



BLASON BLEU

(pour tirer en compétitions minimales)



M'habiller :

- À l'épée électrique
- Mettre le fil de corps, la sous-cuirasse et la veste
- Me brancher et me débrancher sur une piste

Fondamentaux :

- Je connais tous les déplacements et je sais les utiliser au bon moment : marches-bonds-passes-fentes-retour en garde, etc.
- Je sais changer de rythme pour surprendre l'adversaire
Exemple : Marche lente + fente rapide
- Utiliser mes doigts pour diriger ma pointe

Combats/technique :

- Je suis capable d'écouter, suivre, respecter les consignes du maître d'armes
- Je suis capable de changer et varier mes actions selon mes adversaires
- Je connais la définition de certains termes importants :
attaque composée-parade riposte-préparation...
- Je sais faire une attaque ou une parade riposte
- Je sais ce qu'est une préparation et une attaque au fer

Comportement :

- Je respecte toujours l'arbitre ainsi que mon adversaire
- Je suis assidu-e à l'entraînement et attentif-ve
- Je sais vérifier l'état de mon matériel et détecter une panne simple :
arme-fil de corps
- Je participe à la vie du club : arbitrage des compétitions
- Aider à l'organisation des manifestations du club
- Suivre les plus jeunes en compétition et à l'entraînement

Arbitrage :

- Je sais décrire une phrase d'arme
Ex. : attaque de A, parade riposte de B et parade contre-riposte de A
- Je sais utiliser les ordres et les gestes de l'arbitre
- Je sais remplir une feuille de poule