

Niveaux Escrime

N1

Vous pouvez participer aux cours N1 sans conditions préalables. Ces cours s'adressent aux personnes qui n'ont jamais pratiqué l'escrime.

N2

Les offres N2 s'appuient sur le cours N1. Pour pouvoir participer à ces offres, vous devez être capable de :

- vous équiper de manière autonome avec le matériel d'escrime requis.
- vous attacher et détacher sur une piste d'escrime.

Vous connaissez en outre :

- les aspects pertinents en matière de sécurité et êtes capable de les citer.
- les différences entre l'escrime à l'épée et l'escrime au fleuret.
- les bases techniques et tactiques des attaques directes et indirectes.
- les bases techniques et tactiques des parades simples.
- la position de garde, les déplacements en avant et en arrière et la fente.

N3

Les offres N3 approfondissent les contenus de l'offre N2.

Conditions préalables à la participation :

Vous savez:

- maintenir et modifier la distance sur la piste.
- prendre l'initiative ou la laisser à votre adversaire, en fonction du score et du temps restant dans le combat.
- tirer avec une deuxième intention.
- Attaquer avec un battement de lame ou une liaison.

Si vous souhaitez approfondir encore vos connaissances et compétences, nous vous recommandons l'offre du club d'escrime académique de Berne (www.afcbern.ch).