

PRATIQUES SPORTIVES

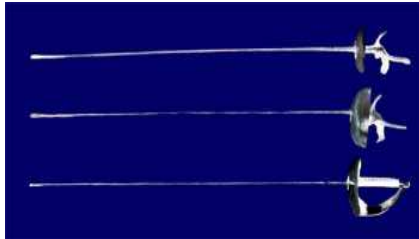
Les futurs d'Artagnan

Nous allons vous parler du sport que nous pratiquons : l'escrime.
 Pour se défouler et se faire les muscles des jambes, il n'y a pas mieux ! Et pour se faire des courbatures aussi !!!

Les disciplines

Il y a trois sortes d'armes :

- le fleuret
- l'épée
- le sabre



Notre arme préférée est le fleuret car, pour nous, elle est plus facile à manier.

-Lorsque l'on fait des matchs avec cette arme, on touche son adversaire quand la mouche (la pointe de l'arme) touche le tronc de l'adversaire.

-Lorsque l'on combat à l'épée, on touche quand la mouche (la pointe de l'arme) touche toute partie du corps.

-Lorsque l'on combat au sabre, on peut toucher avec sa lame tout ce qui est au-dessus de la taille à l'exception des deux mains.

Les vêtements

Quand on pratique l'escrime il faut porter :

- une veste épaisse que l'on trouve dans des magasins appropriés
- une sous cuirasse
- des chaussettes
- un masque
- un bustier (pour les filles)
- un gant pour la main qui tient l'arme
- un fil électrique pour les armes électriques

Comme la grande championne olympique et mondiale d'escrime Laura Flessel, nous faisons des combats. Mais

avant, il faut beaucoup, beaucoup s'entraîner, et ensuite nous pourrons y arriver.

Notre entraînement :

Il dure 1h30 ou 1h15. La première chose que nous faisons, c'est l'échauffement. Si on ne le fait pas, on risque d'avoir des courbatures tellement importantes qu'on ne pourra plus marcher. Quand on s'est échauffé, on commence les combats. Si on prend des armes électriques, on doit prendre un fil électrique.

Pour arbitrer, il faut se mettre à côté de la piste et annoncer le début et la fin du match ainsi que les points. Il y a faute quand une personne touche par terre.

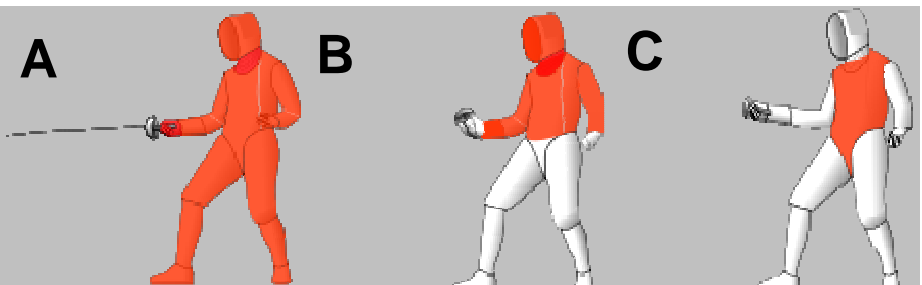


Assaut d'épée aux Championnats d'Europe d'escrime 2007

Si cet article vous a plu et que vous voulez imiter d'Artagnan, faites-le et essayez de ne pas avoir de courbatures !!!

*RIALLAND Jasmine
 SACLIER Anastasia*

Associe l'arme avec la zone de touche autorisée :



- Fleuret : _____
- Epée : _____
- Sabre : _____