

**UE Corps et Culture APSA\***

APS support	Période	ECTS	Pré requis	Horaires
<b>ESCRIME</b>	<b>1 - 2</b>	<b>3</b>	<b>Aucun</b>	<b>MARDI 14h00 -16h00</b>

**ENSEIGNANT: Guillaume GALVEZ**
**LIEU DES COURS : Campus Jussieu – Salle d’Escrime du centre sportif Jean Talbot**
**OBJECTIFS :**

- Développer une meilleure connaissance de soi, de son corps et de ses mécanismes, au moyen d’une activité d’opposition / duelle : l’Escrime.
- Acquérir des outils et des compétences dans l’activité pratiquée afin de les utiliser dans un projet éducatif et thérapeutique.
- Favoriser une réflexion sur l’activité et ses apports sur le plan de la formation de soi, à travers un examen critique de son propre vécu.
- Découvrir des techniques de relaxation et de prise de conscience de son corps, associées à la pratique de l’escrime.

**MOYENS ET CONTENUS :**

- Cet enseignement propose une découverte des principes fondamentaux de l’escrime. (Gestion de ses appréhensions, motricité fine, repérages spatio-temporels, construction et respect de la phase d’armes, intégration des règles conventionnelles, respect et application des règles de sécurité...)
- La situation d’affrontement (duel) pose un certain nombre de problèmes adaptatifs qui obligent le pratiquant à accéder à une nouvelle organisation motrice, cognitive et affective (Notion d’équilibre / déséquilibre du rapport de force.)
- La logique interne de l’activité sera abordée principalement sous l’angle de la coopération (pédagogie collective, travail en binôme ou en groupe, fiche d’observation, matchs à thèmes..), et du partage des connaissances, valeurs et techniques propres à cette activité physique, sportive et culturelle.

**INTÉRÊT DE L’ESCRIME D’UN POINT DE VUE PSYCHOMOTEUR :**

- La pratique de l’escrime permet de rompre avec une motricité usuelle (position à l’amble, jambes fléchies, dissociation segmentaire...) obligeant le sujet à développer son sens kinesthésique.
- Le rapport de Force étant médié par une arme, la force n’est pas prédominante dans cette activité, agilité, souplesse, explosivité, endurance, précision, cognition fine, seront développées au cours de ce cycle.
- La construction et l’intégration d’un nouveau schéma corporel sont des enjeux majeurs de la formation proposée.
- Les apprentissages ont pour but de faire évoluer une motricité centrée dans un premier temps sur soi, à une prise de conscience de l’autre qui sera tour à tour accepté comme un partenaire et/ ou adversaire.
- Générateur d’émotions (coups portés avec une arme), l’intégration des règles de sécurité et la prise de conscience du rôle protecteur de la tenue (veste, masque, gant, sans cuirasse...) permettant au sujet d’évoluer en toute confiance. (Notion : « d’enveloppe protectrice ») associée aux représentations « fantastiques » que l’on se fait de l’escrime (chevaliers, mousquetaires, J.O) l’escrime permettra un travail sur l’estime de soi (valorisation personnelle et culturelle).
- De plus, la réalisation des différentes techniques spécifiques à l’escrime (préparations, actions offensives, défensives, contre offensives....) fait appel à de nombreux principes psychomoteurs, ajustement tonique, coordination segmentaire, variation du rythme, équilibre...

**EVALUATION :**

**Contrôle continu :** 4/5 des présences obligatoires, prises en compte des progrès de l’étudiant dans la pratique, contrôle des acquisitions en relation avec les principes fondamentaux de l’activité.

**Contrôle terminal :** Réalisation d’un bilan mettant en évidence la compréhension des principes et leur mise en pratique ainsi que la mise en relation de ces principes avec une analyse du vécu dans l’activité afin d’établir les bases d’un projet professionnel.

Contrôle continu	Contrôle terminal
Pratique : 60 %	Dossier : 40%

\* APSA : Activités Physiques Sportives et Artistique