Club Sportif et de Loisirs
de la Gendarmerie de Gap

Caserne Fontreyne B.P. 103 - 05007 GAP Cedex
téléphone : 04.92.40.65.53
contact@cslg-gap.fr

N° RNA W052002519
N° SIREN 453887705

RÈGLEMENT INTÉRIEUR ESCRIME HISTORIQUE

Le présent règlement à pour objet de définir les modalités d'accès et de fonctionnement de la section Escrime historique..

- La section Escrime historique du Club Sportif et de Loisirs de la Gendarmerie de Gap (CSLG Gap) a pour objet de rassembler les adeptes de l'activité citée ci-dessus.
- La section fait partie intégrante du Club Sportif et des Loisirs de la Gendarmerie de Gap.

En tant que telle, elle est administrée juridiquement et statutairement par le dit club et plus spécifiquement par le présent règlement intérieur.

CONDITIONS D'ACCÈS

Article 1 : La section est ouverte à toute personne de plus de 16 ans s'étant acquittée de l'adhésion au club ainsi que la cotisation section, telles que fixées par l'assemblée générale et sous réserve d'avoir fourni toutes les pièces nécessaires au dossier :

- 1 demande d'adhésion dûment remplie pour la saison en cours ;
- 1 attestation questionnaire-santé attestant sur l'honneur la non contre-indication à la pratique du sport OU certificat médical de moins de 3 mois précisant l'aptitude à la pratique sportive ;
- 1 photographie d'identité ;
- 1 chèque d'adhésion dont le montant inclus la licence garantissant l'assurance souscrite auprès de la fédération des clubs de la défense (FCD) et la cotisation pour la section.

Article 2 : Chaque adhérent est couvert par une assurance contractée par le CSLG Gap auprès de la FCD.

Article 3 : La section propose des entraînements les mardis et vendredis de 20h00 à 22h00 au gymnase Fontreyne et accueille au maximum 30 adhérents chaque saison. Les entraînements sont possibles pendant les vacances scolaires en fonction des présents.

MODALITÉS

Article 4 : 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.

Article 5 : Les personnes intéressées par l'activité peuvent bénéficier de 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.

Article 6 : 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.

Article 7 : **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.

Article 8 : L'entretien du matériel personnel incombe à chacun. L'entretien du matériel commun incombe aux responsables de l'entraînement.

DISPOSITIONS PARTICULIÈRES

Article 9 : État 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.

Article 10 : 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.

Article 11 : 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.

Article 12 : 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.

Article 13 : 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.

Article 14 : Evolution des 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

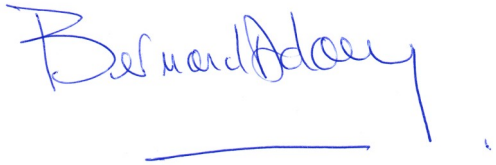
La pratique d'armes autres que l'épée (lance, sabre, hache noble) fait partie des évolutions probables de la section

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

Article 15 : Les responsables de la section sont : **Alex GUILIANI et Guillaume THOMAS**.

Le présent règlement intérieur est de stricte application.

La mise en application des sanctions et/ou mesures est régie par les statuts et le règlement intérieur du Club Sportif et de Loisirs de la Gendarmerie de Gap.

Fait à Gap, le 6 juin 2025

Bernard ADAM
Président du CSLG Gap