



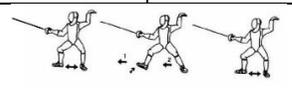
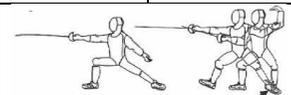
## L'ALPHABET DE L'ESCRIMEUR

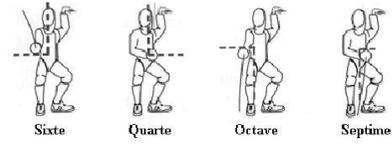
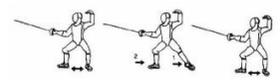
Document créé par

- Maître Julie Préal
- Maître Jennifer Hingre

Règle du jeu :

1. Choisir un mot, l'épeler puis faire les exercices associés à chaque lettre du mot.
2. Faire les exercices correspondants aux lettres du mot du jour de la semaine.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Trouve une longue ligne droite et fais 5 aller-retours de marches	Fais 15 marches sur place	Fais 4 séries de l'enchaînement : demi-fente + fente  (Allonge-ment du bras en 1er !!)	Fais 10 sauts de Grenouille	Trouve une longue ligne droite et fais 5 aller-retours de retraites	Fais 15 coups droits  (Allonge-ment du bras suivi d'une fente - Retour en garde vers arrière !!)	Fais 15 séries de l'enchaînement : double-marche + retraite	Fais 5 séries de l'enchaînement : en garde + flexion complète + fente + retour en garde	Fais 15 retraites sur place	Fais 3 fois 2 minutes de déplacements libres	Fais 15 séries de l'enchaînement : demi-fente + fente ou flèche	Fais 15 séries de l'enchaînement : flexion complète + saut à partir de la flexion + mise en garde	Fais 10 séries de l'enchaînement : marche sur place + double marche
 La marche								 La fente				

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais 10 séries de l'enchaînement : marche + retraite + blocage + marché-fente	Mets-toi en garde inversée (droitier à gauche et gaucher à droite) et fais 2 minutes de déplacements libres	Fais 10 séries de l'enchaînement : contre-attaque + double-retraite	Fais 15 séries de l'enchaînement : marche sur place + marche	Fais 10 séries de l'enchaînement : double-retraite + blocage + fente	Fais Superman pendant 30 secondes bras droit tendu en avant et jambe gauche tendue et 30 secondes en changeant de bras et de jambe	Fais 15 séries de l'enchaînement : parade riposte (quarte, sixte, octave ...)	Fais 10 séries de l'enchaînement : sautille sur place pendant 10/15 secondes + en garde (en flexion)	Trouve une longue ligne droite et fais 15 séries de petites et grandes marches	Fais 10 séries de l'enchaînement : fente + contre-attaque + double retraite	Fais 10 séries de l'enchaînement : grande marche + contre-attaque+retraite	Fais 10 séries de l'enchaînement : double retraite + fente ou flèche	Adosse-toi à un mur et fais la chaise pendant 1 minute
									 La retraite			