

# ESCRIME



**EN GARDE. PRÊT. ALLEZ!**

Centre d'escrime excellence



[www.escrimeexcellence.com](http://www.escrimeexcellence.com)  
[escrimeexcellence@gmail.com](mailto:escrimeexcellence@gmail.com)

## L'ESCRIME

- L'escrime est une discipline olympique depuis les premiers Jeux de l'ère moderne (1896).
- C'est un sport de combat très sécuritaire qui peut être pratiqué à tous les âges.
- L'escrime forme l'esprit tout en entraînant le corps. On le compare à un jeu d'échec qui se joue à 100km/heure. Les mouvements sont si rapides que les touches sont marquées électroniquement.
- La courtoisie, la galanterie et le respect de l'adversaire caractérise ce sport. L'arbitre établit un climat de politesse : on salue son adversaire en début et fin de combat. À la fin de l'assaut, la poignée de main rappelle la courtoisie vis-à-vis de l'adversaire.
- L'ambiance des salles d'armes est réputée pour la gaieté et la camaraderie.
- En escrime, chaque physique et personnalité y trouve ses avantages. L'arme permet de rétablir l'équilibre des forces entre deux étudiants.
- L'escrime oblige l'étudiant impulsif à se maîtriser et au contraire, celui qui est plus réservé, sous le masque, pourra davantage s'exprimer.



[www.escrimeexcellence.com](http://www.escrimeexcellence.com)  
[escrimeexcellence@gmail.com](mailto:escrimeexcellence@gmail.com)

## BIENFAITS PHYSIQUES

L'esgrime est principalement un sport anaérobie. C'est un sport explosif qui demande à l'organisme de fournir un effort très intense de courte durée. Le volet aérobie se développe également par la somme de ces multiples périodes d'activités anaérobiques.

L'élève verra une amélioration générale de sa condition physique : renforcement musculaire général, force, vitesse, souplesse, coordination, précision, agilité, équilibre, explosivité, coordination entre le geste et l'observation (oculo-manuelle).

## BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES

L'esgrime développe notamment:

- la concentration, la pensée logique et la capacité à faire face au changement
- la confiance en soi, la concentration, la maîtrise de soi, la gestion du stress et la persévérance
- l'esprit d'analyse, la mise en place de stratégies, la prise de décision rapide et la capacité à faire face au changement
- la courtoisie et le respect



[www.escrimeexcellence.com](http://www.escrimeexcellence.com)  
[escrimeexcellence@gmail.com](mailto:escrimeexcellence@gmail.com)

## OBJECTIFS

- Découverte de l'univers de l'escrime : histoire, valeurs, étiquette
- Connaissance des différences entre les trois armes (fleuret, épée et sabre)
- Apprentissage des positions de base et des déplacements
- Connaissance des règles de base de l'arbitrage
- Initiation aux stratégies et techniques d'attaques, parades, ripostes
- Expérimentation des combats

*Note: Les objectifs peuvent varier selon le niveau et la durée du programme*

## ENTRAINEUR : FÉLIX NICOLAE

- Programme national de certification des entraîneurs niveau 3
- Athlète-épéiste depuis 1973
- Membre de l'Équipe Olympique Roumaine pendant 12 ans.
- Entraîneur au niveau élite et haute performance pendant plus de 10 ans
- Entraîneur au Québec (apprenti, compétition et élite) depuis plusieurs années
- Entraîneur en chef du Club d'Esime Excellence depuis 2011



[www.escrimeexcellence.com](http://www.escrimeexcellence.com)  
[escrimeexcellence@gmail.com](mailto:escrimeexcellence@gmail.com)

## INFORMATION

- L'équipement d'escrime est fourni. L'élève doit avoir des pantalons de jogging, un T-shirt et des chaussures de sport
- Une salle de la dimension d'un terrain de basket-ball est recommandée