



# TRAINING SPORTIF, FONDAMENTAUX D'ESCRIME ESCRIME ARTISTIQUE, DE SPECTACLE & DE CINÉMA FLEURET SPORTIF, CANNE DE COMBAT ET AMHE

 [facebook.com/formationauxarmes](https://facebook.com/formationauxarmes)

 [youtube.com/formationauxarmes](https://youtube.com/formationauxarmes)

 06 48 22 61 65 / [formationauxarmes@gmail.com](mailto:formationauxarmes@gmail.com)



## PROGRAMME DE LA FORMATION AUX ARMES©

La FORMATION aux ARMES© est un cursus d'apprentissage aux métiers liés à la cascade et à l'escrime. Initiée par Julien Pennanec'h, Prévôt d'Armes diplômé d'État, ce cursus propose, sur une période de 7 semaines, de se former aux différentes pratiques de l'escrime afin de devenir cascadeur dans le domaine de l'escrime de spectacle.

À partir de l'apprentissage des fondamentaux de l'escrime (vocabulaire, mouvements, déplacements) le stagiaire pourra pratiquer et s'initier à l'**escrime ancienne**, l'**escrime artistique de spectacle et de cinéma**, et l'**escrime olympique**.

En parallèle de ces activités, le pratiquant se développe une «**culture de l'escrime**», qui se traduit par une connaissance relative des armes, des époques, et des styles de combats selon des périodes historiques clés.

Polyvalents, les stagiaires pourront exécuter plusieurs types de chorégraphies, selon un contexte précis, (spectacle, reconstitution, film...) et acquérir d'une part des facultés physiques propres à ce sport, et d'autre part un bagage technique conséquent.

En 4 ans, la « FaA » a formé 30 escrimeurs et escrimeuses, dont les profils sont très hétérogènes. Danseuses, cavalières, AMHistes, comédiens, acteurs, **mais aussi des débutants et étudiants qui souhaitent découvrir ou travailler dans ce milieu.**

Une soixantaine d'armes blanches de toutes époques sont à disposition des stagiaires, un espace de détente pour déjeuner, et une salle polyvalente sur plancher dans la commune des Épesses en Vendée.



La Formation aux Armes est réparties en 6 Unités Capitalisables (UC), elles-mêmes divisées en modules.

- L'UC1 «Fondamentaux» et l'UC4 «Escrime de Spectacle, de Théâtre et de Cinéma» sont les plus importantes.
- Le module «2A Cardio/Renforcement musculaire» de l'UC2 est présent tous les matins, par les échauffements et le training physique, tandis que les modules de l'UC5 sont enseignés selon le contexte de l'époque pratiquée.
- Les UC3 «Opposition» et UC6 «Acting, Théâtre et Interprétation» sont des journées spécifiques avec des intervenants.

UC1	UC2	UC3	UC4	UC5	UC6
FONDAMENTAUX	TRAINING SPORTIF CHUTES, PIEDS POINGS	OPPOSITION	ESCRIME DE THÉÂTRE DE SPECTACLE & DE CINÉMA	CONNAISSANCES THÉORIQUES & HISTORIQUES	ACTING, THÉÂTRE, INTERPRÉTATION
<b>MODULE 1A</b> CANNE ARTISTIQUE	<b>MODULE 2A</b> PPG CARDIO RENFORCEMENT ASSOUPPLISSEMENT	<b>MODULE 3A</b> CANNE de COMBAT	<b>MODULE 4A</b> GLAIVE BOUC. LANCE ANTIQUE	<b>MODULE 5A</b> CONTEXTE NARRATIF	<b>MODULE 6A</b> INTERPRÉTATION THÉÂTRALE
<b>MODULE 1B</b> BÂTON ARTISTIQUE	<b>MODULE 2B</b> BASES DE CASCADE, CHUTES, PIEDS POINGS	<b>MODULE 3B</b> FLEURET SPORTIF	<b>MODULE 4B</b> ÉPÉE LONGUE MÉDIÉVALE	<b>MODULE 5B</b> CONTEXTE THÉORIQUE	<b>MODULE 6B</b> JEU DE L'ACTEUR EN SPECTACLE
<b>MODULE 1C</b> ESCRIME ARTISTIQUE			<b>MODULE 4C</b> DAGUE RAPIÈRE RENAISSANCE	<b>MODULE 5C</b> CONTEXTE HISTORIQUE	<b>MODULE 6C</b> JOUER DEVANT LA CAMÉRA
			<b>MODULE 4D</b> RAPIÈRE GRAND-SIÈCLE	<b>MODULE 5D</b> MONTAGE ENTRETIEN	
			<b>MODULE 4E</b> SABRE HUSSARD EMPIRE		
			<b>MODULE 4F</b> SABRE LASER FANTASTIQUE		

### DÉTAIL DES MODULES DE LA FORMATION AUX ARMES©

NOVEMBRE 2019	DÉCEMBRE 2019	JANVIER 2020	FÉVRIER 2020	MARS 2020
regroupement 1	semaine 3 27.5h RAPIÈRE THÉÂTRE 3.4 RAPIÈRE SPECTACLE 3.4	semaine 5 27.5h CANNE OPPOSITION 2.1 FLEURET OPPOSITION 2.2	semaine 8 27.5h ANTIQUE 3.1 EMPIRE 3.5	Préparation 7,5h 3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 3.6
semaine 1 27.5h FONDAMENTAUX 1 4	semaine 4 27.5h RAPIÈRE CINÉMA 3.4 RENAISSANCE 3.3	semaine 6 27.5h MÉDIEVAL 3.2 SABRE LASER 3.6		regroupement 2 Validation d'acquis Niv I, II ou III
semaine 2 27.5h FONDAMENTAUX 1 4				

total heures : 200

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00					
9h30		Échauffement		Échauffement + prépa physique	Échauffement PPG
10h00					
10h30	Échauffement PPG	FONDAS		FONDAS	FONDAS
11h00					
11h30					
12h00	FONDAS	ATELIERS PÉDAGOGIQUES		ATELIERS PÉDAGOGIQUES	ATELIERS PÉDAGOGIQUES
12h45					
13h00					
14h00					
14h15	TRAINING	TRAINING		TRAINING	ATELIERS PÉDAGOGIQUES / CHORÉGRAPHIES
	ATELIERS PÉDAGOGIQUES	ATELIERS PÉDAGOGIQUES / CHORÉGRAPHIES		ATELIERS PÉDAGOGIQUES / CHORÉGRAPHIES	DÉMOS / FEEDBACK
		DÉMOS / FEEDBACK		DÉMOS / FEEDBACK	DEBRIEF SEMAINE
17h00					
17h30	DÉMOS / FEEDBACK				
18h00					

EXEMPLE JOURNÉE TYPE

Planning Mensuel "Formation aux Armes" 2019/2020

Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
1 V	1 D	1 M	1 S	1 D
2 S	2 L	2 J	2 D	2 L
3 D	3 M	3 V	3 L	3 M
4 L	4 M	4 S	4 M	4 M
5 M	5 J	5 D	5 M	5 J
6 M	6 V	6 L	6 J	6 V
7 J	7 S	7 M	7 V	7 S
8 V	8 D	8 M	8 S	8 D
9 S	9 L	9 J	9 D	9 L
10 D	10 M	10 V	10 L	10 M
11 L	11 M	11 S	11 M	11 M
12 M	12 J	12 D	12 M	12 J
13 M	13 V	13 L	13 J	13 V
14 J	14 S	14 M	14 V	14 S
15 V	15 D	15 M	15 S	15 D
16 S	16 L	16 J	16 D	16 L
17 D	17 M	17 V	17 L	17 M
18 L	18 M	18 S	18 M	18 M
19 M	19 J	19 D	19 M	19 J
20 M	20 V	20 L	20 J	20 V
21 J	21 S	21 M	21 V	21 S
22 V	22 D	22 M	22 S	22 D
23 S	23 L	23 J	23 D	23 L
24 D	24 M	24 V	24 L	24 M
25 L	25 M	25 S	25 M	25 M
26 M	26 J	26 D	26 M	26 J
27 M	27 V	27 L	27 J	27 V
28 J	28 S	28 M	28 V	28 S
29 V	29 D	29 M	29 S	29 D
30 S	30 L	30 J	30 L	30 L
31 M	31 M	31 V	31 M	31 M

- 9h30 Réveil musculaire  
Échauffement  
PPG, renforcement
- 10h30 FONDAMENTAUX  
lié au contexte de l'arme
- 11h30 CHORÉGRAPHIE  
Travail de l'arme,  
exercices, pédagogie collective...
- 12h30
- 14h00 Échauffement  
FONDAMENTAUX
- 15h00 CHORÉGRAPHIE  
Travail de l'arme,  
exercices, pédagogie collective,  
leçon individuelle...
- 17h00 PRÉSENTATION, DEBRIEF,  
TOURNAGE VIDÉO...



## VALIDATION D'ACQUIS

À l'issue de la formation, le stagiaire devra présenter son travail lors d'un passage avec le jury, afin d'obtenir un certificat de validation des acquis. Ces validations se déclinent en 5 niveaux de difficulté. Le stagiaire peut, s'il le souhaite, se présenter pour un niveau supérieur.

Il pourra alors argumenter ses choix dans un échange avec le jury. *La Formation aux Armes de délivre pas de diplôme fédéraux ou RNCP.*

### ÉVEIL AUX ARMES®

#### NIVEAU 1

Fondamentaux d'escrime

### RÉVEIL AUX ARMES®

#### NIVEAU 2

Fondamentaux d'escrime  
+ Une chorégraphie  
à une arme de son choix

### APTITUDE AUX ARMES®

#### NIVEAU 3

Une chorégraphie  
- avec arme tirée au sort,  
- format tiré au sort (duel ou  
2 vs 1),  
- contexte tiré au sort  
(spectacle cinéma théâtre)

### COMPÉTENCE AUX ARMES®

#### NIVEAU 4

Un combat complet  
- avec une arme de son choix,  
- format de son choix,  
- dans le contexte de son  
choix,  
- avec partition écrite,  
- entretien et dossier sur  
l'arme choisie (histoire,  
sources, maniement...)

### EXPÉRIENCE AUX ARMES®

#### NIVEAU 5

Un combat complet  
- pour toutes les armes,  
- en variant les formes et les  
contextes,  
- avec 6 partitions écrites,  
- un dossier sur l'ensemble  
des armes. (histoire, sources,  
maniement...)

## TARIFS

**COÛT TOTAL DE LA FORMATION :**  
**1500 €** comprenant,

- Licence FFE
- Prêt du matériel
- Assurance
- T-shirt «FaA» offert
- 200h de formation
- Gants d'escrime offert

*Possibilité de régler en 2/3 fois, sans frais supplémentaires.*

## DÉBOUCHÉS POSSIBLES

- Opéra, théâtre, troupes de spectacles
- Parcs d'attractions
- Animations historiques, reconstitutions
- Préparation au diplôme fédéral artistique
- Doublure cascade, films historiques

**ATTENTION :** La FORMATION aux ARMES n'est pas une promesse d'embauche pour des emplois (type parcs d'attraction ou troupes).

Même si nous avons notre réseau, la Formation aux Armes n'a pas de partenariat avec des employeurs.

## INSTRUCTEUR PRINCIPAL, RESPONSABLE de la FORMATION

### JULIEN PENNANEC'H

julien.pennanech@gmail.com

06 48 22 61 65

Prévôt d'Armes diplômé d'État, Élève MAÎTRE FFE.  
Champion du Monde 2012 d'Escrime Artistique en Troupe Renaissance  
Vice Champion du Monde 2012 d'Escrime Artistique en Duel Grand-Siècle  
Champion de France 2020 d'Escrime Artistique en Duel Antique  
Champion de France 2020 d'Escrime Artistique en Troupe Médiévale

Instructeur d'escrime aux clubs du NEV ESCRIME, l'Épée Choletaise, de  
CONTRE-TEMPS ACADEMIE.

Référent Pays de la Loire pour les formations de cadres d'escrime  
Artistique de la Fédération Française d'Escrime

Cascadeur en Escrime de Spectacle et historique (Château de BLOIS, de  
VERSAILLES, aux INVALIDES, CONTRE-TEMPS CIE, PUY du FOU, Wuzhen  
en CHINE, Sint Marteen aux CARRAIBES, Lodtz en POLOGNE, formé au  
Conservatoire National d'Escrime Ancienne.



## INSTRUCTEURS



### Me MICHEL PALVADEAU

Maître d'Armes du CNEA, Auteur d'ouvrages, spécialiste en escrime ancienne,  
Champion du Monde 2004 d'Escrime Artistique en Duel  
Champion de France, Jury de compétitions Nationales et Internationales

### GHISLAIN POIRON

Cascadeur Professionnel,  
Champion du Monde 2012 d'Escrime Artistique en Troupe

## COORDINATRICE & ADMINISTRATRICE



### ÉMELINE GAUDUCHEAU

gauducheau.emeline@gmail.com

06 85 48 83 19

## COORDINATEUR & INTERVENANT

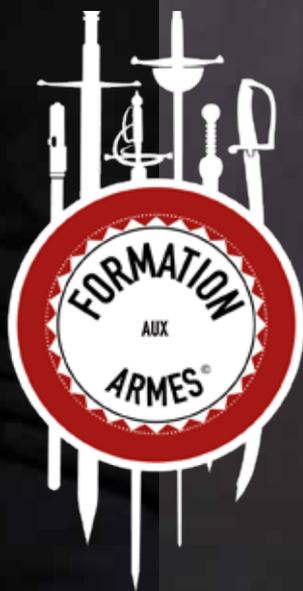


### STEVE TERRUZY

steve.terruzy@gmail.com

06 74 88 87 76

Comédien professionnel,  
Chargé de production événementielle YSHNU PROD®  
Président du NEV ESCRIME



## COMMENT S'INSCRIRE ?

[REPLISSEZ LE FORMULAIRE EN LIGNE](#)

[facebook.com/formationauxarmes](https://facebook.com/formationauxarmes)

[instagram.com/formationauxarmes](https://instagram.com/formationauxarmes)

[formationauxarmes@gmail.com](mailto:formationauxarmes@gmail.com)

06 48 22 61 65

### Matthieu Ropars

STAGIAIRE DE LA PROMO FAA# 1  
*Combattant Cascadeur  
(Parc d'Attraction)*

Superbe formation permettant d'évoluer rapidement grâce aux multiples modules d'époque. Une pédagogie adaptée à tous niveaux et un dynamisme motivant pour apprendre.

### Marie Leroy

STAGIAIRE DE LA PROMO FAA# 3  
*Danseuse professionnelle*

Je suis fière d'avoir fait cette formation et de m'être surpassée. J'ai vraiment apprécié découvrir de nouvelles capacités que je n'ai plus qu'à développer. J'ai progressé très vite pendant ces 20h.

### Alexandre Pizon

STAGIAIRE DE LA PROMO FAA# 4  
*Ancien responsable en grande surface  
Combattant Cascadeur  
(Parc d'Attraction)*

La formation a créé une ambiance fraternelle et d'entraide, ce qui donne la motivation de venir chaque jour pour se surpasser. Je recommande vivement cette formation !