

## Estocade l'Ecole d'Escrime : qui sommes-nous ?

En 2015 naissait la Compagnie Estocade, avec pour objectif la formation à l'escrime de comédiens et comédiennes, de l'initiation jusqu'à se produire sur scène. En 2021, le constat de l'activité était sans appel : nous devons bien différencier la partie de la production d'animations et de spectacles de la partie formation pour professionnels à proprement dite.

Ainsi est née Estocade, l'Ecole d'Escrime, dont l'objet est uniquement la formation à l'escrime de spectacle. Nous précisons toutefois dans un souci de transparence que participer à la formation professionnelle ne garantit en rien l'intégration dans la Compagnie Estocade et ses spectacles, quel que soit le niveau de formation.



## La Formation à l'Escrime de Spectacle

L'escrime est un outil incroyable pour les professionnels du spectacle vivant. Elle a été obligatoire dans le cursus, a disparu un temps, mais aujourd'hui, avec l'actualité cinématographique, les parcs d'attraction et la réalité des besoins de compétences professionnelles multiples sur le terrain, elle reprend toute sa place.

L'escrime de spectacle se travaille en partenariat exclusivement. Elle demande de développer des qualités d'explosivité, de précision, de vitesse, mais aussi une grande maîtrise gestuelle, autant que de ses propres émotions.

Le travail technique qui demande un engagement du corps complet et un exercice cognitif intense fait de la pratique de l'escrime de spectacle un outil complémentaire dans la formation de l'artiste ou des cascadeurs/cascadeuses. Les hommes comme les femmes peuvent aisément pratiquer la discipline : il suffit d'être dans un bon état de santé général pour débiter, d'être motivé, assidu et la progression vient vite. Les 2 niveaux de compétences proposés à Estocade l'Ecole d'Escrime permettent d'aller plus avant dans la pratique, les compétences et la difficulté technique. La formation apporte aussi le plaisir de pratiquer dans un groupe dynamique entraînant.

## Ce que permettent ces compétences et leurs contenus

L'escrime de spectacle est un outil pour le professionnel du spectacle. Elle lui permet d'entretenir les systèmes cognitifs et la mémoire corporelle. La pratique avec une arme de scène permet d'accentuer la médiation entre les partenaires, qui peuvent être très nombreux et variés. Les possibilités de pratiques, de représentations, les typologies des armes, le nombre de partenaires et les configurations de combats scéniques intensifient le besoin de maîtrise de soi, des éléments de jeu, des émotions ressenties et jouées.

Un entretien physique et cognitif très régulier est nécessaire pour progresser en escrime. Les artistes prennent ainsi conscience que leur outil de travail doit être entretenu : leur corps doit développer ses capacités, tant physiques que physiologiques. Il leur faut à minima entretenir des acquis pour pouvoir exercer ce métier éprouvant au rythme irrégulier et atypique le plus longtemps possible.



La formation complète est divisée en 6 modules, 3 par niveaux :

NIVEAU 1	NIVEAU 2
<p>Module 1</p> <p><b>Théorie et sécurité</b></p> <p>8 heures · Examen écrit</p>	<p>Module 4</p> <p><b>Techniques combat chorégraphié et escrime à 2 mains, fondamentaux, conditions de scène</b></p> <p>60 heures · Examen jury</p>
<p>Module 2</p> <p><b>Fondamentaux et travail individuel</b></p> <p>52 heures · Examen jury</p>	<p>Module 5</p> <p><b>Techniques combat chorégraphiées et escrime à une arme mais plusieurs partenaires conditions spectacle vivant</b></p> <p>60 heures · Examen jury</p>
<p>Module 3</p> <p><b>Travail en partenariat et mise en situation professionnelle</b></p> <p>60 heures · Examen jury</p>	<p>Module 6</p> <p><b>Interprétation des techniques, support vidéo, perception de la gestuelle</b></p> <p>60 heures · Examen jury</p>

## Qui est concerné par cette formation pour professionnels?

Depuis 2021, Estocade l'Ecole d'Escrime est reconnue comme organisme de formation professionnelle par la DRIEETS d'Ile de France. Mais c'est en 2015 que naissait cette idée de formation pour comédiens, ou les professionnels du spectacle hommes ou femmes (cinéma, théâtre, spectacle vivant, arts de la rue ou du cirque...). Vous serez encadrés par des enseignants professionnels qualifiés et expérimentés.

Le projet est dirigé par un maître d'escrime, Diplômé d'Etat Supérieur de la Jeunesse et des Sports, Maître Expert d'Escrime Artistique et de Spectacle, reconnu à la fois par la Fédération Française d'Escrime et l'Académie d'Armes de France : maître Jean-Noël HAUTEFAYE.

Pour le niveau 2, il est secondé par des cascadeurs professionnels reconnus: Audrey Golay, Jérémie Delaboudinière et Estelle Piget.

## Le lieu de pratique

La salle d'armes, se situe au 32 rue Robert Witchitz à Ivry sur Seine (94200). Centre de formation équipé, accessible aux handicapés, la salle d'escrime est spacieuse et lumineuse, surveillée par un gardien, et demeure accessible en voiture (parking gratuit), et en transports en commun via le RER C (Vitry sur Seine), le bus 25 (arrêt baignade), le bus 217 (Pasteur-Fourier) ou le 180 (Port à l'Anglais).

Nous mettons à disposition du matériel sportif pour la préparation physique générale et spécifique, des armes d'escrime et des simulateurs de combats. Également, des tapis, paos et autres accessoires nécessaires à la pratique du combat scénique et travail des chutes/acrobaties légères sont à disposition.

Il est demandé à l'entrée en formation d'avoir une paire de gants d'escrime de spectacle et la pratique en salle se fait dans une tenue de sport adéquate : T-shirt, jogging ou legging, chaussures de sport qui maintiennent le pied correctement (éviter les chaussures de running par exemple, trop souples et légères). Se munir d'une gourde d'eau ou bouteille est nécessaire pour la bonne pratique sportive.



## Une saison sportive accueille les deux niveaux de formation successivement

Le niveau 1 se déroule les mardis et jeudis, 3 heures par séance, de septembre à mai (Cf. Planning saison et niveau), avec un total de 171 heures à disposition, sachant qu'il faut cumuler 120 heures de formation pour prétendre à se présenter à l'examen. Nous avons conscience que nous nous adressons à des intermittents du spectacle, ainsi il est proposé des heures supplémentaires permettant un aménagement afin de ne pas pénaliser l'emploi des intermittents et la pérennisation des droits à ce régime d'indemnisation. Une vingtaine de places maximum sont prévues pour garder la qualité de la formation dans les apports et le suivi.

Le niveau 2 est plus exigeant et demande des aptitudes physiques et des prérequis techniques pour pratiquer en stage intensif et en toute sécurité. Des tests suivent ou chevauchent les examens du niveau 1, vers mi-avril, permettant aux candidats d'enchaîner les niveaux de formation. 10 à 15 places maximum en Niveau 2, selon le niveau général du groupe, pour un stage intensif de 210 heures, réparties sur 6 semaines, avec des examens pratiques en fin de session. Tout candidat ayant validé un module, ou validé des heures de formation en présentiel, voit le bénéfice de ces items conservé durant deux années en cas de besoin.

## Le coût de la formation par personne

Le niveau 1 : 1060 €. Formation continue sur 6 mois, pour 164 heures de formation uniquement à l'escrime à une arme, de l'initiation au perfectionnement.

Le niveau 2 : 3000 €. Formation intensive de 245 heures, avec 5 enseignants spécialistes, incluant des disciplines connexes et un cœur de formation à l'escrime.

Le coût total de la formation : 3500 € pour les deux niveaux et 400 heures de formation.

Les ressources administratives sont disponibles sur notre site Internet [www.estocade.org](http://www.estocade.org)  
Cliquer sur le logo de l'Ecole d'Escrime, puis rendez-vous sur les onglets Niveau 1 ou Niveau 2

Les ressources pédagogiques sont disponibles pour les candidats, selon leur niveau de formation, avec un code d'accès remis après validation de l'inscription complète (volet administratif, financier, et certificat médical. Tests d'aptitudes et prérequis pour les candidats au niveau 2).

## Nos coordonnées:

Estocade l'Ecole d'Escrime  
18 rue Saint Liesne  
77000 Melun  
Association Loi 1901  
N° Siret 902 318 021 00018

Organisme de formation professionnelle  
n°11770763877  
Certificat Qualiopi N° B06111

Téléphone : 06.22.57.99.09  
Mail : [estocade.escrime@gmail.com](mailto:estocade.escrime@gmail.com)  
Site Internet : [www.estocade.org](http://www.estocade.org)

