

## Ecole d'escrime médiévale "L'âme impétueuse" - 1/1

**L'école d'escrime médiévale "L'âme impétueuse" a pour vocation d'entraîner les élèves à l'escrime médiévale. C'est une école de combat sportif/reconstitution pas à vocation de spectacle**

Teneur des cours de l'école d'escrime médiévale "l'âme impétueuse"

L'école d'escrime médiévale "L'âme impétueuse" a pour vocation d'entraîner les élèves à l'escrime médiévale comprenant les maniements des armes suivantes : épées bâtarde, épée à deux main, épée à une main, fauchon, hache de combat une main, hache noble, hache à deux mains de style danax, lance une et deux mains, armes d'haste, dagues, et travail avec écus, rondache, umblo. Ainsi que le travail de lutte médiéval en armure et à vide ainsi que des stages d'aïkido encadré par un Sensei indépendant.

Les cours ont une durée de trois heures. Ils commencent par un échauffement et un renforcement musculaire. Ensuite il y a l'entraînement technique qui, suivant l'intitulé du cours et de son niveau pourra comprendre : Les différents déplacements travaillés dans le cercle d'escrime médiéval, les sept attaques de bases de taille et les neuf parades des bases travaillées par le système de mallorca, les estoques et leurs parades de type "cavalier", les prises de lutte armée et non armée, combat blindé/mi-épée, techniques de crochetages, techniques de lutte à la dague (self défense médiéval), techniques de combat deux contre deux et de type mêlé. Enfin durant trente à quarante -cinq minutes, mise en pratique par des combats courtois suivant les règlements ICL et de combats libre de 2 minutes, puis étirements.

Les stages d'un week-end se déroulent de la même façon que les cours classiques mais avec les périodes d'entraînements techniques plus longs et le dimanche matin consacré à la mise en pratique.

Où, quand, comment

Les cours ont lieu le dimanche après-midi sur les hauteurs de Cabriès de 14h à 17h.

Un cours en semaine sera organisé suivant les partenariats avec les collectivités pour avoir accès à des salles.

Les stages ont lieu une fois par mois ou une fois tous les deux mois. Ils se déroulent soit dans les lieux de pratique habituels de l'école soit lors de stages donnés à d'autres compagnies, associations, entreprises ou rassemblement de personnes, se dérouleront sur leur lieu d'entraînement (suivant bien entendu les modalités du contrat passé).

Les stages ont une durée de un week-end à une semaine et pourront avoir des intitulés variés. Des stages spécialisés dans le spectacle peuvent être organisés suite aux demandes, le maître d'arme entraînant des cascadeurs.

Le maître d'arme

Mr Rigal le maître d'arme de l'école pratique depuis son enfance l'escrime médiévale européenne, participe depuis 5 ans aux tournois nationaux et internationaux, enseigne depuis 4 ans cet art martial.

De plus il a pratiqué durant 7 ans la boxe thaï et différentes formes de self défense.

Contacts

Pour tout renseignement : [riwgalquentin@hotmail.fr](mailto:riwgalquentin@hotmail.fr)

Mr Rigal Quentin le maître d'arme au 0607583868

ou à l'adresse : Ecole d'escrime médiévale "L'âme impétueuse" 2 square de L'abbé Faria 13005 Marseille