

# **NOTE D'ORGANISATION**

## **Section Escrime médiévale**

La présente note a pour objet de préciser les règles d'organisation de la section Escrime médiévale devant être respectées par les adhérents de la section du CSLG GAP.

L'inscription à la section vaut acceptation du présent règlement.

### **1- Adhésion :**

- Inscription : 25 euros
- Nombre d'adhérents maxi : 30
- Conditions âge : 18 ans

Les membres doivent fournir un certificat médical datant de moins de 6 mois au moment de l'inscription, et n'indiquant aucune contre indication à la pratique de l'escrime médiévale.

### **2- Structure et créneaux horaires :**

- Créneaux/Horaires : mardi 20h-22h / vendredi 20h-22h
- Vacances scolaires : entraînement possible pendant les vacances scolaires en fonction des présents

### **3- Déroulement des séances :**

- Responsables de la section : Gaël Chenard, Rémi Guitreau
- Modalités de déroulement des séances :  
Les séances se déroulent au sein du gymnase du CSLG. Les séances du mardi sont dédiées à la progression au long cours et suivent un programme annuel établi par les responsables de l'entraînement. Les séances du vendredi sont dites libres ou hors programme. Elles sont dédiées à l'étude de techniques ou d'armes parallèles à l'entraînement de base. Le contenu est décidé sur le moment en fonction des présents.  
La séance comprend d'ordinaire un échauffement, un travail de maîtrise de techniques de combat, un combat libre pour ceux qui le souhaitent.  
L'organisation des séances incombe aux responsables de l'entraînement qui décident de leur contenu et de l'équipement utilisé : simulateurs nylons, armes en acier, protections. Pour des raisons de sécurité, les responsables peuvent interdire l'usage des armes en acier lors d'une séance.
- Entretien :  
L'entretien du matériel personnel incombe à chacun. L'entretien du matériel commun incombe aux responsables de l'entraînement.

#### **4- Responsabilités :**

- Assurance - couverture CSLG : oui
- Responsabilités :

#### **5- Séance d'essai :**

- Modalités : deux séances d'essai.  
A l'issue des deux séances, et si le demandeur confirme son souhait de s'inscrire, le responsable de section et les responsables de l'entraînement décident d'accepter ou non l'inscription. La décision est prise pour satisfaire au souci de sécurité de la section et afin d'éviter les personnes ayant un comportement potentiellement dangereux lors des entraînements. Les responsables veillent également au maintien de l'état d'esprit de la section.

#### **6- Etat d'esprit :**

- Etat d'esprit :  
La section privilégie l'approche technique de l'escrime médiévale plutôt que la performance sportive, ou artistique. L'objectif est de faire partager une pratique martiale, et non de participer à des animations (fêtes médiévales, reconstitutions). Si la compétition est un objectif probable à terme de la section, les cours sont avant tout l'occasion de maîtriser des techniques de combat et de conditionner ses réflexes. Cela implique le maintien d'une certaine forme physique, mais il n'est exigé aucune préparation particulière, notamment musculaire.  
Le travail n'est pas fondé sur l'interprétation stricte des écrits médiévaux, ni sur l'étude particulière d'une seule école de combat traditionnelle (lichtenauer ou italienne). Ces écrits et les travaux d'autres groupes sont mis à profits, mais dans un souci d'ouverture sur les enseignements de la pratique et sur les apports éventuels d'autres sports de combat. Dans la mesure où l'escrime médiévale n'est pas structurée en tant que sport, la section souhaite ainsi conserver une approche ouverte sur les différentes écoles et pratiques, quitte à spécialiser certaines séances. Pour cette même raison, la section pratique indifféremment l'escrime à l'épée courte, une main et demie ou longue.  
Les responsables de l'entraînement n'ayant pas le monopole de la sagesse, chacun peut apporter son expérience et en faire profiter le groupe, dans le respect de la cohérence des séances.
- Attitude  
Une attention toute particulière est portée par les responsables de l'entraînement à l'attitude des membres. La sécurité de tous dépend plus encore du bon esprit et de la vigilance de chacun, que des protections. L'escrime médiévale n'est pas un défouloir, et la section veille à éviter les

comportements agressifs. Tout membre doit être en capacité de contrôler son arme et de maîtriser son excitation lors des échanges libres. La pratique des armes en acier est donc limitée aux seuls membres expérimentés et dont les responsables considèrent être en capacité de maîtriser leurs mouvements.

La priorité de la section étant de parvenir à une certaine maîtrise technique de l'escrime, les entraînements ont vocation à apprendre aux membres à garder leur sang froid. Les responsables des entraînements privilégient les attaques/défenses construites à la recherche de la touche. Il est demandé aux membres de conduire les combats libres dans cette optique, en limitant la force et la vitesse des coups, y compris sur simulateur.

– Comportement/Exclusion :

Tout membre présentant un comportement jugé dangereux par le responsable de l'entraînement – agressivité, fébrilité, faiblesse physique – peut être exclu temporairement du cours. Les membres doivent impérativement respecter le jugement du responsable de l'entraînement en matière de sécurité. Tout membre présentant régulièrement un comportement jugé dangereux ou refusant de respecter les consignes pourra être exclu définitivement de la section par le responsable de celle-ci.

## **7- Équipement personnel :**

– Tenue :

Aucune tenue spécifique au club n'est nécessaire lors des entraînements. Il est néanmoins nécessaire de prévoir une tenue adaptée à la pratique sportive : chaussures de sport, pantalon de survêtement, T-shirt. Il est demandé d'éviter les shorts et les débardeurs : la tenue doit couvrir le corps au maximum.

– Équipement :

Il est demandé à chacun d'acquérir son équipement personnel, notamment pour les protections. Un équipement de base est fourni par la section pour les débutants de manière temporaire. L'équipement minimum comprend :

- une paire de gants renforcés
- un masque d'escrime
- un simulateur nylon

Il est conseillé d'acquérir rapidement quelques protections complémentaires afin de pouvoir participer aux combats libres :

- gambison
- coquille
- genouillères

Pour ceux souhaitant s'entraîner sur du matériel en acier, l'acquisition du gambison est obligatoire.

## **8- Sécurité :**

L'escrime médiévale est un art martial à main armée. Les conditions de sécurité sont donc importantes pour éviter tout risque de blessure. L'escrime médiévale est une pratique sans danger à condition de bien respecter les consignes, et l'attitude de chacun reste la meilleure protection de tous.

– Condition physique

Les membres présents à l'entraînement doivent être en bonne condition physique et être en état de participer en évitant notamment de venir à jeun. Chacun est le premier juge de sa propre condition et peut se signaler au responsable en cas de faiblesse passagère. Tout membre doit également signaler au responsable de l'entraînement lorsqu'un autre membre ne semble pas en état de poursuivre l'entraînement.

– Blessure :

Toute blessure, même minime, doit être immédiatement signalée au responsable de l'entraînement. L'entraînement est interrompu le temps de juger de sa gravité et de la conduite à tenir.

## **9- Droit à l'image :**

Des photos concernant les activités de la section pourront être utilisées en communication sur le site internet du CSLG. Si un adhérent ne souhaite pas apparaître sur ces photos, il devra le signaler aux responsables de la section.

## **10- Propositions :**

– Évolution de la section :

- L'affiliation à la Fédération française des arts martiaux historiques européens est en cours de réflexion afin d'inscrire la section dans un réseau national de manifestations et d'échanges
- La section ne pratique pour le moment qu'à des fins sportives et de loisirs et non de compétition. La création d'un entraînement spécifique pour la compétition pourra être envisagée en fonction des attentes des membres et du nombre des intéressés
- La pratique d'armes autres que l'épée (lance, sabre, hache noble) fait partie des évolutions probables de la section

– Rencontres :

La section participe ou organise des rencontres avec d'autres clubs d'escrime médiévale, notamment dans le cadre de stages techniques.

Signatures du/des responsable(s)