

LA LECON INDIVIDUELLE

1 – Généralité :

Il s'agit d'une individualisation de l'apprentissage d'une tâche. Le choix des actions motrices est adapté aux besoins et aux capacités de l'élève.

La leçon individuelle permet :

- le contrôle de la qualité et de la réalisation gestuelle
- une graduation dans l'échange avec l'enseignant pouvant aller jusqu'à l'opposition
- la répétition d'enchaînements et du contrôle gestuel
- la présentation des actions (technique, tactique et technico-tactique)
- l'évolution des actions vers les conditions réelles de l'assaut

2 - Les différents types de leçons individuelles :

- la leçon d'apprentissage
- la leçon de perfectionnement
- la leçon d'assaut

3 – Vigilances à respecter:

- la posture générale de l'enseignant (position, ...),
- une gestuelle claire et réaliste,
- une démarche pédagogique : réalisation, correction, remédiation,
- une maîtrise de la distance selon la logique interne de l'arme,

LA LECON D'APPRENTISSAGE

C'est l'étude d'une action ou d'une famille d'action d'un point de vue technique

Elle permet :

- d'expliquer l'intérêt de l'action proposée
- d'expliquer l'organisation mécanique de l'action
- de travailler la mécanique du mouvement par la répétition
- de travailler l'efficacité du mouvement.

1 : L'action de l'enseignant :

L'enseignant utilise des signaux clairs (invites) identifiables et faciles à reconnaître par l'élève. A chaque signal correspond une action.

Il est essentiel de replacer systématiquement l'élève afin de contrôler la position initiale.

2 : L'attitude de l'élève :

L'élève suit la proposition de l'enseignant. L'élève est dans une situation de confort. Il s'agit là d'une situation fermée qui laisse très peu de place à l'incertitude. Elle permet à l'enseignant de contrôler et d'évaluer l'efficacité de l'action demandée.

Le travail se fait essentiellement à base de répétitions ou d'enchaînements d'actions. La répétition mécanique permet à l'élève de créer un automatisme et de s'approprier une gestuelle.

3 : Découpage de la leçon d'apprentissage

- 1 – Présentation orale de l'exercice
 - Utiliser le langage et la terminologie de l'escrime
 - Démontrer l'intérêt de l'action (le pourquoi)
 - Expliquer l'organisation mécanique de l'action (la réalisation)
- 2 – mise en place de l'exercice
 - Partir d'une situation simple pour aller vers le complexe
- 3 – répétitions
 - Doser les phases d'efforts et de contre efforts (récupération)
- 4 – synthèse
 - Demander à l'élève une restitution verbale de l'action

Remarque :

L'enseignant doit apporter des corrections permanentes tout au long de la leçon. Ces corrections permettent une évaluation formative qui a pour but d'améliorer la réalisation de l'action en cours.

Cela permet à l'élève de faire un diagnostic de son erreur et permet à l'enseignant de proposer une remédiation en modifiant la situation initiale afin que l'élève soit en mesure de corriger son ou ses erreurs.

Cette leçon consiste en l'étude complète et détaillée d'une même action d'escrime et de ses défensives appropriées. Elle peut comporter une révision légère d'une ou deux autres actions précédemment apprises afin de ne pas laisser l'élève. Cette partie " révision " étant placée au moment où l'enseignant sent l'attention de son élève lui échapper. Les variétés d'exécution d'une même action d'escrime rendront la leçon attrayante et éviteront cet expédient.

D'autre part, il convient à l'enseignant de faire travailler la défensive appropriée à l'action offensive étudiée.

Cette dernière permettra à l'élève de mieux comprendre la réaction adverse. Elle permet également de travailler le contre-effort sous forme active.

Date :	Thème :	Séance :
Péda co - Leçon ind		Arme :

Objectifs	Description	Veiller à

Date :	Thème : la position de Garde	Séance :
Péda co - Leçon ind	Progression : Sur place (statique) au mouvement (Dynamique)	Arme :

Objectifs	Description	Veiller à
Placement et équilibre de la Garde	<ul style="list-style-type: none"> - De la position de rassemblement - Ecart des talons (1, 5 talon) - Flexion des jambes 	<ul style="list-style-type: none"> - Garder le buste droit - Fléchir les jambes - Genoux dans l'axe - Maintenir la flexion
Reprise d'équilibre lors des déplacements	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation de la marche - Déclenchement pointe avant puis talons - A la pause du talon, ramener le pied arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - Préserver le même écart entre les talons, - Eviter de se relever lors du déplacement, - Veiller à la flexion constante lors du déplacement

Date :	Thème : La touche	Séance :
Péda co - Leçon ind	Toucher, c'est atteindre la cible de l'adversaire avec sa pointe	Arme :

Objectifs	Description	Veiller à
Vaincre l'appréhension de la touche	<ul style="list-style-type: none"> - Sur place, faire toucher plusieurs fois la cible - Conduire la pointe en glissant sur le fer puis sans fer, 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas jeter le coup - Ne pas appuyer la cible - Obtenir le relâchement du bras et de l'épaule, - Décontracter les doigts après la touche, - Veiller au placement de la main armée
Précisions de la touche	<ul style="list-style-type: none"> - Toucher la cible tandis que la main de l'enseignant se déplace dans l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> - Observer la main en mouvement, - Assurer la conduite de la pointe = progression
Recherche de précisions en mouvement	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer la touche aux différentes distances : Petite (extension du bras), moyenne (extension du bras puis fente) et grande (marche + extension du bras et fente) 	<ul style="list-style-type: none"> - Veiller à l'impact de la touche sur la cible, - Touche avant la pause du pied arrière, - Toucher la même cible plusieurs fois