

# #1-Réflexions sur les combats médiévaux

## épaule et pratiques

Pour comprendre ce qui va suivre, je me présente :  
Je m'appelle Gildas Ribot, je suis masseur kinésithérapeute ostéopathe, je lis parfois un peu trop ;-)  
et du coup, entre la théorie et la pratique il y a un gouffre.  
Donc parfois il faut passer à la pratique pour comprendre la théorie.  
Je remercie chaleureusement l'équipe de « Les guerriers du lendemain », spécialisée en combats médiévaux pour leur chaleureux accueil.



Illustration 1: Oui, car les escargots à l'époque médiévale, c'était pas des escargots de pacotille

## L'entraînement technique pur ?

La première question que je me posais en tant que kiné était la suivante :  
le maniement des armes n'utilise que les muscles supérieurs des épaules : deltoïde/trapèze supérieur, un peu le grand pectoral, ce qui est nocif au final pour l'épaule des épéistes de l'époque : cela peut générer des conflits sous acromiaux pouvant aller à la rupture de la coiffe des rotateurs  
(section mécanique des tendons du sus épineux, du long biceps à cause de l'apophyse coracoïde de l'omoplate lié aux mouvements répétitifs.

Dans le livre qu'on m'a cité : « Florius, de arte luctandi »  
On voit en effet tout le maniement des armes et les techniques.

Ce qui pose un problème biomécanique :  
Un entraînement basé sur la technique est préjudiciable à l'épaule, qui peut devenir douloureuse et impotente à cause du surmenage musculaire des muscles deltoïdes/trapèzes/grand pectoral dans sa partie haute, qui peut entraîner, avec les



Illustration 2: « Florius, de arte luctandi »

mouvements répétitifs et les chocs, une détérioration des muscles de la coiffe des rotateurs.

Je pense que l'entraînement médiéval n'était pas qu'un simple entraînement technique, mais comportait qu'autres techniques musclant les muscles protégeant l'épaule :

Les muscles abaisseurs (grand dorsal, petit pectoral, grand rond, petit rond, pectoral dans sa partie basse), muscles qui stabilisent l'épaule et qui évite son délitement....

## L'entraînement physique avant le travail de la technique ?

Rabelais, dans Gargantua, nous donne une piste possible que l'entraînement physique à l'époque, et avec de la diététique s'il vous plaît !

Extrait :

### **Comment Gargantua fut éduqué par Ponocrates de telle façon qu'il ne perdait pas une heure de la journée**

Chapitre XXIII

Quand Ponocrates découvrit la fâcheuse manière de vivre de Gargantua, il décida de le former aux belles-lettres d'une autre manière. Mais, pour les premiers jours, il la toléra, considérant que la nature ne subit pas de mutations soudaines sans grande violence.

Pour mieux commencer sa tâche, il pria un savant médecin de ce temps-là, nommé Maître Théodore, de remettre s'il était possible Gargantua en meilleure voie. Le médecin le purgea selon les règles avec de l'ellébore d'Anticyre et grâce à ce médicament il lui nettoya le cerveau de tout vice et de toute mauvaise habitude. Par ce moyen, Ponocrates lui fit aussi oublier tout ce qu'il avait appris avec ses anciens précepteurs, comme le faisait Timothée avec ses disciples qui avaient été formés par d'autres musiciens.

Pour mieux y parvenir, il l'introduisait dans les cercles de gens savants qui se trouvaient là. Par émulation, son esprit se développa, le désir d'étudier autrement et de se montrer à son avantage lui vinrent.

Puis il le soumit à un tel rythme de travail qu'il ne perdait pas une heure de la journée. Au contraire, il consacrait tout son temps aux lettres et au noble savoir. Gargantua s'éveillait donc vers quatre heures du matin. Pendant qu'on le frictionnait, on lui lisait quelque page des Saintes Écritures à voix haute et claire, avec la prononciation requise. Cette tâche était confiée à un jeune page, natif de Basché, nommé Anagnostes. Selon le thème et le sujet du passage, il se mettait à révéler, adorer, prier et supplier le bon Dieu, dont la lecture prouvait la majesté et les merveilleux jugements.

Puis il allait aux lieux secrets excréter le produit des digestions naturelles. Là, son précepteur répétait ce qui avait été lu, lui exposant les points les plus obscurs et les plus difficiles.

En revenant, ils considéraient l'état du ciel, observant s'il était comme ils l'avaient remarqué le soir précédent, et en quels signes entrait le soleil et la lune, pour ce jour-là.

Cela fait, il était habillé, peigné, coiffé, apprêté et parfumé. Pendant ce temps, on lui répétait les leçons du jour précédent. Lui-même les récitait par cœur, et y mêlait quelques cas pratiques concernant la vie des hommes. Ils discutaient quelque fois pendant deux ou trois heures, mais cessaient habituellement lorsqu'il était complètement habillé.

Ensuite, pendant trois bonnes heures, la lecture lui était faite.

Cela fait, ils sortaient, toujours en discutant du sujet de la lecture, et allaient se divertir au Grand Braque ou dans les prés, et jouaient à la balle, à la paume, à la pile en triangle, s'exerçant élégamment le corps comme ils s'étaient auparavant exercé l'esprit.

Tous leurs jeux se faisaient librement, car ils abandonnaient la partie quand cela leur plaisait, et ils cessaient d'ordinaire lorsque la

sueur leur coulait par le corps ou qu'ils étaient las. Ils étaient alors très bien essuyés et frottés. Ils changeaient de chemise et, en se promenant doucement, allaient voir si le dîner était prêt. Là, en attendant, ils récitait clairement et éloquemment quelques sentences retenues de la leçon.

Cependant, Monsieur l'Appétit venait, et ils s'asseyaient à table au bon moment.

Au début du repas, on lisait quelque histoire plaisante des anciennes prouesses, jusqu'à ce qu'il eût pris son vin.

Alors, si on le jugeait bon, on continuait la lecture ou ils commençaient à deviser joyeusement ensemble, parlant, pendant les premiers mois, de la vertu, de la propriété, de l'efficacité et de la nature de tout ce qui leur était servi à table : du pain, du vin, de l'eau, du sel, des viandes, des poissons, des fruits, des herbes, des racines et de leur préparation. Ce faisant, Gargantua apprit en peu de temps tous les passages relatifs à ce sujet dans Plinie, Athénée, Dioscorides, Julius Pollux, Galien, Porphyre, Oppien, Polybe, Héliodore, Aristote, Ælian et d'autres. Sur les propos tenus, ils faisaient souvent, pour être certains, apporter à table les livres cités. Et Gargantua retint en sa mémoire si bien si et entièrement les choses dites, qu'il n'y avait alors pas un médecin qui sût la moitié de ce qu'il savait.

Après, ils parlaient des leçons lues le matin, et, achevant leur repas par quelque confiture de coings, Gargantua se curait les dents avec un tronc de lentisque, se lavait les mains et les yeux de belle eau fraîche, et tous rendaient grâce à Dieu par quelques beaux cantiques la louange de la munificence et de la bonté divines. Sur ce, on apportait des cartes, non pour jouer, mais pour y apprendre mille petits amusements et inventions nouvelles, lesquels découlaient tous de l'arithmétique.

Par ce moyen, il prit goût à cette science des nombres, et tous les jours, après le dîner et le souper, il y passait son temps avec autant de plaisir qu'il en prenait d'habitude aux dés ou aux cartes. Il en connut si bien la théorie et la pratique, que Tunstal l'Anglais, qui avait amplement écrit sur le sujet, confessa que vraiment, en comparaison de Gargantua, il n'y entendait que le haut-allemand.

Et non seulement il prit goût à cette science, mais aussi aux autres sciences mathématiques, comme la géométrie, l'astronomie et la musique ; car, en attendant la digestion de son repas, ils faisaient mille joyeux instruments et figures géométriques et, de même, ils pratiquaient les lois de l'astronomie.

Après, ils s'amusaient à chanter sur une musique à quatre et cinq parties ou à faire des variations vocales sur un thème.

Pour ce qui est des instruments de musique, il apprit à jouer du luth, de l'épinette, de la harpe, de la flûte traversière et de la flûte à neuf trous, de la viole et du trombone.

Cette heure ainsi employée, la digestion achevée, il se purgeait de ses excréments naturels, puis se remettait à son principal objet d'étude pour trois heures ou davantage, tant pour répéter la lecture du matin que pour poursuivre le livre entrepris, mais aussi écrire, bien tracer et former les anciennes lettres romaines.

Cela fait, ils sortaient de leur demeure, accompagnés d'un jeune gentilhomme de Touraine, écuyer nommé Gymnaste, lequel enseignait à Gargantua l'art de chevalerie.

Changeant alors de vêtements, il montait un cheval de bataille, un roussin, un genet, un cheval barbe, cheval léger, et lui faisait faire cent tours de manège, le faisait sauter en l'air, franchir le fossé, sauter la palissade, tourner court en un cercle, tant à droite qu'à gauche.

Là, il ne rompait pas la lance, car c'est la plus grande sottise du monde que de dire : « J'ai rompu dix lances dans un tournoi ou une bataille » Un charpentier en ferait autant ! En revanche, c'est une louable gloire d'avoir rompu dix de ses ennemis d'une seule lance. De sa lance acérée, solide et rigide donc, il rompait une porte, enfonçait une armure, renversait un arbre, enfilait un anneau, enlevait une selle d'armes, un haubert, un gantelet. Tout cela, il le faisait armé de pied en cap.

En ce qui concerne les fanfares et faire les petits claquements de langue, sur un cheval, nul ne le faisait mieux que lui. Le voltigeur de Ferrare n'était qu'un singe en comparaison. En particulier, on lui apprenait à sauter rapidement d'un cheval sur l'autre sans mettre pied à terre (ces chevaux étaient dits de voltige), à monter de chaque côté, sans étriers, la lance au poing, et à guider selon sa volonté le cheval sans bride, car de telles choses servent à la discipline militaire.

Un autre jour, il s'exerçait à la hache, laquelle coulait si bien, multipliait tant les coups de pointe, portait tant de coups en taille ronde, qu'il aurait pu passer chevalier d'armes en campagne et en toutes épreuves.

Puis il brandissait la pique, assenait de l'épée à deux mains, de l'épée bâtarde, de la rapière, de la dague et du poignard, avec armure, sans armure, au bouclier, à la cape, à la rondache.

Il courait le cerf, le chevreuil, l'ours, le daim, le sanglier, le lièvre, la perdrix, le faisan, l'outarde. Il jouait au ballon et le faisait rebondir en l'air, autant du pied que du poing. Il luttait, courait, sautait non avec trois pas d'élan, non à cloche-pied, non à l'Allemande car, disait Gymnaste, de tels sauts sont inutiles et ne servent à rien à la guerre, mais d'un saut, il franchissait un fossé, volait par-dessus d'une haie, montait six pas contre une muraille et parvenait de cette façon à une fenêtre de la hauteur d'une lance.

Il nageait en eau profonde, à l'endroit, à l'envers, sur le côté, de tout le corps, des seuls pieds, une main en l'air, laquelle tenant un livre, traversait toute la Seine sans le mouiller, et tirant son manteau par les dents, comme faisait Jules César. Puis, à la seule force du poignet, il montait dans un bateau. De celui-ci, il se jetait derechef à l'eau, la tête la première, sondait le fond, creusait les rochers, plongeait dans les abîmes et les gouffres. Puis il manœuvrait le bateau, le dirigeait, le menait rapidement, lentement, au fil de l'eau, à contre-courant, le retenait en pleine écluse, le guidait d'une main, de l'autre s'escrimant avec un grand aviron, hissait la voile, montait au mât par les cordages, courait sur les vergues, ajustait la boussole, tendait l'écoute, tenait ferme le gouvernail.

Sortant de l'eau, il gravissait la montagne et la dévalait aussitôt. Il grimpait aux arbres comme un chat, sautait de l'un à l'autre comme un écureuil, abattait les grosses branches comme un autre Milon. Avec deux poignards acérés et deux poinçons à toute épreuve, il montait en haut d'une maison comme un rat, puis en descendait de telle façon que ses membres ne souffraient aucunement de la chute.

Il lançait le dard, la barre, la pierre, la javeline, l'épieu, la hallebarde, bandait l'arc, tendait à coups de reins les fortes arbalètes de siège, visait de l'arquebuse à l'œil, affûtait le canon, tirait à la butte, au perroquet, de bas en haut, de haut en bas, devant, de côté, en arrière comme les Parthes. On lui attachait à quelque haute tour un câble pendant à terre. Il y montait avec deux mains, puis dévalait si rapidement et avec tant d'assurance que vous ne feriez pas mieux dans un pré bien plat.

On lui mettait une grosse perche soutenue par deux arbres ; il s'y pendait par les mains, allait et venait sans rien toucher des pieds, si bien qu'à grande vitesse, on n'eût pu l'attraper.

Et, pour s'exercer le thorax et les poumons, il criait comme tous les diables. Une fois, je l'ai entendu appelant Eudémon, depuis la porte Saint-Victor jusqu'à Montmartre. Stentor n'eut jamais une telle voix à la bataille de Troie.

Et, pour fortifier ses nerfs, on lui avait fait deux gros saumons de plomb, pesant chacun huit mille sept cents quintaux, lesquels il appelait haltères. Il les soulevait de chaque main, les élevait en l'air au-dessus de la tête, et les tenait ainsi, sans bouger trois quarts d'heure et davantage, ce qui révélait une force sans pareille.

Il jouait aux barres avec les plus forts, et, quand le point arrivait, il se tenait sur les pieds si solidement qu'il s'abandonnait aux plus aventureux parvenant à le faire bouger de sa place, comme faisait jadis Milon, à l'imitation duquel il tenait aussi une pomme de grenade dans sa main et la donnait à qui pourrait la lui ôter.

Le temps ayant été ainsi employé, Garagantua - frotté, nettoyé, les vêtements changés - revenait tout doucement. En passant par quelques prés ou autres lieux herbeux, ils examinaient les arbres, les plantes, et les commentaient à l'aide des livres des anciens qui ont écrit à leur sujet, comme Théophraste, Discorides, Marinus, Pline, Nicandre, Macer et Galien. Ils en emportaient à pleines mains au logis. Un jeune page, nommé Rhizotome, en avait la charge, ainsi que des binettes, des pioches, des serfouettes, des bêches, des sarcloirs et d'autres instruments requis pour bien herboriser.

Arrivés au logis, pendant qu'on préparait le souper, ils répétaient quelques passages de ce qui avait été lu et s'asseyaient à table.

Notez que son dîner était sobre et frugal, car il mangeait seulement pour réfréner les abois de son estomac. Mais le souper était copieux et abondant, car il prenait autant qu'il lui était nécessaire pour s'entretenir et se nourrir. Voilà ce qu'est la vraie diète prescrite par l'art de la bonne et sûre médecine, bien qu'un tas de médicaments, abêtis dans l'officine des sophistes, conseillent le contraire.

Durant ce repas, la leçon du dîner était continuée autant que bon semblait ; le reste se poursuivait en bons propos, tous instructifs et utiles.

Après que les grâces étaient rendues, ils s'adonnaient au chant, jouaient d'instruments harmonieux ou se livraient à ces petits passe-temps qu'on fait avec les cartes, les dés et les gobelets. Ils demeuraient là, faisant grande chère et s'amusant parfois jusqu'à l'heure de dormir. Quelquefois ils allaient trouver la compagnie de gens savants ou de gens qui avaient vu des pays étranges.

En pleine nuit, avant de se retirer, ils allaient à l'endroit de leur logis le plus découvert voir la face du ciel, et là ils observaient les comètes (s'il y en avait), les figures, les situations, les positions, les oppositions et les conjonctions des astres.

Puis avec son précepteur, il récapitulait brièvement, à la mode des Pythagoriciens, tout ce qu'il avait lu, vu, su, fait et entendu au cours de toute la journée.

Ils priaient Dieu le créateur, l'adorant et confirmant leur foi envers lui, le glorifiant de sa bonté immense et lui rendant grâce de tout le temps passé. Ils se recommandaient à sa divine clémence pour tout l'avenir.

Cela fait, ils allaient se reposer.

**Ce texte est important, car on y apprend que l'entraînement de l'époque n'était pas que technique, mais bien physique avec :**

- L'échauffement par des jeux le matin,
- Un repas équilibré à base de légumes et de viande ou de poisson,
- La pratique équestre et l'adresse (passer sa lance dans un anneau en pleine course)
- La pratique des techniques des armes de l'époque : hache, épée, rapière...
- Du cardiotraining (en poursuivant à la course des animaux, en hissant des voiles, en nageant à contre-courant, etc)
- Des tractions (il se soulevait avec ses mains sur une barre (travail du grand dorsal, grand rond, petit rond, etc... muscles abaisseurs et stabilisateurs de l'épaule
- Des exercices respiratoires
- Des exercices avec poids et haltères

On n'a pas le détail des exercices que faisait Pantagruel, mais il est tentant de faire le rapprochement avec un autre entraînement connu dès -250ans : l'entraînement Pahlavan en Asie Mineure.

## **Le Retour du Jedi (sic)**

On a des textes assez précis sur l'entraînement pahlavan, cité par Hérodote, et donc on a des traces tangibles de sa pratique dès -250 ans av. J.-C., et surtout une culture de cet entraînement qui est toujours présent en Iran et pratiqué quasiment tel quel de nos jours....

On a donc un aperçu possible de ce qui se pratiquait aussi en Europe et cela semble possible que cet entraînement martial, pour la pratique des armes fut rapporté en même temps d'Iran par ceux qui ont ramenés en France les ouvrages médicaux d'Avicenne (980-1037).

Un pont culturel entre l'Iran et l'Europe était extrêmement fort à cette époque, l'Iran étant la bibliothèque de l'Europe, car l'Asie Mineure avait des exemplaires entiers d'ouvrages antiques qu'on avait brûlés en Europe avant l'arrivée du moyen âge.

Dans les ouvrages d'Avicenne, qui ont modelé la science et la médecine du moyen âge, on trouve l'importance de faire des activités physiques adaptées, et comment les pratiquer.

Pour l'anecdote, Georges Lucas pour Starwars s'inspira des apprentis Pahlavans qui luttèrent contre les forces obscures pour celle de la lumière pour créer ses fameux Padawans...

# Le Varzesh-e Pahlavani heu hein quoi ?

Ce truc imprononçable est l'entraînement que font les hommes pratiquants le combat dans une pièce octogonale (nommé Zurhané (une salle de gym donc)) ne permettant pas le maniement d'armes. C'est la première salle de musculation dédiée à la musculation pour le maniement des armes.

Je vous laisse lire l'article détaillé ici:

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Varzesh-e\\_Pahlavani](https://fr.wikipedia.org/wiki/Varzesh-e_Pahlavani)

## On note 8 phases dans cet entraînement:

### L'échauffement

Au début d'une séance d'entraînement et au cours de celle-ci, les *pahlevans* font des mouvements de pied et de bras, consistant en de petits sauts sur place et des mouvements circulaires des bras. Ces mouvements sont pratiqués à la fois en tant qu'échauffement ou d'étirement en fin de séance ; mais ils ont aussi pour but d'améliorer la force des jambes et des bras, et de rendre meilleures les fonctions cardio-respiratoires.

### Les boucliers (développé couché/gainage des épaules)

Les *pahlavans*, après l'échauffement, commencent l'exercice appelé *Sang gereftan*. Le *Sang* consiste en deux pièces de bois dur de forme rectangulaire (ressemblant à un bouclier) pesant entre 20 et 40 kilos (en fonction de l'âge du pratiquant). Chaque pièce de bois mesure 70–80 cm de large pour 100–110 cm de long. Une poignée est fixée au milieu de chaque *sang*. L'exercice consiste, pour les *pahlevans* allongés sur le dos et se déplaçant de droite à gauche, à lever puis descendre le *sang*, une main après l'autre. Le *sang* ne doit jamais toucher le sol. Dans les tournois pour jeunes et adultes, le nombre de mouvements peut atteindre 72 en 7 minutes, les *pahlevans* les plus forts arrivant à atteindre 115 mouvements. Le but du *sang gereftan* est de développer les deltoïdes, les pectoraux, les triceps, les trapèzes et les muscles du cou et de l'abdomen.



### Des pompes/gainage:

Après les exercices de *Sang Gereftan* et *Pā Zadan*, les lutteurs commencent un exercice de pompes. Ils forment alors un cercle dans le puits de la *zurkhaneh*, dos au mur et jambes bien écartées. Ils se penchent ensuite vers l'avant et font reposer leur poids sur la barre prévue à cette intention. Cette barre mesure entre 50 et 70 cm de long pour 10 cm d'épaisseur et est supportée par deux pieds courts. Les mouvements de descente et de remontée sur les bras sont exercés dans différentes formes et sont accompagnés des percussions et du chant du *Morshed*.



Le *pahlavan* le plus vieux commence cet exercice au centre du cercle alors que le meneur du groupe

conduit les mouvements de "pompes" du groupe.

Les objectifs de cet exercice sont de renforcer les triceps, les pectoraux, les muscles des épaules et du cou, les quadriceps et les abdominaux.

L'exercice se termine par un autre exercice d'échauffement.

### **Échauffement bis :**

les *pahlevans* font des mouvements de pied et de bras, consistant en de petits sauts sur place et des mouvements circulaires des bras. Ces mouvements sont pratiqués à la fois en tant qu'échauffement ou d'étirement en fin de séance ; mais ils ont aussi pour but d'améliorer la force des jambes et des bras, et de rendre meilleures les fonctions cardio-respiratoires.

### **Exercice aux massues:**

La masse utilisée pour cet exercice est faite de bois et a une poignée d'un côté alors que l'autre côté est alourdi. Le poids de l'instrument peut varier de 2 à 50 kg.

Cet exercice vient à la suite des précédents. À l'origine, il a été pensé pour entraîner les hommes à porter et à manipuler des masses d'armes en temps de guerre. Chaque *Pahlevan* porte deux masses, une dans chaque main, et pose la partie alourdie sur ses épaules. Au signal du *Morshed* et en suivant le rythme des percussions, il les fait tourner autour de ces épaules. Les lutteurs les plus habiles font parfois des exercices plus spectaculaires, en agissant comme s'ils jonglaient avec les masses.

Cet exercice est destiné à renforcer les épaules, les triceps, les biceps, les pectoraux et les trapèzes.



### **Travail de l'équilibre et de la proprioception:**

Cet exercice est un mouvement particulier des exercices faits dans la zurkhaneh et consiste à tourner sur soi-même à la façon des derviches tourneurs au cours de leur danse appelée Samâ'.

Au début de cet exercice, les *pahlevans* se disposent en cercle autour du puits, dos tourné au mur. C'est le plus jeune lutteur qui commence par se mettre au centre du cercle et à tourner, au début doucement, puis de plus en plus vite. Après lui, l'exercice est répété par tous les lutteurs qui viennent se mettre au centre du cercle et font la toupie à leur tour, par ordre d'âge. Le plus vieux *pahlevan* présent achève l'exercice, qui est continuellement accompagné de chants et du rythme des percussions. À la fin de son tour - qui peut durer jusqu'à 15 minutes sans perte de contrôle ou étourdissement, les lutteurs font face au *Morshed*, le saluent et laisse la place au suivant.

Pendant qu'ils font la toupie, les *pahlevans* étendent leurs bras de chaque côté du corps à l'horizontale, à la hauteur des épaules. Chaque lutteur ayant son propre style, la toupie peut être faite uniquement au centre du cercle, ou au contraire se dérouler en différents endroits du cercle formé par les participants.

Les objectifs de cet exercice sont d'améliorer la coordination neuro-musculaire et l'agilité.

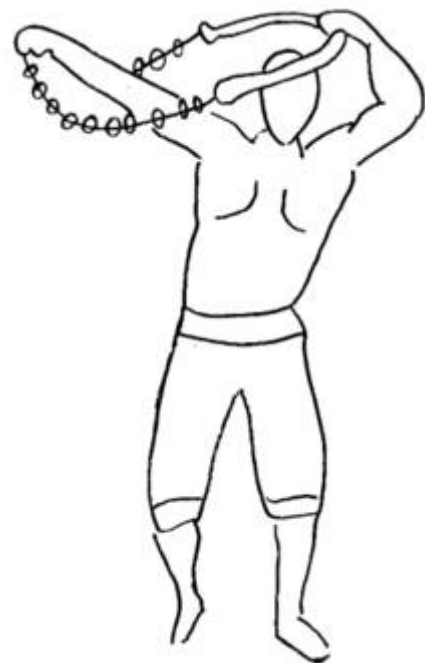
### L'arc

Le *kabbadeh* est un instrument en métal ayant la forme d'un arc, pesant entre 7 et 10 kg - parfois jusqu'à 16 kg durant les compétitions - mesurant entre 1 et 1,5 m de long.

Au lieu de la corde est fixée une grosse chaîne, des disques de métal sont parfois accrochés à cette chaîne.

L'exercice consiste à lever l'instrument au-dessus de sa tête, l'arc dans la main droite et la chaîne dans la gauche. Le *Pahlevan* commence par embrasser le *kabbadeh* puis tend son bras droit, l'avant bras gauche formant alors une ligne horizontale au-dessus de sa tête. L'exercice se poursuit ensuite par symétrie, au son des percussions, des chants du *Morshed* et des tintements de la chaîne en métal.

L'objectif de cet exercice est de renforcer les muscles des épaules, les triceps et biceps, les trapèzes, les obliques



### La lutte

Parfois, après le *Kabbadeh zadan*, les *Pahlevans* s'entraînent aux techniques de "lutte héroïque" antique, qui est la partie la plus fondamentale de l'entraînement dans les *zurkhaneh* et est un exercice qui remonte à l'Antiquité.

Les *pahlevans* s'opposent deux par deux et utilisent différentes techniques, offensives, défensives ou de contre-attaque. La littérature sportive de l'Antiquité décrit plus de 200 techniques et expressions spécifiques. Différents styles existent aujourd'hui en Iran comme les styles traditionnel, kurde, turcoman ou Gilaki.



### La prière (la relaxation?)

La séance d'entraînement se finit toujours par une prière (*Niāyesh*) menée par le *morshed*. Ces prières font souvent référence à la mentalité spéciale, aux attitudes et aux croyances des pratiquants. Ceux-ci se joignent au *morshed* et prient pour la gloire du pays, la santé et la joie de son dirigeant, la respectabilité des pratiquants et des vétérans de la *zurkhaneh*, la puissance qui leur permette d'aider les plus faibles, la grâce de Dieu afin de rester en dehors du mauvais chemin et enfin l'amélioration de la justice et de la bonne conduite parmi l'humanité. Ils quittent ensuite le puits dans une façon hiérarchisée.

(Source : Wikipédia)



**Au final**, les exercices faits au Zurkhané permettent de renforcer les épaules, dans les muscles abaisseurs de l'épaule, et permettent aussi la stabilisation de l'épaule, élément vital pour un combattant à l'épée, rapière, massue, lance et j'en passe....

Ce que ne permet pas un entraînement purement technique avec une arme seule.

Cet entraînement physique complémentaire, qu'on pourrait rencontrer aussi en occident, vu les échanges culturels à cet époque (Avicenne étant un des pères fondateurs de la médecine européenne, et incitant au sport, ayant même écrit un traité sur les pratiques de musculation qui ont du être reproduite en Europe) aurait pu être identique à celle que faisaient les combattants européens à l'époque médiévale.

Une possibilité à explorer mais qui semble logique.

Mille mercis à Internet, aux internautes, aux conservateurs des musées qui ont permis l'écriture de cette petite feuille.

Et à bientôt.

Gildas Ribot.



*Illustration 3: Saloperie d'escargot ! une plaie au moyen âge !*

## Biblio :

Avicenne :

<http://medarus.org/Medecins/MedecinsTextes/avicenne.html>

Le prototype d'un programme de musculation pour le maniement des armes :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Varzesh-e\\_Pahlavani](https://fr.wikipedia.org/wiki/Varzesh-e_Pahlavani)

Florius, de arte luctandi. (1401 – 1500 ?)

<http://gallica.bnf.fr/ark:/12148/btv1b8514426f/>

Traduction en français lisible par tous de Pantagruel :

<http://www.ralentirtravaux.com/lettres/sequences/cinquieme/gargantua/chapitre-xxiii.php>

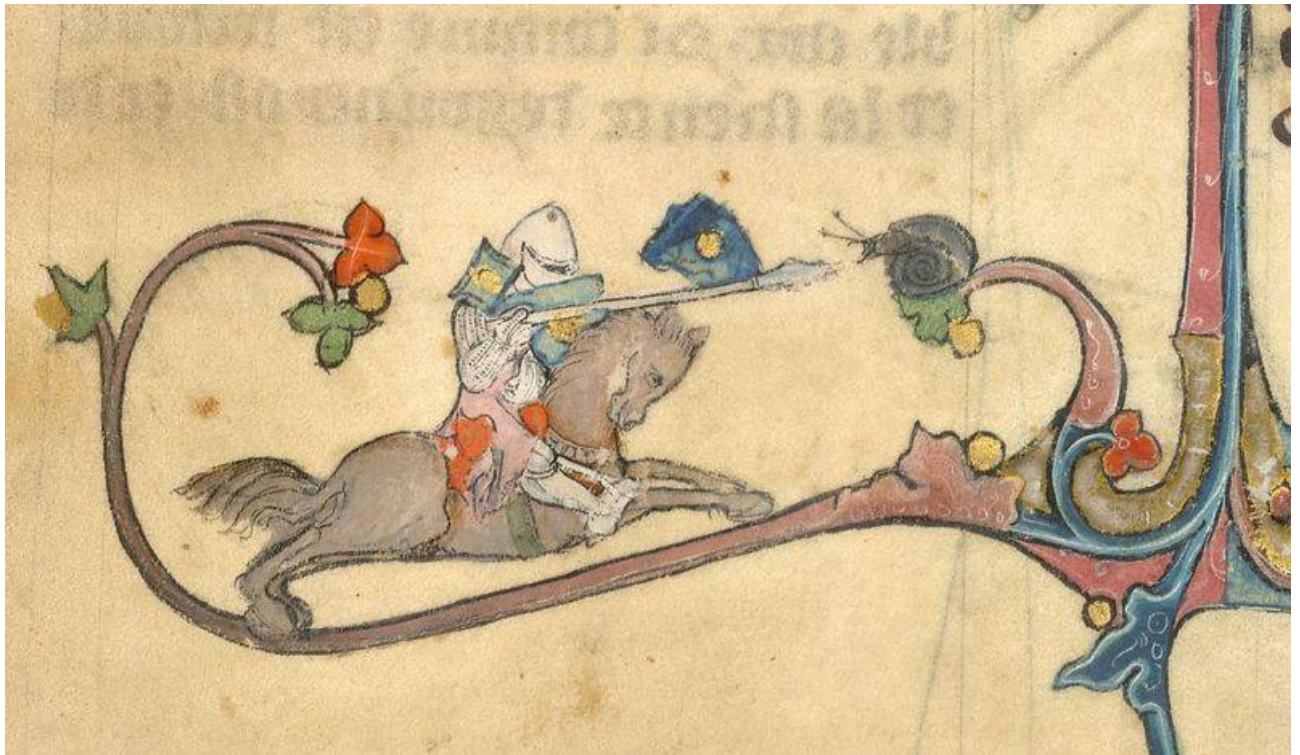


Illustration 4: Bon, cette fois, je me le fais !