

A photograph of two fencers in a gymnasium. One fencer is in a white uniform and mask, while the other is in a dark uniform and mask. They are in a fencing stance on a blue mat. The background shows a large room with mirrors and lights.

**RECUEIL PÉDAGOGIQUE À  
DESTINATION DES  
ANIMATEURS ET  
ÉDUCATEURS FÉDÉRAUX**

**INSTITUT DE FORMATION  
IFFE SCRIME**

# RECUEIL PÉDAGOGIQUE À DESTINATION DES ANIMATEURS ET EDUCATEURS FÉDÉRAUX

Document élaboré par  
les Maîtres Carrier Magali (CTS) et Wittmer Fabrice (CTS)  
en collaboration avec les Cadres Techniques de la FFE

## Préface

*Ce recueil conçu par des formateurs expérimentés, se présente comme un référentiel pertinent, indispensable au déroulement des formations initiales et complémentaires des enseignants d'escrime.*

*Les candidats animateurs et éducateurs FFE, y trouveront des données fondamentales, des conseils et des progressions utiles à la mise en place de leurs actions pédagogiques.*

*Grand merci à Magali Carrier, Fabrice Wittmer et leurs collègues cadres techniques, pour l'élaboration de ce document.*

**Mario Bourdageau**, Président de l'Institut de Formation de la Fédération Française d'Escrime

*Avec ce recueil pédagogique, ouvrage co-écrit par les cadres techniques de la Fédération Française d'Escrime, la Fédération souhaite accompagner les éducateurs et les animateurs présents dans ses structures déconcentrées. Le tout, en proposant une vision du développement, à long terme, d'un futur encadrant.*

*Cette nouvelle publication propose, notamment au travers de différents outils pédagogiques, une vue d'ensemble des grands axes de la pédagogie à observer auprès des licenciés de la fédération. En s'appuyant sur des fondements techniques et pédagogiques, et en proposant des exemples très concrets de séances, ce recueil cherche à répondre aux questions que se posent les titulaires d'un diplôme fédéral d'encadrement en escrime.*

*Les différentes facettes de la formation, qu'un futur cadre doit prendre en compte, sont abordées à travers de nombreux exemples thématiques.*

*Je remercie tout particulièrement les membres de la DTN qui ont contribué à la rédaction de ce recueil de qualité qui permettra l'émergence de vocation vers les métiers de l'encadrement en escrime.*

**Jean-Yves Robin**, Directeur Technique National de la Fédération Française d'Escrime

# Sommaire

<b>L'ÉCHAUFFEMENT</b> .....	<b>5</b>
DEFINITION .....	5
LES INTERETS DE L'ÉCHAUFFEMENT .....	5
LES GRANDS PRINCIPES DE L'ÉCHAUFFEMENT .....	6
ATTITUDE ADOPTÉE PAR L'ENSEIGNANT LORS DE L'ÉCHAUFFEMENT .....	7
FOCUS SUR LA SECURITE .....	8
MOTS CLEFS LIES A L'ÉCHAUFFEMENT .....	8
<b>LA CONDUITE D'UNE SÉANCE DE DÉPLACEMENTS</b> .....	<b>9</b>
DEFINITION .....	9
LES INTERETS DE LA SEANCE DE DEPLACEMENTS .....	9
LES VARIETES D'ORGANISATIONS ET DE CONTENUS D'UNE SEANCE DE DEPLACEMENTS .....	10
ATTITUDE ADOPTÉE PAR L'ENSEIGNANT LORS DE LA SEANCE DE DEPLACEMENTS .....	10
FOCUS SUR LA SECURITE .....	11
MOTS CLEFS LIES A LA SEANCE DE DEPLACEMENTS .....	11
<b>LA PÉDAGOGIE COLLECTIVE</b> .....	<b>12</b>
DEFINITION .....	12
LES INTERETS DE LA PEDAGOGIE COLLECTIVE .....	13
LES GRANDS PRINCIPES DE LA PEDAGOGIE COLLECTIVE .....	13
ATTITUDE PEDAGOGIQUE DE L'ENSEIGNANT LORS DE LA PEDAGOGIE COLLECTIVE .....	15
FOCUS SUR LA SECURITE .....	16
MOTS CLEFS LIES A LA PEDAGOGIE COLLECTIVE .....	16
<b>LA DÉMONSTRATION</b> .....	<b>17</b>
DEFINITION .....	17
LES INTERETS DE LA DEMONSTRATION .....	17
LE MOMENT DE LA DEMONSTRATION .....	18
ATTITUDE ADOPTÉE PAR L'ENSEIGNANT LORS DE LA DEMONSTRATION .....	18
QUI EFFECTUE LA DEMONSTRATION .....	19
FOCUS SUR LA SECURITE .....	20
MOTS CLEFS LIES A LA DEMONSTRATION .....	20
<b>LA LEÇON INDIVIDUELLE</b> .....	<b>21</b>
DEFINITION .....	21
LES INTERETS DE LA LEÇON INDIVIDUELLE .....	21
ARCHITECTURE DE LA LEÇON INDIVIDUELLE .....	22
ATTITUDE ADOPTÉE PAR L'ENSEIGNANT LORS DE LA LEÇON INDIVIDUELLE .....	22
FOCUS SUR LA SECURITE .....	25
MOTS CLEFS LIES A LA LEÇON INDIVIDUELLE SIMPLE .....	25
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>26</b>

# L'ÉCHAUFFEMENT

## ■ Définition :

Selon WEINECK (2003), « *l'échauffement correspond à toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psychologique et motrice avant un entraînement ou une compétition et qui jouent en même temps un rôle important dans la prévention des blessures.* »

En d'autres termes, l'échauffement peut être défini comme un entraînement léger des articulations et des muscles avant un exercice physique ou sportif. Il s'agit de préparer ses muscles à fournir un effort. De plus, « échauffement » découle du verbe « chauffer », ce qui signifie que l'élévation de la température doit être une priorité dans l'organisation de l'échauffement.

Pour expliquer cette partie indispensable de l'entraînement, qui débute notre séance d'escrime, nous traiterons dans un premier temps les intérêts de l'échauffement. Puis, nous aborderons les grandes règles et les différents types d'échauffement, pour terminer par l'attitude que doit adopter l'enseignant au cours de celui-ci.

## ■ Les intérêts de l'échauffement :

### - Au niveau physiologique :

L'augmentation de la chaleur du muscle améliore sa force et sa vitesse de contraction. Cette même augmentation de la température corporelle permet la hausse de la vitesse de conduction de l'influx nerveux. Veillez à fabriquer et conserver cette chaleur durant tout l'échauffement. Les tendons et les ligaments sont plus souples après l'échauffement, ce qui permet d'éviter les blessures classiques du sportif.

Cela permet aussi :

- D'atteindre une plus grande intensité d'effort,
- Une meilleure utilisation de l'oxygène,
- Une meilleure élasticité des muscles et une baisse de leur viscosité, ce qui permet une contraction de meilleure qualité,
- Une meilleure irrigation des tissus,
- Une hausse du débit cardiaque,
- Une préparation à l'effort du système cardio-vasculaire et respiratoire,
- Une limitation des risques traumatiques (déchirure, claquage, entorse...),
- Une meilleure lubrification des articulations par des mouvements lents et souples qui diminuent la viscosité de la synovie et augmente la production de liquide synovial,
- Une économie d'énergie,

- **Au niveau psychologique**

→ **Pour l'élève :**

Cela permet :

- Une meilleure concentration sur la séance ou le match et une amélioration de l'attention,
- Une prise de contact ou de repères avec une nouvelle salle. Une diminution de l'appréhension due :
  - 1°) à la préparation d'une séance difficile.
  - 2°) à la reprise de l'activité à la suite d'une blessure.
  - 3°) avant la réalisation d'une performance maximale.
- Une mise en confiance par la réalisation de gestes déjà bien maîtrisés qui permettent de reprendre le contrôle de son corps au cours d'actions motrices simples, avant de passer aux mouvements plus difficiles,
- Une préparation à la réalisation d'exercices musculaires éprouvants physiquement et psychologiquement (renforcement de la motivation intrinsèque).

→ **Pour l'enseignant :**

Cela permet :

- Une première prise de contact avec le groupe (l'échauffement doit bien souvent être dirigé par l'enseignant mais il est envisageable qu'un élève le prenne en charge mais sous la responsabilité de l'enseignant) : elle est primordiale pour le bon déroulement de la séance à venir ; en général si l'échauffement n'est pas de qualité, la séance qui suit ne le sera pas également,
- Un dynamisme de la séance : en règle générale l'expérience de terrain montre que ce dynamisme dépend directement de celui donné à l'échauffement ; si l'activité du groupe n'est pas guidée et contrôlée dès l'échauffement, alors il y aura des répercussions sur l'organisation de toute la séance. Cependant, pour les plus grands, il est possible de viser une certaine autonomie s'ils connaissent et respectent les principes de l'échauffement exposés plus loin (il convient toutefois de s'assurer du bon choix et de la bonne réalisation des éléments qui le composent),
- Une phase intermédiaire, entre l'état de repos et l'exercice physique, où l'enseignant doit acquérir la confiance de l'élève (du sportif) grâce à sa totale maîtrise de la mise en route de l'organisme. Si l'élève se sent bien préparé à effectuer un exercice (même intense) alors son engagement n'en sera que meilleur (motivation et persévérance plus importante lors de la séance).

■ **Les grands principes de l'échauffement :**

Hormis le rassemblement du groupe et les explications relatives à la séance (objectif et dominante), il y a deux grands principes à respecter :

→ **Le principe de l'alternance** : il est impératif d'alterner les exercices mobilisant le système cardio-respiratoire (courses, multi-bonds...) avec ceux mobilisant les différents groupes musculaires et des chaînes segmentaires (exercices de stretching par contracter-relâcher notamment), si on veut maintenir la température corporelle atteinte, par exemple, après une période de course.

→ **Le principe de progressivité** : on doit s'assurer que le choix des exercices permet bien d'augmenter de façon progressive l'intensité tout au long de l'échauffement jusqu'au début de la séance proprement dite, sans pour autant provoquer l'épuisement.

Le non-respect de ces deux principes fait que l'on termine l'échauffement sans être préparé de façon optimale : soit la température corporelle est trop basse, soit la phase statique, souvent trop longue, empêche d'atteindre une température corporelle suffisamment élevée ou bien entraîne la chute de la température. Pour savoir si le contrat est rempli, il suffit de contrôler la fréquence cardiaque à différents moments de l'échauffement. Si elle se maintient en moyenne entre 150 et 160 battements par minute (mini 140 et maxi 180), l'objectif principal de l'échauffement est atteint.

En revanche la sudation n'est pas un paramètre suffisant car le taux de sudation varie beaucoup d'un individu à l'autre.

**Voici quelques règles simples pour construire l'échauffement :**

- Adapter l'échauffement à son public (âge, condition physique...) et au moment de la journée,
- Commencer toujours l'échauffement par des exercices généraux (exercices qui peuvent être proposés dans d'autres disciplines) pour aller à des exercices spécifiques escrime (déplacements, maniement de l'arme...),
- Échauffer l'ensemble des groupes musculaires et articulaires,
- Le rendre dynamique et ludique tout en respectant la sécurité de chacun,
- Respecter les règles d'alternance et de progressivité,
- Penser à l'hydratation des élèves,
- Privilégier les formes jouées plutôt que les jeux,
- Utiliser du petit matériel (plots, lattes, balles, cordes...), utiliser les marques au sol, la piste,
- Diversifier vos types d'échauffements (l'échauffement traditionnel ne doit pas être systématique),
- En fonction de la sensibilité de l'enseignant, une phase d'étirements peut être envisagée.

7

L'échauffement doit sa réussite à l'attitude adoptée par l'enseignant. Celle-ci va donner le tempo aux différentes phases de l'échauffement et va conditionner le reste de la séance.

### ■ **Attitude adoptée par l'enseignant lors de l'échauffement :**

- Il doit avoir une attitude dynamique, ouverte, attentive et d'écoute,
- Il doit assurer sa sécurité et celle de son groupe durant l'ensemble de sa séance,
- Il doit veiller à bien se placer par rapport au groupe afin de voir tout le monde et d'être vu de tous en fonction de la forme de répartition du groupe dans l'espace de travail (cercle, carré, vagues successives...),
- Il doit donner au groupe des consignes claires, concises et précises afin d'éviter les coupures à répétition qui cassent le rythme de l'échauffement. C'est d'ailleurs à lui de dynamiser l'échauffement en imposant le rythme d'exécution et le nombre de répétitions des exercices proposés,
- Il peut faire une démonstration de l'exercice s'il maîtrise parfaitement bien celui-ci,

- Il doit expliquer les différents exercices au fur et à mesure sans que cela ne dure trop longtemps afin d'éviter le refroidissement de l'organisme,
- Il doit alterner les temps forts et temps faibles, afin de maintenir la température corporelle à un niveau compatible avec l'exercice physique et/ou la séance qui va suivre,
- Il doit s'assurer du respect des consignes en contrôlant la justesse des mouvements réalisés (positions segmentaires, vitesse d'exécution...) et en intervenant individuellement, si le besoin s'en fait ressentir. Si trop d'élèves commettent des erreurs, les consignes ont mal été comprises. Il faut donc faire un retour collectif, c'est-à-dire arrêter l'exercice afin de remontrer à nouveau le mouvement correct,
- Il doit proposer, à chaque échauffement, des exercices suffisamment variés, voire amusants (formes jouées) afin d'éviter la monotonie, surtout avec un public de jeunes enfants.

### ■ **Focus sur la sécurité :**

- Tenue adaptée à l'effort physique (baskets, lacets faits...),
- Adapter l'utilisation du petit matériel au public,
- Gestion de l'espace pour la mise en sécurité du groupe : distance entre les pratiquants, distance par rapport aux obstacles (ballons, murs, portes ...),
- Choix de la forme jouée ou de l'exercice, bonne explication des règles pour conserver l'intégrité physique des pratiquants.

### ■ **Mots clefs liés à l'échauffement :**

- Activation (respiration – circulation – rythme cardiaque)
- Adresse (qui réussit à faire quoi)
- Amusement (tendre à des exercices ludiques sans modifier l'objectif préalablement défini)
- Corrections (oser corriger pour améliorer)
- Dosage (observer les bruits respiratoires, les expressions physiologiques)
- Effet de groupe (souvent plus de plaisir à travailler à plusieurs), Emulation
- Expliquer (où, comment et pourquoi)
- Ludique (prendre du plaisir dans l'activité proposée)
- Variété (aspect de nouveauté pour maintenir la motivation)

# LA CONDUITE D'UNE SÉANCE DE DÉPLACEMENTS

## ■ Définition :

La séance de déplacements correspond à l'apprentissage, au perfectionnement et à l'entraînement de l'ensemble des actions motrices des membres inférieurs. Il s'agit d'une répétition de déplacements sous forme collective s'inscrivant dans l'objectif global du cours proposé.

La mise en garde de deux escrimeurs s'effectue de chaque côté de deux lignes d'une distance de quatre mètres l'une de l'autre, obligeant l'un d'entre eux à se rapprocher de l'autre pour pouvoir le toucher avec son arme. Ces différents mouvements d'approche, de recul, dans le but de se mettre à une distance qui permet de porter un coup, ou au contraire de se mettre hors de distance du coup adverse qui se déclenche, s'appellent des déplacements (Thirioux P. – 1977).

Pour expliquer cette partie indispensable à l'apprentissage de l'escrimeur, nous traiterons dans un premier temps les intérêts de la séance de déplacements. Puis, nous aborderons les grandes règles et les différentes organisations de séances et pour terminer par l'attitude que doit adopter l'enseignant au cours de celles-ci.

9

## ■ Les intérêts de la séance de déplacements :

Les caractères offensifs, défensifs et contre offensifs de ces déplacements permettent de les classer et de distinguer certains d'entre eux qui ont la particularité d'être intimement liés à l'action de toucher telle que la fente, la demi-fente et la flèche.

La séance de déplacements permet d'acquérir et de développer la qualité des appuis par :

- La coordination entre les segments des membres inférieurs et entre les membres supérieurs et inférieurs,
- L'équilibre,
- La vitesse,
- Le changement de rythme,
- L'explosivité,
- La mobilité – Enchaînements fluides.

Elle doit développer également des compétences dans :

- La prise de décision,
- La concentration,
- L'observation,
- La gestion de la mesure.

## ■ Les variétés d'organisations et de contenus d'une séance de déplacements :

Une séance de déplacements peut être organisée de la façon suivante :

- En ligne face à l'enseignant,
- En ligne face à un miroir,
- Deux par deux, face à face,
- Deux par deux, côte à côte,
- Par petits groupes.

Lors de la séance de déplacements, il faut veiller à :

- Placer les gauchers à votre droite lorsque les élèves sont en ligne face à vous,
- Varier les duos ou les groupes,
- Gérer les différents niveaux des élèves,
- Utiliser différents matériels pédagogiques : plots, lattes, cordes à sauter, balles de tennis, balles de tennis de table, cerceaux,
- Utilisation de l'espace.

Dans le contenu de la séance il est possible de proposer :

- Des exercices généraux pour développer les qualités musculaires indispensables aux déplacements et l'équilibre,
- Des exercices spécifiques et des enchaînements (cf. « savoir-faire » dans les compétences à acquérir animateur et éducateur 1),
- Des exercices combinés : bras et jambes (exemple : marche en prenant la position de sixte ou retraite en prenant la position de quarte ...),
- Des exercices en opposition sans arme (imagerie mentale, assaut dans le vide...).

10

L'ensemble de ces exercices peuvent se réaliser les yeux ouverts, les yeux fermés, en changeant la latéralité des élèves, en opposition, en coopération, en semi-opposition, en semi-coopération, sous formes jouées.

## ■ Attitude adoptée par l'enseignant lors de la séance de déplacements :

- Il doit avoir une attitude dynamique, ouverte, attentive et d'écoute,
- Il doit assurer sa sécurité et celle de son groupe durant l'ensemble de sa séance,
- Il doit veiller à bien se placer par rapport au groupe afin de voir tout le monde et d'être vu de tous en fonction de la forme de répartition du groupe dans l'espace de travail,
- Il doit donner au groupe des consignes claires, concises et précises. C'est d'ailleurs à lui de dynamiser la séance en imposant le rythme d'exécution et le nombre de répétitions des exercices proposés,
- Il peut faire une démonstration de l'exercice s'il maîtrise parfaitement bien celui-ci.
- Il doit expliquer les différents exercices au fur et à mesure sans que cela ne dure trop longtemps afin de ne pas perdre l'attention de son groupe,
- Il doit s'assurer du respect des consignes en contrôlant la justesse des mouvements réalisés (positions segmentaires, vitesse d'exécution, coordination, changement de rythme...) et en intervenant individuellement, si le besoin s'en fait ressentir. Si trop d'élèves commettent des

erreurs, les consignes ont mal été comprises. Il faut donc faire un retour collectif, c'est-à-dire arrêter l'exercice afin de remonter à nouveau le mouvement correct,

- Il doit proposer, à chaque séance, des exercices suffisamment variés, des formes jouées afin d'éviter la monotonie, surtout avec un public de jeunes enfants,
- La séance de déplacements ne se fait pas uniquement avec les élèves en ligne devant l'enseignant. N'hésitez pas à travailler en face à face, en trio, en duo, face à la glace....

### ■ **Focus sur la sécurité :**

- Tenue adaptée à l'effort physique (baskets de salle, lacets faits...),
- Adapter l'utilisation du petit matériel au public,
- Gestion de l'espace pour la mise en sécurité du groupe : distance entre les pratiquants, distance par rapport aux obstacles (balles, murs, portes, armes ...).

### ■ **Mots clefs liés à la séance de déplacements :**

- Progressivité
- Concentration, prise de décision
- Coordination, changement de rythme, vitesse, distance
- Les appuis
- Corrections (oser corriger pour améliorer)
- Dosage : alternance temps fort temps faible
- Effet de groupe (souvent plus de plaisir à travailler à plusieurs)
- Émulation, interaction avec le groupe
- Expliquer (où, comment et pourquoi)
- Ludique (prendre du plaisir dans les exercices ou formes jouées proposés)
- Variété (aspect de nouveauté pour maintenir la motivation)

# LA PÉDAGOGIE COLLECTIVE

## ■ Définition :

La pédagogie de groupe fait partie des propositions de l'éducation nouvelle apparue au début du 20<sup>e</sup> siècle et opposée aux méthodes traditionnelles centrées souvent sur l'enseignant. La pédagogie de groupe est fondée sur la base de l'esprit social de l'être humain qui développe son intelligence grâce aux interactions avec les autres et avec le monde qui l'entoure.

*« En France, on donne la paternité à la pédagogie de groupe à Roger Cousinet (1881-1973) qui propose en 1920 « une méthode de travail par groupes » à l'école. Pour lui les objectifs du travail en groupe sont : le recentrage sur l'élève, le développement de la connaissance comme une activité sociale et le respect de l'esprit social de l'enfant. Néanmoins, la pédagogie de groupe a son origine dans les théories socioconstructivistes du psychologue russe Lev Vygotski (1896-1934) pour qui l'intelligence se développe dans les relations interpersonnelles « ce que l'enfant est en mesure de faire aujourd'hui en collaboration, il saura le faire tout seul demain » (L. Vygotski, Pensée et Langage, Paris, La dispute, 1997).*

*Dans les années 80, Philippe Meirieu change les finalités sociales de groupe par des buts cognitifs. Il intègre les apports des méthodes actives et des pédagogies de projet pour proposer une alternative à l'enseignement traditionnel.*

*La pédagogie de groupe est une pédagogie active car les élèves sont autorisés à expliquer, justifier, clarifier, évaluer, argumenter, faire des propositions, poser des questions, répondre aux questions des autres, suggérer des solutions etc... Dans un groupe d'apprentissage, chacun des membres peut avoir une perception individualisée de soi-même et de l'autre grâce aux échanges interindividuels entre l'enseignant et les élèves et entre les élèves eux même.*

*L'apprentissage collaboratif vise ainsi l'interdépendance sociale et cognitive entre les élèves. Dans un groupe d'apprentissage, l'élève apprend à porter un regard réflexif sur ses propres représentations. Parfois dans les interactions, l'ajustement mutuel amène à une construction du savoir, mais il est possible aussi qu'elles conduisent à une compétition constructive qui explore les différentes idées opposées ou encore à une négociation qui permet le partage du problème pour pouvoir collaborer.*

*Cet outil pédagogique a été beaucoup utilisé par les militaires et servait à répéter un geste ou une technique. Un travail analytique se faisait en coopération et les élèves agissaient aux différents commandements. Les nouvelles pédagogies dites globales ont ouvert la voie d'un enseignement plus proche de la pratique de la discipline. On propose des situations pédagogiques plus ludiques et davantage en opposition. L'apprentissage de l'escrime ne peut se résumer à la seule situation de coopération ; désormais, il faut coordonner les situations d'opposition, de coopération et d'assaut qui permettent de développer et d'améliorer la technique et les choix technico-tactiques des tireurs » Karina Cobo Dorado.*

<https://conservatoires-de-france.com/pedagogie-de-groupe-apprentissage-collectif-de-quoi-parle-t-on/>

## ■ Les intérêts de la pédagogie collective :

### → Pour l'élève :

Cela permet :

- D'échanger et de varier les adversaires (type de jeux, main contraire...),
- De valoriser le travail et les initiatives de chacun,
- D'installer progressivement de l'autonomie et un climat de confiance,
- Le développement de l'entraide, de la bienveillance et par conséquent de la cohésion du groupe,
- L'interdépendance sociale et cognitive entre les élèves,
- Apprendre à porter un regard réflexif sur ses propres représentations.

### → Pour l'enseignant :

Cela permet :

- D'augmenter le nombre d'adhérents,
- D'harmoniser un apprentissage pour une population hétérogène,
- D'utiliser le principe de groupe en termes d'ambiance, de convivialité, d'émulation ou de compétition,
- De transmettre un même message pour l'ensemble d'un groupe (notion d'équité).

## ■ Les grands principes de la pédagogie collective :

13

La pédagogie est la science de l'éducation des enfants, et par extension de l'éducation de tous. La didactique est la théorie et la méthode de l'enseignement. Dans les APS (Activités physiques et sportives), la pédagogie est l'art et la manière de combiner des qualités d'animation du groupe et des connaissances profondes et justes de la discipline abordée. En escrime (sport très technique), la pédagogie doit permettre à l'enseignant de faire apprécier l'activité, de manière à fidéliser sans lasser, mais aussi de faire passer le message technique que l'on s'est fixé comme objectif à atteindre.

On distingue différentes méthodes de pratique pédagogique :

- **La méthode directive**, expression des choix préétablis de l'enseignant qui impose,
- **La méthode ouverte** ou **pédagogie de la découverte** qui laisse à l'escrimeur une certaine liberté de choix et d'expression. L'enseignant joue le rôle de guide, d'évaluateur des acquis,
- **La méthode mixte**, la plus employée, qui permet de passer indifféremment d'une méthode à l'autre au gré des besoins.

**Voici quelques règles simples pour organiser une pédagogie collective :**

### 1- Préparer :

- Avoir une tenue adéquate représentative d'un enseignant d'escrime (chaussures de sport, survêtement, t-shirt dans le pantalon...),
- Prendre en compte la typologie du groupe (le nombre, garçons/filles, droitier/gaucher, âge, le type de public),
- Prendre en compte l'environnement de la salle (Type de sol, dimension, sécurisation de l'espace d'évolution...),

- Faire l'inventaire et disposer le matériel nécessaire à la séance avant le début de celle-ci (matériel ludique et matériel spécifique).

## 2- Accueil et gestion du groupe :

- Rassembler le groupe : capacité à s'exprimer de manière simple et audible afin de capter l'attention du groupe ; savoir prendre en main le groupe en fonction de l'organisation structurel des locaux,
- Informer le groupe : être capable de communiquer des informations sur la séance,
- Rendre le public autonome dans l'habillage : être capable d'enseigner comment repérer les vestes (différentes tailles, latéralité), les masques (la taille),
- Responsabiliser le public en ce qui concerne les armes : les différentes armes, tailles des lames, les différentes poignées, arme droitère / gauchère,
- Rendre le public autonome vis-à-vis de la sécurité et de l'hygiène : sécurité passive en rapport avec l'habillage (norme des tenues et habillage correct) ; sécurité active : pointe vers le bas dans tous les déplacements,

## 3- Statut de l'enseignant au sein du groupe :

- L'animateur et l'éducateur fédéral doivent prendre conscience de leur responsabilité d'enseignant. Ils passent du statut de tireur à celui d'enseignant. Ils doivent être exemplaires.
- Être au centre du système (soyez acteur, dynamique, la personne ressource. Vous êtes le Maître, c'est vous qui donnez les consignes, les autorisations...),
- Être ferme et précis sur les consignes de sécurité (il est nécessaire de les répéter : la répétition crée la notion),
- Garder une distance avec ses élèves (ce ne sont pas vos copains. Alternier entre l'accessibilité et la fermeté. Organiser vos temps en conséquence – travail/relâchement),
- Dans le cadre d'un cours d'enfants, gardez les dans le groupe (tout le monde va boire en même temps, tout le monde retire son masque en même temps).

14

## 4- Diversification des situations :

- Travail seul, par deux, face à l'enseignant, en ateliers, en équipes....
- Travail en coopération : deux partenaires,
- Travail en opposition : deux adversaires :
  - Situations d'oppositions : consignes strictes,
  - Assauts à thème : on valorise par des points certains comportements afin de les rendre attractifs ; on n'a pas le droit d'utiliser certaines actions ou inversement on ne peut utiliser que telle ou telle action ; thèmes stratégiques sur le temps, le terrain, les cibles, la convention ...
  - Assauts dirigés ou d'application : essayer de placer l'action étudiée,
  - Assauts libres, d'échauffement : l'enseignant peut évaluer, quantifier, vérifier,
  - Assauts compétitifs : évaluation en situation, motivation, concurrence...

## 5- Organisation et construction de la pédagogie collective :

- La séance proposée doit être en lien obligatoire avec les séances du cycle : c'est un projet pédagogique global,
- Doit être préparée par écrit : articulation de situations pédagogiques et utilisation du principe d'alternance des situations pédagogiques des situations d'opposition et de coopération,
- Construction de la situation pédagogique :
  - Identifier l'objectif,
  - Organiser l'exercice : où ? quand ? comment ? avec qui ? et avec quoi ?

- Critères de réalisation,
- Critères de réussite,
- Évaluation.

#### 6- Évaluation :

- Répondre aux questions suivantes : ont-ils bien compris ? – que sont-ils capables de restituer ? – en conclusion, que leur ai-je appris ?
- Revenir sur les exercices proposés si le résultat est insuffisant pour vous (L'enseignant est bien souvent responsable si les élèves ne réussissent pas),
- Laissez-les chercher et découvrir la solution par eux-mêmes (laisser les parler, s'interroger, chercher, proposer leurs solutions, se tromper),
- Formuler vos corrections de manière positive (la correction sera davantage comprise),
- Penser aux remédiations possibles (nouvelles variantes, évolutions ou étapes supplémentaires nécessaires à l'optimisation du jeu, ne pas hésiter à revenir à l'étape précédente),
- L'évaluation doit être continue : elle facilite l'adaptation de l'élève à la correction.

#### ■ Attitude pédagogique de l'enseignant lors de la pédagogie collective :

- Donner des consignes claires et courtes afin de les mettre en action rapidement :
  - Une consigne peut porter sur le but à atteindre, sur les opérations, sur l'aménagement matériel, sur les critères de réussite et de réalisation,
  - Une consigne pour être efficace doit être brève et concise (pour éviter une baisse d'attention des pratiquants) – claire et précise (afin de faciliter la compréhension de l'exercice) – formulée en termes simples, avec un langage adapté à l'âge du public – limitée en nombre d'informations (afin d'éviter la surcharge mentale). N'hésitez pas à demander aux enfants de reformuler la consigne pour qu'ils puissent se l'approprier.
- Faire des démonstrations précises et justes (soit par l'enseignant soit par les élèves). En tant qu'enseignant, vous devez être précis et exemplaire. Votre démonstration ne doit pas comporter d'erreur car elle sera copiée en l'état. La démonstration doit être accompagnée d'un vocabulaire adapté à l'âge de votre public. Suivez la règle des 3C : faites des phrases Courtes, Concises et Compréhensibles (cf. document pédagogique sur la démonstration),
- Rester toujours dynamique et souriant, même lorsque vous rappelez les règles de fonctionnement aux enfants,
- L'enseignant organise le dialogue au sein du groupe,
- Durant l'action : jouer, encourager, corriger,
- Avoir un placement adapté et optimisé,
- Le temps de travail effectif des élèves sera plus important que celui des temps d'explications.

## ■ Focus sur la sécurité :

- Sécurité passive (sécuriser et délimiter l'espace d'intervention),
- Relation taille de la salle/nombre d'enfants,
- Les enseignants d'escrime doivent avoir à leur disposition une trousse de secours ainsi qu'un moyen d'alerter rapidement les services de secours,
- Délimitation de l'espace – Être vu, entendu et compris de tous,
- Sécurité active :
  - Des élèves : distance suffisante entre les binômes – manipulation de l'arme uniquement avec le masque porté – tenue complète aux normes de sécurité ainsi que les armes – tendre vers une sécurité autonome lors de l'habillage et le déshabillage – attitude lors des consignes et des changements de partenaires : pointe dirigée vers le bas ou arme au sol,
  - De l'enseignant : respecter une distance de sécurité pour être sans masque auprès du groupe – toutes les démonstrations doivent être réalisées avec le port du masque – garant de sa sécurité et de celle de son groupe.

## ■ Mots clefs liés à la pédagogie collective :

- Objectifs (de séance, de cycle)
- Progression et démarche pédagogique
- Expliquer (où, comment et pourquoi)
- Corrections (oser corriger pour améliorer)
- Remédiation
- Apprendre et se perfectionner (évolution motrice et intellectuelle)
- Alternances (coopération/opposition ; temps forts/temps faibles)
- Effet de groupe (souvent plus de plaisir à travailler à plusieurs)
- Émulation
- Ludique (prendre du plaisir dans l'activité proposée)
- Variété (aspect de nouveauté pour maintenir la motivation)
- Sécurité

# LA DÉMONSTRATION

## ■ Définition :

Si l'on considère que de nombreux enfants (et il n'y a pas qu'eux) désirent que nous leur indiquions « que faire et comment », fournir un modèle visuel à l'aide de la démonstration devient un excellent moyen d'enseignement et de facilité d'apprentissage.

On gardera à l'esprit qu'il existe dans l'évolution de l'enfant et de l'adolescent des périodes où l'apprentissage par imitation est particulièrement efficace.

La démonstration est un simulacre. De ce fait, elle reste une solution tentante, mais elle ne présente, pour la plupart du temps, qu'un modèle de pauvre qualité. Il semble que les enseignants débutants y fassent trop fréquemment appel (Piéron, 1982).

Par ailleurs, les travaux de Lafont (1994), Cadopi (1995), Laugier (1995), mettent en évidence l'efficacité de la modélisation et de la démonstration explicitée lors des phases précoces des acquisitions, en particulier dans le cas des tâches sollicitant une motricité morphocinétique (Serre, 1984).

## ■ Les intérêts de la démonstration :

La démonstration est la reproduction anticipée ou en cours d'apprentissage ou encore à posteriori d'une séquence d'apprentissage, d'une partie ou de l'intégralité de ce que l'apprenant est sensé s'approprier.

Elle peut être exécutée par l'enseignant, par un pair ou par un élève mais on peut la trouver également sous la forme filmée, voire chrono photographiée.

Cette démonstration, quasi systématique en apprentissage moteur, porte sur des éléments différents :

- Elle peut porter sur le geste global pour donner au sujet une idée de ce qu'il doit apprendre au bout du compte,
- Elle peut porter sur des éléments séparés.

Avantages d'une bonne démonstration :

- Elle présente une image globale du mouvement,
- Elle permet de visualiser les différentes parties du geste,
- Elle peut attirer l'attention de l'apprenant sur des détails importants de l'habilité ; ces détails peuvent être différents d'un élève à un autre,
- Elle permet souvent un gain de temps important en remplaçant des explications trop longues, peu précises et souvent ennuyeuses,
- Elle paraît efficace dans le processus d'apprentissage moteur,
- Elle clarifie les normes que l'enseignant considère comme correctes (critères de réalisation et de réussite),
- Elle peut créer un sentiment d'admiration et servir de forte motivation dans l'apprentissage (si elle est réalisée par le maître ou un champion).

La démonstration doit se justifier par des impératifs techniques, éducatifs et esthétiques. Elle ne peut remplacer une incompréhension dans la présentation ou le commandement d'exercices simples. On montrera par exemple une fente pour mettre l'accent sur l'extension de la jambe arrière.

De plus, il arrive que l'enseignant tente de montrer au participant la faute qu'il commet ; l'imitation est le plus souvent de piètre qualité. Il nous paraît donc souhaitable de ne pas attirer d'une telle manière l'attention sur les défauts. **Il faut éviter le modèle négatif « il ne faut pas faire » et préférer le modèle positif « il faut faire ».**

### ■ Le moment de la démonstration :

**On peut décider de la placer avant, pendant et/ou après les différentes situations.**

1. **Avant :** Elle fait surtout office de présentation d'une habileté. Chez les jeunes et les adultes, elle peut jouer un rôle de rappel. On sait que l'oubli de ce qui a été dit ou réalisé précédemment est fréquent. Réalisée par un participant ou par un groupe, elle permet de vérifier si la présentation a été comprise.
2. **Pendant la situation :** elle constitue une réaction à des erreurs commises par un ou plusieurs participants. Cette intervention peut limiter l'apprentissage d'erreurs. Elle complète ce qui a été retenu précédemment. Elle peut constituer une reprise en mains ou une relance de la séance lorsque celle-ci tend à diminuer d'intensité. Elle peut également contribuer à perfectionner la forme d'un mouvement déjà acquis.
3. **Après :** Elle vise à fournir une synthèse, un feed-back ou bien à laisser au participant une image correcte de ce qui a été effectué. Dans ce cas, elle présente le désavantage de ne pas permettre de nouveaux essais et de mettre ainsi en pratique l'information fournie, mais présente l'avantage de laisser l'élève partir avec une bonne image du mouvement.

18

### ■ Attitude adoptée par l'enseignant lors de la démonstration :

#### **LE POINT CLEF / ETRE VU ET ENTENDU**

Un modèle, une démonstration doivent être vus. Cela paraît relever de la logique la plus élémentaire, mais il se trouve que ce n'est pas toujours le cas. Pour ce faire, le placement du démonstrateur par rapport à l'ensemble du groupe ou des observateurs est primordial, bien plus que dans le cas d'une présentation verbale seule. Il est également important que les élèves soient concentrés sur la démonstration sans être perturbés par des éléments extérieurs (parents, autre groupe...).

Chaque démonstration doit être accompagnée de consignes précises verbales. Cette procédure de guidage alliée à des informations verbales décrivent la séquence gestuelle à réaliser : c'est la démonstration explicitée (Winnykamen 1990, Lafont 1994).

La démonstration est un moment de partages, de sensations et de ressentis. Il faut avoir en tête les particularités de nos escrimeurs et tenir compte des différents profils : **Visuel, Auditif, Kinesthésique.**

**Faut-il effectuer la démonstration de profil et/ou de face ?** Les deux sont nécessaires pour une information complète.

**A titre d'exemple : démonstration de la position de garde**

- **La vue de profil** permet de visualiser l'écartement des pieds et la position de l'avant-bras par rapport au sol et au tronc,
- **La vue de face** permet de visualiser l'effacement de l'épaule du bras non armé, la position des deux talons sur une même ligne et la position de la main.

Dans ce cas l'enseignant demandera aux élèves qui lui semblent mal placés de changer de place (les gauchers à droite du démonstrateur).

**Remarques :**

- La formation en demi-cercle, très fréquemment utilisée, présente un inconvénient pour les tireurs placés aux extrêmes qui voient la démonstration sous un angle très différent des élèves placés au milieu,
- Voir une démonstration de face peut présenter une difficulté à utiliser un inverse de présentation (en miroir) ; une vue de dos peut faciliter les choses,
- Il est fréquent qu'une démonstration unique ne suffise pas. Nous pouvons conseiller de commencer par une démonstration visant à fournir une vue globale de l'action (vitesse réelle) et de poursuivre ensuite par une seconde démonstration centrée sur l'aspect du mouvement à observer d'une manière plus décomposée, analytique (vitesse réduite),  
Attention : vouloir démontrer au ralenti sous prétexte de mieux faire observer un point clef du mouvement a souvent pour résultat de changer la structure même de l'habileté. Le procédé est donc à utiliser avec précaution,
- Une démonstration doit être réalisée un nombre de fois suffisant, afin de favoriser l'ancrage chez l'élève,
- Si le groupe le permet (présence de gauchers), la démonstration doit se faire en droitier-droitier / droitier-gaucher / gaucher-gaucher.

■ **Qui effectue la démonstration :**

19

**Plusieurs options existent :**

- Le maître ou l'enseignant,
- L'élève,
- Un invité (autre maître, sportif de haut niveau ...),
- Le maître ou l'enseignant avec un élève,
- Un élève avec un élève.

**Le choix du démonstrateur :**

- **Le maître ou l'enseignant** : la démonstration, si elle est correctement réalisée, correspond à son objectif et met bien en évidence le point clef du mouvement qui répond au besoin de l'apprenant ; elle peut contribuer au prestige du maître ou de l'enseignant auprès de ses élèves comme détenteur des savoirs techniques.
- **Un élève** : lui confier la démonstration présente plusieurs avantages :
  - Elle fournit une image qui correspond mieux aux caractéristiques motrices des jeunes pratiquants qui sont différentes de celles d'un adulte,
  - Elle exerce des effets psychologiques et motivationnels sur le démonstrateur auquel elle peut permettre d'améliorer son statut dans le groupe. Ceci a pour conséquence de ne pas proposer le débutant comme démonstrateur pour éviter de mettre en évidence des erreurs dans le mouvement.

La démonstration de l'élève constitue une excellente occasion de lui fournir un feed-back supplémentaire ; si possible, il faut adjoindre une composante approbatrice. Très important, le remerciement de sa participation relève d'un code de politesse souhaitable dans un groupe.

On prendra soin de varier les démonstrateurs, particulièrement pour répartir sur le plus grand nombre d'élèves les effets psychologiques d'être choisi, pour autant que les démonstrations restent de qualité.

- **Un invité** : En pratique, plus fréquent dans les clubs compétiteurs où un tireur expérimenté peut servir de démonstrateur.

### ■ **Focus sur la sécurité :**

- La démonstration, arme à la main, doit être exécutée avec l'ensemble du matériel de sécurité.
- En face à face le port du masque est obligatoire,
- Lorsque l'enseignant fait la démonstration, il doit conserver dans son champ de vision, la totalité de son groupe,
- Pendant la démonstration, veillez à ce que les armes ne soient pas manipulées pour éviter un accident et pour maintenir un niveau de concentration optimum,
- Une fois la démonstration terminée, restez vigilant sur le port du masque et la prise des armes en main.

### ■ **Mots clefs liés à la démonstration :**

- Maintenir l'attention et la concentration
- Être vu et entendu
- Vitesse réelle – Vitesse réduite
- Exactitude verbale
- Précision des savoir-faire
- Maîtrise technique
- Geste global
- Geste analytique
- Sensations

# LA LEÇON INDIVIDUELLE

## ■ Définition :

La leçon individuelle est un moment privilégié pendant lequel Maître et élève se retrouvent face à face pour apprendre, perfectionner et/ou entraîner afin d'optimiser les aptitudes techniques, tactiques et physiques de l'élève. « *La leçon individuelle en escrime n'a que peu d'équivalent dans le monde sportif. Là où un filet sépare les athlètes de leur entraîneur, par exemple dans les sports de raquette, le maître et l'élève sont ici en contact corporel quasi permanent par l'intermédiaire de leur arme.* » (Maître Pascal Aubry – Juin 2019).

La leçon est un exercice qui présente des difficultés car il fait appel aux qualités pédagogiques de l'enseignant (adaptation, progression, animation, variation, patience...), à sa maîtrise technique par une gestuelle appropriée et à son souci de précision.

Formidable outil de progression, elle permet au Maître d'armes d'adapter son enseignement aux particularités des tireurs qu'il rencontre en salle.

## ■ Les intérêts de la leçon individuelle :

- Individualisation de l'apprentissage, du perfectionnement et de l'entraînement,
- Adaptation du contenu de la leçon par rapport au niveau technique et tactique de son élève,
- Adaptation de la durée de la leçon en fonction du niveau psychologique et physique de son élève,
- Un feed-back instantané verbal ou non verbal optimisant l'apprentissage ou le perfectionnement,
- Un feed-back personnalisé,
- Plus de précisions dans l'analyse et la compréhension du geste,
- Ancrage technique plus rapide,
- Travail quantitatif et qualitatif optimum grâce au nombre de répétitions du geste,
- Elle peut attirer l'attention de l'apprenant sur des détails importants de l'habilité ; ces détails peuvent être différents d'un élève à un autre,
- Elle permet de visualiser les différentes parties du geste en utilisant une démarche analytique,
- Elle peut attirer l'attention de l'apprenant sur des détails importants de l'habilité ; ces détails peuvent être différents d'un élève à un autre,
- Elle permet souvent un gain de temps important car le temps alloué à l'action motrice est plus important que l'action verbale,
- Ce face à face permet un processus d'apprentissage moteur plus rapide,
- Cet apprentissage individualisé peut être une source motivationnelle supplémentaire pour l'apprenant.

## ■ Architecture de la leçon individuelle :

1 : Le salut.

2 : La prise en main (motrice et verbale). Elle représente l'introduction de la leçon et du thème abordé avec le premier échange entre l'élève et l'enseignant à partir de la touche à petite distance et du sentiment du fer. Cette partie permet de mettre l'élève dans des conditions favorables pour le reste de la leçon : concentration, confiance et relâchement musculaire notamment de l'épaule armée et de la main. Lors de cette partie introductive, la gestuelle de l'enseignant doit être fluide, simple, lente et précise.

3 : Le corps de la leçon avec sa progression pédagogique sur le thème étudié. Cette partie doit représenter les  $\frac{3}{4}$  de la leçon. L'enseignant propose plusieurs exercices tout en respectant une progression pédagogique. Cette progression pédagogique tiendra compte des principes suivants : travail à différentes distances (petite distance vers la grande distance), la difficulté des exercices (du simple vers le complexe), travail à différentes vitesses de réalisation (de la décomposition vers la vitesse réelle d'exécution du geste). Lors de ces différentes étapes pédagogiques, si l'élève se trouve en difficulté ou en échec, l'enseignant doit revenir à une étape précédente de sa progression ou proposer une nouvelle situation intermédiaire (remédiation).

4 : Le retour au calme moteur et bilan verbal de la leçon. Il représente la fin de la leçon. Le retour au calme moteur peut se faire avec des situations à petite distance, sans incertitude avec pour objectif le relâchement de l'élève.

L'enseignant fait un retour oral posé et synthétique sur les actions maîtrisées lors de la leçon et celles à renforcer. Ce retour peut s'effectuer avant le salut ou après le salut à la convenance de l'enseignant.

5 : Le salut (ne pas omettre de se serrer la main).

## ■ Attitude adoptée par l'enseignant lors de la leçon individuelle :

### 1 : L'attitude pédagogique de l'enseignant :

Le Maître d'armes est avant tout un pédagogue : il doit s'adapter aux qualités physiques et intellectuelles de son élève. Il est libre de construire sa leçon avec les exercices de son choix. L'utilisation de consignes adaptées lui permettra de voir la progression de son élève ou les difficultés rencontrées par celui-ci.

La richesse de la leçon individuelle fait ressortir les qualités humaines de l'intervenant, en plus de ses qualités de pédagogue et de technicien.

Il lui faudra faire attention à plusieurs éléments :

- Sa présentation et savoir être,
- Son humeur,
- Le ton et les expressions qu'il emploie,
- Bannir toute forme d'impatience ou d'énervement,
- Le profil et les objectifs de l'élève,
- Son niveau,
- Sa vitesse de progression,

La leçon est un moment d'échanges dans lequel le tireur doit se sentir encouragé, corrigé, et avoir le sentiment de progresser.

Son envie de bien faire sera d'autant plus grande qu'il aura apprécié les échanges avec l'enseignant.

## 2 : La phraséologie :

Une des difficultés consiste pour l'enseignant à transmettre une consigne précise en un minimum de mots.

Il faut **éviter les phrases longues**, l'utilisation d'un vocabulaire inapproprié susceptible d'induire l'élève en erreur.

L'enseignant a à sa disposition un champ lexical propre à l'escrime (glossaire ou lexique) qui contient déjà dans sa terminologie des raccourcis pour expliquer les mouvements qu'il souhaite voir exécuter par l'élève.

**L'emploi de l'impératif** permet d'alléger la structure de la phrase : « *Sur ma recherche de fer, dégagez dessus en fente.* »

## 3 : La terminologie escrime :

L'apprentissage d'une gestuelle, c'est tout d'abord pouvoir lui donner un nom.

Au cours de la leçon, l'enseignant doit employer les termes spécifiques à l'escrime que l'élève ne pourra apprendre autrement. Donner la définition et la classification d'une action lui permettra déjà de se faire une idée du mouvement qu'il va devoir exécuter.

Cette terminologie va lui permettre de mieux comprendre ce qu'il fait et ce que fait son adversaire.

Plus généralement, il sera capable de comprendre la phrase d'armes, et de la décomposer.

« *Ex : le dégagement : action offensive, simple, indirecte, qui consiste à quitter la ligne dans laquelle on se trouve pour toucher dans une autre. En ligne haute, la pointe passe par dessous le fer adverse, en ligne basse, par-dessus.* »

Le Maître pourra insister sur certains points de la définition.

La maîtrise du glossaire ou du lexique par l'enseignant lui permet d'apporter les explications à la compréhension des règles de l'escrime : notions de convention, priorité, familles d'action, cibles, lignes....

La parfaite connaissance de ces deux outils est un moyen pour annoncer des consignes et apporter des corrections sans détour et avec efficacité.

## 4 : La construction de la consigne :

Elle doit être **claire** et **identique** tout au long de la leçon :

- La situation (1) : à votre initiative, sur ma marche, sur l'absence de fer, à mon invite, ...
- L'action technique (2) : battez quarte-dégagez, coup droit, feinte de coup droit-coupez...
- La cible (3) : dessus/dessous/dedans/dehors, à la main dessus/dessous, à la saignée, au flanc, à la figure à droite...
- Le mouvement du corps (4) : de pied ferme, en marchant, en rompant, en fente, en marche et fente....

Ex au fleuret : « *Sur ma recherche de fer en sixte (1), dérobez par dégagement (2) dessous (3), en fente (4).* »

Ex à l'épée : « *A votre initiative (1), feintez par coup droit (2) à la main dessus (3) en marchant (4), puis trompez ma parade de contre de sixte par contre-dégagement (2) à la saignée (3) en fente (4).* »

Ex au sabre : « *Sur ma préparation de marche (1), contre attaquez (2) à la manchette extérieure (3) de pied ferme (4), double retraite, puis parez quinte (2) et ripostez par coupé (2) à la tête (3) de pied ferme (4).* »

Toutes consignes doivent être accompagnées de critères de réalisation (technique - au maximum trois par action) et de critères de réussite (quantitatif) qui sont les points de référence pour corriger son élève. Ceux-ci sont à adapter au niveau du tireur.

### **5 : La construction de la correction :**

Au même titre que la consigne, la correction doit être concise, précise et impérativement adaptée à la faute de l'élève et en concordance avec les critères de réalisation et de réussite demandés à l'élève. L'attention de l'enseignant devra porter sur l'identification de l'erreur, sur sa ou ses sources, pour proposer une remédiation. La remédiation consiste à proposer une étape intermédiaire afin de réaliser correctement l'action demandée. Elle peut être soit un retour à l'exercice précédent, soit l'action demandée à une vitesse plus lente ou décomposée. La remédiation peut être verbale et/ou motrice.

Exemple :

Constat : la riposte de l'élève touche souvent non valable.

Sources possibles : déséquilibre, distance, gestuelle de la parade, gestuelle de la riposte....

Questions :

- L'élève est-il fléchi ?
  - Est-il penché lorsqu'il riposte ?
  - Pare-t-il de pied ferme ou en rompant ?
  - Bloque-t-il sa parade ? A quel moment la prend-il ?
  - Mobilise-t-il son épaule pour la riposte ?
  - Est-ce qu'il conduit sa pointe sur la riposte ?
  - A-t-il sa main en supination ou pronation ?
- etc....

Remédiations verbales :

- Fléchissez vos jambes, abaissez vos hanches...
  - Conservez votre buste droit....
  - Ne rompez pas pendant la parade....
  - Tenez votre arme pouce index
- etc...

Remédiations motrices : à l'aide d'une gestuelle adaptée, l'enseignant doit être capable de valoriser ou de mettre en difficulté son élève avec comme objectif l'efficacité de l'action.

Exemple :

Lors de la parade de quarte et riposte en coup droit de son élève, l'enseignant exécute la contre riposte de temps en temps avec comme objectif l'accélération de la riposte.

### **6 : La gestuelle de l'enseignant :**

L'enseignant doit apprendre à son élève à reconnaître une situation pour qu'il exécute l'action technique ou tactique adéquate.

Il va devoir reproduire des situations d'attaque pour faire travailler la défensive à son élève, des situations défensives pour le faire attaquer, et d'autres situations variées.

Les grands principes de la gestuelle :

- Elle doit être adaptée à l'action demandée,
- Elle doit correspondre à des mouvements issus de l'assaut,

- Elle est adaptée au niveau de l'élève (varier l'amplitude, la vitesse),
- Elle doit servir de référence à l'élève,
- Elle doit être claire, précise et réaliste. Une attention particulière du placement de la main, de la lame ou de la pointe de l'enseignant.

### **7 : La distance :**

L'enseignant est l'expert de la distance. Avec un débutant, il doit le placer de telle sorte qu'il puisse exécuter l'action demandée en situation de réussite à la distance demandée.

Au fur et à mesure de la progression de l'élève, l'enseignant va lui confier le soin de se mettre à distance, sous son contrôle.

#### **■ Focus sur la sécurité :**

- L'élève doit porter correctement la tenue règlementaire durant toute la leçon,
- L'enseignant doit porter l'ensemble des protections nécessaires à la leçon individuelle,
- Toutes mises en place de situations techniques et pédagogiques se font avec le masque sur la tête,
- Le masque peut être retiré afin de donner des consignes ou des corrections à partir du moment où les pointes des armes sont dirigées vers le sol,
- L'utilisation de la bonne terminologie est indispensable pour éviter des situations dangereuses,
- Une mauvaise gestuelle et/ou une distance non appropriée peuvent provoquer des situations dangereuses,
- Adapter l'intensité de l'exercice, le nombre de répétitions et le temps de récupération en fonction du niveau de son élève et/ou de l'état physique et psychologique du moment.

25

#### **■ Mots clefs liés à la leçon individuelle simple :**

- Gestion de l'effort
- Alternance temps forts – temps faibles
- Vitesse réelle – Vitesse réduite
- Exactitude verbale
- Exactitude gestuelle
- Répétition
- Adaptabilité
- Bienveillance
- Discours positif
- Observation, détection, correction et remédiation
- Sensations
- Sécurité
- Respect et salut

# BIBLIOGRAPHIE

- « Escrime au fleuret » P. Thirioux. Edition Amphora 1977.
- « Analyse de l'enseignement des activités physiques » Bruxelles : Ministère de l'Education et de la Culture Française. M. Pieron 1982.
- « Efficacité comparée de la démonstration explicitée et de l'imitation-modélisation interactive pour l'acquisition d'une séquence dansée chez des adolescents. » L. Lafont 1994.
- « Représentation cognitives et performance dans les actions morphocinétiques », Psychologie du sport, Revue EPS, M. Cadopi, 1994.
- « Apprentissage par observation en dans : rôle des processus représentatifs dans la reproduction de mouvements. C. Laugier, 1995.
- « Apprendre en imitant ? » F. Winnykamen, Paris : PUF, 1990.
- « Pensée et langage », L. Vygotski, Paris La dispute, 1997.
- « Manuel d'entraînement », J. Weineck, Vigot, 2003.
- « La Leçon individuelle en escrime, esthétique amoureuse et cocon symbolique », P. Aubry, 2019.