

## **En garde, prêts, allez ! Les CM1 à la découverte de l'escrime**

Depuis de nombreuses années, les enfants de CM1 troquent leurs stylos contre des fleurets ! Dans le cadre du programme d'Éducation Physique et Sportive (EPS), les classes s'initient à une discipline olympique fascinante : l'escrime.

L'animation est assurée, dans les trois classes, du mois de septembre au mois de janvier, par **Nicolas Beaudan, Maître d'arme au club Le Masque de Fer,**



*Médaillé de Bronze aux Championnats du Monde individuel en 2005.*

*Triple Champion du Monde aux Championnats du Monde par équipe en 2005, 2006 et 2007.*

*Champion d'Europe des Clubs Champions en 2005.*

*Quadruple Champion de France par équipe National 1 en 2000, 2002, 2004, et 2007.*

### **De l'art du duel au sport olympique**

Historiquement, l'escrime est l'art de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant d'une arme blanche, sans être touché soi-même.

Aujourd'hui, c'est un **sport de combat moderne**, présent aux Jeux Olympiques depuis 1896. Il se pratique avec trois armes (le fleuret, l'épée et le sabre) sur une piste, avec un équipement de sécurité très strict.

### **L'expérience en CM1 : Un cadre sécurisé**

En classe de CM1, l'apprentissage se fait généralement avec le **fleuret**.

La première leçon que les élèves apprennent n'est pas comment attaquer, mais comment se protéger et respecter les règles.

Enfiler la veste, mettre le masque, vérifier son matériel : ce rituel de préparation est essentiel.



Les enfants apprennent les fondamentaux :

- **La position de garde** : pour être prêt à bondir.
- **La fente** : pour attaquer.



- **La retraite** : pour se défendre en reculant.
- **L'arbitrage** : comprendre qui a la priorité et pourquoi.

## Pourquoi l'escrime à l'école ? Les bienfaits pour l'enfant

Au-delà de l'aspect ludique, l'escrime est un formidable outil pédagogique qui participe à la formation globale de l'élève.

### 1. Le développement psychomoteur

L'escrime demande une coordination fine. Il faut dissocier le haut du corps (qui manie l'arme) du bas du corps (qui gère les déplacements). C'est un sport qui développe :

- L'équilibre.
- La vitesse de réaction.
- La précision du geste.
- La latéralisation (gauche/droite).

### 2. Une école de la concentration et de la stratégie

On ne frappe pas au hasard ! L'enfant doit observer son adversaire, analyser ses faiblesses, élaborer une stratégie et prendre une décision en une fraction de seconde. C'est un excellent exercice pour canaliser l'énergie et développer l'attention. On dit souvent que l'escrime, c'est comme jouer aux échecs en courant le 100 mètres.

### 3. Les valeurs citoyennes : Respect et Maîtrise de soi

C'est peut-être l'aspect le plus important à l'école. L'escrime est codifiée par des rités immuables :

- **Le Salut** : Avant et après chaque assaut, on salue son adversaire et l'arbitre. C'est une marque de respect obligatoire.
- **L'acceptation de la règle** : L'arbitre a toujours raison. L'enfant apprend à accepter la décision sans contester.
- **La gestion des émotions** : Sous le masque, l'enfant est seul face à ses responsabilités. Il apprend à gérer la frustration d'une touche reçue et l'excitation d'une touche donnée sans excès.



Pour les enfants timides, le masque offre une protection symbolique qui leur permet souvent de s'affirmer davantage. Pour les enfants très énergiques, la rigueur des règles aide à canaliser leur fougue.

### Conclusion

Ce cycle d'escrime est bien plus qu'une simple activité sportive. C'est une école de la vie où les élèves de CM1 apprennent à respecter l'autre tout en donnant le meilleur d'eux-mêmes.



*Les enfants ont qualifié d'un mots choisi l'activité d'escrime qui leur a été proposée.*

*Voici les mots qu'ils ont choisis.*

