



Fiches actions

« Clés en main »

Voici 3 animations faciles à mettre en place durant l'opération « Elle(s) en Garde » pour dynamiser vos séances, créer du lien et marquer des points pour le Challenge des clubs.

Fiche action #1 : Le mini-challenge technique

1 Objectif Animer la séance de manière ludique, renforcer la cohésion et travailler la précision sous une forme amusante.	2 Cible principale Les Pépites (8-12 ans), Les Ados (13-17 ans).	3 Durée 15 minutes.
--	---	--

Matériel requis :

- Des plots ou des cerceaux.
- Une ou plusieurs cibles (murales ou tenues par un partenaire).
- Un chronomètre.

Déroulé pas à pas : "Le parcours de la mousquetaire"

Le challenge se déroule sous forme de relais par équipes de 3 ou 4.

Préparation (2 min) Constituez des équipes mixtes et équilibrées. Expliquer le parcours.	Le parcours • Étape 1 - La vitesse : Le premier participant sprinte jusqu'à un plot situé à 10 mètres. • Étape 2 - L'agilité : Il effectue un parcours en slalom entre 3 plots. • Étape 3 - La précision : Arrivé en bout de piste, il se met en garde et doit toucher 3 fois une cible avec son arme (la rapidité d'exécution compte !). • Étape 4 - Le relais : Une fois les 3 touches validées, il sprinte en retour pour taper dans la main du coéquipier suivant.
La compétition (10 min) Lancez le chronomètre ! L'équipe qui termine le parcours en premier a gagné. Faites plusieurs manches si le temps le permet.	Conclusion (3 min) Félicitez toutes les participantes. Mettez l'accent sur l'esprit d'équipe et l'entraide plutôt que sur la seule victoire.

Conseil du coach

N'hésitez pas à adapter le parcours ! Pour les plus jeunes, remplacez la touche sur cible par une touche sur une peluche. Pour les plus expérimentées, ajoutez une contrainte (ex: fente obligatoire pour la touche). L'important, c'est l'énergie et le plaisir !

Fiche action #2 : Le quiz "Femmes & escrime"

Objectif

Éduquer de manière ludique sur l'histoire de l'escrime féminine, valoriser les modèles et susciter la discussion.

Cible principale

Tous les publics, particulièrement adapté aux Ados, Étudiantes et Actives.

Durée

10 minutes.

Matériel requis

La liste de questions ci-dessous.

Déroulé pas à pas :

Mise en place (1 min)

Rassemblez le groupe en fin de séance. Annoncez un quiz rapide pour tester leurs connaissances. Vous pouvez faire jouer en équipes ou individuellement.

Le quiz (8 min)

Lisez les questions à voix haute. Laissez un court temps de réflexion avant de donner la réponse et une brève explication.

Exemple de 10 questions :

- En quelle année les femmes ont-elles participé pour la première fois aux épreuves d'escrime aux Jeux Olympiques ?
Réponse : 1924 (au fleuret individuel).
- Qui est la seule escrimeuse française à avoir été porte-drapeau de la délégation française aux Jeux Olympiques d'été ?
Réponse : Laura Flessel (à Londres en 2012).
- Quelle arme a été la dernière à être intégrée au programme olympique pour les femmes ?
Réponse : Le sabre (en 2004 à Athènes).
- Citez une célèbre femme "mousquetaire" dans la littérature ou le cinéma.
Réponse possible : Milady de Winter(Antagoniste des 3 mousquetaires), Julie d'Aubigny (personnage historique ayant inspiré des fictions), Marie-Pierre Casey (actrice), Marie-Rose Astié de Valsayre (militante pour le droit des femmes, compositrice et interprète, infirmière, journaliste, escrimeuse).
- Quelle escrimeuse française a remporté le plus de médailles olympiques ?
Réponse : Laura Flessel (5 médailles).
- Vrai ou Faux : Une femme, Helene Mayer, a été la seule athlète d'origine juive à remporter une médaille pour l'Allemagne Nazie aux JO de 1936.
Réponse : Vrai. Elle a remporté la médaille d'argent au fleuret.
- Dans quel film de la saga James Bond le personnage de Madonna pratique-t-il l'escrime ?
Réponse : "Meurs un autre jour" (Die Another Day).
- Qui est la première femme à avoir remporté un titre olympique au sabre féminin en 2004 ?
Réponse : Mariel Zagunis (États-Unis).
- Dans notre club, qui sont les femmes qui occupent des postes officiels (bureau, coach, arbitre) ?
Réponse : (C'est à vous de la donner !) Cette question est un excellent moyen de valoriser les forces vives de votre club.
- Dans notre club, qui sont les femmes ayant obtenu le plus de titres (ou le meilleur résultat la saison dernière) ?
Réponse : (C'est à vous de la donner !) Cette question est un excellent moyen de valoriser les forces vives de votre club.

Conseil du coach

Terminez toujours par les questions 9 et 10 pour mettre en avant les femmes de votre propre club. C'est le message le plus important !

Fiche action #3 : La discussion "En garde, citoyennes !"

Objectif Créer un espace de parole bienveillant, libérer la parole sur la place des femmes dans le sport et renforcer le sentiment d'appartenance.	Cible principale Ados, Étudiantes, Actives, Duos Mère-Fille.
Durée 15 minutes.	Matériel requis Le kit de discussion ci-dessous.

Déroulé pas à pas :

		
Introduction (2 min) En fin de séance, rassemblez le groupe (tireuses, mais aussi les parents présents). Expliquez que dans le cadre de l'opération "Elle(s) en Garde", vous souhaitez prendre 15 minutes pour échanger, sans tabou, sur ce que le sport apporte aux femmes. Précisez que chaque avis est le bienvenu et qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.	Lancement (10 min) Choisissez un seul des thèmes ci-dessous et posez la première question pour lancer le débat. Votre rôle est de faciliter, de distribuer la parole et de relancer si besoin, pas d'imposer votre avis.	Conclusion (3 min) Remerciez chaleureusement toutes les participantes pour leur contribution. Résumez en une ou deux phrases les idées fortes qui sont ressorties et terminez sur une note positive et inspirante.

Kit de discussion (Choisissez UN SEUL thème par session) :

1	2	3
Thème 1 : L'escrime & la confiance en soi Question de lancement : "Pensez-vous que le fait de savoir se défendre, même symboliquement avec une arme, change la manière dont on se perçoit en tant que femme au quotidien ?" Questions de relance : "Y a-t-il un moment (une touche, une victoire, un entraînement difficile) où vous vous êtes sentie particulièrement forte grâce à l'escrime ?", "Est-ce que le port du masque aide à oser plus de choses ?"	Thème 2 : Les modèles et l'inspiration Question de lancement : "En dehors des championnes, qui sont les femmes (dans le sport, dans votre vie, dans l'histoire) qui vous inspirent le plus et pourquoi ?" Questions de relance : "Est-ce important pour vous d'être coachée par une femme ?", "Quelles sont les qualités d'une 'femme leader' selon vous ?"	Thème 3 : Le sport, un espace d'égalité ? Question de lancement : "D'après votre expérience, avez-vous déjà ressenti des stéréotypes ou des préjugés liés au fait d'être une fille ou une femme dans le sport ?" Questions de relance : "Qu'est-ce qu'on pourrait faire, ici dans notre club, pour que les filles se sentent encore plus à leur place ?", "Quels conseils donneriez-vous à une jeune fille qui hésite à s'inscrire dans un sport dit 'de combat' ?"

 **Conseil du coach**

N'ayez pas peur des silences. Parfois, il faut quelques secondes pour que quelqu'un ose prendre la parole. Votre posture ouverte et bienveillante est la clé du succès de cet échange.