



2 & 3  
avril



IFHEMA  
NANTES

2022

ÉPÉE LONGUE - RAPIÈRE - ÉPÉE/BOCLE - LUTTE - DAGUE - VIKING - SABRE - BOXE - MESSER - HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS

ESCRIMEURS-LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE 44300 NANTES

CERCLE.ESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)





# SAMEDI 2 AVRIL

2 & 3  
avril

	GYMNASSE 1	GYMNASSE 2	PETITE SALLE
8H30	ACCUEIL ET PETIT DÉJEUNER		
9H30	ÉCHAUFFEMENT		
10H00	<b>VIKING</b> Duel : les fondamentaux <i>Les Ours d'Alfadir</i>	<b>DESTREZA</b> La destreza à toutes armes <i>Marc Olivier Blattin</i>	<b>ATELIER / CONFÉRENCE</b> Revenir aux bases, l'importance de la posture dans la progression <i>Anne Charlotte Misto</i>
12H00	DÉJEUNER		
13H00			<b>CONFERENCE</b> l'Escrime militaire <i>Julien Garry</i>
13H30	<b>SABRE</b> La deuxième main au sabre <i>Julien Garry</i>	<b>HACHE NOBLE</b> L'approche et le rabat : du jeu large à l'étroit <i>Romuald Odile-Sylvan</i>	<b>LUTTE</b> Jeux de lutte et stabilité <i>Théo Flammen et Emmanuelle Cappa</i>
15H30	<b>JEU LIBRE</b>	<b>EPÉE LONGUE GERMANIQUE</b> Etudes autour de la longue pointe et des coups descendants <i>Olivier Dupuis</i>	<b>DAGUE</b> Dague de Wallerstein : applications et limites <i>Théo Flammen et Emmanuelle Cappa</i>
17H30	JEU LIBRE		
19H00	TEMPS LIBRE		
20H00	RESTAURANT		



# DIMANCHE 3 AVRIL

2 & 3  
avril

	GYMNASSE 1	GYMNASSE 2	PETITE SALLE
8H30	ACCUEIL ET PETIT DÉJEUNER		
9H30	ÉCHAUFFEMENT		
10H00	<b>FÉODAL</b> La prise de fort en 1200 <i>Arzhel Robert</i>	<b>EPÉE LONGUE ITALIENNE FIORE</b> La forteza dans la spada <i>Romuald Odile-Sylvan</i>	<b>PUGILAT ET LUTTE</b> <i>Stabilité et puissance chez J.J.Renaud Benoît Lelion</i>
12H00	<b>DÉJEUNER ET REMERCIEMENT</b>		<b>CONFERENCE</b> Armes, protections et blessures <i>Les Ours d'Alfadir</i>
12H30			
14H30	<b>VIKING</b> Combat de groupe : cohésion, formations et stratégies <i>Les Ours d'Alfadir</i>	<b>RAPIÈRE - DANCIE</b> Contre l'épée avancée <i>Gaëtan Brunet</i>	<b>MESSER</b> Le soleil de Nantes - Sunnenzeigen <i>Olivier Dupuis</i>
16H00	JEU LIBRE		
17H30	RANGEMENT		



# VIKING

## DUEL LES FONDAMENTAUX

Le but de cet atelier est de découvrir et comprendre quelques principes fondamentaux du combat au sens large du terme. Nous verrons ensuite comment appliquer ces principes à quelques éléments de l'armement viking.

## LES OURS D'ALFADIR

Nous pratiquons la reconstitution viking depuis maintenant dix ans et l'étude du combat a toujours fait partie intégrante de nos travaux de recherche.

Nous avons expérimenté plusieurs pratiques, de la plus sportive à la plus martiale, aussi bien France qu'à l'étranger. Ce sont les résultats de toutes ces expériences qui nous permettent aujourd'hui de proposer quelques hypothèses pour répondre à la question qui continue de nous intriguer toutes et tous : comment se battaient les vikings ?

**SAMEDI 2 AVRIL À 10H00 - GYMNASÉ 1**

ÉPÉE LONGUE - RAP... SER - HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS ESCRIMEURS-LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE, 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)





# DESTREZA

## LA DESTREZA À TOUTES ARMES

### MARC OLIVIER BLATTIN



# IFHEMA NANTES

# 2022

## SAMEDI 2 AVRIL À 10H00 - GYMNASSE 2



# ATELIER CONF.

## REVENIR AUX BASES, L'IMPORTANCE DE LA POSTURE DANS LA PROGRESSION

«Tiens toi droit !», «ne sois pas voûté !», «marche correctement !» ou encore «tu trappes fort !», «mais vas-y, frappe ! «... Ça vous parle ?

Très peu de traités vont aborder le sujet de la posture, car c'est quelque chose de naturel. Mais nos modes de vie ont beaucoup changé depuis l'époque de nos vénérables maîtres ( je vous laisse choisir !). Et pourtant, la posture n'est pas si anodine dans notre pratique à l'épée et a un impact réel sur notre progression voire même notre état d'esprit.

L'ayant vécu personnellement mais fus corrigée, coachée, encouragée, je vous livre trois années de travail sur la question. Je vous propose un atelier sur les «défauts» récurrents rencontrés chez les pratiquants (filles ou garçons) entre la première et la troisième année de pratique, leur impact sur la progression et des solutions pouvant les corriger.

**Arme** : celle de votre choix avec une préférence pour l'épée longue ou de côté.

**Matériel** : simulateur, masque, gants et veste (non obligatoire)

**Niveau** : tous niveaux, du première année à l'animateur de séance désireux de trouver des astuces pour aider ses pratiquants.

## ANNE CHARLOTTE MISTO

**SAMEDI 2 AVRIL À 10h00 - PETITE SALLE**

ÉPÉE LONGUE - ROND - FLEUR - HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS

ESCRIMEURS-LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE, 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)

GRANDQUEST



# CONFERENCE

## L'ESCRIME MILITAIRE

Cette conférence appuyée sur mon travail de doctorat a pour objectif de présenter les spécificités de l'escrime de guerre, un concept parapluie qui regroupe l'ensemble des formes de combat à l'arme blanche à destination du monde de la guerre, de la caserne aux champs de bataille. Sa définition, bien sûr, mais aussi ses armes de prédilection, les spécificités de cette escrime, de ses modes d'instruction et de ses utilisateurs.

Enfin, cette présentation s'attardera sur les différentes manières de travailler ces escrimes de guerre selon la méthodologie AMHE, particularités d'approche et spécificités, à pied, à cheval, avec quelques idées d'exercices testés durant plus de 10 années de séances, d'ateliers et de stage.

## JULIEN GARY

**SAMEDI 2 AVRIL À 13H00 - PETITE SALLE**

ÉPÉE LONGUE - RA... HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS ESCRIMEURS-LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)



# SABRE

## LA DEUXIÈME MAIN AU SABRE

Les sources de combat au sabre militaire ou civil abordent rarement la possibilité d'utiliser une arme ou un objet dans sa main gauche. Pourtant, il existe quelques rares exceptions où le soldat ou l'officier va avoir la possibilité de le faire. Cet atelier présentera deux cas bien distincts, avec deux objets différents.

**Sabre & Pistolet :** La seule source (à notre connaissance) qui évoque la possibilité de combattre avec son pistolet dans la main gauche est un manuscrit Britannique : celui de William Pringle Green, conservé au Royal Maritim Museum de Greenwich. Durant la première moitié de cet atelier, nous verrons comment faire usage de son pistolet pour parer et les changements que ce dernier apporte dans la dynamique du combat.

**Sabre & Fourreau :** Numérisée pour le projet PALAS de la FFAMHE, le traité d'Augustin Chambon publié en 1911 représente l'une des méthodes d'escrime au sabre les plus originales du corpus français. Destinée aux officiers, elle surprend par son pragmatisme, sa polyvalence et sa redoutable efficacité technique. L'usage du fourreau dans la main gauche offre une perspective de combat presque unique, en faisant de cette méthode l'une des rares escrimes à deux armes (surtout au XIXe siècle). La deuxième partie de l'atelier y sera consacrée.

**Niveau requis :** Accessible au débutant, il sera tout autant profitable aux sabreurs plus expérimentés, qui y trouveront une façon de combattre qui change de l'ordinaire.

**Matériel :** Masque & gant recommandés, simulateur de sabre (métal ou plastique) et de fourreau (une canne fera très bien l'affaire). J'ai quelques simulateur de pistolet à prêter, mais une dague en bois fera le travail.

## JULIEN GARY

**SAMEDI 2 AVRIL À 13H30 - GYMNASÉ 1**

ÉPÉE LONGUE - RABAT - HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE, 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)



# HACHE NOBLE

## L'APPROCHE ET LE RABAT DU JEU LARGE À L'ÉTROIT

A l'instar des autres armes évoquées par le maître italien dans son ouvrage « Flor di Battaglia », le maniement de la hache d'armes (tel que nous le présente Fiore) présente certaines particularités qui ne peuvent être totalement comprises en faisant abstraction de son pendant : l'épée d'armes.

Ces particularités, outre le grand nombre de postures mentionnées, portent autant sur l'approche distante que sur le rabat une fois parvenu au contact. L'objectif de cet atelier sera de mettre en avant ces différents points dans le cadre d'une approche clairement orientée « armizare ».

Par son cadre d'application particulier, le combat en armure requiert une certaine capacité physique. Un équipement de protection maximal est donc demandé aux participants afin que ces derniers puissent pleinement appréhender le travail d'endurance et de mobilité propres à des combattants ultra-protégés possédant une arme de longue portée, perforante, tranchante et comportant une masse à l'avant.

**Public :** intermédiaire à avancé

**Matériel (si possible) :** coquille pour les hommes/plastron pour les femmes, protège-tibias, genouillères, veste AMHE lourde (si possible), coudières, protections d'avant-bras (si possible), gants lourds AMHE (si possible), masque + couvre-nuque.

Pas de métal, dans la mesure du possible.

Que le niveau de protection demandé n'effraie pas les éventuels intéressés : s'agissant d'un stage, l'atelier ne sera pas violent en soi. L'équipement lourd ici mentionné a surtout pour but de se rapprocher au plus près du combat en armure pour des pratiquants d'AMHE non médiévistes. La hache d'armes ne se pratique pas en T-Shirt ! Le poids, la restriction de mouvement ainsi que la chaleur dégagée permettront au corps de travailler doublement tout au long de l'atelier.

### ROMUALD ODILE SYLVAN

## SAMEDI 2 AVRIL À 13H30 - GYMNASÉ 2



# LUTTE

# JEUX DE LUTTE ET STABILITÉ

Cet atelier présentera une approche ludique de cette discipline, visant à créer une passerelle entre l'épée, la pratique de l'escrime et la lutte, à travers des jeux que nous avons créés (tels que le « jeu du genou » ou le « tour par tour » !!).

C'est un atelier accessible à tous et pour tous les niveaux.

Cet atelier a pour but de montrer que la lutte sert de base à de nombreuses disciplines et qu'elle n'est pas réservée qu'à des bourrins sans cervelle... bien au contraire !!

Il n'y a pas spécialement besoin de matériel spécifique, éventuellement une coquille.

## THEO FLAMMEN EMMANUELLE CAPPA

Je me présente : Théo de l'OST du Griffon noir, à Toulouse.

Je pratique les AMHE depuis 10 ans, je travaille principalement le Codex Wallerstein et je suis instructeur de lutte depuis plus de 4 ans.

## SAMEDI 2 AVRIL À 13H30 - PETITE SALLE

ÉPÉE LONGUE - RA... G... HACHER - HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS ESCRIMEURS-LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE, 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)





# ÉPÉE LONGUE

## ÉTUDES AUTOUR DE LA LONGUE POINTE ET DES COUPS DESCENDANTS

La première partie de cet atelier propose de décliner un petit nombre d'actions sur le fer adverse dans deux situations très différentes : pour assaillir un adversaire en longue pointe d'une part, et contre un coup de taille descendant d'autre part.

La deuxième partie renverse la donne et s'intéresse à la personne en longue pointe, ou délivrant le coup de taille : comment se prémunir des actions précédemment étudiées, et sinon comment s'y adapter.

La troisième partie enfin réalise la synthèse et oblige, sous la forme d'assauts contrôlés, à mettre en scène et expérimenter les mécanismes précédemment étudiés.

**Source d'inspiration** : Jude Lew, glossateur de Lichtenauer.

**Matériel** : épée à deux mains, masque et gants légers pour les deux premières parties. Veste et gants adaptés aux assauts pour la troisième.

# OLIVIER DUPUIS

## SAMEDI 2 AVRIL À 15H30 - GYMNASÉ 2

ÉPÉE LONGUE - RAI... SER - HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS ESCRIMEURS LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS IFHEMA)





# DAGUE

# DAGUE DE WALLERSTEIN APPLICATIONS ET LIMITES

Cet atelier présentera des techniques de dague (principalement du Codex Wallerstein), ainsi que leur « non-application » en sparring que nous avons sobrement appelé « paint-ball dague » !!

**Matériel** : un t-shirt sacrificable (travail à la peinture à l'eau), éventuellement un masque (pas obligatoire), des gants légers, ainsi qu'un simulateur de dague.



THEO FLAMMEN  
EMMANUELLE CAPPA

Je me présente : Théo de l'OST du Griffon noir, à Toulouse.

Je pratique les AMHE depuis 10 ans, je travaille principalement le Codex Wallerstein et je suis instructeur de lutte depuis plus de 4 ans.

**SAMEDI 2 AVRIL À 15H30 - PETITE SALLE**

ÉPÉE LONGUE - RAPEL - FLEURDE-LIS - HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS - ESCRIMEURS-LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE, 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)





# FÉODAL

## LA PRISE DE FORT EN 1200

Ce stage a pour but d'offrir une approche du combat piéton en groupe au début 13ème siècle. Il se veut surtout pratique et ludique.

Le XIIIème siècle est une période de charnière de l'histoire en Occident. Le système féodal dépassé évolue vers le régime seigneurial et un état centralisé. On passe de l'engagement entre deux personnes à l'engagement entre deux états. L'équipement commence à changer. Bientôt le haubert de maille annulaire va progressivement devenir l'armure de plaque. Le bouclier a déjà changé de forme mais continuera à rétrécir. Ici, on verra le combat « féodal » de troupe piétonne. Il convient de se rappeler la difficulté de l'interprétation des sources et que l'on est sur un modèle qui peut être remis en question.

### ARZHEL ROBERT

## DIMANCHE 3 AVRIL À 10H00 - GYMNASÉ 1

ÉPÉE LONGUE - R. SA... HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS ESCRIMEURS-LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)

GRAND OUEST

1



# ÉPÉE LONGUE

# LA FORTEZA DANS LA SPADA

Tel l'éléphant qui traverse la rivière sans dévier de sa trajectoire, l'objectif de cet atelier sera de démontrer que la résistance au choc d'un assaut repose avant tout sur une posture solide et que cette solidité ne doit pas sacrifier à la mobilité.

Illustrées par des situations débutant toutes sur une offensive forte, les pièces vues permettront de faire travailler les muscles inférieurs (cuisses et bassin) tout en faisant prendre conscience d'une bonne posture de corps par une utilisation correcte des hanches.

Les solutions proposées porteront principalement sur le travail des appuis, qu'il s'agisse de répondre à la pression par la pression ou au contraire de la relâcher.

**Matériel** : paire de gants intermédiaires, masque + couvre-nuque, veste AMHE ou gambison

## ROMUALD ODILE SYLVAN

### **DIMANCHE 3 AVRIL À 10H00 - GYMNASÉ 2**

ÉPÉE LONGUE - IFFEMA NANTES 2022 - HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS - ESCRIMEURS-LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE, 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)





# PUGILAT LUTTE

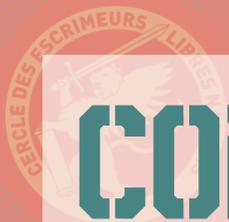
# STABILITÉ ET PUISSANCE CHEZ J.J. RENAUD BENOIT LELION



# IFHEMA NANTES 2022

## DIMANCHE 3 AVRIL À 10H00 - PETITE SALLE





# CONFERENCE

## ARMES, PROTECTIONS ET BLESSURES

Cette conférence a pour objectif d'apporter une réflexion sur la réalité d'un combat, notamment au niveau des blessures reçues ou infligées.

## LES OURS D'ALFADIR

Nous pratiquons la reconstitution viking depuis maintenant dix ans et l'étude du combat a toujours fait partie intégrante de nos travaux de recherche. Nous avons expérimenté plusieurs pratiques, de la plus sportive à la plus martiale, aussi bien France qu'à l'étranger. Ce sont les résultats de toutes ces expériences qui nous permettent aujourd'hui de proposer quelques hypothèses pour répondre à la question qui continue de nous intriguer toutes et tous : comment se battaient les vikings ?

**DIMANCHE 3 AVRIL À 12H00 - PETITE SALLE**

ÉPÉE LONGUE -

HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS

ESCRIMEURS-LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE, 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)





# VIKING

## COMBAT DE GROUPE COHÉSION, FORMATIONS ET STRATÉGIES

Cet atelier tentera dans un premier temps de nous imprégner du sentiment de cohésion dans un groupe et de déterminer ce qui le rend indispensable. Dans un second temps, nous tenterons de découvrir comment pouvait s'articuler et s'organiser un groupe de combattants vikings.

## LES OURS D'ALFADIR

Nous pratiquons la reconstitution viking depuis maintenant dix ans et l'étude du combat a toujours fait partie intégrante de nos travaux de recherche. Nous avons expérimenté plusieurs pratiques, de la plus sportive à la plus martiale, aussi bien France qu'à l'étranger. Ce sont les résultats de toutes ces expériences qui nous permettent aujourd'hui de proposer quelques hypothèses pour répondre à la question qui continue de nous intriguer toutes et tous : comment se battaient les vikings ?

**DIMANCHE 3 AVRIL À 14H00 - GYMNASÉ 1**

ÉPÉE LONGUE - ROND - HACHES - HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS - ESCRIMEURS-LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)





# RAPIERE DANCIE

# CONTRE L'ÉPÉE AVANCÉE

Cet atelier portera sur le traité imprimé en 1623 de François Dancie "L'épée de combat ou l'usage de la tire des armes"; notamment sur la partie épée et dague. Nous verrons à travers plusieurs exemples les bottes et feintes à effectuer lorsque l'adversaire se présente à nous avec l'épée avancée, selon qu'il avance sur nous ou bien nous attend. Ainsi nous allons essayer de mettre en évidence les points tactiques clés du traité.

Cet atelier conviendra je l'espère quelque soit votre niveau.

**Matériel** : rapière, dague ( un petit bâton convient si vous n'avez pas de simulateur de dague), masque et veste. Un gorgerin et un plastron sont fortement recommandés.

## GAETAN BRUNET

### DIMANCHE 3 AVRIL À 14H00 - GYMNASÉ 2



# MESSER

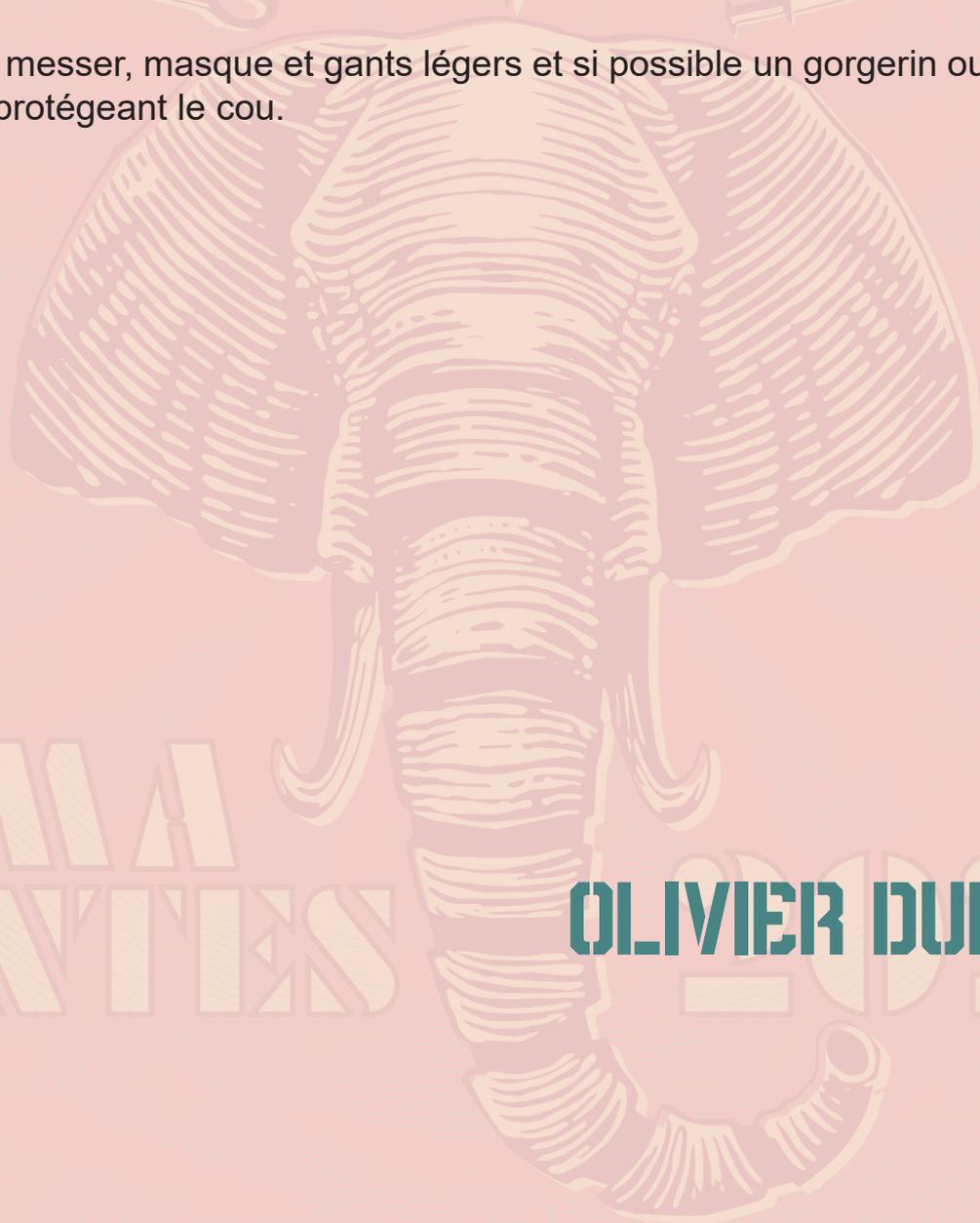
# LE SOLEIL DE NANTES SUNNENZEIGEN

L'atelier va présenter la technique dite "montrer le soleil" (sunnenzeigen) et ses principaux contres.

Au-delà de l'étude de ces différentes techniques, il s'agira aussi voir les conditions d'exécution et de réalisation.

**Source d'inspiration :** Lecküchner

**Matériel :** messer, masque et gants légers et si possible un gorgerin ou à défaut un textile protégeant le cou.



## OLIVIER DUPUIS

### DIMANCHE 3 AVRIL À 14H00 - PETITE SALLE

ÉPÉE LONGUE - HACHES - HACHE NOBLE

ORGANISÉ PAR LE CERCLE DES ESCRIMEURS LIBRES NANTAIS - ESCRIMEURS LIBRES.FR

LYCÉE GASPARD MONGE, 2 RUE DE LA FANTAISIE 44300 NANTES

CERCLEESCRIME@GMAIL.COM

TARIF 45€ (FFAMHE/IFHEMA); 50€ (HORS-IFHEMA)

