



Edition 2018

Lutte aquatique

Se défendre contre ses « amis »

- Marine Nationale -
Règlement d'entraînement physique des équipages
(1921)



Julien GARRY & Mathieu COTTEREAU

FFAMHE
Fédération Française des Arts Martiaux Historiques Européens



Lutte aquatique : se défendre contre ses « amis »

Objectif de l'Atelier

Les objectifs de l'atelier sont :

- Montrer **les bases de l'affrontement** aquatique entre sauveteur et noyé paniqué ;
- **Assimiler les techniques** présentées dans le manuel de l'entraînement physique des équipages de la Marine Française.

La source

Les pièces et techniques présentées sont issues du manuel « **Règlement d'entraînement physique des équipages** » émis par la Marine Nationale en 1921.

Les éléments présentés reprennent directement un savoir et une pratique déjà connu depuis au moins la fin du XIXème. Ces techniques sont issues de la transmission orale entre sauveteurs, et ont évolué jusqu'à aujourd'hui. Elles sont toujours transmises oralement entre sauveteurs. Ce manuel représente ainsi l'une des rares traces écrites de ces méthodes de « sauvetage ».

Conditions

Nombre de participants : 20 personnes maximum

Les participants doivent **impérativement** savoir nager correctement, de manière autonome, et ne doivent pas avoir peur de mettre la tête sous l'eau !

L'atelier se déroule dans une piscine moderne avec un minimum de 2 mètres de fond.

Les participants doivent porter une tenue adaptée (maillots autorisés en piscine et bonnet de bain si nécessaire).

Déroulement

L'atelier se déroule dans un bassin et débute par un échauffement dans l'eau avec l'ensemble des participants.

Le contexte d'application des techniques est présenté, ces différentes technique sont ensuite montrées et appliquées par les participants, de manière sérieuse et raisonnée.

Une fois ses principes maîtrisés, ils sont mis en application dans des exercices ludiques ou les participants incarneront tour à tour marin-sauveteur et victime de naufrage qui panique.

Durée : 2 heures

Instructeurs

Cet atelier est créé et animé par :

- Julien GARRY, Instructeur de l'association [DE TAILLE & D'ESTOC](#) (Dijon)
- Mathieu COTTEREAU, Instructeur de l'association [LA MEUTE DE NUADA](#) (Blain)

Contacts

Mathieu.cottereau@outlook.fr

julien.f.garry@gmail.com

Travaux préliminaires et complémentaires

Une [étude complémentaire](#) sur la source utilisée a été effectuée par Julien GARRY.