

Recommandations de sécurité pour la pratique des AMHE armés

Rédacteur : Adrien Pommelot, pour la commission sécurité de la FFAMHE.

Objet

Le présent document propose des recommandations de sécurité pour la pratique des AMHE armés. **Elles ne concernent ni les AMHE à mains nues (boxes, luttés et assimilés) ni les AMHE en armure (*harnischfechten* et assimilés).** Ces recommandations ont vocation à être reprises et appliquées au sein des clubs affiliés à la FFAMHE, mais également lors des rassemblements et compétitions d'AMHE organisés par des membres de la FFAMHE. 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.

Principes

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, d'interprétation et d'expérimentation, mais n'ont pas vocation à blesser qui que ce soit. Par conséquent, l'usage d'armes réelles en dehors de séances strictement encadrées s'inscrivant dans une démarche d'expérimentation sur des cibles inertes et non vivantes est à proscrire.

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

Recommandations générales

Un échauffement en début de séance est hautement recommandé. Ce dernier doit permettre de préparer le corps à un effort physique soutenu. Selon l'arme pratiquée, 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).

Le port d'une tenue de sport est tout indiqué pour la pratique des AMHE (pantalon de jogging/short, T-shirt, chaussures de sport, absence de bijoux et montre, etc.).

Attention à celles et ceux qui portent des lunettes de vue, celles-ci peuvent être fragiles et représentent un danger lié à la présence de verre. Le port de lentilles ou d'une paire de lunettes dédiée au sport est vivement conseillé.

Si la pratique de la lutte armée est envisagée, et si des projections menées à leur terme sont prévues dans les exercices ou autorisées lors d'assauts ou de compétitions, la pratique devra obligatoirement se faire sur des tapis de lutte ou des tatamis. Projections et clés dans le cadre d'un combat armé doivent être réservés à des pratiquants expérimentés en lutte et formés aux techniques de chute. **Ce ne sont pas des gestes anodins.**

Il est primordial qu'une trousse de secours soit disponible lors de toute séance d'AMHE. Voir à ce sujet le document dédié de la FFAMHE détaillant le contenu recommandé de cette trousse.

Même si cela paraît évident, rappelons qu'il ne faut en aucun cas pratiquer après avoir bu de l'alcool ou consommé un quelconque stupéfiant.

Les simulateurs

Quelle que soit la nature de l'arme historique étudiée, il convient de garder le point suivant en tête : **votre simulateur influe sur la sécurité de votre partenaire tout autant que son équipement de protection.** Il doit donc être choisi en conséquence, quitte à faire des compromis sur sa maniabilité ou sa conception par rapport à une réplique exacte d'un objet historique.

Naturellement, l'emploi d'armes tranchantes est strictement à bannir en dehors du cadre d'exercices de coupe. Le reste de la pratique doit se faire avec des simulateurs spécifiquement conçus pour les AMHE, ce qui exclut donc les épées de décoration. Les principes suivants s'appliquent à toutes les épées (à une ou deux mains, les rapières, les dagues, les sabres, etc.) et à leur entretien :

Le tranchant doit non seulement être émoussé, mais aussi épaissi d'au moins un ou deux millimètres pour augmenter la surface d'impact. Toute rugosité doit être poncée pour maintenir le tranchant lisse.

La pointe doit être rabattue ou épaissie pour limiter les risques de perforation (même si les estocs sont exclusivement accidentels dans la pratique). **Évitez les mouches en plastique qui adhèrent aux masques** et augmentent l'impact des estocs, les rendant plus dangereux.

Quelle que soit leur conception, les armes utilisées pour estoquer doivent être souples et plier en cas d'impact. Un estoc qui repousse ou sonne sa cible à l'impact est le signe d'une arme trop raide. Par conséquent, une **flexibilité inférieure à 15 kilos** (cf document de test dédié) est recommandée pour une pratique occasionnelle de l'estoc ; pour une pratique régulière de l'estoc, il est recommandé d'opter pour une **flexibilité inférieure à 12 kilos.**

La lame ne doit pas être ébréchée.

Le poids du simulateur doit être inférieur ou égal à celui de l'arme simulée, mais pas plus lourd. Dans le doute, préférez une arme légère.

Selon le matériau utilisé, il faut également garder certaines précautions à l'esprit :

Armes en mousse : elles peuvent causer des commotions et n'excluent donc pas le port d'un masque d'escrime. En raison de leur raideur, elles nécessitent des protections rigides supplémentaires pour pouvoir porter des estocs.

Armes en acier : dans le cadre d'une pratique en opposition contre un adversaire, il faut éviter les armes conçues pour la reconstitution ou le béhourt, car elles sont rarement sécurisées (cf critères plus haut) pour la pratique des AMHE.

Armes en bois : en raison de leur raideur, les épées en bois ne peuvent être utilisées pour porter des estocs.

Armes en cuir : il s'agit le plus souvent d'un revêtement de cuir épais fixé sur une armature en bois ou en plastique. Le cuir doit être en bon état et ne pas laisser dépasser l'armature. Une couche intermédiaire de rembourrage entre le cuir et l'armature est recommandée. Il doit y avoir assez d'espace entre l'armature et le cuir pour que la pointe de l'arme plie franchement.

Pour les armes d'hast, il est recommandé d'utiliser un bois léger (rotin, par exemple) et des têtes en cuir rembourrées ou en plastique souple. L'utilisation de têtes en acier est à proscrire. L'intensité du combat doit rester réduite au vu de la difficulté à sécuriser les tailles et les estocs avec de telles armes.

Les bocles et boucliers doivent être exempts de toute aspérité et en bon état.

Les protections

Il est nécessaire de prendre du matériel spécifiquement conçu pour les AMHE et de s'informer sur les recommandations d'usage du fabricant. Faute de standards uniformisés, le retour d'expérience d'autres pratiquants doit également être pris en compte.

L'emploi de matériel de reconstitution / évocation ou de GN est déconseillé en raison de sa qualité aléatoire. Cette recommandation s'applique en particulier aux gants et aux gambisons, qui présentent souvent des vulnérabilités (pouces, aisselles, etc.).

Masque : il s'agit à minima d'un masque d'escrime doté d'une bavette matelassée, voire de préférence d'un masque spécifiquement conçu pour les AMHE. Il est recommandé que ce masque suive les normes CEN2. Il est essentiel que le masque ne soit pas endommagé, bosselé, fendu ou rouillé.

Couvre masque : cette protection matelassée protège le sommet, le côté, et l'arrière du crâne. L'arrière de la nuque doit être recouverte par le couvre-masque et intégrer une protection (lattes rigides, mousse épaisse, etc.) amortissant les impacts.

Veste : il existe un large choix de vestes spécifiquement conçues pour la pratique des AMHE, plus ou moins matelassées (on parlera de veste légère si le matelassage est absent) et faites de tissus anti-perforation (dotés d'un indice de résistance en Newton). Un col montant doté d'un attrape-lame offre une garantie supplémentaire contre les estocs et est donc recommandé. Une résistance minimale de 350 Newtons est fortement conseillée, voire de 800 Newtons dans le cadre de compétitions.

Pantalons : un pantalon de protection est fait de tissu anti-perforation et dispose de plus ou moins de matelassage. Il doit descendre au moins au niveau du genou. Une résistance minimale de 350 Newtons est fortement conseillée, voire de 800 Newtons dans le cadre de compétitions.

Coquille : une coquille rigide adaptée aux sports de combat et arts martiaux convient. Elle doit être portée sous le pantalon.

Gorgerin : cette protection rigide et matelassée doit couvrir la gorge. Une protection des clavicules est également recommandée.

Plastron : cette protection en plastique rigide couvre l'intégralité de la poitrine, et si possible les côtes.

Gants légers : ces gants présentent un léger rembourrage sur l'extérieur de la main et/ou quelques protections rigides sur des endroits localisés. *Exemples : gants d'escrime moderne, gants en Kevlar, gants de motocross...*

Gants moyens : il s'agit le plus souvent de gants conçus à l'origine pour d'autres sports ou d'autres arts martiaux, parfois commercialisés sous une autre marque. Ils couvrent généralement la majorité de la main d'une protection rigide ou épaisse, mais présentent des faiblesses en termes de matériau, de durabilité ou de conception (parties de la main laissées vulnérables). *Exemples : gants Red Dragon, gants de Hockey, Kote de Kendo, gants de Kali, gants en plaques de cuir...*

Gants lourds : ces gants spécifiquement conçus pour la pratique du jeu libre en AMHE avec des armes en acier couvrent l'intégralité de l'extérieur de la main de plaques rigides propres à absorber des chocs. Une attention particulière doit être apportée à la protection du pouce. *Exemples : gants lourds SPES, Sparring Gloves...*

Jambières et genouillères : ces protections rigides doivent couvrir les tibias et le genou. Elles doivent bien descendre jusqu'aux chevilles, et protéger les côtés du genou.

Canons d'avant-bras et coudières : ces protections rigides doivent couvrir le coude et les os des avant-bras. En particulier, il ne faut pas laisser de partie vulnérable au niveau du poignet entre le gant et la protection d'avant-bras.

L'utilisateur doit veiller au bon état des sangles, fermetures, et autres scratchs qui maintiennent ses protections en place.

Pratique de l'assaut

Par assaut, on désigne un jeu libre où chacun des pratiquants est libre (dans la limite de règles) de ses mouvements et tente de vaincre son adversaire. En aucun cas, l'assaut ne doit devenir prétexte à « se défouler ». Il est préférable que l'assaut soit explicitement conventionné, c'est-à-dire que ses objectifs et ses modalités soient connus des participants.

Il est également recommandé que **les assauts libres se déroulent sous la supervision d'un tiers** capable d'interrompre le combat et de signaler aux pratiquants tout problème d'intensité, de comportement, ou d'équipement.

Dans le cadre d'une compétition, la présence d'un enjeu et par extension d'un esprit compétitif nécessite des mesures supplémentaires de sécurité, **indiquées en rouge**.

Les simulateurs synthétiques les plus rigides ou les plus lourds doivent être considérés comme tout aussi dangereux que des simulateurs en acier, et les participants doivent donc adopter un comportement conséquent.

L'assaut en masque et gants légers avec des armes en acier est, à l'heure de la rédaction de ce document, une pratique courante dans le milieu des AMHE français. **La commission sécurité déconseille une telle pratique.**

Les frappes percussives avec le pommeau, les quillons ou la garde d'une arme **doivent être interdites** car nos masques ne permettent pas de s'en protéger correctement. On préférera venir simplement poser la partie vulnérante ou mimer le geste. De même, coups de pied et de poing ne sont pas adaptés à nos protections ; il est recommandé de leur substituer des poussées du pied ou de la main.

Il est recommandé d'apprendre à « décharger » un estoc que l'on porte en venant raccourcir les bras et monter la main au moment de l'impact de manière à provoquer la flexion de la lame. Dans les cas les plus extrêmes, il est préférable de lâcher tout simplement l'arme.

Les protections recommandées varient selon l'arme utilisée ; voici un tableau synthétique des protections recommandées en assaut. Certaines armes nécessitent une attention particulière : la hache d'armes, par l'impact potentiel de ses coups, et la dague, par la nature destructrice des techniques utilisées (clés articulaires). Il est recommandé que les assauts, en club comme en compétition, soient toujours supervisés et contrôlés par un tiers expérimenté.

| Arme | Mousse | Synthétique | Métal |
|---------------------------------------|--|--|--|
| Épée longue | Masque, gants légers, coquille, gorgerin , plastron pour estoquer | Masque, couvre-masque, veste, gants moyens, gorgerin, coquille, coudières , genouillères | Masque CEN 2, couvre-masque, gorgerin, plastron, veste, coudières, gants lourds, genouillères, jambières , canons , protège-dents |
| Armes de taille et d'estoc à une main | Masque, gants légers, coquille, gorgerin , plastron pour estoquer | Masque, couvre-masque, veste, gants moyens, gorgerin, coquille, coudières , genouillères | Masque CEN 2, couvre-masque, gorgerin, plastron, veste, coudières, gants moyens (si garde complexe) ou lourds (si garde simple), genouillères, jambières , canons , protège-dents |
| Rapière d'estoc, épée de cour | - | Masque, couvre-masque, gorgerin, veste légère, gants légers | Masque CEN 2, couvre-masque, gorgerin, plastron, veste légère, gants légers, protège-dents |
| Rapière de taille et d'estoc | - | Masque, couvre-masque, gorgerin, veste, coudières, gants légers | Masque CEN 2, couvre-masque, gorgerin, plastron, veste, coudières, gants légers, protège-dents |
| Dague | Masque, gants légers, plastron (avertissement sécurité en compétition) | Masque, gants moyens, plastron, veste (avertissement sécurité en compétition) | Déconseillé |

| Arme | Synthétique, bois, et cuir | En métal |
|----------------|---|--------------------|
| Lance et bâton | Masque CEN2, couvre-masque, coquille, gants moyen, plastron, gorgerin (la compétition est déconseillée) | Déconseillé |

| | | |
|---------------|---|--|
| Hache d'armes | Masque CEN 2, couvre-masque, gorgerin, plastron, veste, coudières, gants lourds, genouillères, jambières, canons, protège-dents <i>(avertissement sécurité en compétition)</i> | Déconseillé |
| Dussack | Masque, couvre-masque, gants moyens, veste, <i>plastron, canon, gorgerin</i> | Masque CEN 2, couvre-masque, gorgerin, plastron, veste, coudières, gants moyens (si garde complexe) ou lourds (si garde simple), genouillères, <i>jambières, canons, protège-dents</i> |

Conseils divers de pratique en salle ou en stage

Le port du masque est nécessaire pour tout exercice qui implique de toucher un partenaire d'un coup avec une arme, et ce même si le coup est donné au ralenti ou n'est pas censé toucher.

Si un travail technique vise une partie du corps en particulière, cette dernière doit être correctement protégée : par exemple, plastron et gorgerin pour travailler des estocs au torse, gants si l'on frappe les mains, etc.

Au vu de la fréquence des touches accidentelles aux mains lors de l'usage d'armes à garde simple (avec tout au plus de simples quillons, comme par exemple l'épée longue ou le bâton), il est recommandé de porter des gants adaptés (cf section sur les assauts) même lors d'exercices où elles ne sont pas censées être des cibles.

Il ne faut pas hésiter à signaler un problème de matériel chez son partenaire qui peut ne pas s'en être aperçu.

Avant tout exercice, il convient de vérifier l'espace autour de soi pour ne pas frapper accidentellement d'autres pratiquants avec son arme.

Les consignes d'un exercice doivent être mutuellement respectées : l'improvisation de nouveaux mouvements au sein d'une séquence chorégraphiée ou l'accélération du rythme lors d'un travail censé être lent sont des comportements accidentogènes.

Les pratiquants doivent avant de commencer un exercice s'accorder sur les consignes (par exemple, quel rôle tenir dans un exercice asymétrique) et sur un signal de départ pour éviter toute confusion.

Version 3.1 du 14 octobre 2022

Les pratiquants sont mutuellement responsables de leur sécurité. Cela implique de contrôler et d'adapter son escrime au matériel et au niveau de son partenaire, et de ne pas hésiter à signaler ce qui est perçu comme des débordements.

En cas de fatigue excessive, il bien garder toutes les règles de sécurité en tête et ne pas hésiter à s'arrêter plutôt que de risquer une blessure par négligence.

Tout accident, même s'il s'agit d'une blessure au final sans conséquence, **doit être analysé** pour déterminer sa cause (protection insuffisante, négligence, force excessive, etc...), et la pratique au sein du groupe ajustée en conséquence.

Avant tout assaut libre, les combattants doivent se mettre d'accord sur l'intensité et les règles à suivre, afin d'éviter toute confusion accidentogène.