

Recommandations de sécurité pour la pratique des AMHE armées

Rédacteur : Commission Sécurité de la FFAMHE.

Objet

Le présent document propose des recommandations de sécurité pour la pratique des AMHE armées. Elles ne concernent ni les AMHE à mains nues (boxes, luttés et assimilés) ni les AMHE en armure (*armizare* ou *harnischfechten* et assimilés). 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. Par conséquent, l'usage d'armes réelles, en dehors de séances strictement encadrées s'inscrivant dans une démarche d'expérimentation sur des cibles inertes 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.

Mesures d'ordre général

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.).

Attention à 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.

Dans la mesure du possible, il est recommandé de pratiquer les AMHE dans une salle de sport ou une salle disposant de « tatamis » ou de tapis de lutte. Si la pratique de la lutte armée est envisagée, et notamment si des techniques de projection sont prévus dans les exercices ou autorisés lors des assauts ou des compétitions, la pratique devra obligatoirement se faire sur des tapis de lutte ou « tatamis ».

Il est primordial que lors de toute séance d'AMHE, une trousse de secours soit disponible. Le contenu de cette trousse est détaillé dans un document dédié de la FFAMHE¹.

Entretien des simulateurs et des équipements de protection couramment en usage

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

Les simulateurs « Synthétiques » regroupent un ensemble de simulateurs plus ou moins rigides, fabriqués dans une matière synthétique. 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 « 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 suffisamment arrondie. Il est recommandé de couvrir la pointe avec une mouche en cuir épais ou en plastique fixée à l'aide de ruban adhésif épais. 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 (courbure de la lame) excessive au repos.

Les répliques d'armes historiques, tranchantes, sont destinées uniquement à des exercices de coupe sur cibles inertes non-vivantes. 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).

Anciens simulateurs :

Bien que de moins en moins utilisés, d'autres types de simulateurs, souvent issus de bricolages peuvent se rencontrer (de type « shinai », en bois ou en mousse). Ils ne sont pas recommandés.

Les simulateurs « bois » regroupent les simulateurs fabriqués en bois, que ça soit du contreplaqué épais ou du bois massif. Cela concerne essentiellement les armes d'hast ou les simulateurs pour les AMHE en armure (*armizzare* ou *harnischfechten*). 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. Ces simulateurs s'utilisent avec les recommandations pour les simulateurs en acier.

Les simulateurs en cuir, ou en cuir avec armature sont à utiliser avec les recommandations pour les simulateurs « synthétiques ». Ceci 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 accessoires sont de plusieurs types et peuvent s'adjoindre à la pratique avec simulateurs, ils sont généralement utilisés avec la main gauche (ex : bocle, dague main gauche, bouclier, baïonnette...). Il n'est pas possible d'en faire une liste exhaustive. De ce fait, l'utilisateur doit veiller à l'intégrité de l'accessoire qu'il utilise et vérifier qu'il ne présente aucune dangerosité lorsqu'utilisé en appliquant les recommandations pour les simulateurs acier et bois.

Les protections individuelles

Le masque peut être un masque d'escrime, de canne ou d'AMHE. Il est recommandé de posséder un masque normé CEN2ⁱⁱ 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. Il existe des masques conçus spécifiquement pour les AMHE, incluant les protections latérales et occipitales. Le masque est la seule protection viable et recommandée pour garantir la tête et le visage lors de la pratique des AMHE excepté dans le cadre spécifique du combat en armure de type AMHE (ex : *harnischfechten* ou *armizzare*). Il doit être porté en toutes circonstances lors de la pratique des AMHE. Il est essentiel que le masque ne soit pas endommagé, bosselé, fendu ou rouilléⁱⁱ.

Le bustier pour les femmes doit être rigide et protéger l'intégralité de la poitrine. Les bustiers d'escrime, de boxe ou d'Arts Martiaux peuvent être utilisés. L'utilisatrice doit veiller au bon état du bustier et des sangles servant à l'attacher. Le port de bustier en plastique rigide pour les hommes peut être nécessaire dans certaines pratiques.

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'AMHE. Il existe un large choix de veste spécifiquement conçues pour la pratique des AMHE. En fonction du modèle choisi et de la pratique, le port de protections rigides pour arts martiaux peut se révéler nécessaire. En revanche, étant donné leur extrême hétérogénéité et leur fiabilité variable, les « gambisons » ou autres vêtements matelassés usités en reconstitution/évocation historique ne sont pas recommandés pour une pratique sécurisée. 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 (ex : *harnischfechten* ou *armizzare*).

Le pantalon d'AMHE. Les pantalons conçus pour la pratique des AMHE sont des protections plus ou moins rembourrées, et dans un tissu résistant. La plupart cependant ne descendent pas au-dessous du genou, et il est préférable de les compléter par des protections rigides du tibia et du genou.

Les gants sont de deux types : les gants « simples » et les gants « renforcés ». Les gants simples sont conçus pour la mobilité, et ne sont que légèrement matelassés. Les gants renforcés sont des gants épais, plus ou moins rigides, offrant une meilleure protection. Il existe des gants conçus spécifiquement pour les AMHE des deux catégories. 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. Il en existe également des conçus pour les AMHE. L'utilisateur doit veiller au bon état de son gorgerin et des sangles servant à le maintenir. Certaines vestes sont déjà pourvues d'une protection remplaçant le gorgerin.

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. Certaines vestes sont déjà pourvues de protections rigides.

Autres protections :

D'autres protections regroupent les protections anciennement utilisées dans les AMHE, par défaut de matériel spécifiquement conçu. Elles ne sont pas recommandées pour la pratique des AMHE. Il s'agit notamment des vestes d'escrime, des armures en métal reconstituées, et des « gambisons ». Etant donné leur extrême hétérogénéité et leur fiabilité variable, les « gambisons » ou autres vêtements matelassés usités en reconstitution/évoation 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 (armizzare ou harnischfechten). En particulier, en aucun cas un casque de reconstitution, quel que soit son type, sa matière ou son historicité, ne pourra se substituer à un masque d'AMHE, y compris dans le cadre d'AMHE en armure (armizzare ou harnischfechten).

Les contextes de pratique

Au sein des pratiques d'AMHE, il existe différents types d'exercices ne présentant pas les mêmes risques et par conséquent ne nécessitant pas les mêmes protections. Afin de s'entendre sur ces types d'exercices, il convient de les définir. Nous définissons la classification suivante sur la base de critères liés à l'intensité et l'aléatoire de l'exercice. Il vous appartient de déterminer grâce aux critères à quelle classe votre exercice correspond, et d'appliquer les recommandations correspondantes.

Glossaire descriptif:

Un coup ralenti ou à vitesse moyenne est un coup prévu pour être analysable et paré par celui à qui il est destiné. Il doit prendre au minimum une seconde pour une action de type oberhau ou fendente. A l'inverse, un coup libre est un coup dont la vitesse n'est pas limitée.

Un coup porté est un coup dont le simulateur entre en contact avec le partenaire ou adversaire dans l'éventualité où le coup n'est pas paré. Un coup non-porté ou retenu est un coup dont l'auteur décide de ne pas mener jusqu'au contact.

Un coup posé est un coup porté sur lequel l'auteur ne force pas une fois le contact entre simulateur et cible (partenaire/adversaire ou simulateur adverse). Son inverse est le coup appuyé. A titre indicatif, un coup posé sur un rembourrage ne s'enfonce pas dans le rembourrage, un coup appuyé en revanche s'enfonce. De même, lorsque l'on peut déplacer le simulateur ou une partie du corps adverse avec son simulateur, c'est que le coup est appuyé.

A noter qu'une distinction est faite entre coup ralenti/libre et posé/appuyé. En effet, un coup peut être lent et appuyé, comme il peut être libre et posé.

Exercice technique lent:

Par ce terme, nous entendons la pratique répétée d'une unique technique que ce soit seul, ou en binôme. Les partenaires travaillent alors en totale coopération dans la réalisation des techniques, au ralenti. Les coups sont retenus. La réalisation des techniques et la perception (sentiment du fer) peut nécessiter l'usage de force, auquel cas cet usage doit se limiter au strict nécessaire.

Exercice avec Opposition lent

Il s'agit d'exercices où une ou plusieurs alternatives sont laissées 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, au ralenti. Les coups sont retenus. L'usage de la force doit se limiter au nécessaire pour la réalisation des techniques et la perception.

L'introduction d'un aléa augmente la dangerosité de l'exercice puisqu'il n'est plus possible de prévoir exactement la réaction du partenaire.

Exercice en vitesse

Il comprend les types d'exercices ci-dessus, réalisés à vitesse libre. Les coups peuvent être portés mais posés.

Jeux libres

Par ce terme, nous désignons les cas d'assauts où chacun des pratiquants est libre de ses mouvements et tente de vaincre son adversaire. L'objectif est d'intégrer les exercices travaillés préalablement dans un cadre non coopératif. En aucun cas, le jeu libre ne doit devenir synonyme de « défouloir », les partenaires demeurent réciproquement responsables de leur sécurité. Il se pratique à vitesse libre et les coups sont portés et appuyés.

Compétition

Il s'agit de jeux libres comportant un enjeu. Les adversaires sont libres de leurs mouvements et tentent de vaincre leurs adversaires. La vitesse est libre et les coups sont portés et appuyés. La présence d'un enjeu et par extension d'un esprit compétitif et d'un stress parmi les adversaires fait que des mesures supplémentaires doivent être pris afin de compenser les risques supplémentaires encourus par rapport aux simples jeux libres.

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

À titre indicatif, 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. L'idée suivie est d'adapter les protections au risque de prendre des coups et la violence des coups. Les protections ajoutées à chaque cran d'intensité sont indiqués en rouge. Certains simulateurs peuvent être reclassés en fonction de leur matière par rapport aux recommandations générales. La classification des exercices varie en fonction du type de simulateur utilisé (d'un tableau à un autre).

Cas particulier de la compétition :

En raison de l'absence d'équipement de protection suffisamment efficaces, il est demandé aux organisateurs de compétitions et aux rédacteurs des règlements de retirer les pieds, les mains et l'entre jambe des cibles valides pour marquer des points.

Précision sur les « renforts » :

Le terme de « renfort » présent dans les tableaux ci-dessous renvoie aux protections en plastiques rigides mentionnés ci-dessus. Lorsque le terme « renforts » apparaît dans une case d'un tableau ci-dessus, cela signifie que l'usage de certaines protections rigides apparaît indispensable à la fédération. Une liste de protections optionnelles en complément pourra être utilisée, à la discrétion des pratiquants. Toutefois, cette liste optionnelle pourra être rendue obligatoire pour une compétition, à la demande de la commission compétition ou de la commission sécurité. Les deux listes sont identiques quelle que soit la discipline pratiquée, à partir du moment où le terme « renfort » apparaît.

Sont indispensables les protections des coudes, des genoux, des tibias.

Sont conseillés les protections du buste, des avants et arrières bras, des épaules et des cuisses.

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

Contexte \ Simulateur	Exercice technique lent	Exercice avec opposition lent	Exercice en vitesse Jeux libres	Compétition
Rapière, techniques majoritairement d'estoc (Lame métallique souple)	Masque, veste, gants	Masque, veste, gants, pantalon, coquille	Masque, veste, gants, pantalon, coquille, gorgerin	Masque (CEN2), veste, gants, pantalon, coquille, gorgerin
Rapière, Estoc + taille percussive (Lame métallique rigide / synthétique)	Masque, veste, gants	Masque, veste, gants, pantalon, coquille,	Masque, veste, gants renforcés , pantalon, coquille, gorgerin	Masque (CEN2), veste, gants renforcés, pantalon, coquille, gorgerin, renforts
Epée de cour (Lame métallique souple et rigide)	Masque, veste, gants	Masque, veste, gants, pantalon	Masque, veste, gants, pantalon, gorgerin	Masque (CEN2), veste, gants, pantalon, gorgerin, coquille

Pour la pratique de l'épée longue (tenue à deux mains), et des épées à une main (y compris assimilés : messer, sabre, épée de côté, broadsword, cannes, « parapluies » et dussack, avec ou sans accessoire de main gauche)

Contexte \ Simulateur	Exercice technique lent, avec et sans opposition	Exercice en vitesse	Jeux libres	Compétition
Synthétique		Masque, gants renforcés, veste	Masque, gants renforcés, veste, gorgerin, coquille, pantalon	Masque, gants renforcés, veste, gorgerin, coquille, pantalon, renforts
Acier		Masque, gants renforcés, veste, coquille, pantalon	Masque, gants renforcés, veste, coquille, pantalon, renforts, gorgerin	Masque (CEN2), gants renforcés, veste, coquille, pantalon, renforts, gorgerin

Pour la pratique avec une Dague

Contexte / simulateur	Exercice technique lent	Exercice avec opposition lent	Exercice en vitesse	Jeux libres
Synthétique, bois		Masque, gants, veste	Masque, gants, veste, coquille, gorgerin, pantalon	Masque, gants, veste, coquille, gorgerin, pantalon, renforts
Acier		Masque, veste, gants, coquille	Masque, veste, gants, coquille, gorgerin, pantalon	Pas recommandé

La compétition à la dague n'est pas recommandée.

Pour la pratique avec des armes d'Hast (Hache noble, lance, baïonnette...)

Contexte / simulateur	Exercice technique lent avec et sans opposition	Exercice en vitesse	Jeux libre
Synthétique, bois, cuir	Masque, gants, veste, pantalon	Masque, gants, veste, pantalon, coquille, renforts, gorgerin	Masque (CEN2), gants, veste, pantalon, coquille, renforts, gorgerin
Acier	Masque, gants, veste, pantalon, renforts, coquille, gorgerin	Masque, gants, veste, pantalon, renforts, coquille, gorgerin	Pas recommandé

La compétition n'est pas recommandée avec ces simulateurs.

Conclusion

Les protections ainsi que les simulateurs participent grandement à la sécurité de chacun. Cependant, 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 pratiquant 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 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 »ⁱ.

Il est recommandé de prendre connaissance des documents sur le PSC 1 adapté aux AMHE, et sur les traumatismes crâniensⁱⁱⁱ.

ⁱ Se référer au document sur la trousse de soin de la FFAMHE

ⁱⁱ Se référer au document sur les masques de la FFAMHE

ⁱⁱⁱ Se référer au document sur les traumatismes crâniens de la FFAMHE