

# ACTIVITÉS D'INITIATION

Le Réseau du sport étudiant du Québec Laurentides-Lanaudière propose à ses membres affiliés des secteurs primaire et secondaire un accompagnement professionnel dans l'organisation d'activités physiques avant, pendant ou après l'école, et ce, afin de permettre aux jeunes de bouger dans le plaisir et de façon sécuritaire.



## escrime

L'escrime est un sport de combat. Il s'agit de l'art de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant d'une arme blanche sur les parties valables sans être touché. On utilise trois types d'armes : l'épée, le sabre et le fleuret.

## PROGRAMMES D'INITIATION OFFERTS

**Quand:** Cours d'éducation physique, heure du dîner, après les heures de classe

**Endroit:** Intérieur et extérieur (sur le gazon)

**Matériel nécessaire à fournir:** Minimalelement l'école doit fournir des petits tapis de gymnastique

	INITIATION À L'UNITÉ	INITIATION RÉCRÉATIVE	INITIATION PARASCOLAIRE
<b>Nombre de cours</b>	1 cours	4 cours	10 cours
<b>Durée des cours</b>	60 à 75 minutes	60 minutes	60 minutes
<b>Déroulement</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Accueil</li><li>2. Activation</li><li>3. Échauffement et animation présentant des techniques de base sans équipement. Explications détaillées des armes, de l'équipement, des règlements et des mesures de sécurité. Pratique des techniques enseignées en défense et offensive. Combats dirigés et libres. Ajustement des activités et techniques selon le temps alloué au groupe.</li><li>4. Retour au calme</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Base de l'escrime, mesures de sécurité, offensive et défensive, combats dirigés.</li><li>2. Techniques, règles de combat, mise en contexte de combats, combats libres.</li><li>3. Tactiques, techniques pour déjouer l'adversaire.</li><li>4. Mise en place des connaissances sous forme de combats</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Base de l'escrime, mesures de sécurité, offensive et défensive, combats dirigés. Activation</li><li>2. Au fil des cours les différentes techniques seront mise en contexte de combats.</li><li>3. Rencontre sportive de fin de session avec équipement de compétition (électronique).</li></ol>

**IMPORTANT :** si vous avez des élèves en grandeur hors-norme (ex: 3XL) svp le mentionner afin que nous apportions l'équipement adéquat.

Degrée	Ratio (unité)	Ratio (récréative 4)	Ratio (parascolaire 10)
Préscolaire	N / D		
Primaire 1er cycle	N / D		
Primaire 2e cycle	Maximum 32 élèves-athlètes	Maximum 16 élèves-athlètes	Maximum 12 élèves-athlètes
Primaire 3e cycle	Maximum 32 élèves-athlètes	Maximum 16 élèves-athlètes	Maximum 12 élèves-athlètes
Secondaire	Maximum 30 élèves-athlètes	Maximum 16 élèves-athlètes	Maximum 12 élèves-athlètes