

# L'ÉPÉE CHOLETAISE



NOM :

Nom de naissance:

PRENOM :

Date de Naissance :

Ville de Naissance :

Département de Naissance :

Nationalité :

Adresse postale :

Adresse mail :

Téléphone :

## Choix de la pratique (Merci d'entourer la flèche et le créneau souhaité)

➤ **Escrime artistique 16 à 99 ans : 250€**

- Mercredi 19h45 à 21h45
- Samedi 14h à 16h

➤ **Escrime ludique 9 -12 ans : 200€** : Mercredi 16h30 à 18h00

➤ **Escrime artistique 12 -17 ans : 200€** : Mercredi 18h00 à 19h30

➤ **Théâtre-escrime 16 à 99 ans : 180€** : Samedi 16h00 à 18h00

Le montant correspond au prix de l'adhésion au club + la licence FFE + la location du matériel pour toute la saison.

➤ Pièces à fournir :

- Cette fiche d'inscription (la page 1 seulement)
- Un certificat médical ou le questionnaire de santé
- Un justificatif du Pass'Sport (si vous en possédez un et souhaitez l'utiliser)
- Le règlement : par virement bancaire ou par chèques bancaire (1 à 5). Nous acceptons les pass'sport.

\* Le droits à l'image : Lors de votre adhésion dès que celle-ci est réglée, vous autorisez le club à utiliser les photos sur lesquelles vous apparaissez, sans durée de temps et à titre gratuit, quelles soient prises lors de compétitions, événements ou cours au sein du club. L'ensemble de ces données n'ayant d'autres buts que la promotion (publicité, information, appel à dons, etc.) et la pratique de l'escrime au sein du club sur les différents supports possibles à ce jour (web, presse, affiche, etc.). Vous pouvez refuser en cochant ici :

Date et Signature :

## ESCRIME ARTISTIQUE : de 12 à 99 ans

### Qu'est-ce que c'est ?

L'Escrime Artistique fait revivre la pratique de l'Escrime à travers toutes les époques, de l'antiquité au début du XXème siècle, en passant par le Grand Siècle et le Siècle des Lumières.

Ce n'est ni plus ni moins que l'escrime de cape et d'épée utilisée dans les films, les pièces de théâtre et les romans du même nom.

Les armes multiples et variées s'utilisent en fonction du siècle considéré : épée à deux mains, dague, rapière, bâtons, canne, épée, fleuret, sabre...

L'Escrime Artistique est un mélange d'activités sportives et de disciplines artistiques, où la dépense physique, très importante, côtoie allègrement le côté comédie, le tout incluant un aspect historique très prononcé. Ivanhoé, les Chevaliers de la Table Ronde, d'Artagnan, Lagardère, Fanfan la Tulipe, Cyrano de Bergerac, Zorro... Tant de sources d'inspiration pour le maniement des armes.

### Objectif du cours ?

Découverte et perfectionnement de l'escrime artistique avec présentation d'un spectacle devant public en fin de saison, ainsi que différents événements tout au long de l'année tels que "Journée du patrimoine", "téléthon", "marché de Noël" ect...

(Spectacles et événements non obligatoires, vous pouvez pratiquer uniquement en salle, juste pour le plaisir, sans démonstration publique).



## ESCRIME LUDIQUE : de 9 à 12 ans

### Qu'est-ce que c'est ?

L'escrime ludique est une activité sportive dérivée de l'escrime sportive à destination des plus jeunes. C'est un mélange entre l'escrime sportive et les combats des Jeux de Rôles Grandeur nature. Étant une activité récente, sa vision évolue au fil des années. La pratique se fait avec des armes en mousse de tout type (glaive/bouclier, épée médiévale à une main, épée à deux mains) et un masque d'escrime.

Exclusivement réservée aux jeunes de 9 à 12 ans, il s'agit d'un sport d'opposition se pratiquant en matchs individuels ou collectifs au travers de jeux thématisés.

### Objectif de ce cours ?

Découverte du combat d'épée artistique, découverte du maniement des épées, éveil ludique et corporel. Ce cours est une bonne préparation pour les cours d'escrime artistique.



## THEÂTRE - ESCRIME : de 16 à 99 ans

### Qu'est-ce que c'est ?

Dans ce cours de 2h vous apprendrez à utiliser votre voix et votre corps sur scène. De nombreux exercices de dictions, de travail des émotions et de mises en situations vous aideront à être plus à l'aise sur scène et dans votre pratique de l'escrime. Nous travaillerons beaucoup les impros guidées et à terme des morceaux ou des pièces de théâtre entières issues du répertoire classique de cape et d'épée.

La technique et la pratique de l'escrime artistique y est beaucoup moins intense que dans les cours d'escrime artistique, elle est un outil pour le jeu d'acteur. Que vous pratiquiez ou non l'escrime artistique, cet atelier vous aidera à "habiller" vos duels et à les rendre plus crédibles en spectacle.

### Objectif de ce cours ?

Travail et présentation d'un spectacle devant public en fin de saison.  
(Spectacles et évènements non obligatoires, vous pouvez pratiquer juste pour le plaisir, sans démonstration publique).



### Quelles armes utilise-t'on à L'Epée Choletaise ?

Ici nous travaillons principalement avec des rapières Grand siècle, des épées de cour et des dagues en acier. Pour les mineurs et durant les 3 premiers mois pour les adultes débutants, nous utilisons des fleurets en polycarbonate pour apprendre la technique, avant de pouvoir s'entraîner avec les armes en acier. L'escrime médiévale se pratique pour le moment avec des répliques en mousse et latex rigide avant de passer à l'acier.

### Quelle tenue adaptée ?

Venez avec une bonne paire de basket qui n'a pas marché en extérieur et une tenue de sport confortable, idéalement protégeant vos jambes et vos bras. Nous n'utilisons pas de protections, ni de masques, ni de tenue olympique. Si pour les spectacles nous utilisons des costumes historiques, le temps des entraînements est un temps de sport, où l'on se dépense physiquement et pour lequel les jogging et sweats sont le plus adaptés.

**Les cours sont assurés à partir de 4 adhérents**