

En garde ! Touches, feintes, bottes et estocades

Connaissez-vous l'escrime médiévale ? Cela fait maintenant 21 ans que l'on peut suivre des cours d'escrime médiévale ou d'autres époques dans les salles de sport du Collège de Prélaz.



© Chrisitan Mühlheim

Les cours sont donnés par le maître d'armes Jan Fantys formé auprès de l'Académie des maîtres d'armes de France créée par Richelieu. Environ 130 femmes et hommes, dès l'âge de 10 ans, suivent différents cours, à tous stades d'apprentissage. Cette activité, qui se pratique sans esprit de compétition et en partenariat, peut être adoptée par tous, à l'exception de personnes souffrant de problèmes de genoux (risque de tendinite chronique en rapport avec certaines positions).

L'escrime, c'est l'art de se défendre. Les premières sources remontent à l'Égypte ancienne. Elle ne se pratique pas uniquement avec une épée, mais aussi au couteau, à la lance et à la hache... et même à mains nues. Au 17^{ème} siècle, elle apparaît dans la littérature, avec plusieurs exemples de duels dans les salons de la noblesse et les femmes s'y adonnent aussi. De nos jours, de vrais duels d'étudiants ont encore lieu en Allemagne et en Autriche, ce qui n'est pas autorisé en Suisse. Dès le 19^{ème} siècle, elle devient discipline sportive et fait partie des 5 premiers sports admis aux Jeux olympiques. L'escrime scénique se pratiquait déjà sous Shakespeare. L'escrime historique connaît un regain d'intérêt depuis une cinquantaine d'années avec des groupes

de reconstitution historique qui s'appliquent à faire revivre des gestes anciens, ainsi que l'influence de l'héroïque fantasy et des jeux collaboratifs en ligne sans omettre un intérêt général pour ces univers au cinéma et en littérature.

Dès l'âge de 10 ans, on peut apprendre l'escrime aux sabres laser. A 12 ans, on passe en «noviciat» pour découvrir l'escrime avec des armes en acier et apprendre à pratiquer l'art du combat des chevaliers ou des mousquetaires, ainsi que les gestes des gladiateurs et la cascade scénique. L'époque détermine les armes utilisées. Au Moyen Age, ce sont l'épée, la lance, la hache et la dague (épée courte), à la Renaissance, ce sont la rapière (épée longue et fine), le manteau (oui, il s'agit bien du vêtement) et le «ludus» des gladiateurs avec ses glaives, ses boucliers et ses harpons. Ce sport multiple permet de développer ses réflexes, sa concentration, sa synchronisation, sa présence et ses déplacements dans l'espace, ainsi que la rapidité le tout dans une opposition-partenaire.

Voici comment se déroule le cours d'une heure auquel j'ai assisté. On débute par un échauffement en rapport avec le thème du jour, en l'occurrence celui de la Renaissance, puis on révise les gestes qui ont été pratiqués la fois précédente. On passe ensuite à la découverte de nouvelles techniques. On peut parler d'une chorégraphie, où à chaque geste correspond un nom ou une expression en italien. Chaque participant est appelé à tour de rôle à guider le groupe, sous la supervision de Jan Fantys. L'activité peut être pratiquée, que l'on soit droitier ou gaucher, démonstration à l'appui lors de ma présence.

Différentes écoles se rencontrent lors du Swiss HEMA Challenge (en français, arts martiaux historiques européens, AMHE) organisé par l'ELAA qui a habituellement lieu au Collège des Bergières sur 2 jours. L'école participe également au Polymanga de Montreux et à l'Epic'Festival de Morges. Si vous êtes intéressés, vous trouvez plus d'informations sur internet (www.elaa.ch) et sur le site Vaud famille.

Christian Mühlheim



© ELAA