

Recommandations de sécurité pour la pratique des AMHE

Rédacteur : Commission Sécurité de la FFAMHE.

Objet

Le présent document présente les recommandations de sécurité pour la pratique des AMHE. Ces recommandations ont vocations à être reprises et appliquées au sein des clubs affiliés à la FFAMHE, mais également lors des rassemblements AMHE organisés sous l'égide de la FFAMHE.

Principes généraux de responsabilité

Les pratiquants d'AMHE s'arment, s'équipent, s'habillent et combattent sous leur propre responsabilité et à leurs risques et périls.

Les mesures de sécurité proposées par la FFAMHE ne sont destinées qu'à renforcer la sécurité des pratiquants d'AMHE sans pouvoir la garantir et ne peuvent, en conséquence, quelle que soit la manière dont elles sont appliquées, entraîner la responsabilité ni de la FFAMHE, ni des organisateurs de stages d'AMHE, ni des personnes chargées de leur réalisation, ni des auteurs d'un éventuel accident.

En toutes circonstances, il appartient à chacun de rester maître de soi et de son matériel. Il revient également à chacun de veiller à sa propre sécurité, mais également à celle des autres, en s'assurant d'adopter un matériel adéquat et un comportement adapté à la pratique des AMHE.

Les techniques développées et les outils mis en œuvre dans les AMHE demeurent dangereux en toutes circonstances s'ils ne sont pas employés correctement.

Les AMHE s'inscrivent dans une démarche de recherche et d'expérimentation du geste martial, mais restent une simulation de ce geste. Il en résulte que l'usage d'armes réelles en dehors de séances strictement encadrées s'inscrivant dans une démarche d'expérimentation sur des cibles factices est proscrit.

Les assauts se pratiquent sans intention de porter véritablement atteinte à la personne. Toute violence excessive ou délibérée doit être proscrite.

Références

Le présent document est accompagné des recommandations complémentaires de la commission sécurité sur :

- La sécurité lors des exercices de coupe
- La trousse de secours pour la pratique des AMHE

ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement en début de séance est hautement recommandé. Cet échauffement doit permettre de préparer le corps à un effort physique soutenu. Selon les simulateurs employés, il est prudent d'insister sur les parties du corps qui seront sollicitées par la suite (ex : insister sur l'échauffement des poignets pour la pratique de l'épée à une main).

S'agissant de la pratique d'un art martial, le port d'une tenue de sport est tout indiqué (pantalon de jogging/short, T-shirt, chaussures de sport, absence de bijoux, etc.).

Entretien des simulateurs et des équipements de protection couramment en usage

Les armes

Les simulateurs d'armes utilisés dans les AMHE sont de plusieurs types et se distinguent principalement selon leur matière.

Les simulateurs « nylon » regroupent un ensemble de simulateurs plus ou moins rigides, fabriqués dans une matière synthétique plus ou moins souple. Les quillons et pommeaux peuvent également être dans cette même matière, ou en métal. Ils sont en général amovibles et interchangeables. L'utilisateur du simulateur doit veiller à ce que l'intégralité du plat et du bord de la lame ne soit pas écorchée, et bien lisse ou très légèrement rugueuse afin d'éviter toute blessure.

Les simulateurs « bois » regroupent les simulateurs fabriqués en bois, que ça soit du contreplaqué épais ou du bois massif. L'utilisateur du simulateur doit veiller à ce que l'intégralité du plat et du bord de la lame soit exempte d'échardes et de fissures, et qu'elle soit bien lisse ou très légèrement rugueuse afin d'éviter toute blessure.

Les simulateurs « acier » regroupent les simulateurs dont la lame, les quillons et le pommeau sont en acier. Il existe des lames dites rigides, et des lames souples (*federschwert* ou *paratschwert*). De ces deux sous-types, les simulateurs à lame souple sont davantage recommandés dans le cadre de jeux libres. La pointe des simulateurs doit être rabattue ou simplement arrondie. Il est recommandé de couvrir la pointe avec une mouche en cuir épais (fixée à l'aide de ruban adhésif épais) ou en plastique. L'utilisateur doit veiller à ce que le bord des lames ne soit pas ébréché afin d'éviter les blessures, et que la lame ne soit pas rouillée. Dans le cas des simulateurs à lame souple, celle-ci ne doit pas avoir de flèche excessive au repos.

Les simulateurs en cuir, ou en cuir avec armature sont à utiliser avec les recommandations pour les simulateurs « nylon ». Elle concerne essentiellement les simulateurs de type « dussack ». L'utilisateur doit veiller à ce que les coutures du cuir soient en bon état et que l'armature ne menace pas de percer le cuir. Il est préférable que la couture du cuir ne soit pas sur le bord de la lame, mais sur le plat.

Les simulateurs en mousse, ou en mousse avec armature avec un éventuel revêtement de surface sont à utiliser avec les recommandations pour les simulateurs « nylon ». L'utilisateur doit veiller à ce que les éventuelles coutures soient en bon état et que l'armature ne menace pas de percer la mousse. Il est préférable que les éventuelles coutures ne soient pas sur le bord de la lame, mais sur le plat. Étant donné l'hétérogénéité des simulateurs en mousse et leur fiabilité variable, leur usage n'est pas recommandé.

Les simulateurs de type « shinai », empruntés au kendo, avec ou sans modification (ajout de garde en bois ou lestage) sont à utiliser avec les recommandations pour la catégorie « nylon ». L'utilisateur doit veiller à ce que les lattes du shinai ne soient pas fissurées, ébréchées et qu'elles n'aient pas d'échardes. De même, la garde en bois ne doit pas avoir d'échardes ou de fissures.

Les répliques d'armes historiques, tranchantes, sont destinées uniquement à des exercices de coupe sur cibles factices. Elles ne doivent en aucun cas être transportées si aucun exercice de coupe n'est prévu. Elles doivent être transportées dans un étui rigide et fermé. L'utilisateur doit veiller à ce que le tranchant ne soit pas ébréché et que la lame soit exempte de rouille. La lame doit dans l'idéal être légèrement huilée (huile de type WD40 par exemple).

Les protections individuelles

Le masque d'escrime doit être un masque à grillage aux normes FIE (fédération internationale d'escrime), pourvu d'une bavette matelassée. Il est fortement recommandé que les côtés et l'arrière du masque soient protégés par un matelassage ou du cuir.

L'utilisateur doit veiller à ce que le grillage de son masque ne soit pas déformé ou percé, et que la sangle servant à le maintenir soit en bon état. Il existe des masques conçus spécifiquement pour les AMHE, incluant les protections latérales et occipitales. Le masque d'escrime est la seule protection viable et recommandée pour garantir la tête et le visage lors de la pratique des AMHE. Il doit être porté en toutes circonstances lors de la pratique des AMHE.

Le bustier pour les femmes doit être rigide et protéger l'intégralité de la poitrine. Il est préférable d'utiliser les bustiers d'escrime aux normes FIE. L'utilisatrice doit veiller au bon état du bustier et des sangles servant à l'attacher.

La coquille pour les hommes doit être rigide. Elle doit être aux normes des coquilles en usage dans les arts martiaux. L'utilisateur doit veiller au bon état de sa coquille et des sangles servant à l'attacher.

La veste d'escrime Il peut s'agir d'une veste d'escrime moderne. Dans cette hypothèse, la veste doit être aux normes FIE. Il est préférable d'utiliser les plastrons avec manches de leçon d'escrime ou de maître d'armes. Il peut également s'agir de vestes conçues spécifiquement pour les AMHE incorporant parfois des protections rigides supplémentaires. Ces vestes peuvent utilement être complétées par une protection rigide de buste. En revanche, étant donné leur extrême hétérogénéité et leur fiabilité variable, les « gambisons » ou autres vêtements matelassés usités en reconstitution/évoquant historique ne sont pas recommandés pour une pratique sécuritaire. Le port d'armures en acier répondant ou non à des critères d'historicité est également à éviter dans la pratique des AMHE, excepté dans le cadre spécifique du combat en armure de type AMHE.

Les gants sont de deux types : les gants « simples » et les gants « matelassés ». Les gants simples sont conçus pour la mobilité, et ne sont que légèrement matelassés. Les gants d'escrime ou d'escrime artistique sont un exemple. Les gants matelassés sont des gants épais, plus ou moins rigides, offrant une meilleure protection. Par exemple les « kote » de kendo ou les gants en usage au hockey. Il existe des gants conçus spécifiquement pour les AMHE. L'utilisateur doit veiller au bon état général de ses gants et veiller à ce qu'ils ne soient pas percés ou décousus.

Le gorgerin doit protéger l'intégralité de la gorge et le bord des épaules. Il doit être rigide et matelassé. Les sports tels que le hockey proposent des modèles de gorgerin, il en existe également de spécifiquement conçus pour les AMHE. L'utilisateur doit veiller au bon état de son gorgerin et des sangles servant à le maintenir.

Les protections rigides sont des protections en usage dans divers sports (pour les tibias, les genoux, les coudes, le buste...). Il est préférable d'utiliser des protections rigides aux normes pour les arts martiaux. Il existe des protections rigides conçues spécifiquement pour les AMHE. L'utilisateur doit veiller au bon état de ses protections rigides et des sangles servant à les maintenir.

Les protections doivent être adaptées à l'exercice pratiqué ainsi qu'au simulateur employé.

À titre illustratif, voici des recommandations dans le cadre de la pratique de certaines armes. Il s'agit évidemment de recommandations minimales, les pratiquants étant libres de se couvrir davantage.

Le cas des assauts en compétition n'est pas traité. La FFAMHE n'a pas pour objet de promouvoir ou mettre en place des compétitions sportives (cf. article 9 du règlement intérieur). En outre, la pratique de la compétition au sein des AMHE est en pleine évolution, si bien qu'aucun consensus ne se dégage clairement à l'heure actuelle. Nous nous bornerons donc à recommander aux associations affiliées souhaitant organiser de telles compétitions de redoubler leur vigilance en matière de sécurité, car l'esprit de compétition augmente le risque d'accident.

Pour la pratique de la rapière (seule ou avec dague, targe, manteau, etc.) et des épées de cour

Contexte \ Simulateur	Exercice technique	Exercice avec opposition	Jeux libres
Rapière, techniques majoritairement d'estoc (Lame « mousquetaire » à section triangulaire)	Masque d'escrime, veste d'escrime, gants, Bustier pour les femmes	Masque d'escrime, veste d'escrime, pantalon d'escrime, gants, bustier pour les femmes	Masque d'escrime, veste d'escrime + plastron léger (ou plastron de MA), pantalon d'escrime, gants, bustier pour les femmes, coquille pour les hommes
Rapière, Estoc + taille percussive (Lame à section losange ou ovale)	Masque d'escrime, veste d'escrime, gants, bustier pour les femmes	Masque d'escrime, veste d'escrime + plastron (ou plastron de MA), pantalon d'escrime, gants matelassés, coudières, bustier pour les femmes	Masque d'escrime, veste d'escrime + plastron (ou plastron de MA), pantalon d'escrime, gants matelassés, protège nuque, coudières, genouillères, bustier pour les femmes, coquille pour les hommes
Épée de cour (Lame type épée escrime sportive)	Masque d'escrime, veste d'escrime, gants, bustier pour les femmes	Masque d'escrime, veste d'escrime, pantalon d'escrime, gants, bustier pour les femmes	Masque d'escrime, veste d'escrime, sous bras, pantalon d'escrime, gants, bustier pour les femmes

Pour la pratique de l'épée longue (tenue à deux mains)

Contexte \ Simulateur	Exercice technique	Exercice avec opposition	Jeux libres
Nylon	Masque d'escrime, gants, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gants, gorgerin, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gants matelassés, gorgerin, bustier pour les femmes et coquille pour les hommes, veste d'escrime.
Bois	Masque d'escrime, gants, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gants, gorgerin, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gants matelassés, gorgerin, bustier pour les femmes et coquille pour les hommes, veste d'escrime.
Acier <i>blunt</i>	Masque d'escrime, gants, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, veste d'escrime, gants matelassés, gorgerin, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gants matelassés, veste d'escrime, gorgerin, coudières rigides, bustier pour les femmes, plastron rigide et coquille pour les hommes.

Pour la pratique de l'épée courte (tenue à une main, cela concerne également le *messer* et le *dussack*)

Contexte \ Simulateur	Exercice technique	Exercice avec opposition	Jeux libres
Nylon	Masque d'escrime, gant pour la main armée, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gorgerin, gant pour la main armée, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gant matelassé pour la main armée, gorgerin, bustier pour les femmes et coquille pour les hommes, veste d'escrime.
Bois	Masque d'escrime, gants pour la main armée, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gorgerin, protection de coude et gant pour la main armée, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gants matelassés (pour les deux mains), coudière rigide pour le bras armé, gorgerin, bustier pour les femmes et coquille pour les hommes, veste d'escrime.
Acier <i>blunt</i>	Masque d'escrime, gants (pour les deux mains), bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, veste d'escrime, protections de coudes et gants (pour les deux bras), gorgerin, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gants matelassés (pour les deux mains), veste d'escrime, gorgerin, coudières rigides, bustier pour les femmes, protections rigides sur le buste et coquille pour les hommes

Pour la pratique de l'épée courte en combinaison avec une boçle

Contexte \ Simulateur	Exercice technique	Exercice avec opposition	Jeux libres
Nylon	Masque d'escrime, gants (pour les deux mains), bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gorgerin, gants (pour les deux mains), bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gant matelassé (pour les deux mains), gorgerin, veste d'escrime, bustier pour les femmes et coquille pour les hommes.
Bois	Masque d'escrime, gants (pour les deux mains), bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gorgerin, protection de coude et gants (pour les deux bras), bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gants matelassés (pour les deux mains), veste d'escrime, coudières rigides (pour les deux bras), gorgerin, bustier pour les femmes et coquille pour les hommes
Acier <i>blunt</i>	Masque d'escrime, gants (pour les deux mains), bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, veste d'escrime, protections de coudes et gants (pour les deux bras), gorgerin, bustier pour les femmes.	Masque d'escrime, gants matelassés (pour les deux mains), veste d'escrime, gorgerin, coudières rigides (pour les deux bras), bustier pour les femmes, protections rigides sur le buste et coquille pour les hommes

Précisions sur les tableaux ci-dessus. Par « exercice technique », nous entendons la pratique répétée d'une unique technique, seul ou en binôme. Les partenaires travaillent alors en totale coopération dans la réalisation des techniques. Par « exercice technique avec opposition », nous faisons référence au cas où une alternative est laissée aux pratiquants dans l'exercice. L'exercice devient alors semi-coopératif. L'un des partenaires augmente la difficulté dans le but de faire progresser l'autre. L'introduction d'un aléa augmente la dangerosité de l'exercice puisqu'il n'est plus possible de prévoir exactement la réaction du partenaire. Enfin, par « jeux libres », nous désignons les cas d'assauts où chacun des partenaires est libre de ses mouvements et tente de toucher son partenaire sans se faire lui-même toucher. Jeu libre n'est pas synonyme de jeu brouillon, l'objectif est d'intégrer les exercices travaillés préalablement dans un cadre ouvert. En aucun cas, le jeu libre ne doit devenir synonyme de « défouloir », les partenaires demeurent réciproquement responsables de leur sécurité.

Il est recommandé avant tout de faire appel à son bon sens. En cas de litige, c'est aux instructeurs d'apprécier si l'équipement d'un escrimeur est, ou non adapté à l'exercice.

La sécurité de tous dépend de la participation chacun. Ainsi, lors d'une séance, il revient à chacun des pratiquants de signaler les facteurs de risques tels que des lacets défaits, la bavette du masque d'escrime relevée, la veste ouverte pendant l'assaut, la fatigue, etc.

Il est également recommandé de disposer d'une trousse de premiers soins dans la salle ou le lieu d'entraînement. La composition d'une trousse de premiers secours est décrite dans la fiche FFAMHE « Trousse de secours pour la pratique des AMHE ».