle s'adapte aux motivations de chacun. Depuis de nombreuses années, la FFE accorde toute son importance à ses anciens : Maîtres d'Armes, Dirigeants, Praticants, licenciés, Compétiteurs. Aujourd'hui, l'enjeu est de pouvoir leur proposer une pratique adaptée à leurs envies. En quête de bien-être, de lien social et de découverte, ces anciens trouveront le plaisir de se retrouver, de se dépasser et de partager, encadrés par nos professionnels, un temps convivial entre culture et activité physique. Cette ouvrage doit accompagner les clubs et leurs enseignants à formaliser leur engouement pour accueillir nos anciens dans une pratique individualisée et sécurisée. Bonne lecture et bonne découverte à tous et à toutes.

Laurence Vallet-
Modaine, DTN

MOT DE LA DTN



Si, l'escrime est bien souvent illustrée par sa pratique compétitive et olympique, avec ses champions et championnes, ses entraîneurs et Maîtres d'Armes, l'esprit de notre sport est beaucoup plus large.

C'est un facteur de cohésion et de partage. La pratique de l'escrime est ouverte à tous, quel que soit l'âge.

Pourquoi un programme spécifique pour nos seniors ? L'escrime est un sport qui ne se fait qu'avec les autres : l'objectif de la FFE est de permettre à un public senior de pratiquer une activité sportive en toute convivialité et en prenant en compte les capacités physiques de chacun.

L'activité physique a été reconnue comme nécessaire dans la prévention du vieillissement et dans la sensation de bien-être. Grâce à ces propositions de contenus, les maîtres d'armes pourront adapter leur séance en travaillant l'équilibre, la coordination et l'orientation spatio-temporelle. Les pédagogies collectives pourront développer l'échange, le partage et, je l'espère, beaucoup de plaisir.

Cet ouvrage montre toute l'attention que la FFE accorde aux seniors ; nous avons voulu dépasser le cadre compétitif qui accueille les catégories vétérans, en proposant une pratique sécurisée s'ouvrant aux besoins de lien social et de se maintenir en bonne santé, sans oublier le plaisir de jeu en s'affrontant avec des partenaires.

"L'activité Escrime pour les Seniors" est un outil supplémentaire au service des clubs et de leurs enseignants, pour que notre discipline soit pratiquée par tous.

2

IDENTIFICATION DES PUBLICS

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU PUBLIC « SENIORS » (DÉFINITION OMS,...)



Le vieillissement est un phénomène planétaire. La population des soixante ans ou plus est celle qui augmente le plus vite.

Il reflète une amélioration de la santé et des conditions socio-économiques mais il s'accompagne aussi de difficultés particulières auxquelles tous les pays devront faire face. Il est essentiel de préparer les sociétés à répondre aux besoins des personnes âgées.

Au 1^{er} janvier 2016, la France compte 66,6 millions d'habitants. Avec l'allongement de la durée de vie et l'avancée en âge des générations du baby-boom, le vieillissement de la population française se poursuit.

Les habitants âgés d'au moins 65 ans représentent 18,8 % de la population, soit une progression de 3,7 points en vingt ans. La hausse est de 2,8 points sur la même période pour les habitants âgés de 75 ans ou plus, qui représentent près d'un habitant sur dix au 1er janvier 2016. En revanche, la part des jeunes âgés de moins de 20 ans a reculé de 1,7 point dans le même temps pour s'établir à 24,6 % au 1er janvier 2016. Les habitants âgés de 20 à 59 ans représentent, pour leur part, un peu plus de la moitié de la population, soit une baisse de 3,2 points en vingt ans.

Selon les projections de population de l'Insee, si les tendances démographiques observées jusqu'ici se maintiennent, la France métropolitaine compterait 73,6 millions d'habitants au 1er janvier 2060. L'âge moyen de la population résidant en France métropolitaine passerait à 45 ans en 2060, contre 41,2

ans en 2016. Jusqu'en 2035, la proportion de personnes âgées de plus de 60 ans progresserait fortement. Cette forte augmentation serait transitoire et correspondrait au passage à ces âges des générations issues du baby-boom. Après 2035, leur part devrait continuer à progresser mais de façon plus modérée. En 2060, 23,6 millions de personnes seraient âgées de plus de 60 ans, soit une personne sur trois. On pourrait compter 200 000 centenaires en 2060. Quant au nombre d'habitants de moins de 20 ans, il augmenterait légèrement, mais leur part dans la population métropolitaine perdrait 2,6 points pour atteindre 22 % en 2060. Enfin, le nombre de personnes âgées de 20 à 59 ans baisserait jusqu'en 2035, puis progresserait pour se fixer à 33,7 millions en 2060. Leur part serait alors de 46 %. La pyramide des âges de la France métropolitaine de 2060 renvoie l'image d'une répartition de la population par âge très équilibrée. L'empreinte des grands chocs démographiques passés (seconde guerre mondiale et baby-boom) aura disparu.

D'après les projections de population établies par Eurostat, la population de l'Union européenne compterait 517 millions d'habitants en 2060 et connaîtrait un important vieillissement. La population âgée d'au moins 65 ans serait de 151 millions de personnes et celle de plus de 80 ans, de 61 millions, représentant respectivement plus de 30 % et 12 % de la population européenne. Parallèlement, le nombre d'enfants âgés de moins de 15 ans diminuerait graduellement à partir de 2020, sa proportion restant à peu près constante sur la période de projection (environ 15 %). La population âgée de 15 à 64 ans diminuerait également régulièrement pour passer à près de 55% en 2060. On compterait seulement deux personnes âgées de 15 à 64 ans pour une personne de 65 ans ou plus.

● ● ● Une nouvelle définition est apparue pour prendre en compte l'évolution des modes de vie des seniors et l'allongement des temps de la retraite : on parle de « jeune senior » ou « jeune retraité » pour faire référence aux personnes dans la cinquantaine ou soixantaine.

L'usage du mot « senior » s'est généralisé dans la langue du travail et de la politique comme une circonlocution généralement acceptée.

L'espérance de vie a légèrement augmenté (78 ans H / 83 ans F)

Définition: Senior, qui concerne les plus de cinquante ans.

Il y aura donc une distinction à faire entre seniors et personnes âgées parmi les seniors de plus de cinquante ans et plus car certains seront salariés donc actifs alors que les autres seront retraités et donc retirés de la vie active.

Selon l'INSEE, la population des soixante ans et plus est liée directement à l'âge officiel de la retraite fixé à 60 ans en France.

Un retraité est une personne qui a cessé toutes activités professionnelles – en retrait de la vie active ; et qui, au regard de celle-ci (42 annuités), recherche une activité conviviale favorisant le lien social.

CARACTÉRISTIQUES DU PUBLIC « SENIORS » : PHYSIQUE, PSYCHOMOTEUR, SOCIAL, MOTIVATIONNEL...

Capacités fonctionnelles du senior

“Les activités physiques doivent stimuler les adaptations du métabolisme énergétique, de la force musculaire et de l'ostéogenèse.

Chez des sujets âgés encore très alertes, l'activité physique pratiquée de façon dynamique et naturelle suffit à entretenir les capacités posturo-cinétiques et psychomotrices.

En revanche, chez des sujets très âgés ou de moins bonne condition physiologique, l'activité physique doit viser spécifiquement le développement de l'équilibre, de la dextérité, de la rapidité des réponses motrices et du contrôle moteur afin d'entretenir les capacités posturo-cinétiques et psychomotrices.”

Extrait de : Vieillesse et condition physique, éditions Ellipses, de Thierry Paillard, Professeur des universités.



LA SEGMENTATION POPULATIONNELLE : + 50 ANS, + 60 ANS, +70 ANS, +80 ANS

Les seniors de plus de 50 ans

Les seniors de plus de 50 ans pratiquent le sport plus pour se changer du quotidien, décompresser et “chasser le stress” lié au travail ou retrouver des amis. Cette catégorie est parfois à la recherche de ses propres limites et veut affirmer sa capacité physique à répondre à toute forme d'effort. Le senior est aussi à la recherche de la protection de son corps pour récupérer et prévenir les risques de douleurs musculaires telles que les claquages, les tendinites et autres ainsi que les risques cardiaques.

Les seniors de plus de 60 ans

Les seniors de plus de 60 ans justifient leur pratique sportive par l'effet positif du sport sur la santé et le retard du vieillissement. Cette catégorie minimise le dépassement de soi et favorise l'entretien du corps pour améliorer les capacités cardio-vasculaires, musculaires et articulaires.

Ils cherchent à garder une bonne motricité et des sensations, pour continuer à être en forme, mais veulent aussi conserver un lien social pour éviter la solitude.

Les seniors de 70 ans et plus

Les seniors de plus de 70 ans justifient leur pratique sportive comme un moyen de lutter contre la dépendance physique, physiologique, mentale et psychologique, afin d'atténuer le processus du vieillissement.



IDENTIFICATION DE LA PRATIQUE POUR LES SENIORS

Segmentation de la population sportive des seniors

Pour organiser les cours sur l'ensemble des seniors de plus de 50 ans et plus, nous préconisons d'établir, avant toute chose un diagnostic initial permettant d'identifier les capacités de chacun selon :

- ceux qui pratiquent une activité sportive régulière,
- ceux qui pratiquent rarement une activité sportive.



Cette étape d'observation permettra, à l'enseignant, d'établir **un diagnostic précis de chaque pratiquant** tenant principalement compte de ces capacités physiques, motrices et cognitives tout en veillant à un niveau de fatigabilité contrôlé.

Cette répartition aura pour objectif d'instaurer des groupes homogènes et un suivi individualisé sur le plan sportif pour une meilleure pratique.

Cette organisation doit également prendre en considération le parcours et le quotidien de chaque pratiquant. Le cumul d'activités pratiquées doit amener, l'enseignant, à une individualisation de sa pratique sportive tant dans l'intensité que dans les exercices proposés.

Identification de la pratique escrime pour les seniors

L'activité escrime pour les seniors se déclinera, dans un premier temps, sous la forme d'une pratique « loisirs » au sein du club.

Dans sa pratique régulière, le senior pourra maintenir ses qualités physiques, mais aussi et surtout au travers du maniement de l'arme, il améliorera ses fonctions cognitives, intellectuelles, mémoire du geste..., ses réflexes sur le plan locomoteur ainsi que sa capacité à coordonner des mouvements.

Son approche, orientée vers la notion de coopération mais également d'opposition, se fera progressivement à intensité modérée ; Elle vise à renforcer ces habiletés motrices tout en préservant une sensation de bien-être et de plaisir dans l'activité sportive adaptée.

L'ÉCLAIRAGE MÉDICAL : MÉDECIN DU SPORT, PSYCHOLOGUE

Le suivi médical

Le règlement médical, inscrit dans le règlement intérieur de la Fédération Française d'Escrime indique dans son article premier, que conformément à l'article 3622-1 du nouveau code de santé publique, la délivrance d'une licence est subordonnée à la production d'un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives.

Ce règlement préconise également une épreuve cardio-vasculaire d'effort à partir de 35 ans, une remise à jour des vaccinations, ainsi qu'une surveillance biologique élémentaire.

Il est donc important que le maître d'armes recommande aux seniors de 50 ans et plus une visite médicale approfondie, de préférence chez un médecin du sport, qui ne se contentera pas d'un examen de contre-indication. N'hésitez pas à évoquer avec eux la nécessité de faire pratiquer un ECG (électrocardiogramme) au repos et à l'effort.

Prévenir les risques

La pratique de l'activité escrime pour les seniors, dès l'instant où les exercices proposés sont adaptés, ne présente pas de risques. "Les jeunes seniors" encore très actifs apprécieront une production sportive plus intense. Le maître d'armes pourra proposer des exercices proches de ceux réalisés par les personnes de 30 ans, mais avec une intensité moindre et un rythme ajusté à l'âge et aux possibilités, en prenant en compte bien évidemment des possibles problèmes de santé.

Par contre, les personnes plus âgées feront l'objet d'une attention plus ciblée sur des exercices orientés vers des mouvements moins répétitifs qui pourraient causer des traumatismes musculaires et/ou articulaires.

Les précautions à prendre

La survenue de diverses pathologies est favorisée généralement par l'âge, l'excès de poids et parfois l'hérédité. En ce qui concerne notre activité, des précautions seront à prendre dans le cas d'arthrose et d'ostéoporose.

Le saviez-vous?

L'arthrose est un trouble articulaire non inflammatoire dégénératif au niveau du cartilage. Le cartilage est ainsi abîmé et provoque des douleurs.

Les personnes atteintes d'arthrose devront pratiquer des exercices physiques doux en respectant la fatigue articulaire quand elle survient. L'escrime, utilisée à partir de mouvements conduits du bras armé avec une arme légère permettra de maintenir...

L'ostéoporose est une maladie diffuse du squelette caractérisée par une masse osseuse faible et des altérations du tissu osseux entraînant une augmentation de la fragilité des os et la susceptibilité aux fractures. Une autre pathologie, qui augmente aussi avec l'âge, la rupture des tendons de la coiffe des rotateurs, nous concerne car cet ensemble muscles-tendons sert à donner la force pour lever le bras et le tourner. Par exemple, l'utilisation du sabre en position de quinte pose un vrai problème dans le cas d'une personne qui aurait subi une rupture des tendons de la coiffe des rotateurs. Par contre, les mouvements conduits dans l'axe de l'avant-bras avec une arme de pointe sont possibles et sans risques majeurs pour l'épaule.

La coiffe des rotateurs est constituée de cinq muscles se prolongeant par leurs tendons qui s'attachent tout autour de la tête de l'humérus. Ce sont : le sus-épineux, le sous-épineux, le sous-scapulaire, le petit rond et le tendon du long biceps.

En règle générale, pour ces différentes pathologies, le combat est à déconseiller alors que les exercices de maniement de l'arme permettront un entretien et une forme de rééducation à ne pas négliger.

L'avis des médecins

*Docteur Giraud,
Rhumatologue et médecine
du sport : A pratiqué l'escrime
durant quelques années.*

Pensez-vous que la pratique de l'escrime est à conseiller à un senior qui n'en a jamais fait ?

Il existe des arguments qui incitent à conseiller la pratique de l'escrime. Cette activité renforce l'équilibre et la coordination motrice. Les nombreux mouvements qui associent à la fois les membres supérieurs et inférieurs vont dans ce sens.

Quelles sont pour vous les précautions à prendre pour ce type de public ?

L'échauffement doit prendre une part importante pour cette catégorie afin d'assurer un bon fonctionnement musculaire et articulaire. Dans le cas d'ostéoporose, par exemple, le combat peut être à déconseiller car il est important d'éviter les chocs qui créeraient des traumatismes sérieux.

Quel type de visite médicale doit-on préconiser à un senior qui voudrait faire de l'escrime ?

Un électrocardiogramme ainsi qu'un test d'effort sont nécessaires à faire réaliser avant toute pratique.

Docteur FGUBIN, médecin à l'EHPAD de Forges les Eaux

La pratique d'activité physique est un bienfait pour la personne qui avance en âge, quels sont les apports physique et physiologique de cette pratique ?

Le bienfait d'une pratique d'activité physique chez une personne âgée n'est plus à démontrer aussi bien d'un point de vue cardio-vasculaire que pour la prévention des complications liées au diabète, pleins d'autres pathologies. Pour vieillir bien, il faut rester autonome le plus longtemps possible et que cette autonomie nécessite d'avoir entretenu sa masse musculaire, sa motricité, son transfert de sa position assise à debout notion d'équilibre. L'activité physique s'est aussi avoir un meilleur appétit, limitant ou empêchant de ne pas être dénutrie ou déshydraté quand on arrive dans les grands âges. Cela permet également d'entretenir le lien social avec d'autres personnes. Cela permet

d'avoir un meilleur moral limitant la consommation d'antidépresseurs. ; c'est aussi avoir un meilleur sommeil. Il faut bouger vieux pour rester en bonne santé longtemps.

L'activité physique favorise une qualité et un cadre de vie pour vieillir mieux.

D'après vous, l'escrime est-elle une activité physique adaptée à cette population ?

Je pense que oui ; la pratique de l'escrime telle que j'ai pu en voir, me semble correspondre à ces tranches d'âges dès lors que sa pratique est adaptée ; une intensité plutôt faible à modérée, un travail axé sur l'équilibre, l'appréhension, le mouvement fin, une travail sur la mémoire du mouvement ; c'est également une activité qui se pratique, pour ces personnes avançant dans l'âge, plus en groupe favorisant le lien social.

L'escrime a toute sa place, comme de nombreuses activités physique, auprès de ces personnes pour entretenir l'autonomie, le lien social, la prévention des chutes et à retarder le processus de vieillissement et de grabatisation.

Nos éducateurs sportifs s'intéressent à cette population, quels conseils pourriez-vous leur symbolique de l'escrime contribue également à l'affirmation de soi, notamment pour la gente masculine.

On s'accorde à démontrer que l'escrime favorise les capacités cognitives et notamment de concentration et d'attention ; qu'en pensez-vous ?

Dans les fonctions que nous appelons exécutives, j'estime que cette pratique permet de stimuler de nombreuses capacités ; tout d'abord la mémoire, la mémoire de ce que l'on apprend, mais également la capacité attentionnelle de ce que l'on réalise, sur l'intégration du schéma corporel, et le travail du contrôle gestuel notamment lorsque la personne avance en âge.

L'OMS identifie la population seniors à partir de 50 ans, pourriez-vous nous éclairer sur les caractéristique de cette population ?

A partir de 50 ans, la personne est censée maintenir ses acquis et son activité professionnelle ; dans la plupart des cas, son potentiel physique et cognitif reste performant. Avec la cessation d'activité professionnelle, la personne va réduire son activité physique et son activité social, souvent brutale laissant apparaître, parfois, des symptômes dépressifs face à une telle rupture avec un quotidien fait de repères, sans avoir su ou pu l'anticiper vraiment. Le fait de retrouver une activité physique et/ou sociale régulière permet d'enrayer cette spirale d'un vieillissement précaire et trop rapide.

La pratique d'activité physique et sportive peut-elle contribuer durablement à limiter la prise et l'addiction médicamenteuse ?

Dans la mesure où l'activité physique a un effet antidépresseur, il y a indéniablement un effet sur les traitements médicamenteux des personnes. Pour les autres types de médicaments (anxiolytique, psychotrope, neuroleptique...) la question est différente. Mais dans ce cas, les personnes sont déjà dans un parcours de soin identifié et encadré.

LES PATHOLOGIES COURANTES POUVANT SURVENIR AU COURS D'UN ENTRAÎNEMENT

Au cours d'une séance, parfois quelques traumatismes peuvent apparaître. Grâce à une prise en charge rapide et efficace, vous participerez à de meilleures garanties de guérison.

L'enseignant devra être capable d'identifier les blessures les plus fréquentes afin d'assurer les premiers gestes.

Le tableau ci-dessous vous renseigne sur les traumatismes les plus courants :

Pathologies	Comment les reconnaître ?	Les conseils
Crampe	Contraction involontaire, douloureuse et passagère d'une partie ou de la totalité du muscle.	Boire avant, pendant et après l'effort. Étirer les muscles douloureux.
Courbature	Douleurs musculaires. C'est une réaction normale à l'effort inhabituel. Les douleurs apparaissent après l'entraînement ou la pratique physique.	S'entraîner et pratiquer des bains chauds après l'effort.
Elongation	Allongement d'un muscle au-delà de ses possibilités d'extension. Douleur localisée.	Appliquer du froid. Repos.
Tendinite	Inflammation d'un tendon. Douleur manifestée à la palpation et lors d'un mouvement.	Appliquer du froid. Limiter les mouvements répétitifs. Consulter un médecin.
Entorse	L'entorse se caractérise par une lésion des ligaments d'une articulation. On parle d'entorse bénigne dans le cas d'une distension d'un ligament et d'entorse grave dans le cas d'une rupture ligamentaire.	Élever le membre. Appliquer de la glace. Faire intervenir un médecin. Repos.

3

IDENTIFICATION DES PRATIQUES



PRÉSENTATION DE LA DISCIPLINE

L'escrime est un sport d'opposition duel médié par une arme dont le but est de toucher son adversaire sans être touché.

Les temps d'apprentissage proposés s'organisent autour de séquences de coopération (de travail avec l'autre) et d'opposition (travail contre l'autre). Ce sport d'opposition s'organise autour de la pratique de 3 armes :

- **2 armes de pointes dites « d'estocs » :**

- Le fleuret : arme traditionnellement d'étude.
- L'épée : arme de duel

- **1 arme de tranchant et de faux-tranchant :**

- Le sabre

Les cibles varient selon les armes :

- **Au fleuret** : uniquement le buste et le dos.
- **A l'épée** : tout le corps
- **Au sabre** : les cibles supérieures à la taille.

Pour valider une touche portée sur ces différentes cibles, il est nécessaire :

- **Au fleuret et au sabre** : de déclencher une attaque ou de s'en prémunir afin de porter la touche,
- **A l'épée** : d'être le plus rapide à toucher une cible

DÉCLINAISON DES DIFFÉRENTES PRATIQUES : COMPÉTITIVE, LUDIQUE, ARTISTIQUE.



La pratique de ce sport peut se décliner :

- En situation d'opposition,
- En situation de coopération

Dans sa pratique traditionnelle d'opposition, l'escrime vise la pratique compétitive individuelle et par équipes où, par sa codification réglementaire, les matchs se structurent autour d'un nombre de touches, sur une durée donnée et dont la validité des séquences techniques sont jugées par un arbitre.

Cette pratique d'opposition amène, par l'incertitude qu'impose la situation de jeu, un rapport de force qu'il faut, pour les seniors, appréhender par :

- Le niveau d'intensité proposée : veiller ici à une vigilance particulière liée à la fatigabilité et pénibilité du pratiquant,
- Des consignes et objectifs simples : veiller à proposer des cibles et des actions simplifiées et identifiées

Dans sa pratique de coopération, l'escrime vise à reproduire des séquences techniques précises avec ou plusieurs partenaires.

Cette étape encourage l'acquisition, par la mémoire du geste, d'actions techniques visant, par leurs répétitions, à optimiser le travail de la touche tant dans la manière de la réaliser (de la porter) que de sans prémunir (de la parer).

La répétition gestuelle favorise également l'acquisition motrice de l'action dans sa globalité mobilisant ainsi l'ensemble des capacités psychomotrices, cognitives et physiques du pratiquant.

Il est important de veiller, chez les seniors, à une organisation « temps de travail » / « temps de récupération » adaptée à l'effort observé.

Selon la pratique proposée - compétitive, ludique, artistique - il est conseillé, après un accueil individualisé puis collectif, d'articuler la séance autour de 4 grands temps partagés :

1. Un échauffement adapté introduisant la séance (« entrer » dans l'activité),
2. Un travail de jambes ciblé souvent proposé en coopération,
3. Un corps de séance,
4. Un retour au calme

UN MATÉRIEL ADAPTÉ : MATÉRIEL SPÉCIFIQUE, MALLETTE PÉDAGOGIQUE « ESCRIME SENIORS »



Le matériel vise à sécuriser le pratiquant dans toutes les séquences de travail proposés tant dans son utilisation que dans l'organisation de son espace d'évolution.

L'espace devra être identifié et délimité en veillant à limiter les obstacles.

Il comprend 2 types de matériel :

- Le matériel spécifique à la pratique de l'escrime,
- Le matériel pédagogique visant à organiser les séquences de travail

	Matériel spécifique	Matériel pédagogique
Escrime de compétition	Veste d'escrime Gant Masque Sabre	Plots et puces, Balles de tennis, Lattes plates, Echelles de rythmes, Cordes
Escrime artistique	Cannes Bâtons	Gommettes, ...

ÉVALUATION DU PUBLIC « SENIORS » :



Dans le cadre de l'activité, le pratiquant sera amené à être sollicité dans une démarche d'évaluation proposée par l'enseignant.

Cette évaluation – véritable suivi individualisé, sera alors menée tout au long de la saison sportive en respectant 3 étapes :

- **Etape 1** : l'évaluation diagnostique consistant à identifier l'état de forme initial du pratiquant dès son entrée dans l'activité,
- **Etape 2** : l'évaluation intermédiaire menée à l'occasion d'une fin de cycle ou de séance,
- **Etape 3** : l'évaluation finale menée en fin de saison et portant sur l'intégralité de l'année ;

Pour organiser ces évaluations, l'enseignant aura à mettre place un processus (protocole) lui permettant d'observer et d'objectiver les capacités psychomotrices, fonctionnelles et cognitives de chaque pratiquant (Cf ; Méthodes principes pédagogiques/ les évaluations personnalisées)

4

PRINCIPES PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX

CHOIX DE L'ARME

Quelle que soit l'arme choisie, les exercices proposés dans ce document seront organisés en prenant en compte la possibilité de changer le type d'arme sans modifier pour autant le corps même du contenu pédagogique.

Par la suite, l'enseignant devra motiver ses recherches en s'attachant à produire des séances adaptées à toutes les armes.

Cela est essentiel, car le cœur de l'activité escrime pour les seniors est centré sur la diversité.

Hors, même si le "kit premières touches" semble plus approprié aux armes conventionnelles, le sabre, au même titre que l'épée et le fleuret, propose aussi des choix et des combinaisons multiples pouvant satisfaire ce public.

Il est pertinent de préconiser la pratique du sabre par sa manière de porter la touche (avec la lame), les multitudes de cibles proposées et sa légèreté, et qui favorisera un travail d'amplitude gestuelle tout en proposant des situations techniques sollicitant la créativité du mouvement.

L'ORGANISATION DE LA SÉANCE

Un cours dispensé par le maître d'armes est en général d'une durée de 60 minutes.

Notre organisation s'appuiera donc sur un échauffement très rapidement orienté vers des mouvements intégrant des comportements "type escrime" ; suivi d'un travail de jambes puis du corps de la séance conclu par un retour au calme. L'objectif étant de pratiquer un maximum l'activité escrime dès le départ.



OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Il est important de maintenir un niveau d'activité physique régulier à la fois pour conserver un bon état de santé et maintenir un lien social pour éviter à terme un isolement.

Le maître d'armes devra donc tenir compte, dans sa séance, de la nécessité de créer aussi une ambiance propice à l'échange entre les seniors, et donc ,une envie de se retrouver.

L'utilisation de supports musicaux facilite cette notion de partage et de convivialité. La musique est principalement utilisée pour son aspect de plaisir.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Des exercices appropriés seront dédiés à la compréhension du jeu de l'escrime. Le Maître d'armes devra proposer des situations pédagogiques ludiques, attrayantes et diversifiées.

Les schémas classiques utilisés actuellement dans les salles d'armes ne suffiront plus pour ce type de public.

L'objectif n'est pas d'aboutir à un projet compétitif mais d'œuvrer à multiplier les connaissances du maniement de l'arme au travers du combat ou des séquences de coopération.

Des exercices basés sur l'exploitation des habiletés techniques de la spécificité escrime permettra largement de contribuer au développement :

- de la coordination,
- de l'équilibre,
- de l'orientation spatio-temporelle.

Autant d'éléments susceptibles de renforcer nos seniors pour une meilleure qualité de vie générale.

N'oublions pas que pour cette catégorie, le maître d'armes a pour objectif premier d'exploiter le maniement de l'arme comme un moyen de lutter contre la dépendance physique. La réalisation d'exercices divers, parfois plus complexes que d'autres, favorisera une progression corporelle qui contribuera à l'épanouissement de nos seniors au quotidien.

PRÉCONISATIONS ET RECOMMANDATIONS (ENSEIGNANT/PUBLIC)

Postures et attitudes

Le senior

- est soucieux d'un bon accueil.
- aime se sentir en sécurité.
- aime se retrouver et discuter avant d'entamer le cours proprement dit.
- ne veut pas ressentir le cours comme une contrainte mais comme un moment agréable à passer avec ses connaissances.
- aime qu'on l'encourage dans l'effort.
- apprécie les effets immédiats de l'activité sur l'organisme.
- n'apprécie pas toujours les jeux avec comptage de points.
- encourage et apprécie l'esprit collectif.
- est rassuré quand il atteint l'objectif demandé, c'est un gage de bonne santé.

Le Maître d'armes

- se doit d'être rassurant.
- doit être disponible et communicatif.
- doit privilégier l'objectif de l'exercice, nombre de répétitions, contrainte de temps...
- doit évaluer en permanence le degré de difficulté de ses exercices : ce qui semble simple pour nous ne l'est pas obligatoirement pour les seniors.
- doit repérer les moindres signes de fatigue.
- doit encourager la pratique régulière de l'activité.
- doit se préoccuper d'une absence prolongée.
- doit accepter les différences de niveau dans un groupe et ne pas uniformiser son cours ; à chacun son rythme, à chacun son degré de difficulté.



UNE PRATIQUE SÉCURISÉE : CERTIFICAT MÉDICAL, CARNET DE SUIVI,...

Avant tout, il semble opportun de rappeler l'intérêt que l'on doit porter au public senior. L'enseignant, avant toute intervention, devra de façon systématique orienter sa première réflexion vers la nature du public, grâce à **une évaluation diagnostique individualisée.**

Les sujets âgés, encore en très bonne condition physique, pourront pratiquer leur activité sans contrainte particulière et avec aisance. En revanche, chez les sujets âgés de moins bonnes conditions physiologiques, l'activité physique doit viser spécifiquement le développement :

- de l'équilibre,
- de l'adresse,
- de la rapidité des réponses motrices,
- et du contrôle moteur.

Si l'on maîtrise précisément la notion d'entraînement dans notre sport, il est indispensable de bien recentrer ce terme quand il est employé pour une population seniors.

Si l'entraînement est généralement considéré comme un processus complexe d'intervention dont le but est l'optimisation de la performance, dans le cas de nos seniors, nous préférons la définition suivante :

“L'entraînement est un processus d'actions qui favorisent le développement de la performance motrice ou l'entretien de la condition physique”.

Les contenus devront intégrer tous ces paramètres pour mieux maîtriser les séances à venir. Le meilleur moyen d'y parvenir est certainement de mieux appréhender les besoins exprimés par ce public tout en déclinant l'activité et ses formes de pratiques – compétitive, ludique et/ou artistique, comme moyens de lutter contre l'isolement social et le vieillissement.



5

MÉTHODES ET PRINCIPES PÉDAGOGIQUES

COMMENT ORGANISER LE CONTENU DES SÉANCES ?

L'activité escrime, pour quelle catégorie d'âge ? Quels sont ceux (ou celles) qui possèdent des contraintes d'ordre pathologique ?

Quels sont leurs attentes ?

Quels sont leurs préférences dans les choix d'exercices proposés ?

Quels sont leurs besoins sur le plan physiologique ?...

Mais aussi quels types de contenus ?

Si les seniors apprécient bien sûr la nouveauté, la diversité des programmes proposés, ils affectionnent quand même de conserver un corps de séance bien identifié qui crée des repères. Ces repères sont certes sécurisants, rassurants, mais de toute évidence, ils offrent aussi un autre intérêt bien plus grand, celui de pouvoir s'évaluer au fil des séances pour mieux comparer les progrès réalisés.



L'ORGANISATION DE LA SÉANCE

Comment organiser les contenus ?

Il est évident qu'il faudra insister sur la qualité de l'échauffement, condition de préparation fondamentale pour exprimer au mieux la production de gestes spécifiques.

De plus, cette population est très sensible et parfois fragile sur le plan articulaire et musculaire. Une attention particulière sera donc réservée à l'échauffement.

Le renforcement musculaire sera déjà une période de la séance où l'enseignant proposera des exercices dirigés vers des mouvements proches de l'escrime.

Puis le corps de la séance proposera des exercices spécifiques qui tiendront compte des capacités et habiletés de chaque pratiquant (au regard de son évaluation – diagnostic, cf annexe) pour finir par une phase de récupération. Ces phases de récupération pourront se répéter, autant de fois que nécessaire.

LES PROGRESSIONS PÉDAGOGIQUES



Schéma directeur des contenus de séance :

La séance conserve en règle générale la même structure et se compose :

- d'un échauffement (mise en train, étirement),
- d'exercices de renforcement musculaire (exemple travail de jambes)
- d'une pratique spécifique, avec ou sans arme,
- d'une phase de récupération ou retour au calme (étirement, relaxation).

Le dosage d'une séance classique pourrait se répartir ainsi que l'illustre le tableau ci-dessous. Il exprime en minutes le temps de travail et montre la part donnée à l'échauffement.

Les seniors ont besoin de préparer au mieux leur organisme pour supporter les efforts à venir.

- | |
|--|
| 1. Échauffement jusqu'à 15 min. |
| 2. Renforcement musculaire jusqu'à 10 min. |
| 3. Entraînement spécifique jusqu'à 25 min. |
| 4. Phase de récupération jusqu'à 10 min. |

Chaque séquence peut être agrémentée d'un support musical générant une ambiance conviviale et/ou relaxante. Il peut être également proposé des exercices spécifiques ou individualisés – tenant compte bien souvent des capacités personnelles du moment, effectués comme une véritable « routine » ou préparation aux séquences de travail envisagées.

LES ÉVALUATIONS PERSONNALISÉES



Ces évaluations sont formalisées par des fiches individuelles permettant d'établir :

1. Un diagnostic de l'état de forme du pratiquant proposant ainsi de mieux appréhender les aptitudes fonctionnelles suivant l'activité proposée (capacités psychomotrices, sensorielles, physiques...) ; Cf Fiche individuelle de diagnostic initial
2. Une auto-évaluation que le pratiquant se donnera à l'occasion de sa pratique propre dans une notion de progression personnelle au regard des exigences techniques proposées, CF questionnaire de satisfaction
3. Une évaluation intermédiaire et finale permettant au pratiquant d'établir le bilan annuel de sa pratique adaptée et à l'enseignant de se projeter sur une nouvelle programmation. Cf Fiche intermédiaire

6

ACCOMPAGNER LE CLUB DANS SON PROJET

LES GRANDES LIGNES DE VOTRE PROJET

Aborder la réalisation de votre projet doit principalement faire appel au « bon sens » permettant d'identifier le pourquoi, le pour qui et le comment du projet.

En s'appuyant sur vos convictions et votre expérience, vous pourrez alors mieux appréhender chaque étape que vous souhaitez développer.

• **Quelle idée, quelle conviction avez-vous de ce projet ?**

Il s'agit de votre idée, ce que vous allez mettre de vous-même, ce que vous allez découvrir de vous-même et des autres. Souvent, il est délicat d'élaborer et d'appréhender un projet dès lors que les convictions profondes des objectifs ne sont pas partagées.

• **Quelle démarche collective ce projet impliquera –t-il ?**

Votre action s'inscrit nécessairement dans un environnement plus ou moins éloigné du vôtre. Vous allez entrer en relation avec lui, engager le dialogue, développer de nombreux contacts et grâce à ce projet créer du lien social.

• **Quelle organisation technique devez-vous envisager ?**

Il s'agit de tous les aspects matériels et concrets du projet qu'il vous faut posséder, envisager, projeter, évaluer et maîtriser. En vous appuyant sur votre expérience, vous pourrez alors prioriser les éléments utiles et nécessaires à l'atteinte de vos objectifs : diagnostic de terrain, identification géo sociologique du bassin de vie, identification des partenaires privés ou institutionnels tels que « Club seniors », services municipaux des seniors, résidences pour seniors,...

Adapter vos méthodes pédagogiques sera alors la trame essentiel pour capter et pour fidéliser vos pratiquants : insister sur l'accueil du public, vigilance sur le créneau horaire, sur le jour et la durée, les contenus adaptés,...

• **Quel investissement financier aurez-vous à maîtriser ?**

Le projet a un coût (il faudra trouver les financements nécessaires) mais il peut aussi être créateur de richesses. Il est important de mentionner le coût horaire par personne évalué suivant :

- Coût pédagogique de l'enseignant,
- Matériel pédagogique utilisé,
- Frais de fonctionnement (lieu, fluides, déplacements ...)
- Frais de communication (flyers, plaquettes, affiches, site internet, Réseaux Sociaux, forums, ...),
- Frais administratifs (licences, affiliations, suivi de dossiers...)

• **Quelle en sera la période, la durée ?**

Il est essentiel de programmer et de planifier chaque étape de manière à ce que le projet s'inscrive dans le temps. Un projet a un début, un milieu et une fin. Il peut se prolonger, se développer, se pérenniser. Savoir agir dans l'urgence sans se précipiter, Savoir répondre à des besoins sans compter : un vrai défi. Il est recommandé de programmer une saison sportive pleine.

LES PRINCIPALES ÉTAPES DE VOTRE PROJET

- **Etape 1** : Identifier les bases du projet
- **Etape 2** : Réaliser un état des lieux ou diagnostic
- **Etape 3** : Formaliser le projet (Objectifs, public, moyens, ...)
- **Etape 4** : Elaborer une budgétisation prévisionnelle
- **Etape 5** : Sensibiliser des partenaires,
- **Etape 6** : Communiquer sur le projet
- **Etape 7** : Réaliser le projet
- **Etape 8** : Evaluer le projet (Bilan et prospectives).



DIAGNOSTIC DU TERRITOIRE : ÉTUDE DE MARCHÉ (BASSIN DE VIE, CARACTÉRISTIQUES SOCIO-ÉCONOMIQUES, DÉMOGRAPHIQUE, ASSOCIATIFS, ÉVÈNEMENTIELS...)

Cette étape permet de connaître l'environnement direct de l'association, de votre club. Selon l'organisation du bassin de vie (nombre d'habitants, répartition démographique, dispositif économique et social,..) vous pourrez alors établir une réelle « étude de marché » liée à la déclinaison de votre projet.

PRÉSENTATION DU CLUB : IMPLANTATION, STRUCTURATION, ÉQUIPEMENT ACTUEL, SECTEURS D'ACTIVITÉS, EMPLOYABILITÉ, ENCADREMENT, DÉCLINAISON ET PROGRAMMATION DES DIFFÉRENTES PRATIQUES PROPOSÉES...



Organiser, c'est prévoir un plan d'action pour sensibiliser, pour capter et pour fidéliser ce public. Il est essentiel d'établir une « checklist » de vos besoins.

Cette étape permet de décliner l'adaptation de votre club pour accueillir ce projet en réfléchissant sur :

- L'organisation de votre club,
- L'accueil du public « seniors »,
- Les pratiques proposées : de coopération, d'opposition, sportive, artistique...
- L'organisation de la séance hebdomadaire : lieu, durée, jours, créneau horaire,
- L'encadrement nécessaire : cadre pédagogique, personnels de santé, personnel administratif,
- Les coûts liés à la pratique

RÉALISATION DE VOTRE PROJET



Il est nécessaire de décliner un argumentaire venant convaincre les pratiquants et les partenaires de votre projet pour que celui-ci se réalise.

- Qui ? Porteur et origine du projet.
- Pourquoi, Pour qui ? Finalités.
- Quoi, Où, Quand ? Contenu précis (description), échéance et localisation du projet.
- Comment ? Approche technique (besoins, ressources, compétences...).
- Combien ? Approche financière.
- Conséquences ? Évaluation et perspectives du projet

Il doit être :

- **Court** : maximum 12 pages bâties sur la trame des questions.
- **Clair** : synthétique et aéré, explicite et concret
- **Crédible** : toutes les informations doivent être vérifiées et argumentées, notamment le volet financier.
- **Evolutif** : adaptable en fonction des interlocuteurs (population, partenaires institutionnels et privés,...)

Vous allez envoyer ou remettre ce dossier à vos interlocuteurs. Il vous représente et témoigne du travail que vous avez déjà effectué et de votre détermination à réussir.

Le support proposé doit être de qualité reflétant ainsi le sérieux de l'interlocuteur.

BUDGÉTISATION PRÉVISIONNELLE DE VOTRE PROJET

La réussite de votre projet passera par une maîtrise financière des coûts qu'il vous faudra prévoir. Connaître ce que va coûter votre projet (les dépenses) et si vous êtes en mesure de réunir les financements nécessaires (les recettes) pour sa réalisation.

Le budget prévisionnel doit refléter fidèlement l'analyse de vos besoins et les ressources que vous avez ou que vous comptez réunir pour les satisfaire. Cette projection financière aide à capter des partenaires et à réunir des énergies (partenariats).

Vous devez considérer le budget prévisionnel (ou plan de financement) comme un outil à votre service. Il vous permet de suivre point par point ; l'avancement de votre projet. Il évolue avec lui. Il vous oblige à faire preuve de réalisme en identifiant toutes les dépenses que vous serez amenés à faire.

Chaque élément doit être valorisé – soit en recette et/ou en dépense, pour maîtriser la réelle estimation du projet.

Quelques principes à retenir impérativement :

- Le budget prévisionnel doit être inscrit dans le temps (daté) et il doit être validé par l'Assemblée Générale de l'association (apparaître au budget général de l'Association).
- Le budget présentant une colonne pour les recettes et une colonne pour les dépenses doit être équilibré,
- Chaque dépense (on dit poste) doit être justifiée : fonctionnement (coût salarial chargé,...), Déplacement (coût fiscal), matériel pédagogique (se baser sur des devis précis), Equipement (coût d'exploitation ramené au coût horaire), Communication (création, impression, diffusion)...
- Les partenariats directs ou indirects, visibles ou « aveugles » doivent apparaître dans chaque colonne (en dépense dans ce qu'il coûte au partenaire, en recette, dans ce qu'il apporte au projet)
- Il est conseillé de prévoir une marge d'imprévus d'au moins 5 à 8 % de dépenses.
- Dans la colonne des recettes, doivent apparaître les ressources dont vous disposez déjà (apport personnel ou autofinancement...). Pour les partenariats, précisez s'ils sont acquis, en cours de négociation ou à acquérir.
- Il faudra distinguer les apports en financement direct ou en nature.

LES PARTENAIRES ET ACTEURS DE VOTRE PROJET,

Le club aura à s'appuyer sur ses partenaires « historiques ». Ils pourront être institutionnels et/ou privés. Cette étape permet d'établir un processus d'accompagnement où chaque acteur participe à la réalisation du projet par :

- **Un soutien financier** : sponsoring, mécénat, prêt, subvention, bourse, prix...
- **Une aide en nature** : réduction sur du matériel, prêt d'un local...
- **Un parrainage médiatique** : articles ou reportages sur votre projet.

Cette démarche permet de partager les valeurs communiquées par la réalisation des objectifs et des satisfactions qui en résultent.

Souvent basée sur le partage de valeurs sociétales portées par tous, la pérennisation du projet repose tant sur un bilan financier maîtrisé et équilibré que sur l'image et sur l'impact de sa réalisation sur le territoire ciblé.

Il est important d'établir un argumentaire simple qui prend en compte le point de vue du partenaire que vous sollicitez et ce que vous pouvez lui apporter.

Cette approche vous implique de connaître chaque partenaire que vous allez contacter ; ce qu'ils font, ce qu'ils représentent, ce qu'ils recherchent...

Vous pouvez également proposer une découverte de l'activité de manière à convenir d'un partenariat « gagnant-gagnant ».

L'ÉVALUATION ET LES PROSPECTIVES DE VOTRE PROJET

Cette étape permet d'identifier – quantitativement et qualitativement, les impacts du projet et la réalisation des objectifs fixés.

Elle met en évidence sur vos forces et vos faiblesses, les compétences mobilisées, les moyens utilisés.

Les évaluations doivent couvrir chaque élément ou secteur de votre projet :

- Organisation fonctionnelle du projet (public, lieu, durée, jours, matériels..)
- Contenus pédagogiques (progressions, pratiques,)
- Bilans financiers,
- Evolutions envisagées,

Ces évaluations se font selon des indicateurs que vous aurez établis, au préalable tant dans son approche éducative et sociale que technique et financière.

Des outils pourront être réalisés en relation avec des personnes ressources pour connaître cet impact :

- Carnet de suivi,
- Bilans financiers intermédiaires,
- Nombre de participants,

Elle permet de revenir vers vos partenaires avec un bilan crédible. Les partenaires d'hier peuvent être les employeurs de demain.

Elle contribue à fidéliser vos partenaires sur de nouveaux projets.

Elle vous aide à déterminer vos prochains objectifs et vos prochaines actions.



7

ANNEXES

EXEMPLE DE FICHE ÉVALUATION

Fiche Évaluation Diagnostique Escrime

FAM

Date :

Intervenant(s) : Antonio MEFFE Maître d'Armes

Lieu : Salle d'armes de Forges les Eaux

Objectif(s) : évaluation Escrime début de cycle

Nom :

Prénom : **Sabrina**

Age :

Aspects Moteurs	A	AT	NE	Aspects Sociaux	A	AT	NE	Aspects sportifs	A	AT	NE
Equilibre	X			Respect des consignes de sécurité	X			Gestion de l'effort	X		
Latérisation	X	D		Autonomie (Habillage) (Masque) (Arme)	X			Sens de la dictance	X		
Coordination H/B D/G	X			Développement de la confiance en soi		X		Fente		X	
Schéma corporel	X			Entraide		X		Marche/Retraite	X		

Acquis

Non Évaluable

A Travailler

Nom :

Prénom : **Jason**

Age :

Aspects Moteurs	A	AT	NE	Aspects Sociaux	A	AT	NE	Aspects sportifs	A	AT	NE
Equilibre		X		Respect des consignes	X			Gestion de l'effort		X	
Latérisation		AD		Autonomie (Habillage) (Masque) (Arme)	X			Sens de la dictance		X	
Coordination H/B D/G		X		Développement de la confiance en soi		X		Fente		X	
Schéma corporel		X		Entraide		X		Marche / Retraite	X		

Acquis

Non Évaluable

A Travailler

Nom :

Prénom : **Cédric**

Age :

Aspects Moteurs	A	AT	NE	Aspects Sociaux	A	AT	NE	Aspects sportifs	A	AT	NE
Equilibre	X			Respect des consignes de sécurité	X			Gestion de l'effort		X	
Latérisation		X		Autonomie (Habillage) (Masque) (Arme)		X		Sens de la dictance		X	
Coordination H/B D/G		X		Développement de la confiance en soi		X		Fente		X	
Schéma corporel		X		Entraide		X		Marche / Retraite	X		

Acquis

Non Évaluable

A Travailler

Antonio MEFFE CTRF Normandie

Alice GAUSSERES Psychomotricienne

EXEMPLE DE FICHES ATELIERS



FICHE D'ATELIERS ESCRIME SENIORS



Thème :

Dominante Favorisée : MOTRICITE – EQUILIBRE- COORDINATION -
 VITESSE

Public : Séniors 55-60 Séniors 60-70 Séniors 70 et plus

Préconisation/Vigilance :

ATELIER : *Travail spécifique déplacement*

Description : Effectuer, en position de garde, 3 passages consécutifs

- 1- Marche- double marche – retraite : reprise d'appuis dans chaque intervalle ;
- 2- Marche- Marche et fente- retour en garde : (deux intervalles pour la fente)
- 3- Marche- double-marche et fente : (deux intervalles pour la fente)

Schéma :

Variantes : *évolution de l'exercice suivant le public (degré de difficulté, intensité, fréquence)*

- *Intégration d'une balle en face à face*

Durée : 2'30-3' par passage

Matériel :



FICHE D'ATELIERS ESCRIME



Thème :

Dominante Favorisée : MOTRICITE – EQUILIBRE- COORDINATION -
 VITESSE

Public : Séniors 55-60 Séniors 60-70 Séniors 70 et plus

Préconisation/Vigilance :

ATELIER : *Travail spécifique déplacement*

Description : Effectuer, en position de garde, 3 passages consécutifs en alternance

- 1-Marche pour l'un et retraite pour l'autre : reprise d'appuis dans chaque intervalle ; alternance entre les deux partenaires – un passage en Marche et un passage en retraite
- 2- Marche pour l'un avec une balle, à la fin de la marche la balle est envoyée au partenaire qui effectue une retraite.

Schéma :

Variantes : *évolution de l'exercice suivant le public (degré de difficulté, intensité, fréquence)*

- *Double marche/ Double retraite,*

Durée : 2'30-3' par passage

Matériel :



EXEMPLE DE FICHES ATELIERS



FICHE D'ATELIERS ESCRIME



Thème :

Dominante Favorisée : MOTRICITE – EQUILIBRE- COORDINATION - VITESSE

Public : Séniors 55-60 Séniors 60-70 Séniors 70 et plus

Préconisation/Vigilance :

ATELIER : travail d'appui

Description : Effectuer 3 passages consécutifs



1- passage à pieds joints dans chaque intervalle ;



2- saut pieds joints devant puis sur le côté en alternance



3- reprise d'appui latérale un pied après l'autre en progression

Variantes : évolution de l'exercice suivant le public (degré de difficulté, intensité, fréquence)

- Intégration d'une balle en face à face

Durée : 2'30-3' par passage

Matériel :



FICHE D'ATELIERS ESCRIME



Thème :

Dominante Favorisée : MOTRICITE – EQUILIBRE- COORDINATION - VITESSE

Public : Séniors 55-60 Séniors 60-70 Séniors 70 et plus

Préconisation/Vigilance :

Degré de difficulté :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ATELIER : « à l'abordage ! »

Description :

- Phase d'opposition à une arme en main opposée
- Réalisation de matchs en nombre de points obtenus,
- Les enfants équipés d'une arme (kit escrime) et d'un masque s'opposent dans un espace délimité par des plots de préférence dans un cercle,
- A 2 armes, si un enfant est touché, il perd l'arme de sa main naturelle,

Schéma :

Variantes : évolution de l'exercice suivant le public (degré de difficulté, intensité, fréquence)

- Utilisation de 2 armes : kit escrime et bouclier
- Phase de jeu : Un contre un, 2 contre 2, 3 contre un, Salade...
- Modulation de l'espace avec des obstacles
- Réalisation de séquence par équipe avec remplaçant volant possible,

Durée : 3mn à 4 mn

Matériel :



EXEMPLE DE FICHES ATELIERS



FICHE D'ATELIERS ESCRIME



Thème : Travail de jambes / déplacements

Dominante Favorisée : MOTRICITE – EQUILIBRE- COORDINATION - VITESSE

Public : Sénior 55-60 Sénior 60-70 Sénior 70 et plus Tout Public

Degré de difficulté :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Préconisation/Vigilance :

L'enseignant prendra en compte l'état de forme des pratiquants dans les exercices proposés.

Maintenir une posture gainée, dos droit, Fatigabilité

ATELIER : *Travail spécifique de coopération : « suivez le guide »*

Description : face à face en alternance,

- 1- Chaque participant garde dans chaque main ouverte une coupelle ou coquille dans laquelle une balle de tennis est en équilibre.
- 2- Par 2, l'un dirige tandis que l'autre, suit les déplacements, dans un espace libre ou déterminé, en marche, en retraite et en déplacements latéraux.
- 3- Alterner les rôles,
- 4- En déplacements simple puis spécifiques d'escrime, avec ou son accessoire
- 5- Face à face, le bâton dans une main et la coquille/balle dans l'autre, l'un dirige, l'autre suit les déplacements tout en maintenant le bâton et la balle en mains.

Schéma :

Variantes : évolution de l'exercice suivant le public (degré de difficulté, intensité, fréquence)

- Par 2, l'un empêche l'autre de se déplacer et de progresser,
- Avec bâtons ou cannes,

Durée : 2'30-3' par rôle

Matériel :



FICHE D'ATELIERS ESCRIME SENIORS



Thème : « Moulin Hollandais »

Dominante Favorisée : MOTRICITE EQUILIBRE COORDINATION VITESSE

Public : Sénior 55-60 Sénior 60-70 Sénior 70 et plus tout public

Degré de difficulté :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Préconisation/Vigilance :

L'enseignant prendra en compte l'état de forme des pratiquants dans les exercices proposés. Bien échauffer les épaules

Fatigabilité du public, intensité faible à modérée, prise d'appui, synchronisation bras/jambe

ATELIER : *Travail spécifique d'amplitude articulaire*

Description : Par 2, sur place, travail d'amplitude articulaire « Épaule-Coude-Poignet »

- 1- Face à face, mouvements amples et alternés ; circumduction de l'épaule (mouvement du crawl) en avant et en arrière,
- 2- Semi-rotation du bassin, mouvement latéral alternatif des bras vers le ventre du partenaire,
- 3- Mouvement latéral du bras le long du buste du partenaire d'abord sur place puis en déplacement, avec alternance des rythmes des rotations,
- 4- Ajouter le mouvement des 2 partenaires en décalé,

Schéma :

- Face à face
- Sur place puis en déplacement

Variantes : évolution de l'exercice suivant le public (degré de difficulté, intensité, fréquence)

- Déplacement en alternance,
- Changement de direction (droite/gauche),
- Alterner les vitesses de bras,

Durée : 2'30-3'

Matériel :

Sans matériel

EXEMPLE DE FICHES ATELIERS

FICHE D'ATELIERS ESCRIME SENIORS



Thème : Parcours de motricité

Dominante Favorisée : MOTRICITE EQUILIBRE COORDINATION
VITESSE

Public : Séniors 55-60 Séniors 60-70 Séniors 70 et plus

Degré de difficulté :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Préconisation/Vigilance :

L'enseignant prendra en compte l'état de forme des pratiquants dans les exercices proposés.

Fatigabilité du public, intensité faible à modérée, prise d'appui

ATELIER : *Travail spécifique déplacement*

Description : Effectuer 3 passages consécutifs par ateliers

- 1- Slalom entre les piquets en course modérée : travail d'appui et changement de direction
- 2- Saut de 3 haies pieds/pieds gauche en mode course,
- 3- Course d'appui entre 5 obstacles (mini-haies)
- 4- Sauts latéraux appel de pieds (droite/gauche) ou pieds joints,
- 5- Travail d'amplitude entre les cônes (mini-fente) : préparation à la fente
- 6- Travail de flexion : aller toucher le cône avec sa main (dos droit) ;

Schéma :

Photo du parcours : [cedric](#)

Variantes : *évolution de l'exercice suivant le public (degré de difficulté, intensité, fréquence)*

- Modification des appuis (cloche -pied, double appel...)
- Passage global ou par atelier,
- Limitation du temps de passage/ temps de récupération

Durée : 2'30-3' par passage

Matériel :



FICHE D'ATELIERS ESCRIME SENIORS



Thème :

Dominante Favorisée : MOTRICITE - EQUILIBRE-
 COORDINATION - VITESSE

Public : Séniors 55-60 Séniors 60-70 Séniors 70 et plus

Degré de difficulté :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Préconisation/vigilance :

ATELIER : *intitulé de l'exercice*

Description : *présentation de l'exercice*

Schéma :

Variantes : *évolution de l'exercice suivant le public (degré de difficulté, intensité, fréquence)*

Durée :

Matériel :