

## PLAN D'ACTIVITE ET EVALUATION DES RISQUES

### ESCRIME / FENCING

Durée de l'activité : 2h45

Nombre animateur/participants : 1/14

Objectifs de l'activité : Apprendre les expressions françaises associées à l'activité. Initier les enfants à l'escrime d'une manière amusante en toute sécurité.

Équipement nécessaire : fleurets, masques, protections, gants, protections de poitrine, talkie-walkie et une trousse de secours. Prévoir de l'eau et des gobelets s'il fait chaud.

Lieu d'activité : Salle d'escrime

Préparation de l'activité (minimum 10 minutes avant l'activité)

Vérifiez les infos concernant le groupe : âge, aptitude, expérience et nombre de participants. Assurez-vous d'être en possession de toutes les informations médicales nécessaires. Vérifiez combien d'activité escrime se déroule en même temps que votre séance et organisez-vous avec vos collègues pour attribuer une salle à chacun.

Prise en main du groupe

Soyez bien à l'heure prévue au point de rendez-vous ! Vérifiez que tout votre groupe est bien présent et que chaque participant a l'équipement adapté à l'activité = nécessaire médical, vêtements appropriés (T-shirt ou un sous-pull léger, PAS DE SHORT, chaussures de sport), le journal et un stylo. **Il est important pour l'animateur de montrer l'exemple sur l'équipement, vous ne devez donc pas porter de shorts ni de tongs.**

Présentation de l'activité

Présentez-vous et l'activité proposée en expliquant le déroulement de la séance. Demandez à chaque participant de se présenter. Profitez-en pour connaître un peu leurs expériences et connaissances dans le domaine de l'activité.

Équipement

En général, la mise en place de l'équipement se fait en deux temps. Lorsqu'il fait chaud, il est préférable de faire l'échauffement **avant** de mettre l'équipement.

Enlever les bijoux et attacher les cheveux.

Il est préférable que les participants portent un t-shirt sous leur veste d'escrime (question de confort). **Ne pas accepter les sweats à capuche** (question de sécurité)

Expliquer comment mettre chaque partie de l'équipement :

- **LE PLASTRON** : placé sous la veste, sur le bras qui portera le fleuret - bien expliquer comment ajuster la sangle de maintien
- **LA VESTE** : la fermeture se place à l'arrière et la lanière doit passer entre les jambes - faites preuve d'anticipation et de diplomatie concernant les tailles des vestes (adaptez-vous au mieux) - toutes les filles doivent porter des protections au niveau de la poitrine, quel que soit leur âge

- **LE GANT** : un seul gant, sur la main qui porte le fleuret - le gant doit bien recouvrir l'extrémité de la manche
- **LE MASQUE** : les tailles sont indiquées par les pastilles de couleurs - important pour la sécurité et le confort que chaque participant trouve un masque ajuster à sa tête - la taille indiquée concerne la hauteur entre le menton et le front - la profondeur peut être ajustée sur la plupart des masques
- **LE FLEURET** : les lames du fleuret au château sont légèrement courbées, la pointe étant dirigée vers le bas - chaque lame doit être protégée à l'extrémité par un bouton de protection - la partie rugueuse de la poignée indique le sens dans lequel le fleuret doit être maintenu (vers le haut)

Pour pratiquer l'escrime arme en main, chaque participant doit être **intégralement équipé**. Soyez vigilant sur le bon port de l'équipement tout au long de la séance.

### **Mise en route / Apprentissage des techniques sans fleuret**

Une fois que les participants portent le masque, il est beaucoup plus difficile de se faire comprendre et de capter leur attention. Il est donc important d'optimiser le temps d'apprentissage sans fleuret.

Toute pratique sportive doit **commencer par un échauffement**. Faire des jeux qui vont permettre aux participants d'aborder le reste de la séance dans de bonnes conditions physique. L'idéal serait de trouver des exercices en lien avec la pratique de l'escrime (vous pouvez utiliser les positions par exemple).

Montrez et faites pratiquer les différentes positions que les participants vont utiliser tout au long de la séance = **EN GARDE, EN AVANT, EN ARRIERE, ATTAQUE**. Variez vos jeux et méthodes d'apprentissage. N'hésitez pas à être créatif sur cette phase. N'oubliez pas la pédagogie apprise en formation à appliquer pour chacune des positions : Explication/Démonstration/Pratique.

### **La Pratique avec le fleuret**

Comme évoqué précédemment, une fois les participants masqués, il vous sera plus difficile de les contrôler. Soyez clairs et concis dans vos explications pour éviter les temps d'inactivités trop long.

Idéalement, sur une séance de 2h45, il faudrait accorder 1h15 de pratique avec fleuret en main (minimum 45 minutes).

Certains participants ont une appréhension particulière concernant le fleuret. Prenez bien le temps de présenter chaque partie du fleuret afin d'établir clairement les risques et les qualités de cette arme :

- **LA DRAGONNE** : obligation d'y maintenir deux doigts minimum.
- **LA LAME** : elle ne coupe pas mais peut faire très mal si elle est maniée dans tous les sens et violemment. Pour cela, il est interdit de faire de grands mouvements latéraux (slash & Cie). Elle est naturellement courbée vers le bas afin d'éviter que la pointe

n'entre au niveau du cou de l'adversaire. Être vigilant et pointilleux sur ce point particulier !

- **LA POINTE** : protégée par un bouton, elle n'est pas dangereuse et ne peut transpercer une personne. Pour qu'une touche soit valide, il faut que la pointe atteigne le buste de l'adversaire (PAS le bras, ni la tête, ni la jambe, ni le dos). La lame doit aussi se courber afin que l'on puisse juger de la qualité de la touche. Ne pas hésiter à démontrer cette action sur chaque participant afin de limiter l'appréhension de certains.

### **Consignes de Sécurité à ne pas oublier**

- Expliquer la délimitation de la salle en deux zones.
- Aucun fleuret ne doit entrer dans la zone de sécurité.
- **TOUT LE MONDE** doit porter un masque dans la zone de combat.
- Pour des raisons de sécurité, nous demandons à tous les participants de maintenir leur main inactive derrière leur dos (position en garde).
- Interdire les grands mouvements latéraux = « slash »
- **VERIFIEZ LES BOUTONS DE PROTECTION DE CHAQUE FLEURET AVANT DES LES DONNER AUX ENFANTS.**
- Ne mettez jamais plus de deux enfants à travailler ensemble lorsque vous faites pratiquer l'escrime arme à la main.

Une fois chaque participant totalement équipé, faire le bilan des techniques apprises depuis le début.

Pratiquer la technique de touche (l'attaque) sur place aide les participants à mieux appréhender les touches.

Vous pouvez ensuite les faire pratiquer deux par deux en se déplaçant.

Expliquer la technique du paré et de la riposte.

Donnez un maximum de conseils et variez vos exercices afin que les participants puissent améliorer leurs techniques d'escrime. Vous pouvez faire des jeux, des petites compétitions par équipe, ...

Soyez vigilant et restez disponible pour faire progresser chaque participant et vous assurer de leur sécurité tout au long de leur pratique.

### **Compétition**

Une fois les techniques bien acquises, vous pouvez lancer votre groupe dans une compétition. A vous de juger sur la forme que vous souhaitez y mettre : individuelle, en équipe, en poules qualificatives, éliminatoires... L'essentiel étant que chacun fasse au moins 3 matchs.

Vous pouvez profiter de cette compétition pour introduire la notion de juge et leur faire pratiquer le vocabulaire qui correspond. Restez tout de même vigilant et prêt à intervenir en cas de litige ou de problème lié à la sécurité. Gardez le contrôle des duels (pas de duels incontrôlés). Assurez-vous que tout le monde participe.

## Pause

Au vu de l'intensité de la pratique de l'escrime, vous aurez certainement besoin de faire régulièrement des petites pauses. Nous vous conseillons de prévoir des bouteilles d'eau et gobelet pour cela. Néanmoins, si vous le préférez, vous pouvez aussi faire une pause plus longue en revenant devant le château. Dans ce dernier cas, soyez vigilant sur les points suivants :

- Faire attention à l'équipement, surtout aux vestes. S'il pleut il faut faire retirer les vestes aux participants pour éviter qu'ils ne sortent avec. S'il fait beau, ils peuvent les garder mais à vous d'être vigilant sur le respect de celui-ci (ne pas les laisser se rouler dans l'herbe avec par exemple)

- Avant de sortir de la salle, rangez TOUS les fleurets sous clés.

Remarque : si vous effectuez une pause de plus de 10 minutes entre le temps de pratique et la compétition, pensez à introduire un échauffement avant de lancer cette dernière.

## Fin de séance / Bilan

Faites un bilan avec les enfants pour connaître leur ressenti et les acquis linguistiques de la séance (partie du corps, équipement d'escrime, action d'escrime, vocabulaire du domaine sportif, ...)

Assurez-vous de bien ranger tout l'équipement. N'hésitez pas responsabiliser les participants pour le rangement du matériel. Les vestes doivent être pliées et idéalement refermées. Chaque équipement doit être replacé au bon endroit, les tailles visibles pour faciliter leur prise en main par la prochaine personne qui les utilisera.

Remerciez votre groupe et rappelez-leur la suite de leur programme (repas, petits-boulots, journal)

## Rangement

- ❖ Vérifier que tout l'équipement a été rendu et qu'il est correctement rangé.
- ❖ S'assurer de signaler TOUT équipement abîmé ou inutilisable et le mettre de côté à l'endroit prévu à cet effet afin qu'il ne soit pas réutilisé. Pensez à remonter l'information au bureau.
- ❖ Remplacer dans la mesure du possible l'équipement abîmé ou inutilisable afin que tout soit prêt pour la session suivante.
- ❖ Ranger la zone, ramasser les déchets, etc....
- ❖ **Avant de sortir de la salle**, assurez-vous que les malles sont fermées à clé et que la salle d'escrime est fermée (porte et fenêtres).

Les points mentionnés ci-dessus ne prennent que quelques minutes à la fin de chaque session et dénotent une approche professionnelle du travail et témoignent du respect envers ses collègues.

Si ces quelques points sont respectés par chacun, cela améliorera l'environnement du Château et rendra la vie plus facile à chacun.

## EVALUATION DES RISQUES

| Danger  | Risque                     | Personne en danger    | Degré de probabilité | Moyen de contrôle  | Bilan  |
|---|----------------------------|-----------------------|----------------------|--|--------|
| Équipement endommagé                            | Blessure                   | Groupe/<br>personnel  | Moyenne              | Un instructeur qualifié vérifie la totalité de l'équipement avant et pendant l'activité  | Faible |
| Utilisation des épées sans les masques          | Blessure aux yeux et autre | Groupe/<br>personnel  | Moyenne              | L'animateur DOIT s'assurer que tous les enfants portent un masque quand il y a manipulation des épées  | Faible |
| Protection absente ou non adaptée               | Blessure                   | Groupe /<br>animateur | Moyenne              | Les participants et les animateurs doivent porter les équipements de protection  | Faible |
| Duels incontrôlés                               | Blessure avec l'épée       | Groupe                | Moyenne              | Un instructeur qualifié garde le contrôle du groupe pendant toute la session   | Faible |
| Équipement de protection personnelle mal ajusté | Blessure avec l'épée       | Participants          | Moyenne              | L'instructeur doit s'assurer que l'équipement de sécurité personnelle est correctement ajusté au début de l'activité et le vérifier au cours de l'activité, surtout le masque. | Faible |
| Choc avec des objets/obstacles                  | Collision                  | Participants          | Moyen                | Les instructeurs doivent s'assurer que la salle est dégagée, le sol doit être plat.  | Faible |

|  |   |                       |          |  |        |
|--|---|-----------------------|----------|--|--------|
| Surfaces inégales                              | Glisser, trébucher et tomber                        | Groupe/ personnel     | Moyenne  | Les instructeurs doivent s'assurer que la zone est sûre et informer le groupe des dangers potentiels.                      | Faible |
| Il fait chaud                                  | Déshydratation, sur fatigue dûe à la chaleur        | Groupe                | Moyenne  | Donner à boire aussi souvent que nécessaire  | Faible |
| Accès non autorisé aux pistes d'escrime        | Blessure pour des personnes extérieures au groupe   | Public ou spectateurs | Moyenne  | L'animateur contrôle l'accès à la zone d'activité et s'assure que les spectateurs restent dans la zone de sécurité définie | Faible |
| Epées laissées sans surveillance               | Blessure due à une utilisation sans surveillance    | Groupe/ spectateurs   | Faible   | S'assurer que les épées sont bien rangées quand elles ne sont pas utilisées.   | Faible |
| Mauvaises connaissances des problèmes médicaux | Réaction allergiques ou autres (crise d'asthme,...) | Groupe                | Moyen    | Au point de RDV, trouver le groupe et vérifier les infos médicales - asthmatiques, EPIPEN, ...                             | Faible |
| Effets personnels                              | Perdus  | Groupe                | Moyen-ne | A la fin de la séance, redonner tous les effets personnels (journal, inhalateur, ...)                                      | Faible |