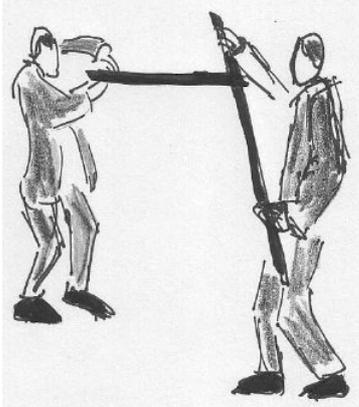
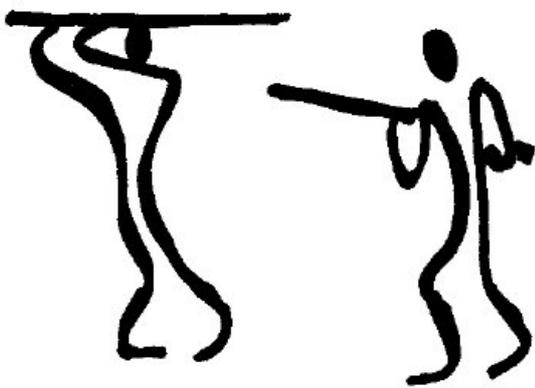


טאן יונגן האנדלעך
 ערשטע און צווייטע
 אונטערשייד
 TECHNIQUE / COMBATS



Auteur : Jean-Marc HENRY
 Edition 16/08/2012 – Version 1.0 – Editeur JM HENRY
 Dépôt légal : Août 2012 – ISBN 978-2-91-856806-3



L'ART DU BATON FEDERAL TECHNIQUE / COMBAT

Objectif du document : Faire découvrir le bâton fédéral par ses techniques fondamentales, par la richesse de ses enchaînements et par la pratique du combat aux bâtons, un duel courtois. Utiliser l'association Canne et bâton – Enchaînements aux noms imaginés – Principes de combat. Avoir un choix d'exercices de combat au bâton.

Points clef : Les points clefs sont expliqués avec des trucs et astuces pour réaliser les mouvements ou les enchaînements.

Nota : Le bâton fédéral est un sport de combat français associé à la canne de combat et à la Savate Boxe Française au sein du CNCCB issu de la FFSBFDA.

Auteur : Jean-Marc Henry (54600 Villers-Les-Nancy)

- Brevet d'Etat Educateur Sportif (BEES 1 spécialité Canne et Bâton),
- Moniteur fédéral Canne & Bâton de la FFSBF&DA (CNCCB),
- DTL canne et bâton pour la Ligue de Lorraine,
- Formé au Club de Villers-Les-Nancy, élève d'Alain Gernet,
- Contact : bfcanne@gmail.com

Bibliographie :

- **Canne facile en 4 pages** (1^{ère} édition Août 2008 - ISBN 978-2-918568-00-1)
- **Kit Canne** © (Février 2010 - V3 - ISBN 978-2-918568-01-8)
- **Introduction à l'arbitrage** (2012)
- **8 fiches d'arbitrage** (Mai 2010 Avril 2009 – V2)
- **10 leçons commentées de canne** (2012)
- Formation de moniteurs :
 - "Je regarde chez le canniste" (2012)
 - "Je regarde chez le bâtonniste" (2012)
- **E-learning** : cours en ligne sur savate-canne.com (© 2005-2012)
- **Carnets de voyage Livret 1 gravures techniques** (août 2006)
- **La canne de combat dans tous ses états** (septembre 2005).
- **La savate en balade** (août 2006)...

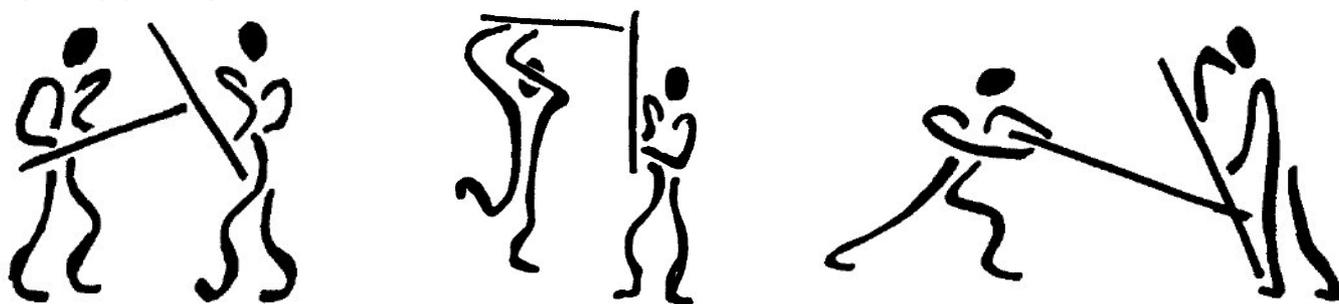


Illustrations : Les virgules s'associent à l'Homme à 2 fils pour faire découvrir l'Art du bâton.

Les Virgules en folie



L'Homme à 2 fils



SOMMAIRE



1/ FONDAMENTAUX – LES BASES DU BATON FEDERAL - LES CLASSIQUES

1.1/ Les mouvements élémentaires

1.2/ Les grands principes

2/ ASSOCIER LA CANNE ET LE BATON – APPRENDRE GRACE AUX DEUX ARMES

2.1/ Synergie passion entre Canne et Bâton

Article du site cnccb.net : Voir Annexe 2.1.

2.2/ Application pratique : 10 Fiches Synergie Canne & Bâton

10 Fiches (CoursCdcBaton.xls) : Voir Annexe 2.2.

3/ DES ENCHAINEMENTS AUX NOMS IMAGES

Progression : 1] La base + 2] Adaptation combat +
3] Combinaisons judicieuses de changements de main.

3.1/ Des enchaînements imagés

- La pyramide triangulaire,
- L'aile ou la cuisse,
- Le monde des Z – Le monde du Z : Ripostes directes,
- **Le coup du scorpion**,
- L'hélicoptère en autorotation,
- Le monde des coulissés – coulissé remontant (non fédéral),
- **Le paon qui fait la roue**,
- Le Tsunami / ode à la lune,
- Le hoola up tiré,
- **La faucheuse**,
- **Le seigneur de l'anneau - L'accélérateur à particules**,
- **La main magnétique**,
- La volte perfide (volte du coup en passant),

- **La volte du double coulissé**,
- **La feinte du faux coulissé** (un "Spécial" de Villers-Les-Nancy),
- Le 8 : regardez les majorettes passer...

3.2/ Adaptation combat

Le coup du scorpion et ses variations, l'hélicoptère en autorotation, le 8 et les "300", le paon qui fait la roue et les variations du Paon, la faucheuse, le Seigneur de l'anneau, l'anneau de Saturne (les variations de Fred), le coulissé tournant.

3.3/ Associations de changements de main et variations sur les sorties

4/ BATON DE COMBAT

4.1/ PRINCIPES UNIVERSELS DES DEPLACEMENTS DE COMBAT

- 4.1.1/ Résumé (tableau 1 page)
- 4.1.2/ Exercices d'application pratique

4.2/ LES GRANDS CLASSIQUES

- 4.2.1/ Résumé (tableau 2 pages)
- 4.2.2/ Exercices d'application : 1 thème 2 séances
10 Fiches BDC "Bâton de Combat" : Voir Annexe 4.2.2

4.3/ DES TACTIQUES INTEMPORELLE

- 4.3.1/ Tableau "Résumé DE ARTEATHLETICA" appliqué au bâton fédéral
- 4.3.2/ Principes généraux des 2 disciplines – Bâton de MAIR / bâton fédéral

5/ APPLICATION DES PRINCIPES DE MAIR AU BATON DE COMBAT *FEDERAL* "de taille"

5.1/ Les déplacements systématiques

- Tactiques de combat du 16^{ème} siècle et d'aujourd'hui !
- 5.1.1/ Déplacements systématiques : avec des décalages
 - 5.1.2/ Déplacements systématiques : avec des débordements

5.2/ Applications pratiques

9 Fiches d'exercices de tactiques de duels courtois au bâton fédéral (appelé aussi duo) : Voir Annexe 5.2

5.3/ Exemples de consignes d'exercices de combat au bâton

Tableau de consignes classiques (tableau Section liseré bleu et brun)

6/ BATON DE JOINVILLE “d’estoc et de taille”

6.1/ Les “Spéciaux” du Joinvillais”

6.2/ Le bâton de Joinville à la moulinette du bâton fédérale

Article du site cnccb.net : Voir Annexe 6.2

6.3/ Fiches de cours pour apprendre les rudiments du bâton de JOINVILLE.

6.3.1/ Autour du changement de garde avant / garde arrière

6.3.2/ Attaques longues.

6.4/ Entre Fédéral et Joinvillais

Les sources

- Document de travail CNCCB “Le bâton français du XIXème siècle Ecole de Joinville, par Alain Bogtchalian + Roland Hoffbeck + Jean-Louis Olivier
- Traités originaux...

7/ UTILISATION DES TECHNIQUES ET DES PRINCIPES DE MAIR AU BATON DE COMBAT **NON FEDERAL** “de taille et d’estoc”

- Fiches de cours pour apprendre les rudiments du bâton de MAIR
- fiche MAIR 01 : Gardes, déplacements élémentaires et pics
- Les techniques de MAIR en langage moderne (langage “fédéral”)
DEArteAthleticaTexte.pdf
- Résumé des principes : Voir tableau de 6 pages en 4.3.2

8/ CONCLUSION

Pour aller plus loin : Des exercices pour apprendre les techniques décrites dans le fascicule

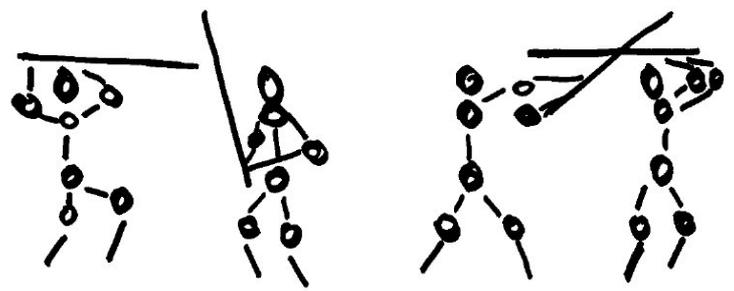
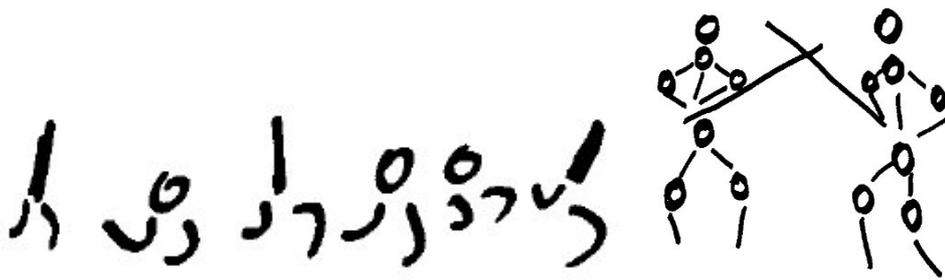
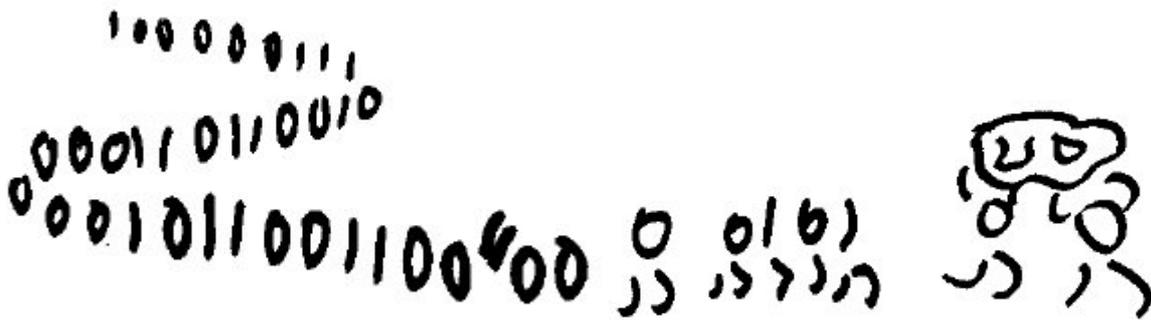
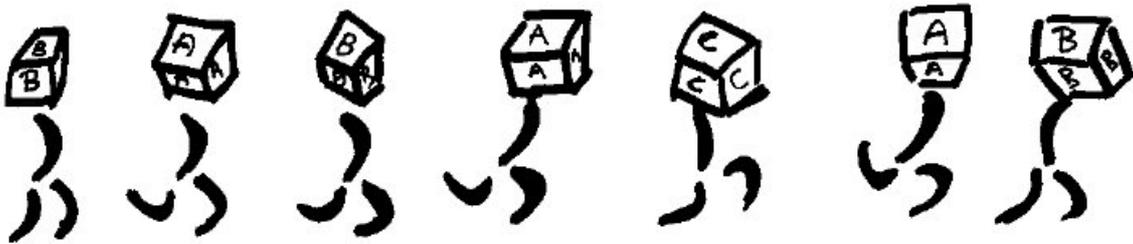
ANNEXES A

L'ART DU BATON FEDERAL TECHNIQUE / COMBAT.

Conventions de vocabulaire fiches N° 0 A + fiche N°0 B.

- **Annexe 2.1** : “Synergie passion entre Canne et Bâton”.
- **Annexe 2.2** : Sommaire des 10 fiches Synergie Canne Bâton + Fiches “Synergie Canne & Bâton” N°0 à N°9.
- **Annexe 4.2.2** : Sommaire des 10 fiches Bâton De Combat (BDC) + Fiches BDC Bâton De Combat N°1 à N°10 + “Autour de_ ” : résumé des fils rouges “bâton de combat” Saison 2011-2012.
- **Annexe 5.2** : 9 Fiches d’exercices de tactiques de duels courtois au bâton fédéral (appelé aussi duo).
- **Annexe 5.3** : Tableau de consignes type (tableau liseré bleu et brun)
- **Annexe 6.2** : “Le bâton de Joinville à la moulinette du bâton fédérale”
- **Annexe 7.1** : 1 Fiche Bâton de MAIR

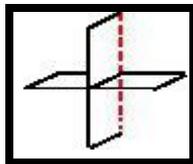
fin du sommaire ■



1/ FONDAMENTAUX – LES BASES DU BATON FEDERAL - LES CLASSIQUES

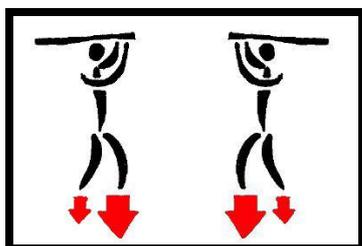
1.1/ Les mouvements élémentaires

(Source fiches *THEME BATON N°1A/1B/2A/2B/4A/4B*)



Abordons les mouvements par les plans Horizontaux ou Verticaux et les trajectoires circulaires. Cette approche en fait sa qualité d'apprentissage et son intérêt.

Ces principes sont ré employables par la suite pour étudier d'autres disciplines (bâton de Joinville, bâton de MAIR...)

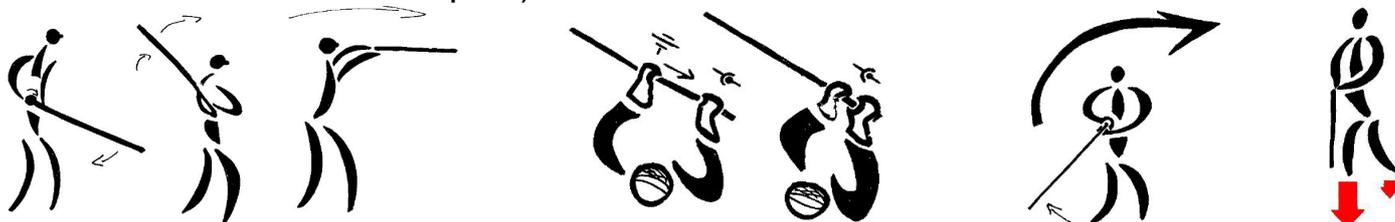


Points clef : poids d'un côté, poids de l'autre, semelle...

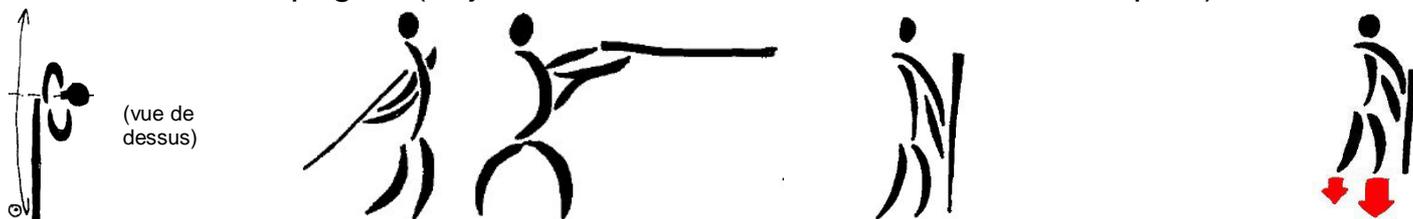
(montrer sa semelle à l'adversaire !)

Les mouvements élémentaires

→ **Brisé** Attaque circulaire dans un plan vertical (trajectoire descendante au moment de l'impact)



→ **Croisé Tête** Attaque circulaire dans un plan vertical – sur un mouvement de pagaie (trajectoire descendante au moment de l'impact)



→ **Latéral Extérieur**

Attaque circulaire dans un plan horizontal



→ **Latéral Croisé**
Attaque circulaire
dans un plan
horizontal



→ **Parades Latérales**
Attaque circulaire
dans un plan
horizontal



→ **Parades Horizontales**



→ **Enlevé**
Attaque circulaire
en jambe dans un
plan vertical



→ **Croisé Bas**
Trajectoire
descendante



Découverte de la fente

- **Brisé + Latéral Croisé** (armé bien haut latéral)
- **Brisé + Latéral Extérieur** (armé bien haut latéral)
- Canniste (1) **Brisé**. Canniste (2) recule. Canniste (1)



fente avant Latéral Croisé

- Canniste (1) **Brisé**. Canniste (2) recule. Canniste (1) **fente avant Latéral Extérieur**

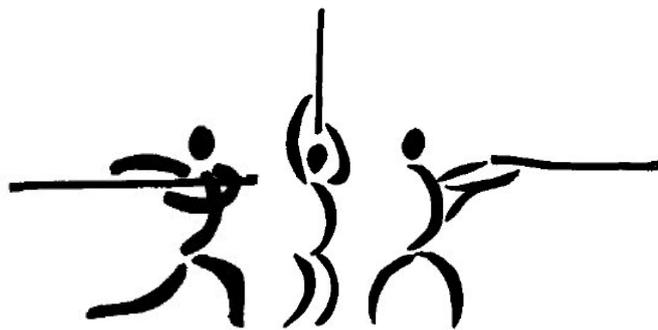
→ **Coulassé** horizontal : Attaque circulaire dans un plan horizontal (envoyer le talon du bâton à l'attaque)

Armer au
niveau de la
ligne des
épaules,
tourner le
bassin



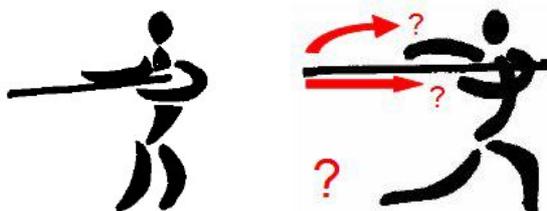
→ **Coulé** vertical : Attaque circulaire en tête dans un plan vertical (envoyer le talon du bâton à l'attaque)

Armer au niveau de la ligne des épaules,
Tourner le bassin

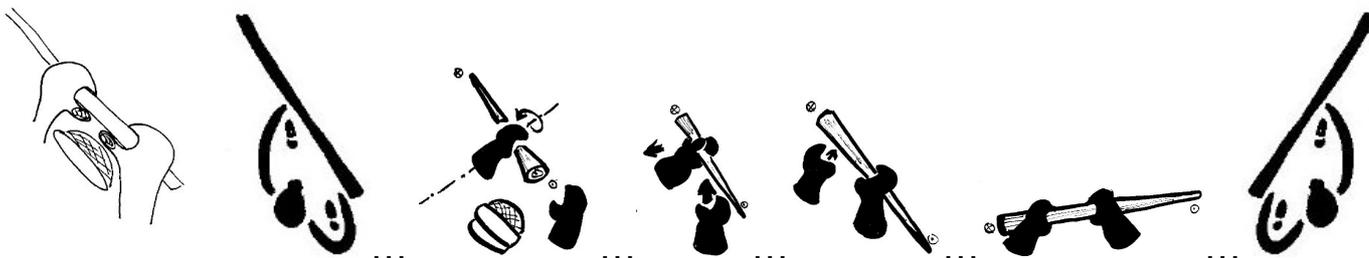


[**Trucs & astuces :**
Toujours 2 coulés pour revenir en bonne garde et avec le bon bout du bon côté]

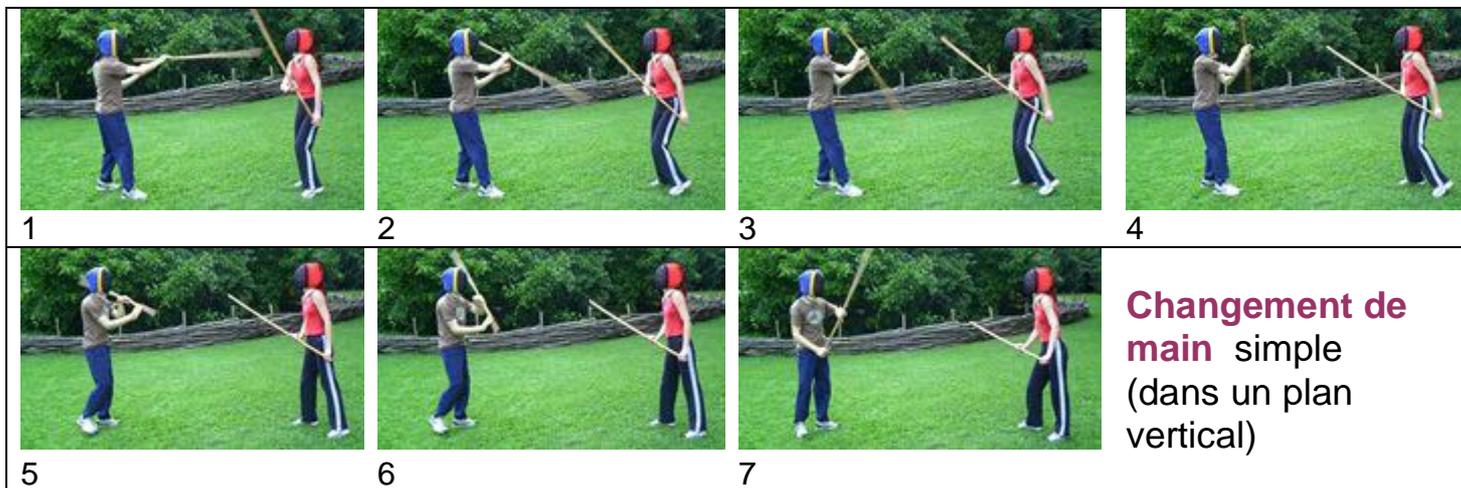
En garde le talon du bâton est vers l'arrière et la pointe du bâton est vers l'avant.



→ **Changement de main** simple  changement de main dans un plan vertical



Lâcher la main arrière – Laisser la pointe du bâton tomber vers l'avant – avancer un pas et changer de garde – Reprendre le bâton dans la nouvelle garde.



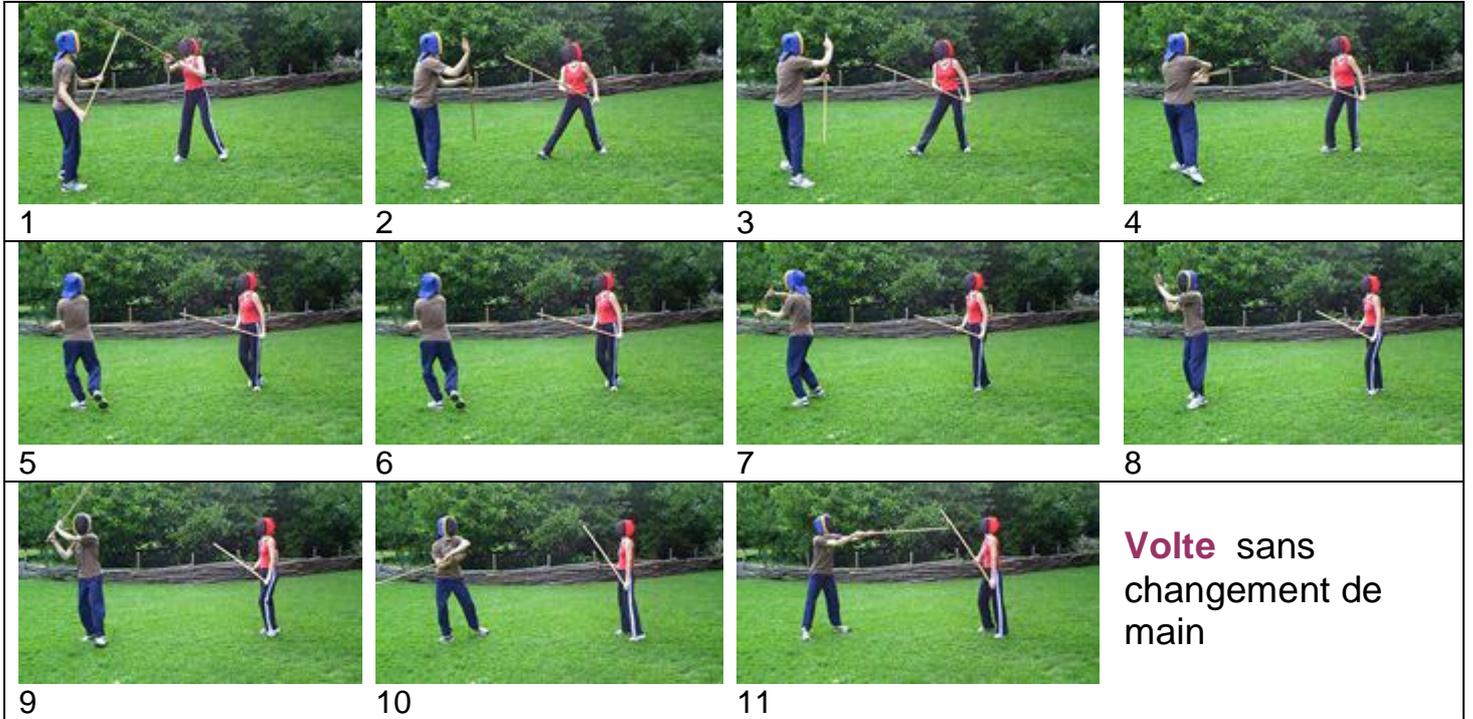
Changement de main simple
(dans un plan vertical)

→ **Volte** sans changement de main



[Trucs & astuces :

- Engager d'abord le bassin dans la rotation : - Déplacer la jambe arrière]

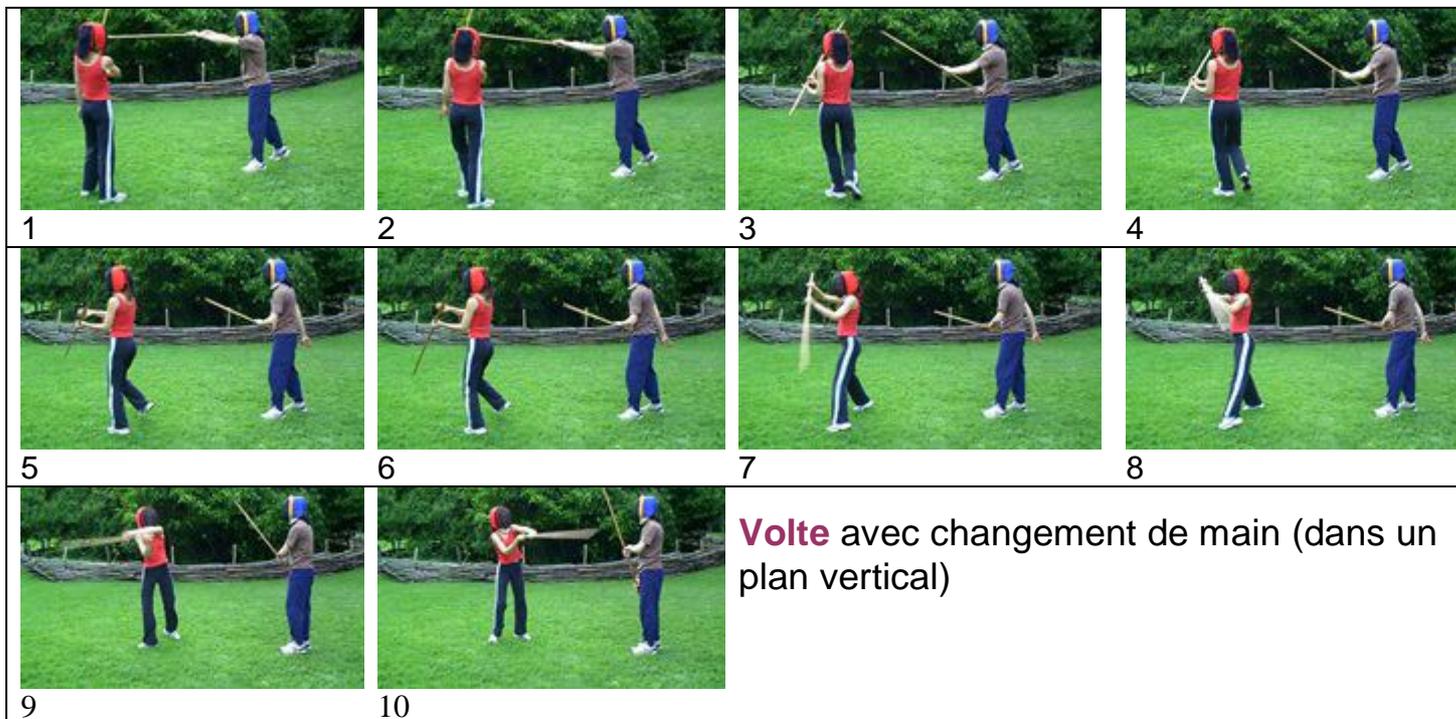


→ **Volte** avec changement de main

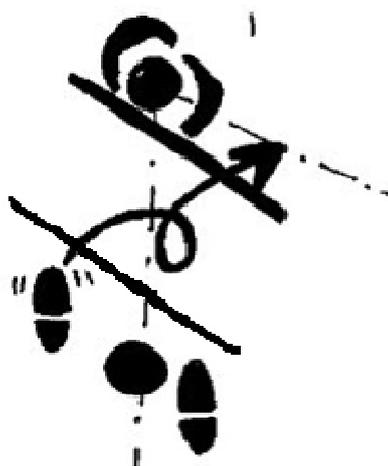


[Trucs & astuces :

- présenter la canne à l'autre main, cachée par le buste
- le bassin commande le sens de la rotation : déplacer la jambe avant]



Volte avec changement de main (dans un plan vertical)



1.2/ Les grands principes

Capter de l'information



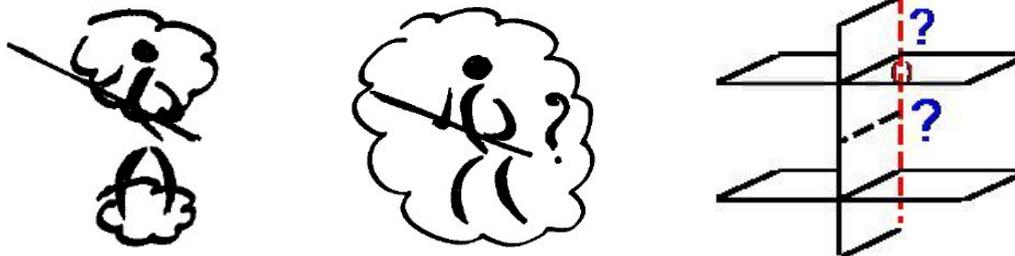
- Prise d'information au bâton et à la canne : **La ligne des épaules de l'adversaire** lors de son armé.



Regarder la ligne des épaules de l'adversaire, apprendre à prendre de l'information et à réagir en conséquence.

Alternance & incertitude de

- Alternance & incertitude du niveau d'attaque, haut (tête/flanc) ou bas (jambes) ?
- Alternance & incertitude du plan d'attaque, plan Vertical ou plan Horizontal ?



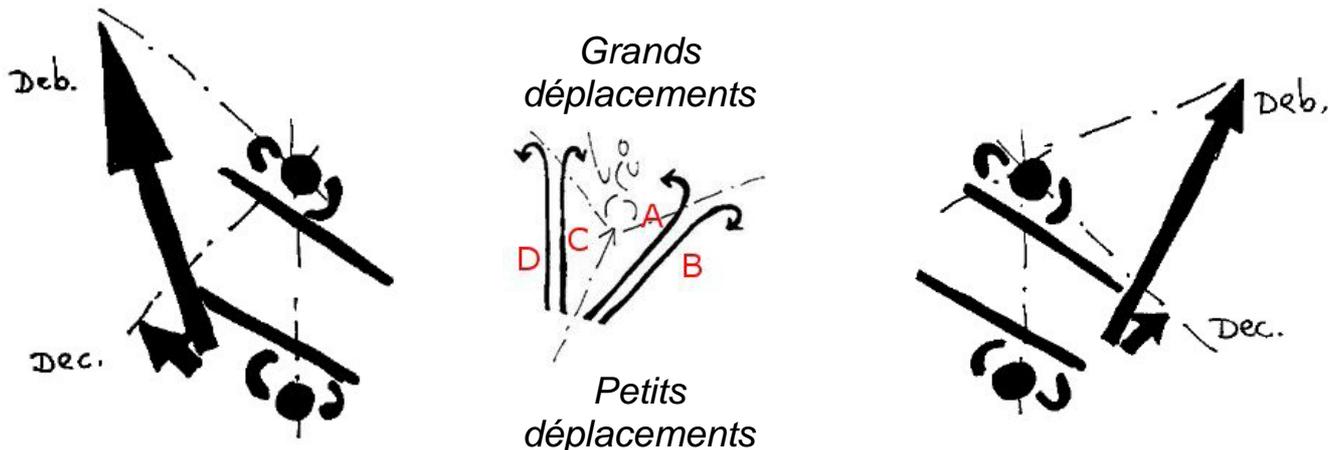
Déplacements, changer l'axe de combat

- « **Du côté opposé à ton attaque future tu volteras** »

Pour attaque d'un côté, voler de l'autre côté.



- Voltes à riposte instinctive,
- Déplacement sur attaque : défensif / offensif,
- Varier la profondeur d'attaque, distance courte, longue, très longue (débordement-traversées),
- Modifier l'angle d'attaque : décalage "Dec." (un pas glissant), débordement "Deb." (2 pas et plus), volte (déplacement tournant).



Feintes de et leurres

- Les feintes :



1^{ère} solution : le premier coup est arrêté avant la cible (au moins un)...

Plusieurs : "ira, ira pas ?"



2^{ème} solution : 1^{er} mouvement non porté (au moins un)...

Nota : Plusieurs mouvements non portés = moulinets.



En bâton de combat : Elle permet de gagner du terrain.

HABITUS



- Feintes de mouvement (un mouvement vu, re-vu, devenu une habitude et c'est un autre qui sort au final..) ou

- feintes d'habitude (enchaînement répété x fois puis changement de la sortie).



Autocontrôle des techniques

- Voir fascicule "**Je regarde chez le bâtonniste**".

Comment contrôler la qualité de ses techniques en BATON FEDERAL

Voici les principales erreurs et dérives à détecter et à rectifier pour obtenir de bonnes techniques de bâton.

	JE MONTRE ET JE DIS CE QUE JE FAIS <small>Trucs & astuces</small>	JE REGARDE <small>LES ERREURS LES PLUS FREQUENTES CHEZ L'ELEVE (les dérives classiques)</small>
<p>Bâton - Garde fédérale tenue gardon de vélo (les 2 poignées dirigées vers le sol, les 2 pouces se regardent) (garde boueur SBF)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - position des pieds : écartés de la largeur des épaules, la pointe du pied au niveau du talon de l'autre pied, - jambes fléchies légèrement, - ancrage sur la plante des pieds, talons décollés du sol, - la pointe des pieds regarde l'adversaire, - prise du bâton : mains positionnées à largeur d'épaules, - réorganisation (retour en garde) après une action. 	<ul style="list-style-type: none"> - les épaules sont trop de profil, trop dans l'axe de combat ? <p>[Et à droite : pieds moins écartés + pied arrière moins arrière & pied avant moins en avant + buste de face]</p>
<p>Ancrage et transfert de poids sur les appuis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mouvements angulés, - accentuer le transfert de poids "montre la semelle de sa chaussure", - petit doigt de la main très en arrière par une frotte imaginaire. 	<ul style="list-style-type: none"> - bâton monté trop haut, trop éloigné du dessous de la tête ? - bras trop tendu ? - bras trop derrière ? - jambes tendues, genoux verrouillés ?

Comment contrôler la qualité des ses techniques en bâton fédéral - Les dérives les plus courantes à détecter - Alain LEBRECHT et Jean-Pierre HENRIY - 13/08/2012



2/ ASSOCIER LA CANNE ET LE BATON **– APPRENDRE GRACE AUX DEUX ARMES**

Apprendre la même technique, le même thème dans les 2 armes.



2.1/ Article “Synergie passion entre Canne et bâton”

Voir Annexe 2.1.

2.2/ Application pratique : 10 Fiches Synergie Canne & Bâton

Voir Annexe 2.2.

- Episode 0 : De beaux plans de frappe verticaux OU horizontaux.
- Episode 1 : Les plans de frappe + Les transferts d'appui & alternance plans H/V - /Variante (niveau 2) : Enchaîner& en dynamique.
- Episode 2 : Attaques hautes / basses + voltes.
- Episode 3 : Distance courte / moyenne / longue – prise d'information (riposte du côté du de l'attaque...).
- Episode 4 : Plan Vertical / Transfert d'appui.
- Episode 5 : Fente + bonne zone de frappe en jambe.
- Episode 6 LE Z VARIATION : Le Z avec voltes – changement de plan H/V – noms imagés.
- Episode 7 : Voltes – Sorties variés de volte – Contre immédiat ou déplacement.
- Episode 8 : Grande distance bâton - courte distance.
- Episode 9 : Bas/Haut + variation enchaînements.





G: brisé + croisé D: croisé tête + brisé

G: brisé + Latéral extérieur D: croisé tête + Latéral croisé

Les Robans de Mucha

Variation
28/10/2006

G: brisé + Latéral croisé D: croisé tête + latéral extérieur

G: latéral extérieur + latéral croisé D: latéral croisé + latéral extérieur

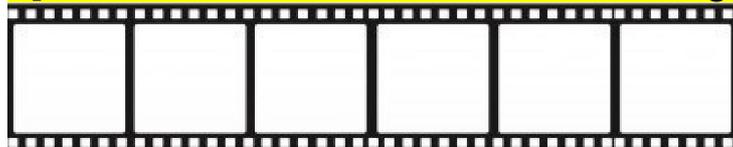


3/ DES ENCHAINEMENTS AUX NOMS IMAGES

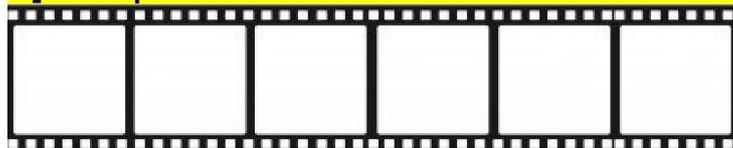


Progression

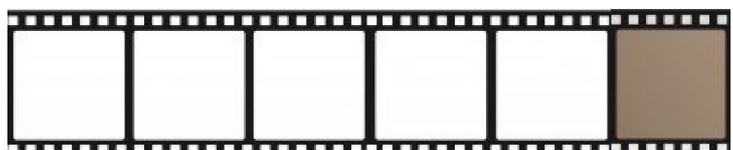
1] La base : Travailler les "noms imagés" seuls (la base).



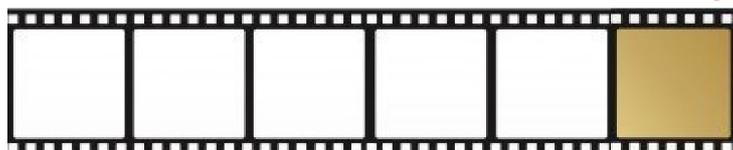
2] Adaptation au combat : avoir les variantes de sortie opérationnelles.



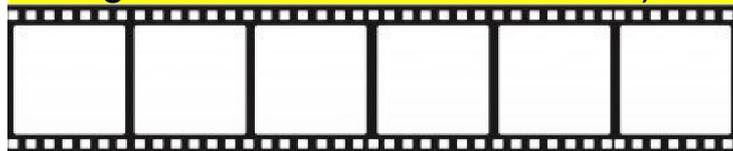
ou



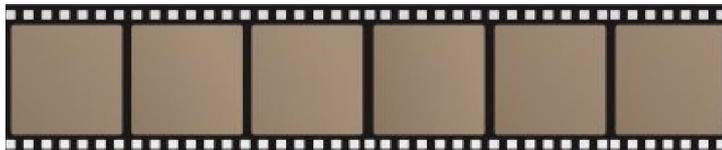
ou



3] Combinaisons judicieuses des changements de main (deux changements de main enchaînés) afin de terminer toujours dans sa garde.

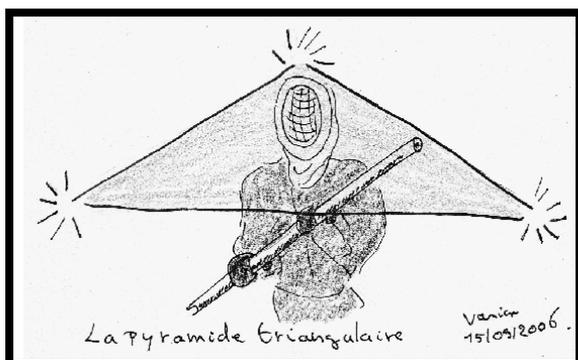


+



Ces changements de main permettent notamment de gérer la distance de frappe, les côtés d'attaque ainsi que les changements de plans.

3.1/ DES ENCHAINEMENTS AUX NOMS IMAGES



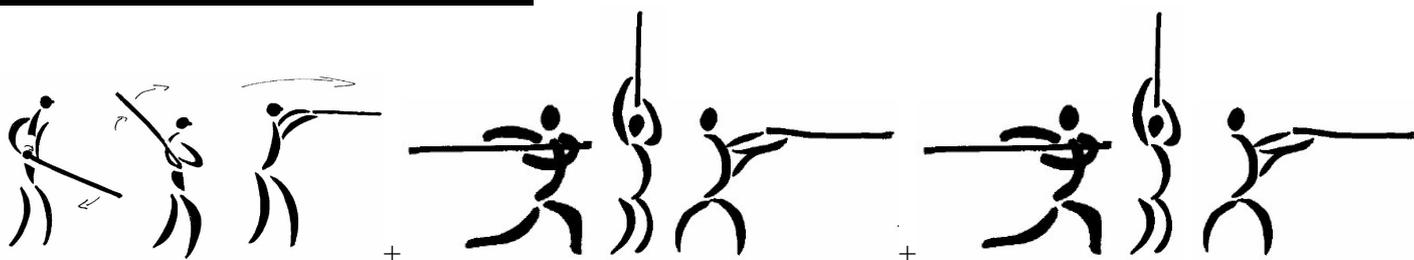
La pyramide triangulaire :

Attaque verticale et 2 coulissés horizontaux.

Canniste(1) Brisé

+ coulissé horizontal (partant du même côté que le brisé)

+ coulissé horizontal de l'autre côté (coulissé côté croisé).



Points clef :

- Canniste(1) discerne bien l'attaque dans un plan vertical des attaques dans un plan horizontal.
- Canniste(1) arme ses coulissés au niveau de la ligne des épaules
- Canniste (1) veille à réaliser ses coulissés horizontalement, il évite de le faire remonter.



L'aile ou la cuisse : Attaques hautes et basses

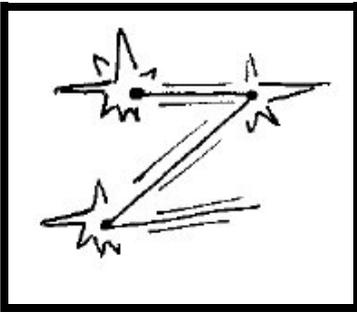
Canniste(1) Brisé + Latéral Extérieur + fente avant Latéral Extérieur.

Canniste(2) pare les attaques puis travaille à son tour. On change ensuite de garde.



Points clef :

- Canniste(1) prend le temps d'armer son latéral extérieur.
- Canniste(1) recule la jambe arrière et descend en fente sur place.
- Canniste(2) parade verticale à une main de la tête, la pointe du bâton.
- Canniste(2) parade verticale à une main de la tête, la pointe du bâton descend.
- Canniste(2) parade latérale tout près du corps.
- Canniste(2) parade basse près de la jambe.



Le monde des Z

A/ Attaque verticale / Parade / Armé riposte de l'autre côté de la parade / fente avant côté initial :

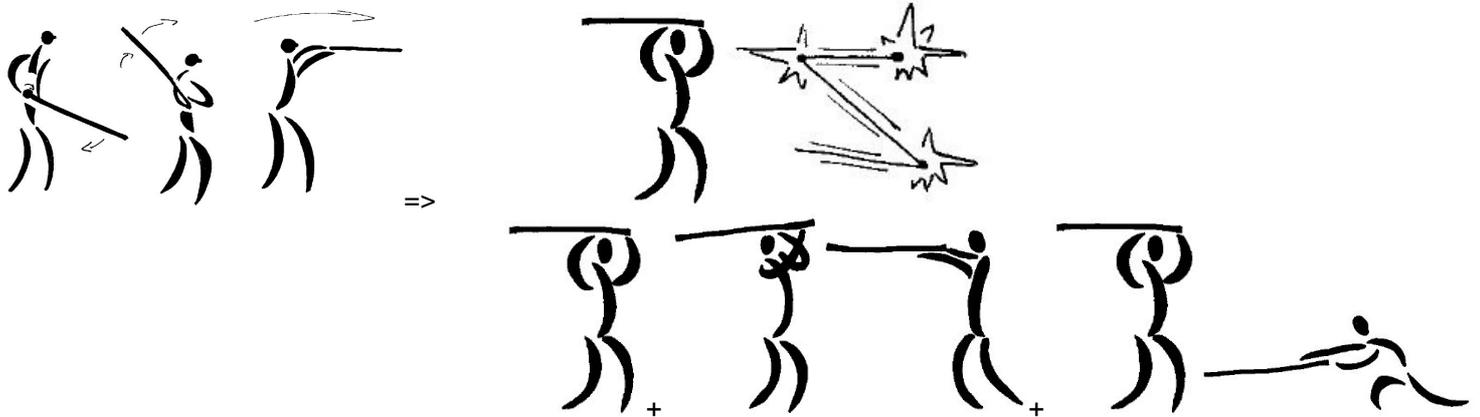
Canniste(2) attaque verticale. Canniste(1) parade verticale (ou parade verticale croisée) + arme de l'autre côté de sa parade + attaque du côté initial en ligne basse.

Points clef :

- **Dans un premier temps**, Canniste(1) apprend simplement à transférer ses appuis en réalisant ses différents mouvements. Canniste(1) ne s'occupe pas du côté de l'attaque de Canniste(2).
- Canniste(1) danse ses transferts de poids : il transfère le poids de ses appuis lors de son armé de l'autre côté (pour préparer l'attaque de l'autre côté).
- Canniste(1) arme sa dernière attaque comme s'il attaquait niveau tête et descend au dernier instant en jambe.
- **Dans un deuxième temps**, Canniste(1) réagit en fonction du côté de l'attaque adverse.

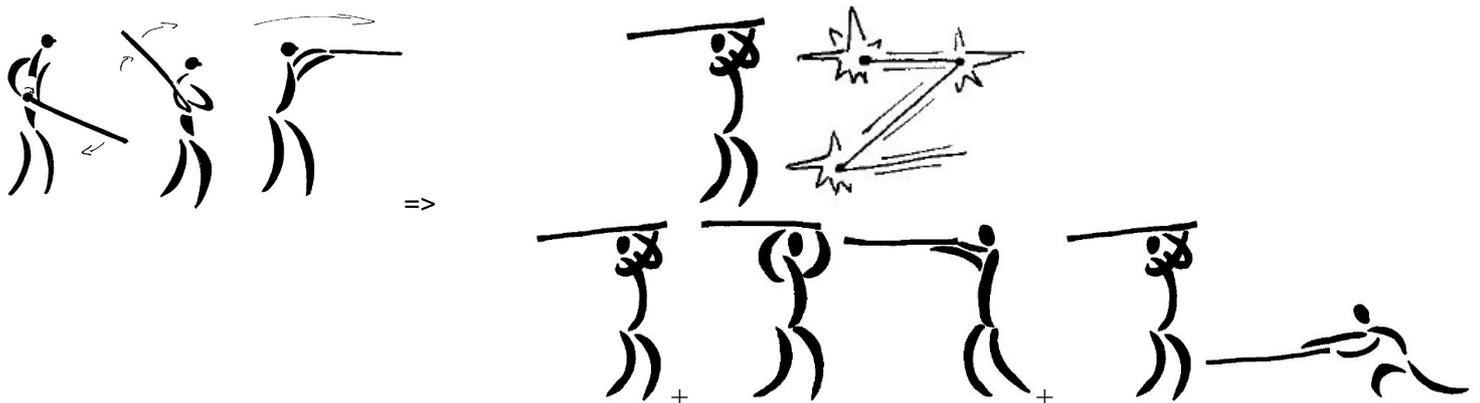
→ Canniste(2) Brisé (ou Croisé Tête).

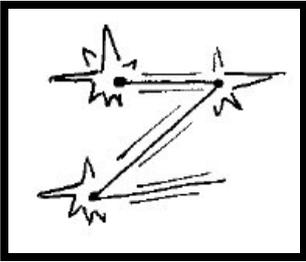
→ Canniste(1) parade verticale + arme de l'autre côté pour le latéral croisé + Latéral Croisé + fente avant Latéral Extérieur.



→ Canniste(2) Brisé (ou Croisé Tête).

→ Canniste(1) parade verticale croisée + arme de l'autre côté pour le latéral extérieur + Latéral Extérieur + fente avant Latéral Croisé.





Le monde du Z : Ripostes directes en Z

B/ Attaque verticale / Parade / Riposte du même côté +
 attaque de l'autre côté + fente avant côté initial :

Canniste(2) attaque verticale. Canniste(1) parade verticale
 (ou parade verticale croisée) + arme du même côté

+ attaque latérale + attaque latérale de l'autre côté + attaque du côté initial en
 ligne basse.

Points clef :

- **Dans un premier temps**, Canniste(1) apprend simplement à transférer ses
 appuis en réalisant ses différents mouvements. Canniste(1) ne s'occupe pas
 du côté de l'attaque de Canniste(2)

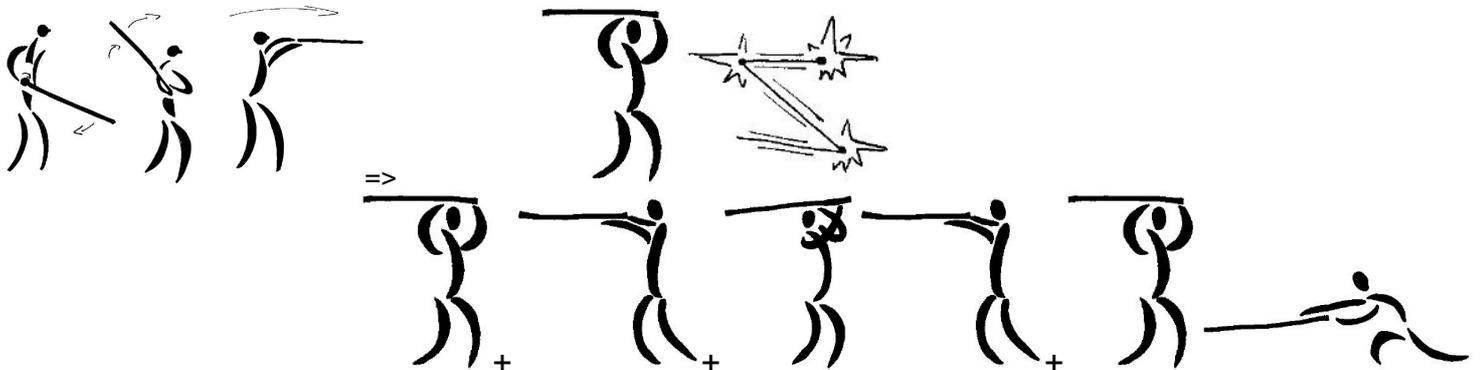
- Canniste(1) marque chaque temps : pare. Un temps d'arrêt. Canniste(1)
 arme sa première riposte.

- Canniste(1) danse ses transferts de poids : il transfère le poids de ses
 appuis lors de son armé de l'autre côté (pour préparer l'attaque de l'autre
 côté).

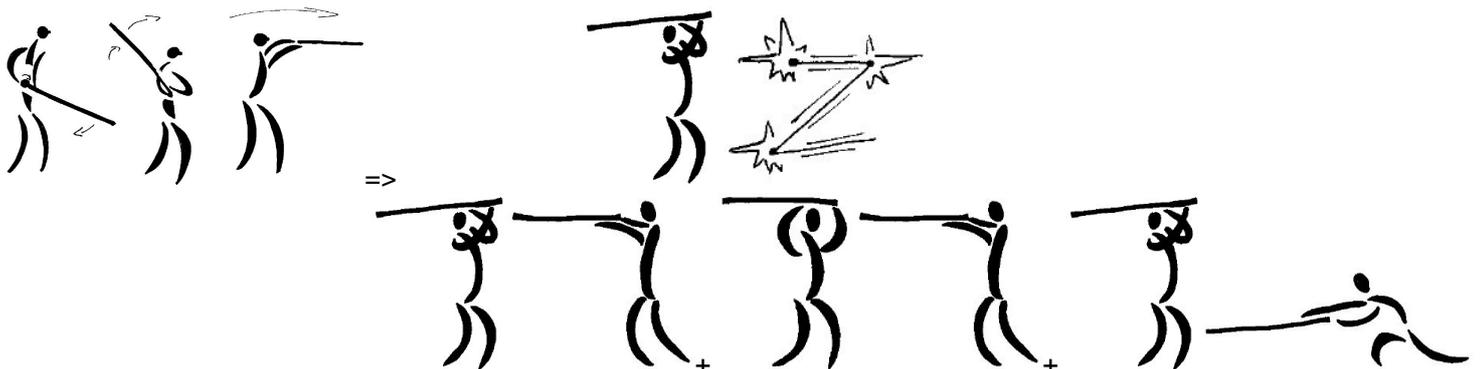
- Canniste(1) arme sa dernière attaque comme s'il attaquait niveau tête et
 descend au dernier instant en jambe.

- **Dans un deuxième temps**, Canniste(1) réagit en fonction du côté de
 l'attaque adverse.

→ Canniste(2) Brisé (ou Croisé Tête) ==> Canniste(1) parade verticale +
 Latéral Extérieur + Latéral Croisé + fente avant Latéral Extérieur.



→ Canniste(2) Brisé (ou Croisé Tête) ==> Canniste(1) parade
 verticale croisée + Latéral Croisé + Latéral Extérieur + fente avant Latéral
 Croisé.



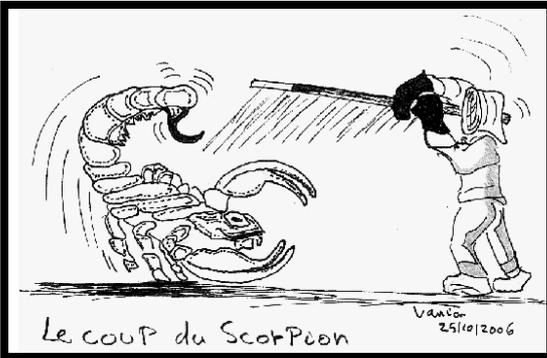
Le coup du scorpion

/ changement de main dans un plan vertical
(changement de plan d'attaque de Vertical à Horizontal + changement de main)

Brisé + changement de main dans un plan vertical + armer latéral croisé :

Lorsque le mouvement est armé, la pointe du bâton est dirigée vers l'adversaire, le scorpion est prêt à attaquer.

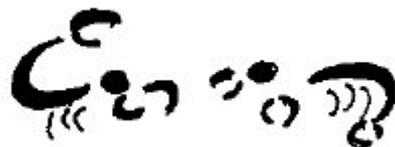
==> fente avant et attaque latérale (Latéral Croisé en ligne basse).

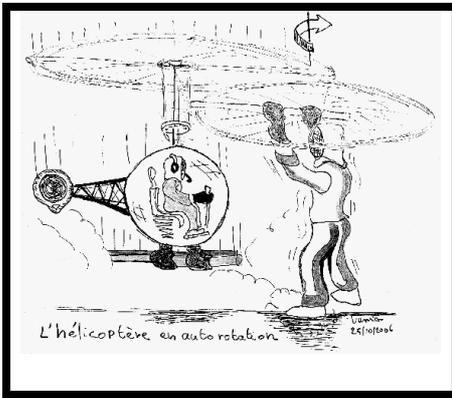


17

Le coup du scorpion (en jambe)

Brisé + changement de main dans un plan vertical + armer latéral croisé + fente avant Latéral Croisé.





L'hélicoptère en autorotation

/ changement de main dans un plan vertical

Brisé + changement de main dans le plan horizontal
+ armer latéral croisé :

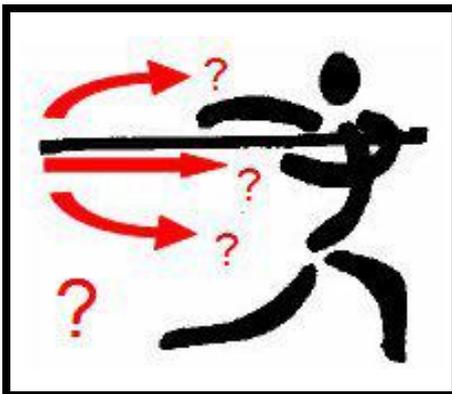
Lorsque le mouvement est armé, la pointe du bâton est dirigée vers l'adversaire.

- Changement de main dans le plan horizontal : on se retrouve en armé de latéral croisé.

- Changement de main dans le plan horizontal : on se retrouve en armé de latéral croisé de l'autre côté.

...on peut continuer indéfiniment... ou fente avant et attaque latérale (Latéral Croisé en ligne basse).

A gauche ou à droite ? L'hélicoptère en autorotation est un mouvement de feinte d'attaque (à gauche ou à droite ?).



Le monde des coulissés

- **Toujours par 2 ils vont** : Le 2^{ème} coulissé rétablit le bâton dans la bonne garde.

- Dans quel plan l'attaque arrive-t-elle ?

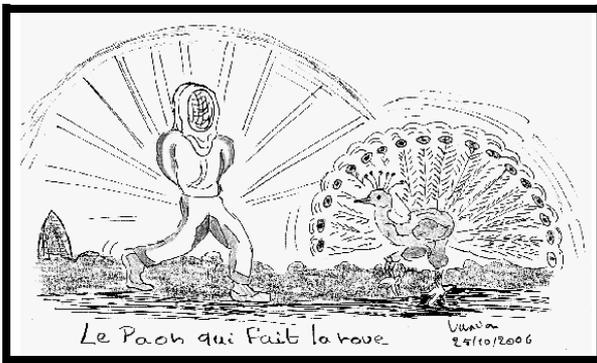
Enchaîner Coulissés Vertical, Horizontal ou Coulissé latéral en fente : créer une incertitude complète quant au plan dans lequel l'attaque va arriver.



Coulissé remontant (non fédéral)

- Armer à l'épaule (comme pour les autres coulissés)
+ remonter le bâton en frappant avec le talon dans un plan vertical.

Parade avec bâton à l'horizontal descendant vers le coup + retrait vers l'arrière du corps.



Le paon qui fait la roue / changement de main plan vertical DANS LE DOS.

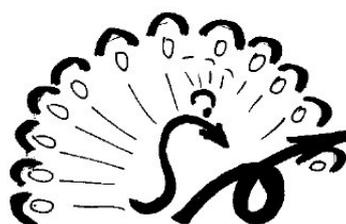
Brisé + changement de main dans le plan vertical DANS LE DOS :

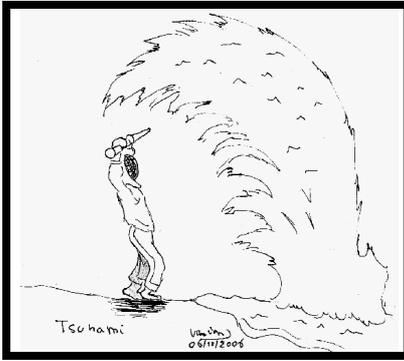
Canniste(1) avance en même temps à 45° grâce à une volte (le pied arrière se déplace vers l'avant à 45° vers la main avant) pendant que son bâton tourne dans son dos dans un plan vertical pour impressionner Canniste(2). Le bâton tournant s'interpose entre les 2 cannistes lorsque Canniste(1) tourne le dos pend latéral croisé de l'autre côté.

...on peut continuer indéfiniment... ou fente avant et attaque latérale (Latéral Croisé en ligne basse).

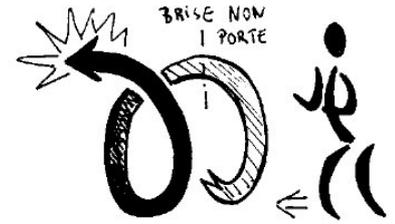


Le paon qui fait la roue /
changement de main plan vertical
DANS LE DOS.

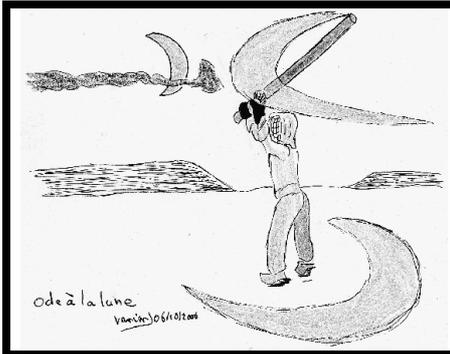




Le Tsunami / attaque et décalage Brisé + changement de main dans le plan vertical + volte + croisé tête : au lieu de terminer en armé de latéral croisé (comme dans le coup du scorpion), on enchaîne un croisé tête.



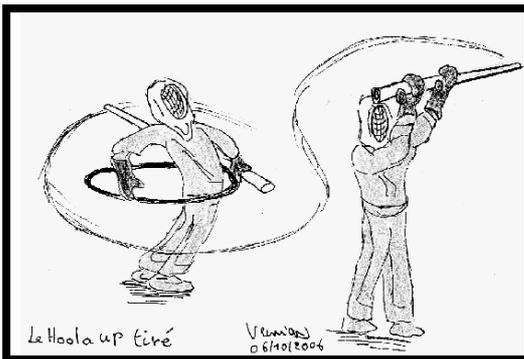
Répéter l'enchaînement de l'autre côté jusqu'à désorganisation ou dérouté de l'adversaire.



Ode à la lune

Latéral extérieur + changement de main dans le plan horizontal + latéral extérieur avec l'autre main en avançant. Le bâton décrit un arc de cercle dans le plan horizontal, en forme de demi-lune...

...et attaque au moment opportun.

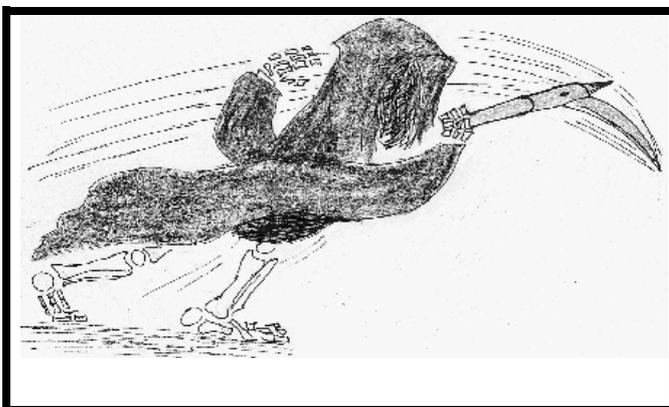


Le hoola up tiré

Changement de main par l'arrière : la main la plus en arrière tire le bâton derrière le dos, il est alors récupéré par l'autre main, le mouvement se poursuit vers un latéral extérieur + descente en fente avant et latéral extérieur bas.

Points clef :

- Croiser les mains dans le dos pour récupérer le bâton.
- Pas de temps d'arrêt pour récupérer le bâton.



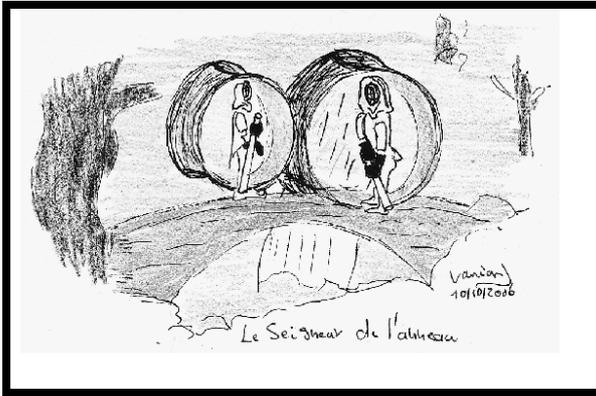
La faucheuse

Lâcher la main arrière, balayer l'avant dans un mouvement circulaire qui arrive jusqu'à l'arrière; l'autre main récupère alors le bâton dans le dos + la première main lâche le bâton + récupère le bâton en armant latéral extérieur + fente avant Latéral Extérieur.

Points clef :

- Canniste(1) croise ses mains dans le dos lors de la prise du bâton.





Le Seigneur de l'anneau

(attaques verticales multiples)

Brisé + changement de main + Brisé (de l'autre côté) + changement de main + Brisé... + Brisé final (porté).

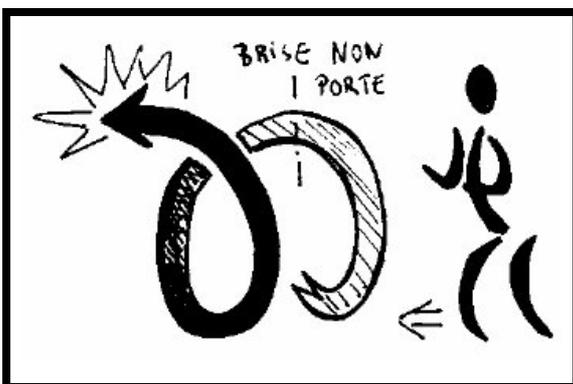
La trajectoire du bâton évolue dans un anneau dont le Canniste est le centre.

Points clef :

- Pour porter le brisé dans l'attaque finale : avancer les bras franchement.



- Canniste(1) effectue le Seigneur de l'anneau, Canniste(2) parade verticale. A vitesse de combat, le mouvement peut être dangereux. Lorsque le bâton prend de la vitesse, le bâton-parade fléchit sous le coup vertical qui a pris une énergie cinétique importante : à contrôler impérativement !



Application : L'accélérateur à particules

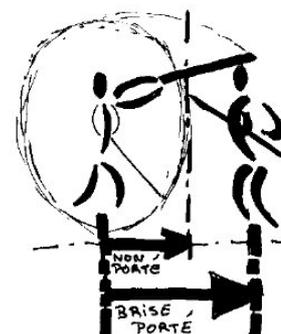
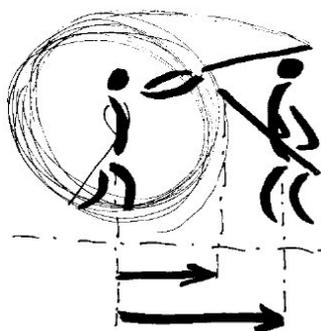
attaques verticales simples – Notion de distance (coup non porté / coup porté, bras tendu en fin de mouvement)

Canniste(1) Brisé. Canniste(2) recule et esquive. Canniste(1) avance et change de main + Brisé (de l'autre côté)...

Variante : Canniste(1) Brisé non porté + Brisé + change de main + Brisé (de l'autre côté).

Points clef :

- Gérer la distance de bras d'un Brisé porté (bras tendu) ou d'un Brisé non porté (bras plié).
- Rapidité dans le changement de main.





La main magnétique

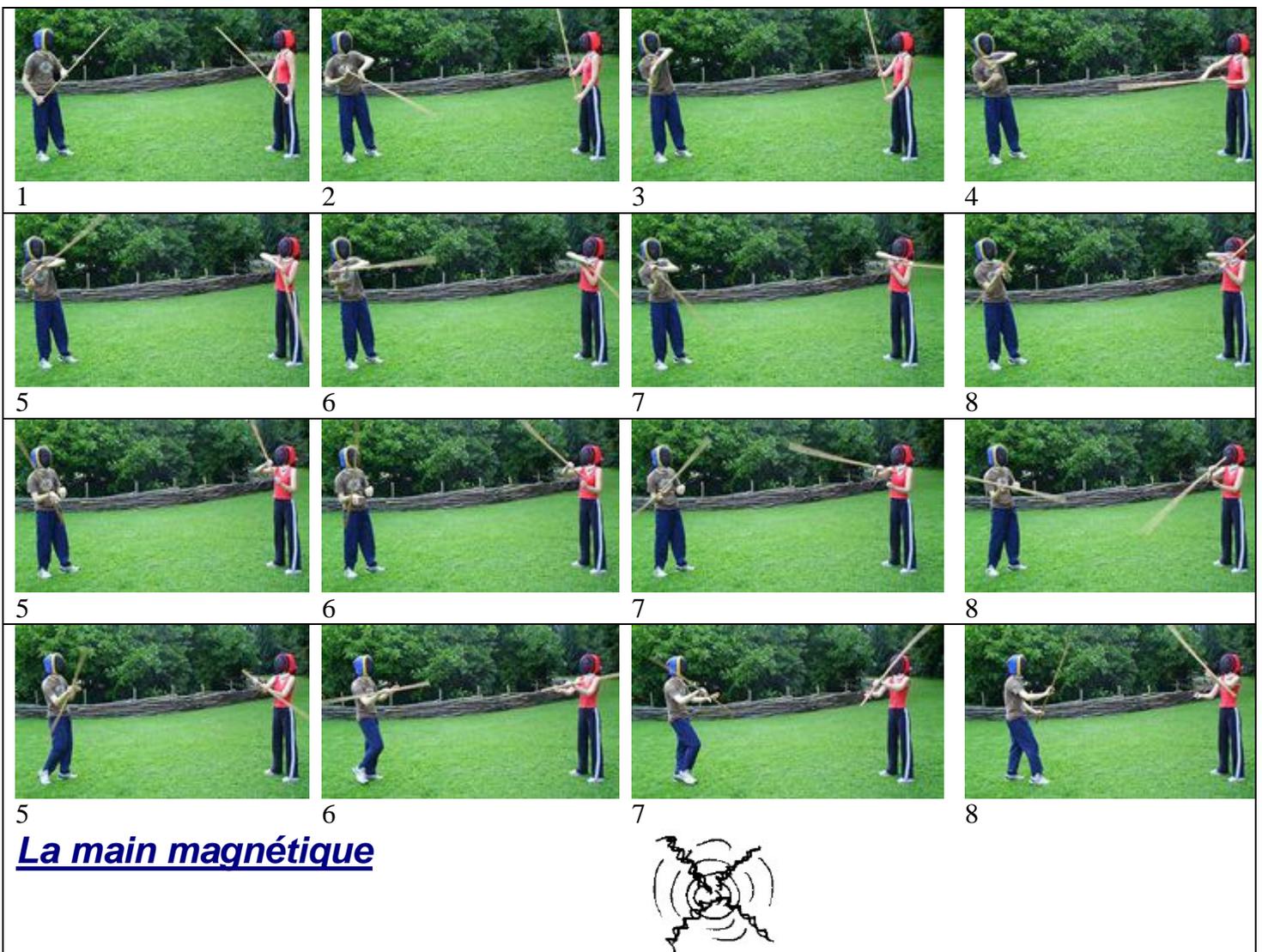
1/ Brisé +

2/ la main avant lâche le bâton, l'autre main continue la rotation du bâton vers l'arrière en remontant, la première main rattrape le bâton (près de son centre de gravité) lorsqu'il remonte vers elle.

Le bâton a donc continué sa rotation autour de la main et a fait un tour complet en lui passant sur le dos, cette main rattrape le bâton, paume bien ouverte +

3/ avancer d'un pas, récupérer le bâton également avec l'autre main : on a changé de côté et de garde.

plus compliqué à expliquer qu'à réaliser...



Points clef :

- Prendre le bâton proche de son centre de gravité pour pouvoir le faire tourner facilement autour de la main.

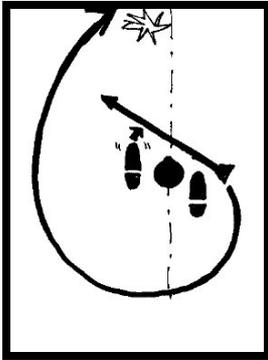


La volte perfide (volte du coup en passant)

utilisation de tous les moments du mouvement (non fédéral).

Lors d'un Kemitsu, le bout du bâton sortant derrière l'aisselle tente de raccrocher ou de taper un petit coup – en passant.

Il termine alors en Latéral Croisé.



La volte du double coulissé

La "Tourtetoise"

Brisé + armer coulissé horizontal côté main arrière + volte (jambe arrière vers avant) + coulissé par l'arrière avec le talon du bâton en fin de volte (un grand coup en passant) + 2ème coulissé horizontal en jambe.

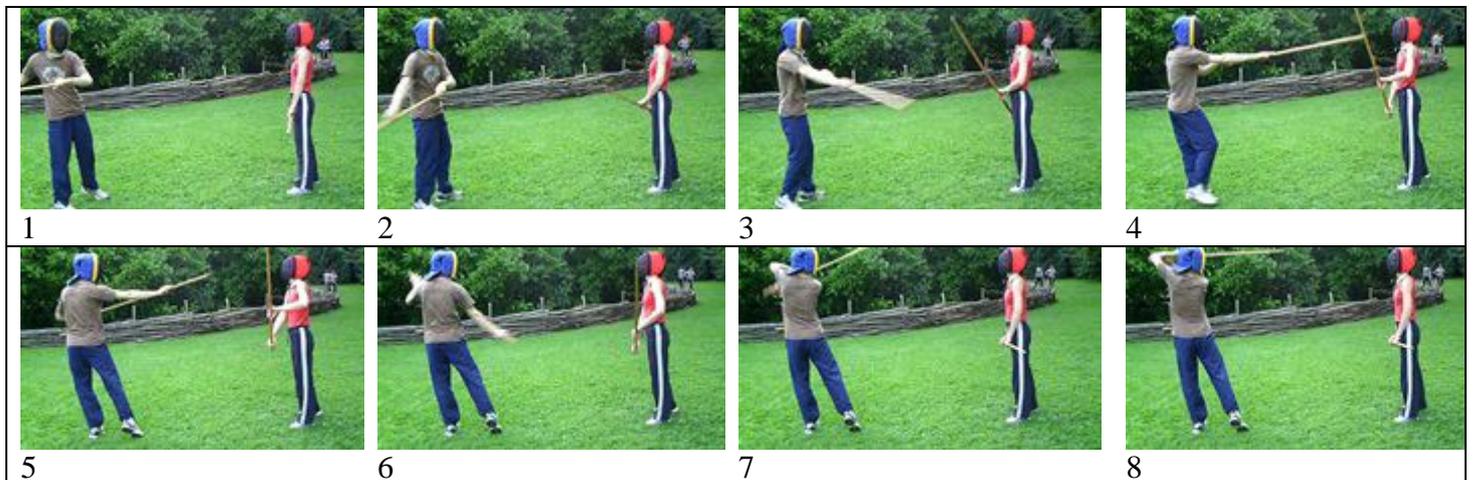
On a coulissé pendant la rotation.



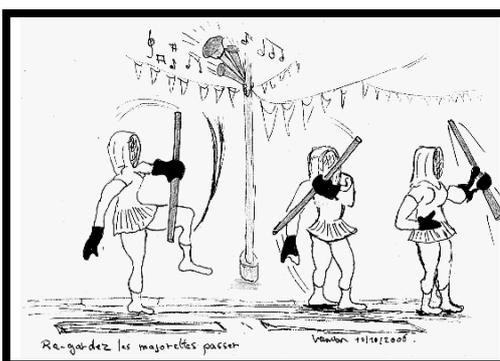
La feinte du faux coulissé

(un "Spécial de Villers-Les-Nancy)

Coulissé extérieur (attaque avec le talon) + armé latéral croisé (le talon repasse derrière) + Latéral Croisé.



La feinte du faux coulissé

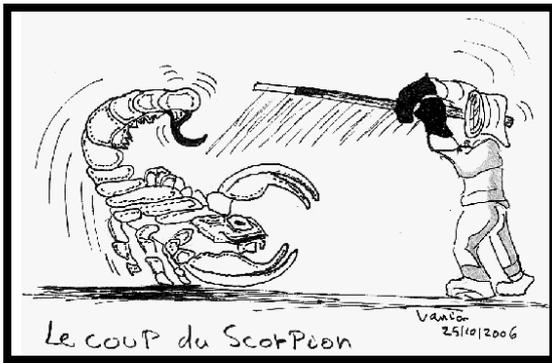


Le 8 : Re-gardez les majorettes passer

Le bâton à une main, la main oscille en dessinant des 8 dans le plan vertical (pointe du bâton vers l'avant), avec transfert de poids du côté de la pointe oscillant des 2 côtés.

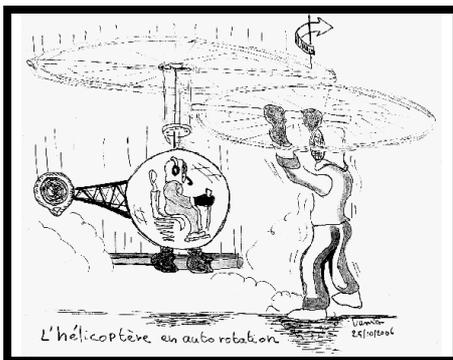
Exercice de manipulation et de transfert de poids.

3.2/ ADAPTATION COMBAT



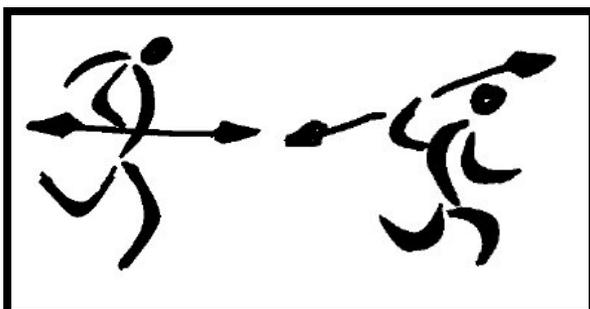
Le coup du scorpion et ses variations

- Incertitude de niveau (en haut ou en bas ?) : Latéral croisé en tête ou Latéral Croisé en jambe (sur place : reculer la jambe arrière, en avançant) ?
- Incertitude de niveau et de technique (en haut ou en bas ?) : Latéral croisé en tête ou Enlevé ?
- Incertitude de côté : à gauche ou à droite ?
D'armé Latéral Croisé, passer en Latéral Extérieur (changer de côté)
- Incertitude de sortie de plan (Horizontal ou Vertical ?)
D'armé croisé à coulissé : Passer en coulissé sur place (le bras tendu vers l'avant glisse sur le bâton vers l'arrière (vers le talon) : C'est un deuxième changement de main.
Coulissé horizontal ou coulissé vertical ?
- Incertitude de sortie de plan en avançant (Horizontal ou Vertical ?)
Avancer un pas et passer en coulissé de l'autre côté (vers la nouvelle jambe arrière)
Coulissé horizontal ou coulissé vertical ?



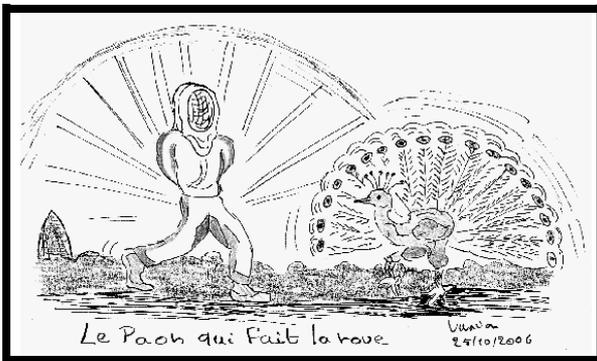
L'hélicoptère en autorotation

- Incertitude de côté (à gauche ou à droite ?)
- L'hélicoptère en autorotation est un mouvement de feinte d'attaque par un armé en latéral extérieur ou en latéral croisé.
- Incertitude de sortie de plan (Horizontal ou Vertical ?)
Sortie Latéral Croisé, Latéral Extérieur OU Brisé ?



Le 8 et les "300" (non fédéral)

- Bâton tenu à une main, pic vers l'avant, retrait du bâton vers l'arrière + 8 + pic avec le talon + retrait du bâton vers l'arrière ...et avancée avec pic en débordement de l'adversaire.



Le paon qui fait la roue

- Pas de brisé et abattre directement le bâton pour utiliser sa rotation en protection lors du déplacement.

- Incertitude de niveau (en haut ou en bas ?) : Latéral Extérieur en tête ou Latéral Extérieur en jambe ?

- Sortir en Vertical "Croisé Tête plongé" : Vriller le bras en sortie de changement de main dans le dos (à une main), plonger le bâton vers le sol et ainsi armer le Croisé Tête.

- Variante : Sortir en Brisé : regrouper les mains vers le talon du bâton à la fin du changement de main dans le dos.

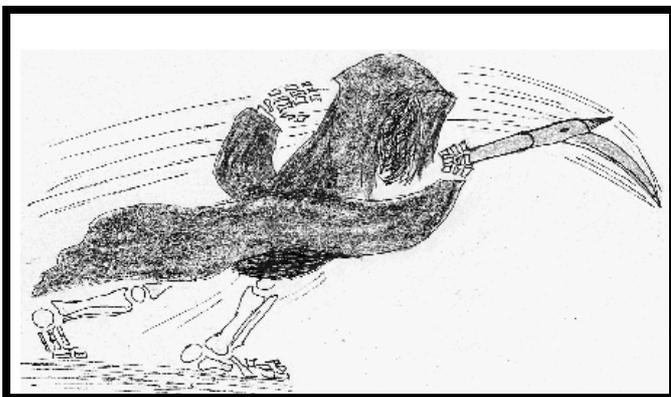
- Incertitude de sortie de plan (Horizontal ou Vertical ?)

Au lieu de monter en latéral extérieur, tirer le bâton en arrière pour armer un coulissé.

Coulissé horizontal ou coulissé vertical ?

Trucs et astuces : Pour travailler les différentes sorties, enchaîner plusieurs "paon de combat" avec à chaque fois une sortie différente.

Point clef : Se repositionner à chaque fois face à l'adversaire pour l'attaque de sortie (pointes de pieds tournées vers l'adversaire).

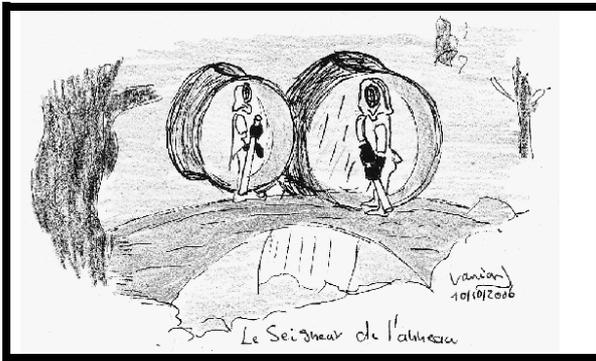


La faucheuse

Reculer en Ripostant, rattraper la distance par un changement de main.

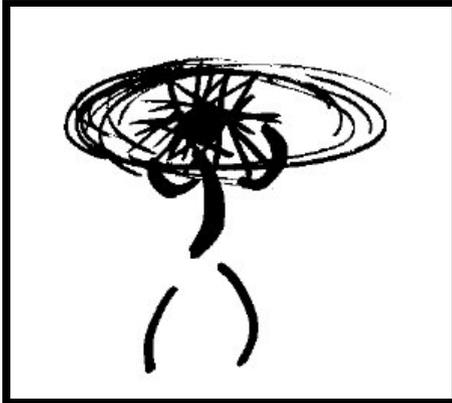
- Canniste(1) change de main et de garde par une "faucheuse" et fait reculer Canniste(2).

- Contre offensif : Canniste(2) Recule Rapide et contrattaque en Brisé.-
Canniste(1) Replis Rapide après attaque en fente.



Le Seigneur de l'anneau

- gagner du terrain,
- faire reculer l'adversaire,
- Feinte(s) : coup(s) non porté(s) (=feinte) + le dernier porté ! Les bras plus ou moins tendus gèrent la distance (voir paragraphe 1.2).



L'anneau de saturne (les variations de Fred)

(changement de main spécial)

- Lâcher la main avant,
- Lancer la pointe du bâton vers le côté croisé (côté jambe avant) au niveau du cou,
- Récupérer le bâton de l'autre côté du cou.

Le bâton a fait un tour complet autour du cou.

Point clef : Trouver le point d'équilibre du bâton, comme pour la Main magnétique.



Le coulissé tournant (l'homme ivre)

(variation de la position du bâton pendant la volte)

- Armer coulissé côté jambe arrière, poursuivre le mouvement et,
- Déplacer jambe arrière latéralement et voler,
- Utiliser le bâton pris à 2 mains élargies pour tourner et leurrer l'adversaire (voir également volte du double coulissé).

Le bâton reste horizontal : volte du double coulissé.

Le bâton passe verticalement, pointe vers le haut : parade latérale en fin de rotation + sortie Brisé/Latéral Croisé.

Le bâton passe pointe vers le bas, sortie Croisé Tête.

3.3/ ASSOCIATIONS DE CHANGEMENTS DE MAIN

Changements de main déjà étudiés

- la faucheuse, / le coup du scorpion (changement de main dans un plan Vertical) / le Seigneur de l'anneau / le hoola up tiré / l'hélicoptère en autorotation (changement de main dans un plan Horizontal) / volte avec changement de main.

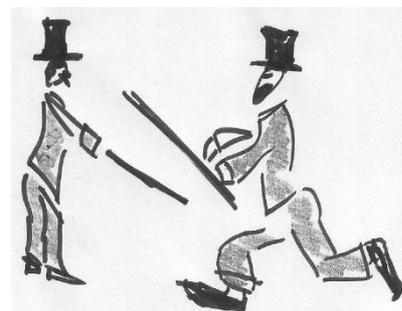
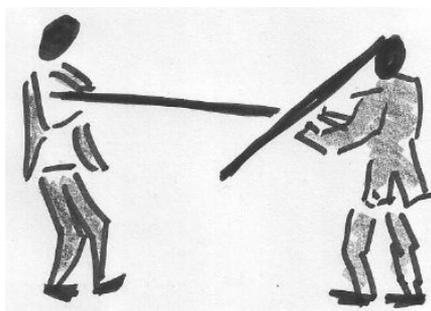
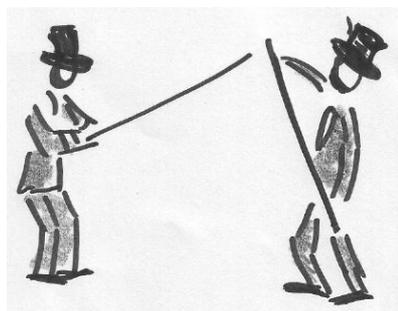
Utilisation des changements de main :

A chaque fois enchaîner 2 changements de main afin de revenir en bonne garde.

→ Le coup du scorpion [*Brisé + changement de main dans un plan vertical + armer latéral croisé + Latéral Croisé*],

+

la faucheuse [*Lâcher la main arrière, balayer l'avant dans un mouvement circulaire qui arrive jusqu'à l'arrière; l'autre main récupère alors le bâton dans le dos + la première main lâche le bâton + récupère le bâton en armant latéral extérieur + fente avant Latéral Extérieur : changer de distance, rattraper la distance de touche*]



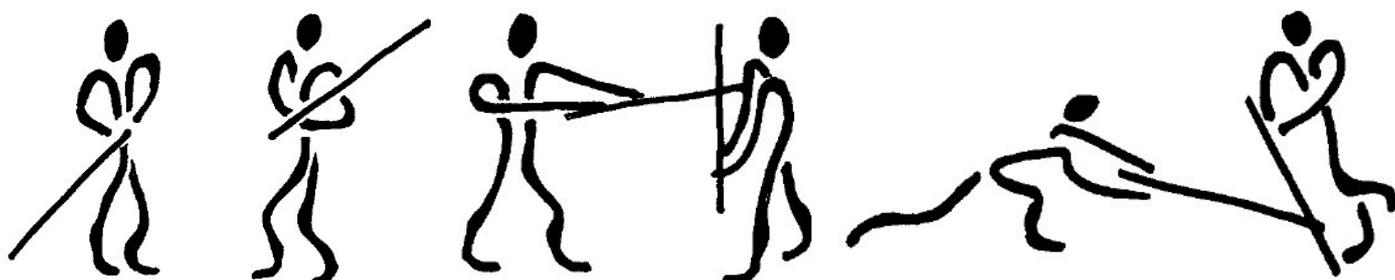
→ L'hélicoptère en autorotation [*Brisé + changement de main dans le plan horizontal + armer latéral croisé*]

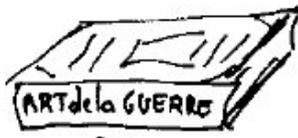
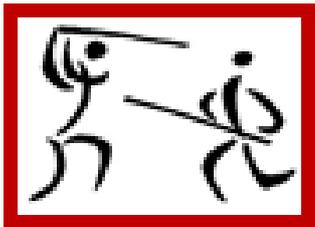
+

le hoola-up tiré [*Changement de main par l'arrière : la main la plus en arrière tire le bâton derrière le dos, il est alors récupéré par l'autre main, le mouvement se poursuit vers un latéral extérieur + descente en fente avant et latéral extérieur bas*] : attaquer d'un côté puis de l'autre,

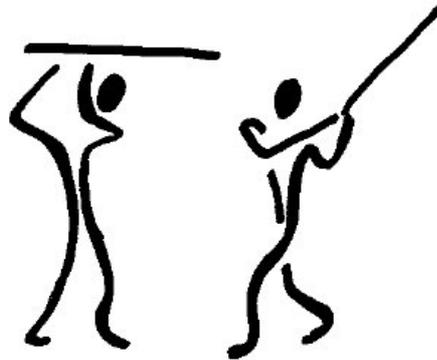
→ L'Hélicoptère en autorotation + plonger le bâton vers le sol pour démarrer un "paon".

→Volte avec changement de main : changer d'axe de combat.





courtois ...

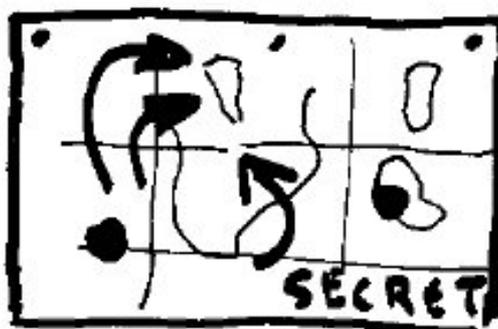
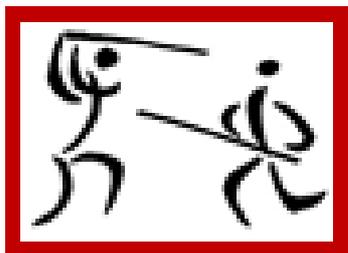


... le duel

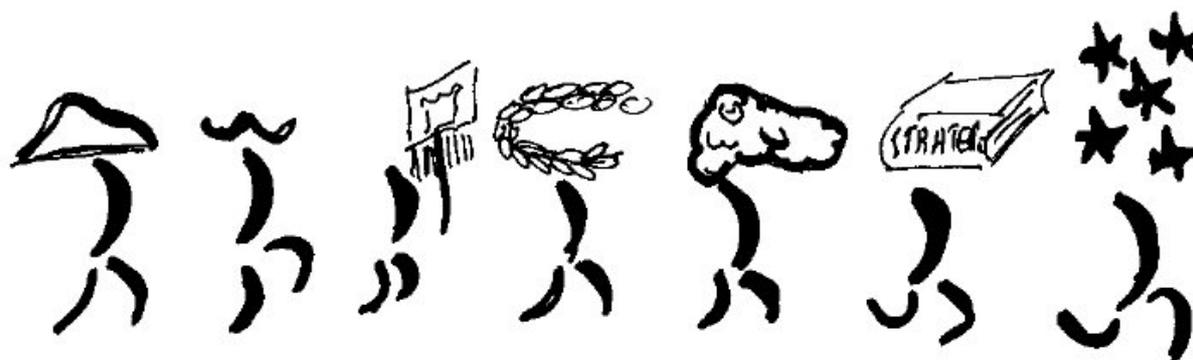


4/ BATON DE COMBAT

4.1/ PRINCIPES UNIVERSELS DES DEPLACEMENTS DE COMBAT



4.1.1/ Résumé (tableau)





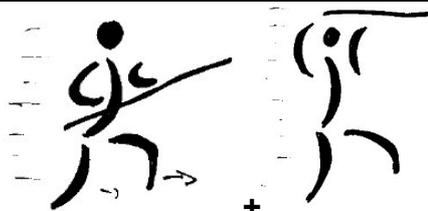
BATON

DE COMBAT



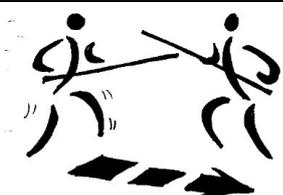
Version 1.2 – 26/09/2011

PRINCIPES UNIVERSELS DES DEPLACEMENTS DE COMBAT



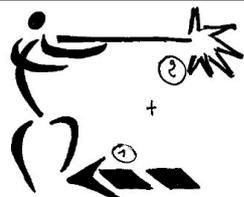
Se déplacer avant une attaque

- Décaler (1 pas glissant)
- Déborder (2 pas latéraux ou 1 volte)
- Traverser (débordement profond)



Se déplacer avant de riposter

- Décaler (1 pas glissant)
- Déborder (2 pas latéraux ou 1 volte)
- Traverser (débordement profond)



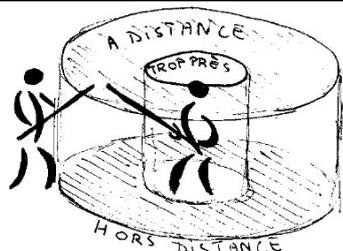
Replis offensif

- Attaquer en reculant
- Reculer par une volte



Rompre et revenir

- A distance / Hors distance / A distance (sortir de la zone de "contact" et revenir)

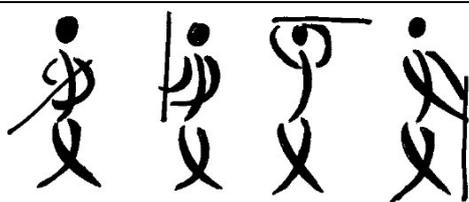


Offensive éclair et replis

- Hors distance / A distance / Hors distance



Déplacement par volte, bâton au dessus de la tête, bâton pointé vers l'adversaire



Volte avec positions variées du bâton

- bâton pointé vers l'adversaire (armé LC, armé LE),
- bâton sous le bras (kemitsu ...le bras)
- bâton pointé vers le sol (armé CT)
- bâton pointé vers le ciel (armé B)

4.1.2/ Exercices d'application pratique



Se déplacer avant de riposter (défensif)

Déplacement systématique avant riposte (défensif) : la volte réactive



- Canniste(2) attaque fente avant latérale (du côté de la main arrière). Canniste(1) parade basse + volte avec changement de main (déplacer jambe avant) + Latéral Croisé.



- Canniste(2) attaque fente avant latérale (du côté de la main avant). Canniste(1) parade basse + volte en plantant la pointe du bâton au sol (déplacer jambe arrière) + Latéral Extérieur.



- Canniste(2) attaque verticale (du côté de la main arrière). Canniste(1) parade croisée vertical du côté de l'attaque + volte, bâton au dessus de la tête (déplacer jambe avant) + Latéral Croisé.



- Canniste(2) attaque verticale (du côté de la main avant). Canniste(1) parade verticale + volte avec changement de main (déplacer jambe avant) + Latéral Extérieur.

Point clef : changement de main au niveau de la tête.

Déplacement systématique avant riposte (défensif) : le débordement



- Canniste(2) attaque fente avant latérale (du côté de la main arrière). Canniste(1) parade basse + 2 pas côté croisé + LC/coulissé...



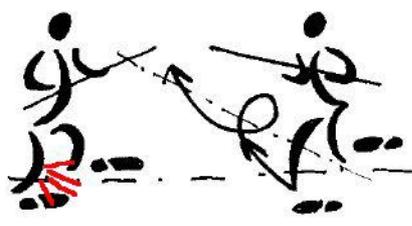
- Décalage arrière : Canniste(2) attaque fente avant latérale (du côté de la main arrière). Canniste(1) recule 1 pas Hors distance) + avance 1 pas et riposte...



Déplacement systématique avant attaque (offensif)

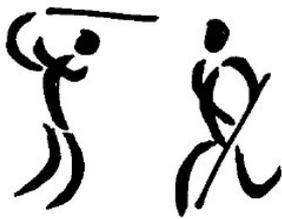
- « **Du côté opposé à ton attaque future tu volteras** »

Pour attaque d'un côté, voler de l'autre côté (avec ou sans changement de main).



4.2/ LES GRANDS CLASSIQUES

4.2.1/ Résumé (tableau 2 pages)

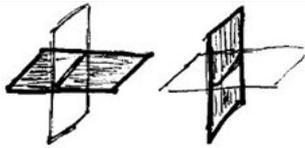


BATON DE COMBAT



Version 1.2 – 26/09/2011

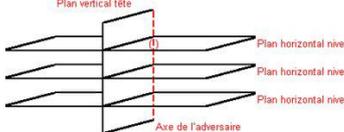
LES GRANDS CLASSIQUES – 1/2



Alterner Horizontal / Vertical

- plan Horizontaux et plan Verticaux

Trajectoires du bâton fédéral



Alterner niveau Haut / Médian / Bas

- en tête, en flanc ou en jambe



Alterner côté d'attaque

- côté main avant ou côté main arrière



Pas deux fois de la même manière

- Varier les attaques et les enchaînements



Pas deux fois au même endroit

- Attaquer des zones de frappe différentes (en tête, en flanc, en jambe, côté main avant, côté main arrière),
- Variante : Pas deux fois de la même manière.



Incertitude

- Horizontal / Vertical,
- Haut / Médian / Bas,
- de technique d'attaque,
- et côté (côté main avant ou côté main arrière).



Occuper d'un côté, attaquer de l'autre

- D'un côté ? non de l'autre
- Feintes



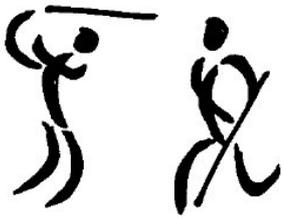
Enchaîner

- Combinaisons d'attaque variées,
- Doubler, tripler l'attaque...



Multiples attaques presque identiques

- Attaque latérales et coulissés,
- Multiples coulissés.



BATON DE COMBAT



Version 1.2 – 26/09/2011

LES GRANDS CLASSIQUES – 2/2

Feintes et leurres

- Coup non porté simple / Coups non portés multiples (moulinets)
- Coup arrêté (feinte de Brisé, armé latéral extérieur, armé latéral croisé),
- changements de mains dans le plan Vertical ou Horizontal / feinte de changement de main.

4.2.2/ Exercices d'application : 1 thème 2 séances

10 Fiches BDC "Bâton de Combat" :
Voir Annexe 4.2.2

- **BDC N°1** : Feinte de __ + décalage / débordement côté main avant / côté main arrière.

- **BDC N°2** : Feinte de __ – Leurres – Coup non porté / coup porté.

- **BDC N°3** : Pas deux fois de la même manière.

- **BDC N°4** : Occuper d'un côté, attaquer de l'autre + décalage / débordement côté main avant / côté main arrière.

- **BDC N°5** : Changer de plan d'attaque / Prise d'information sur l'adversaire + contre avec volte.

- **BDC N°6** : Sorites variées de volte – Plans variés – Niveaux variés

- **BDC N°7** : Duo de bâton : Dialogue & reprendre la main – Cycle riposte Ping-Pong – Reculer & Riposter / Reprendre la main.

- **BDC N°8** : Voltes et coulissés – Incertitude du coulissé – Voltes & incertitudes de sorties

- **BDC N°9** : Initiation au Joinville – Les endémiques du Joinvillais.

- **BDC N°10** : [Fiche MAIR 01] Gardes, déplacements élémentaires et pics – Pics en garde ou garde inverse.

BDC N°1 - BATON : FEINTE DE __ + DÉCALAGE / DÉBOURDEMENT côté main avant / côté main arrière Point clef des déplacements : se réaxer face à l'adversaire après le décalage ou le débordement. 1 ^{ère} séance – 17/08/2011	BDC N°2 - BATON : FEINTE DE __ - LEURRES - COUP NON PORTÉ / COUP PORTÉ Point clef des déplacements : se réaxer face à l'adversaire après le décalage ou le débordement. 2 ^{ème} séance – 24/09/2011
<p>Feinte de brisé (bras arrêté, bâton vertical, pointe du bâton en haut) - déplacement côté main avant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feinte de brisé + Latéral Extérieur + Latéral Croisé. - Feinte de brisé + Latéral Extérieur + Décalage côté main avant (1 pas glissant : glisse jambe avant) + Latéral Croisé. - Feinte de Brisé + Latéral Extérieur + Débordement côté main avant (d'abord déplacement jambe arrière) + Latéral Croisé. - Variante : change de rythme (vite / vite)... - Variante : feinte avant Latéral Croisé. <p>Variante : Brisé complet mais non porté - Brisé non porté + Brisé... et son contraire pour la suite des enchaînements.</p>	<p>Feinte de latéral extérieur (arme latéral extérieur) - déplacement côté main avant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec latéral extérieur + Brisé + Latéral Croisé. - Avec latéral extérieur + Brisé + Décalage côté main avant (1 pas glissant : glisse jambe avant) + Latéral Croisé. - Avec latéral extérieur + Brisé + Débordement côté main avant (d'abord déplacement jambe arrière) + Latéral Croisé. - Variante : change de rythme (vite / vite)... - Variante : feinte avant Latéral Croisé. <p>Variante (plus difficile) : feinte de changement de main Changements de main dans un plan Horizontal (arme LE + armé LC) - Changer 2 fois de main dans le plan Horizontal, arme latéral extérieur, rotation du bâton dans un plan Horizontal, arme latéral débordement de l'autre côté... et son contraire pour la suite des enchaînements.</p>
<p>Feinte de brisé - déplacement côté main arrière</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feinte de brisé + Latéral Extérieur + Latéral Croisé. - Feinte de brisé + Latéral Extérieur + Décalage côté main arrière (d'abord jambe arrière vers avant) + Latéral Croisé. - Feinte de Brisé + Latéral Extérieur + Débordement côté main arrière (d'abord déplacement jambe arrière) + Latéral Croisé. - Variante : change de rythme (vite / vite)... - Variante : feinte avant Latéral Croisé. 	<p>Feinte de latéral extérieur (arme latéral extérieur) - déplacement côté main arrière</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec latéral extérieur + Brisé + Latéral Croisé. - Avec latéral extérieur + Brisé + Décalage côté main arrière (d'abord jambe arrière vers avant) + Latéral Croisé. - Avec latéral extérieur + Brisé + Débordement côté main arrière (d'abord déplacement jambe arrière) + Latéral Croisé. - Variante : change de rythme (vite / vite)... - Variante : feinte avant Latéral Croisé.

4.3/ DES TACTIQUES INTEMPORELLE (non fédérales)



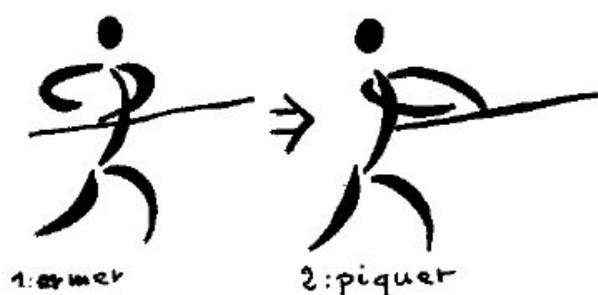
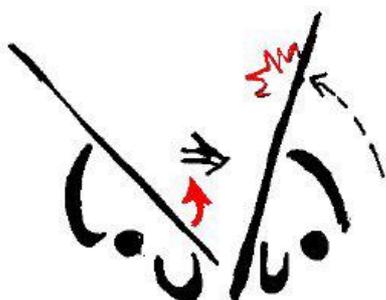
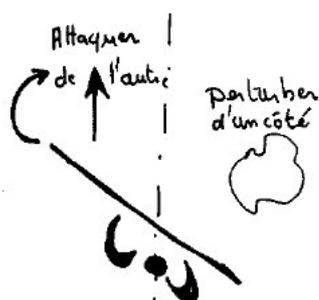
Garde classique : pic montant



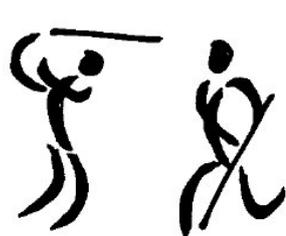
Garde haute : pic descendant



Un très vieux concept : **“presser” le bâton** permet de jauger l’adversaire, dès la mise en garde, à la “prise de bois”



Diversion d’un côté, attaque réelle de l’autre



BATON DE COMBAT



Version 1.1 – 23/04/2011

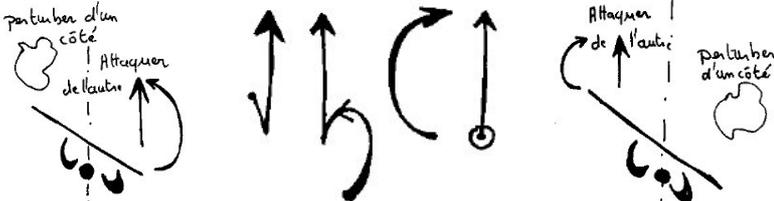
DES TACTIQUES INTEMPORELLES

A la source...

Extrait de *DeArteAthleticaTexte.pdf*

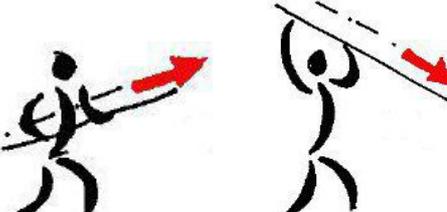
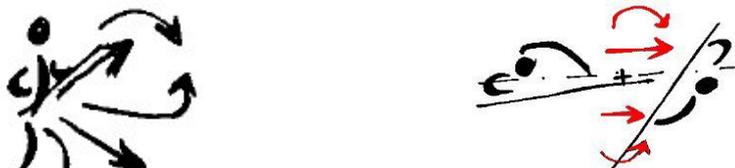
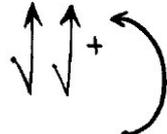
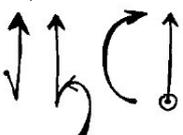
Des tactiques anciennes et toujours d'actualité (les grands principes de Mair adaptés au bâton fédéral)

2 styles de bâton et des principes similaires

Bâton de Paulus Hector Mair - XVI ^{ème} siècle	Bâton fédéral - XXI ^{ème} siècle
	TRANSPPOSITION AU BATON FEDERAL
	(0) Prendre de l'information (universel) : De quel côté descend l'attaque : côté main avant adverse / côté main arrière adverse ? De quel côté vient l'attaque latérale : de la gauche / de la droite ?
	(1) Déplacement systématique Sur attaque verticale Se déplacer avant une riposte : contre avec décalage / contre avec débordement / contre volté [fiche 08] Se déplacer avant une attaque : décalage / débordement / volte
	(2) Alterner les côtés, les méthodes ou les niveaux d'attaque
	(3) Attaquer en se repliant Reculer + changement de main + Brisé Esquive par décalage Esquive par volte arrière
	(4) Hors distance / A distance / Hors distance
	(5) Créer de l'incertitude dans le type d'attaque Passer de Latéral à coulissé Passer de Coulissé à Latéral [fiche 07]
	(6) Multiples attaques "presque" identiques
	(7) Feinte de côté Occuper d'un côté (multiples attaques) et attaquer de l'autre [fiche 07] Perturber d'un côté et se déplacer de l'autre avant une attaque [fiche 07]
	(8) Perturber Perturber et se déplacer avant une attaque [fiche 07] Perturber d'un côté et se déplacer de l'autre avant une attaque [fiche 07] Multiples attaques "presque identiques" (coulissé/latéral) [fiche 07 – fiche 08]

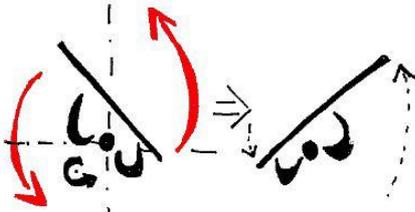
4.3.2/ Principes généraux des 2 disciplines – Bâton de MAIR / bâton fédéral

La "logique interne" des 2 disciplines – Mise à jour 11/11/2010

Bâton de Paulus Hector Mair - XVI ^{ème} siècle	Bâton fédéral - XXI ^{ème} siècle
<p>Garde bâton à droite (idem garde "fédérale")</p> 	<p>- Garde "fédérale" (les 2 mains en pronation) - Garde en parade latérale sur l'arrière (côté extérieur, au niveau de la jambe arrière)</p> 
<p>Gérer 2 niveaux différents de garde (garde haute/basse vs garde basse/haute)</p> 	<p>Garde basse un peu moins utilisée aujourd'hui</p>
<p>Varié les techniques</p> 	
<p>Passer de pic à fouetté (2 pics puis 1 fouetté)</p> 	<p>Changer les plans d'attaque horizontal/vertical</p>
<p>Passer d'un bâton touché par la droite à un bâton touché par la gauche : passer d'un lien extérieur (côté main arrière) à un lien intérieur (côté main avant)</p> 	<p>Changement de main, changement de garde</p>
<p>Alterner pic, pic avec le talon, fouetté latéral et fouetté vertical</p> 	<p>Latéral Extérieur, Latéral Croisé, coulissé latéral, Croisé Tête, Brisé ou coulissé vertical.</p>
<p>Enlevé avec le talon (coup vertical direct remontant)</p> 	
<p>Du même côté : fouetté latéral, pic</p> 	<p>Du même côté : Multiples attaques "presque identiques" (coulissé/latéral) [fiche 07 – fiche 08]</p>

Alterner les côtés d'attaque

Pic + pic avec le talon (passage dans un plan horizontal)



Pic + pic avec le talon (passage dans un plan vertical)



Latéral Extérieur + Latéral Croisé
 Latéral Extérieur + coulissé latéral (côté croisé) + coulissé
 Latéral Croisé + coulissé latéral + coulissé

Le célèbre Habitus – Créer des habitudes

Créer une habitude : 2 attaques en pics identiques (ou 2 en pic avec le talon) puis une attaque fondamentalement différente, l'attaque fouettée (horizontal ou vertical)



2 attaques latérales similaires + 1 attaque verticale différente

Créer de l'incertitude

Attaqué à un niveau / Riposte à un autre niveau

Passer de pic à fouetté



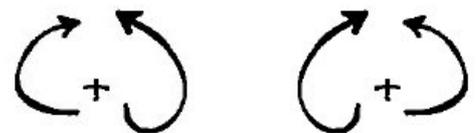
Les 3 niveaux comme en bâton fédéral

Passer de Latéral Extérieur à coulissé latéral
 Passer de Latéral Croisé à coulissé latéral (côté croisé)
 Passer de Brisé (ou Croisé Tête) à coulissé vertical

Passer de fouetté à pic



Passer de Coulissé à Latéral Croisé



Feinte de niveau :
 changer d'avis
 rapidement.



Feinte de _ (bien armer et embarquer l'adversaire dans la feinte)

Changer de côté par changement de main

Changements de main par le pic : lâcher la main arrière. La main avant emmène le bâton derrière le dos dans un geste circulaire (dans la direction de la pointe du bâton "vers l'avant"). La main libre récupère le bâton derrière le dos et le ressort devant. La main avant revient sur le bâton.

De la nouvelle garde : Pic descendant. (tête/flanc)

Changer de côté par changement de main

Changements de main par le pic : lâcher la main arrière. La main avant emmène le bâton derrière le dos dans un geste circulaire (dans la direction de la pointe du bâton "vers l'avant"). La main libre récupère le bâton derrière le dos et le ressort devant. La main avant revient sur le bâton.

De la nouvelle garde : Latéral Extérieur.

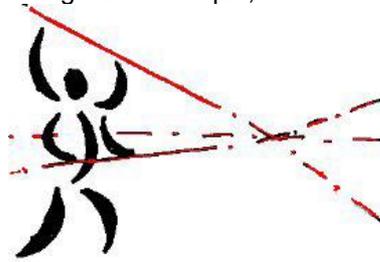
Changer de bout (pointe/talon) pour passer à :

[dans un plan vertical près du corps]

- Pic ou pic avec le talon, pic montant ou pic descendant,



- Garde haute descendante ou garde classique,

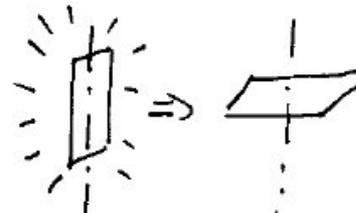


- Attaque fouettée, attaque fouettée verticale.
- Changer de prise "fédéral" à "Joinville").



Les 2 bouts ne sont pas de même diamètre.
On cherche à revenir rapidement en pointe avant.
- systématiquement un 2^{ème} coulissé pour revenir talon en arrière ou
- armé de latéral croisé pour revenir pointe en avant.

Changement de plan Horizontal/Vertical



Attaqué en fouetté / Riposte en pic
Attaqué en pic / Riposte en fouetté

Attaqué plan verticale / Riposte plan horizontal
Attaqué plan horizontal / Riposte plan vertical

Changement de niveau d'attaque

Pic niveau tête /
Fouetté latéral niveau flanc (attaque latérale directe) ---
Pic au pied \



--- Niveau tête
--- Niveau flanc
--- Niveau jambe

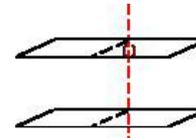


Pic en tête + Pic en jambe

Pic en jambe + Pic en tête

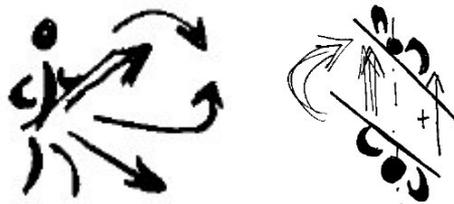


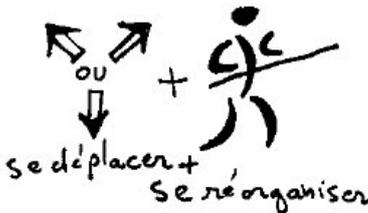
Pic montant + garde haute descendante + Pic descendant

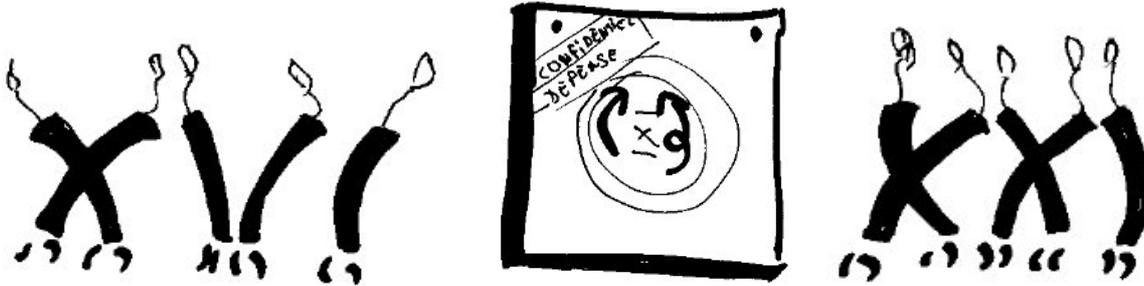


Combiner incertitude de niveau avec incertitude de la technique employée

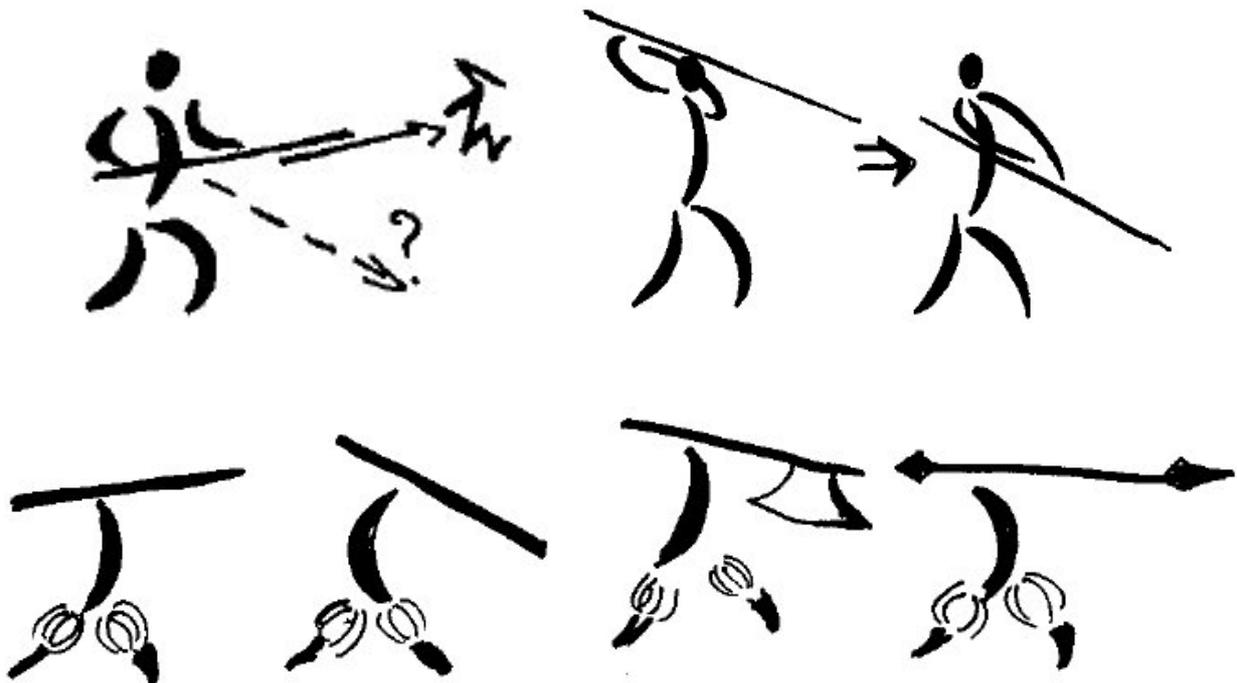
L'essence même du combat ou du duel



Gestion de la distance			
des pas simples pour avancer ou reculer 	Garde ou garde inverse 		
Suivre du pied 	Déplacement latéral, décalage		
Marcher en avant 	Décaler vers l'avant (avancer jambe avant+ faire glisser jambe arrière) ?		
Glisser 	Décalage		
Changer l'axe de combat : - décaler côté croisé (côté main avant)  - avancer un pas côté extérieur + se réaxer face à l'adversaire 	Changer l'axe de combat : - Décalage - Débordement avec repositionnement face à l'adversaire 		
Aller derrière lui 	Traverser 		
Se réorganiser après l'attaque et reprendre de la distance, prêt à la prochaine offensive adverse Gérer A / Hors (A distance / Hors distance)			
			
Tactiques			
Parade/Riposte Reculer/Riposte 	PARADE/RIPOSTE HORS / A (Hors distance/ A distance) <i>n'existe pas en bâton fédéral</i>		
Parade et attaque simultanée (paradattaque)			
Reculer en attaquant (un fondamental en bâton de Mair) : - parer avec le talon en reculant (paradattaque) - parer avec la pointe avant + reculer + pic avec le talon 	Changement de main en reculant <i>Parade latérale sur attaque verticale : non utilisée !</i> Parade en passant (armé du prochain coup)		
Parer une attaque décalée (décalage+ pic)	Décaler + attaquer		
Attention : toujours parade avec l'extrémité du bâton avant de penser riposte (un universel !)			
Savoir changer d'idée en cours d'attaque en fonction de l'adversaire : passer d'une attaque offensive à un recul+ parade+riposte (bon timing et bons appuis)	PRINCIPE DE PARADE PUIS RIPOSTE		



Du 16^{ème} siècle au 21^{ème} siècle



5/ APPLICATION DES PRINCIPES DE MAIR AU BATON DE COMBAT FEDERAL "de taille"

5.1/ Les déplacements systématiques

Des tactiques de combat du 16^{ème} siècle et d'aujourd'hui ! On constate que les techniques employées traversent les siècles et sont retrouvées ou réinventées à chaque génération.

5.1.1/ Déplacements systématiques : avec des décalages

1 pas glissant latéral.

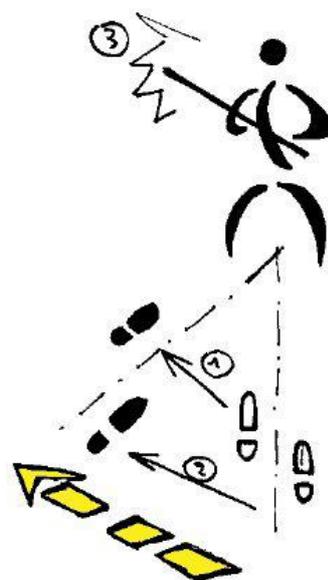
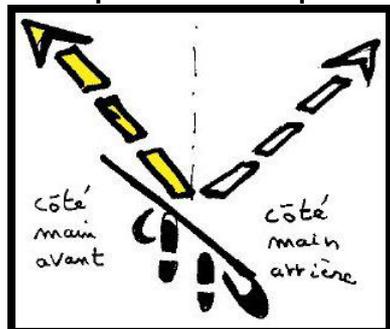
→ Du côté extérieur :

Décaler du côté de sa propre main avant.

Temps 1 : avancer le pied avant,

Temps 2 : glisser le pied arrière,

Temps 3 : attaquer.



Exercices d'application

→ latéral extérieur (non porté) + décaler + armer coulissé + Coulissé Horizontal (côté main arrière) + Coulissé Vertical.

→ latéral extérieur (non porté) + décaler + armer coulissé + Coulissé Vertical (côté main arrière) + Coulissé Horizontal.

Point clef : se réaxer face à l'adversaire après le déplacement.

Extension au bâton de MAIR (non fédéral)

→ latéral extérieur (non porté) + décaler et se réaxer + armer pic + pic (en flanc ou en jambe).

→ Variante : multiplier les pics Pic + pic avec le talon (passage dans un plan vertical) + Pic (recharger de pointe par le même passage dans un plan vertical).



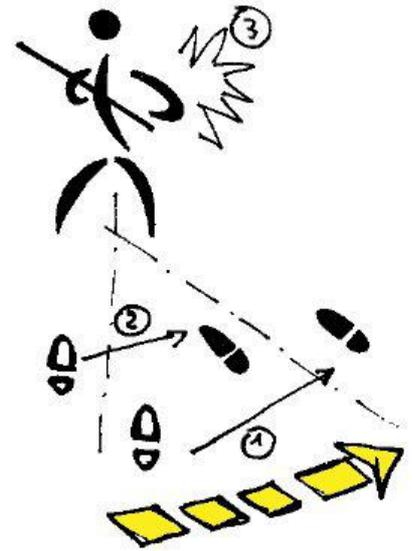
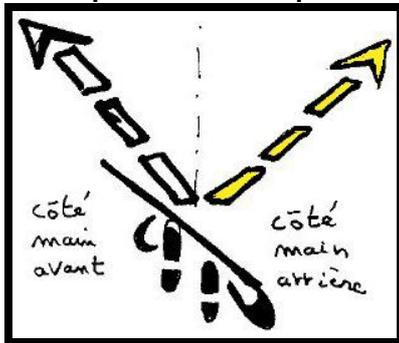
→ Du côté croisé :

Décaler du côté de sa propre main arrière.

Temps 1 : avancer le pied arrière,

Temps 2 : glisser l'autre pied,

Temps 3 : attaquer.



Exercices d'application

→ latéral croisé (non porté) + décaler + armer coulissé + Coulissé Horizontal (côté main avant) + Coulissé Vertical.

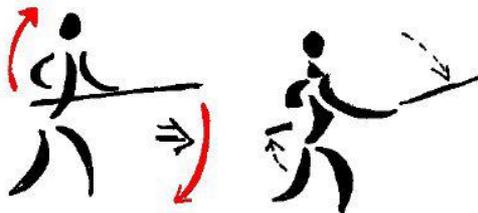
→ latéral croisé (non porté) + décaler + armer coulissé + Coulissé Vertical (côté main avant) + Coulissé Horizontal.

Point clef : se réaxer face à l'adversaire après le déplacement.

Extension au bâton de MAIR (non fédéral)

→ latéral extérieur (non porté) + décaler et se réaxer + armer pic + pic (en flanc ou en jambe).

→ Variante : multiplier les pics Pic + pic avec le talon (passage dans un plan vertical) + Pic (recharger de pointe par le même passage dans un plan vertical).



5.1.2/ Déplacements systématiques : avec des débordements

2 pas en ligne droite (courts ou profonds)

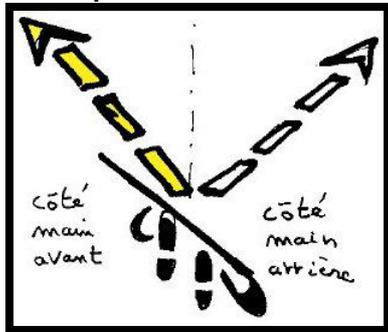
→ **Du côté extérieur** :

Décaler du côté de sa propre main avant.

Temps 1 : avancer le pied arrière,

Temps 2 : avancer l'autre pied vers l'avant,

Temps 3 : se réaxer (se tourner) attaquer.



Exercices d'application

→ latéral extérieur (non porté) + décaler + armer coulissé + Coulissé Horizontal (côté main avant) + Coulissé Vertical.

→ latéral extérieur (non porté) + décaler + armer coulissé + Coulissé Vertical (côté main avant) + Coulissé Horizontal.

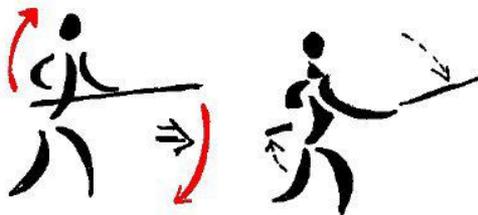
→ latéral extérieur (non porté) + décaler + Latéral Croisé.

Point clef : se réaxer face à l'adversaire après le déplacement.

Extension au bâton de MAIR (non fédéral)

→ latéral extérieur (non porté) + décaler et se réaxer + armer pic + pic (en flanc ou en jambe).

→ Variante : multiplier les pics Pic + pic avec le talon (passage dans un plan vertical) + Pic (recharger de pointe par le même passage dans un plan vertical).



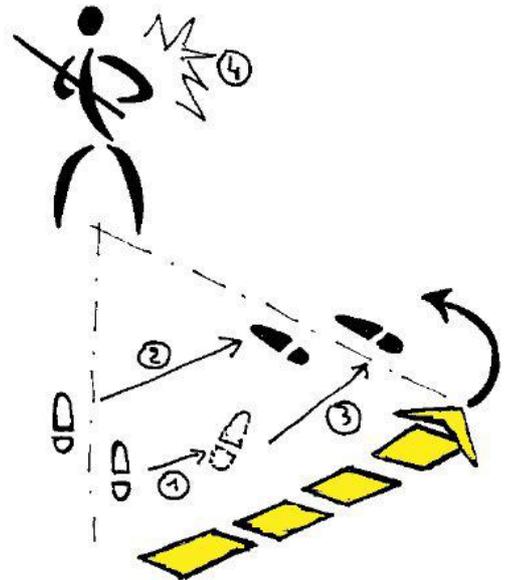
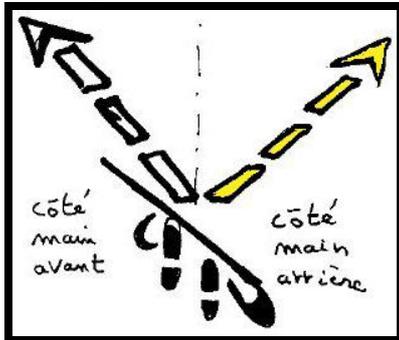
→ Du côté croisé :

Décaler du côté de sa propre main arrière.

Temps 1 : avancer le pied arrière,

Temps 2 : glisser l'autre pied,

Temps 3 : se réaxer (se tourner) attaquer.



Exercices d'application

→ latéral croisé (non porté) + décaler + armer coulissé + Coulissé

Horizontal (côté main avant) + Coulissé Vertical

→ latéral croisé (non porté) + décaler + armer coulissé + Coulissé **Vertical** (côté main avant) + Coulissé **Horizontal**.

→ latéral croisé (non porté) + décaler + Latéral Extérieur.

/Variante : Latéral Extérieur en fente.

Point clef : se réaxer face à l'adversaire après le déplacement.

Extension au bâton de MAIR (non fédéral)

→ latéral croisé (non porté) + décaler et se réaxer + armer pic + pic (en flanc ou en jambe).

→ /Variante : multiplier les pics Pic + pic avec le talon (passage dans un plan vertical) + Pic (recharger de pointe par le même passage dans un plan vertical).



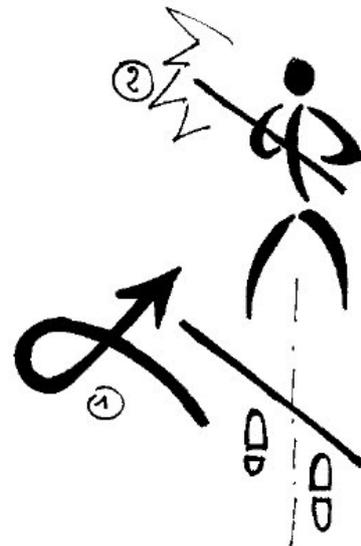
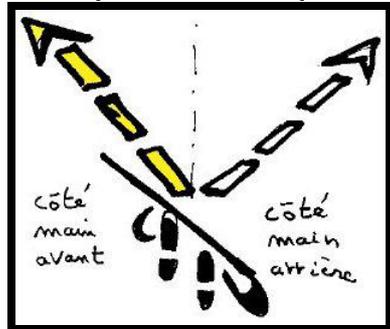
5.1.3/ Déplacements systématiques : avec les voltes modernes

2 pas en rotation (la volte).

→ **Du côté extérieur** :

Temps 1 : volte du côté de sa propre main avant (volte classique),

Temps 2 : attaquer.



Exercices d'application

→ Brisé (non porté) + Volte + Latéral Extérieur.

/Variante : Latéral Extérieur en fente.

→ Brisé (non porté) + Volte + Coulissé Horizontal/vertical + Coulissé Vertical/Horizontal. → latéral extérieur (non porté) + décaler côté croisé + armer coulissé + Coulissé Vertical (côté main avant) + Coulissé Horizontal.

→ latéral croisé (non porté) + décaler + Latéral Extérieur.

/Variante : Latéral Extérieur en fente.

Point clef : se réaxer face à l'adversaire après le déplacement.

Extension au bâton de MAIR (non fédéral)

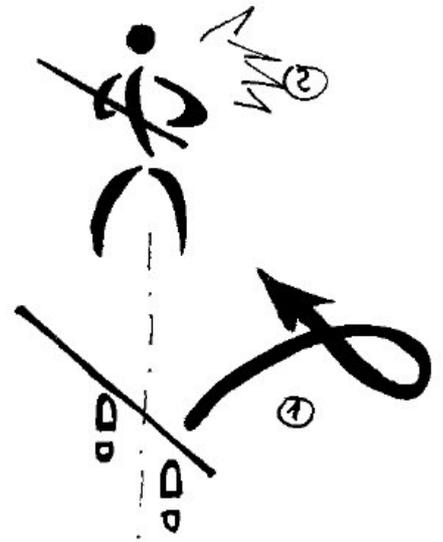
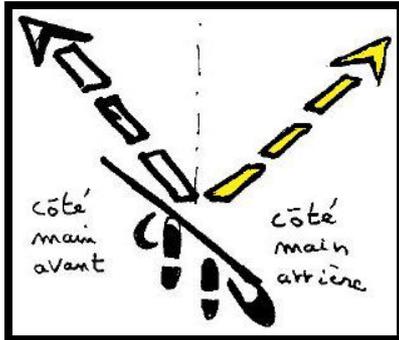
→ brisé (non porté) + Volte + armé latéral extérieur + pic descendant.

→ /Variante : multiplier les pics Pic + pic avec le talon (passage dans un plan vertical) + Pic (recharger de pointe par le même passage dans un plan vertical).



→ **Du côté croisé :**

Temps 1 : volte avec changement de main du côté de sa propre main arrière,
Temps 2 : attaquer.



Exercices d'application

→ Brisé (non porté) + Volte avec changement de main + Latéral Extérieur.

/Variante : Latéral Extérieur en fente.

→ Brisé (non porté) + Volte avec changement de main + Coulissé Horizontal/Vertical + Coulissé Vertical/Horizontal.

→

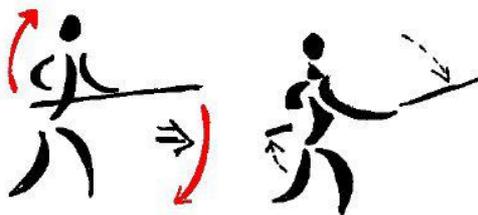
/Variante : Latéral Extérieur en fente.

Point clef : se réaxer face à l'adversaire après le déplacement.

Extension au bâton de MAIR (non fédéral)

→ brisé (non porté) + Volte (bâton au dessus lors de la volte) + armé latéral extérieur + pic descendant.

→ /Variante : multiplier les pics Pic + pic avec le talon (passage dans un plan vertical) + Pic (recharger de pointe par le même passage dans un plan vertical).



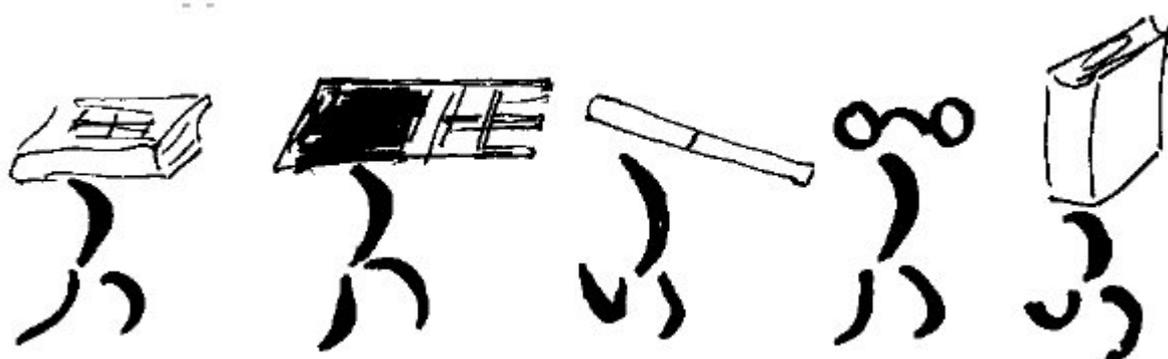
5.2/ Applications pratiques

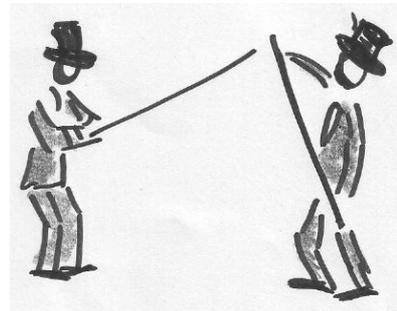
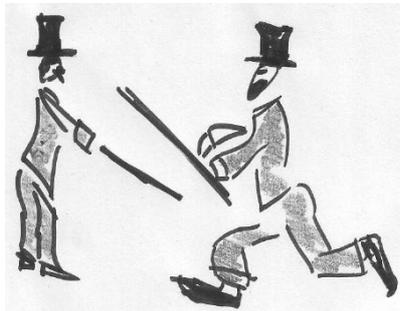
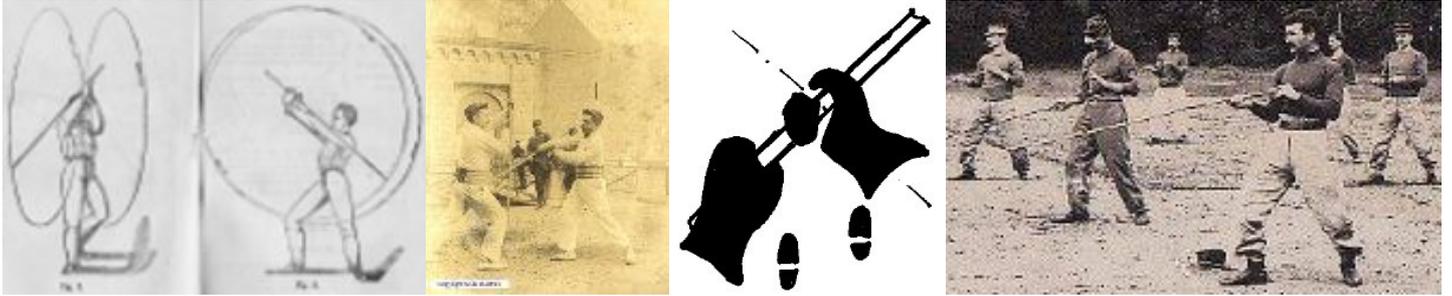
9 Fiches d'exercices de tactiques de duels courtois au bâton fédéral (appelé aussi duo) : Voir Annexe 5.2.

- fiche CB 01 : Déplacement systématique avant une attaque.
- fiche CB 02 : Déplacement systématique sur attaque - replis offensif.
- fiche CB 03 : Rompre et revenir (Rr).
- fiche CB 04 : le Z avec déplacement (débordements et voltes).
- fiche CB 05 : Le paon de combat, changements de main.
- fiche CB 06 : Les coups en passant.
- fiche CB 07 : Perturber.
- fiche CB 08 : Contres voltés – contres avec déplacement.
- fiche CB 09 : Coulissés variations et déplacements - Sorties de volte verticales.

5.3/ Exemples de consignes d'exercices de combat au bâton

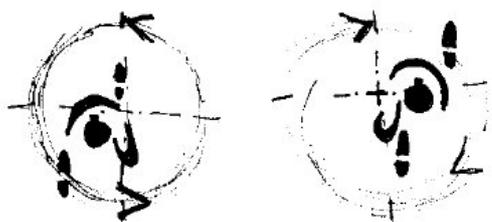
Tableau de consignes classiques (tableau liseré bleu et brun) : Voir Annexe 5.3.





6/ BATON DE JOINVILLE "d'estoc et de taille"

6.1/ Les "Spéciaux" du Joinvillais"

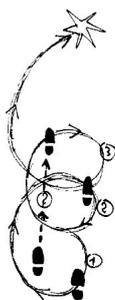


★ **Les moulinets latéraux** : dans un plan horizontal.

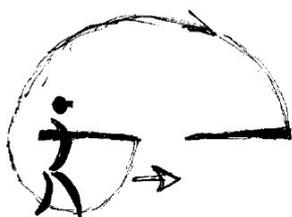
Le principe : des attaques multiples non portées (au dessus de la tête) et une dernière, portée celle-là.

But : Maintenir le/les adversaires à distance, leurrer l'adversaire sur le moment de l'attaque finale.

- Répéter Latéral extérieur (non porté) + terminer l'attaque en portant la dernière attaque (bras et arme tendus en fin d'attaque). L'attaque finale peut être portée avec une ½ fente pour gagner de la distance.
- Variante : Répéter Latéral Croisé (non porté)...



★ **3 attaques dans le pas** : travail de moulinets fluides (Latéral Extérieur) / variante en Latéral Croisé + notion de coups non portés/coup final porté.



★ **Le coup de reverse** (appelé également déroulé ou développé) : attaque longue circulaire dans un plan vertical, à une main.

Comment placer les coups de reverses ?

- 1/ Garde de Joinville : placer le bâton en garde arrière (pointe vers l'arrière) : lâcher la main du talon + coup circulaire vertical par abattée (descendant)
- 2/ Après une parade latérale côté croisé pointe vers le bas, main écartée : lâcher le talon et faire pivoter le bâton de 270° (3/4 d'un tour complet).



★ **Attaque latéral longue** : attaque longue à une main.

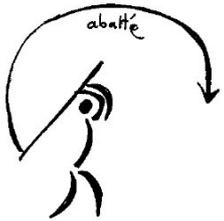


★ **Les moulinets verticaux** : dans un plan vertical, rotation descendante (par abattée) ou rotation montante (par enlevée), mains côte à côte à la hanche.

But : Protection rapprochée par moulinets.

- Moulinets verticaux par abattée (rotation descendante) : brisé (ou moulinet par abattée côté jambe avant) / Croisé Tête (ou moulinet par abattée côté jambe arrière).
- Moulinets **alternés en 8** : Brisé + Croisé tête...
- Moulinets alternés en 8 **remontant** (par enlevée) : Enlevé + Enlevé côté croisé...
- Moulinets de protection **en reculant** (par abattée ou par enlevé).
- Le 8 descendant à **une main** (main avant). La pointe avant plonge du côté croisé et revient en croisé tête puis brisé...

Points clef : notion de coups non portés (protection rapprochée) / coup final porté



★ **Coup par détente droite** : coup circulaire descendant dans un plan vertical ou attaque verticale centrale par abattée ou coup direct par abattée.

- sur place / en avançant d'un pas / en reculant d'un pas.

Parade sur attaque verticale par abattée : parade en toit (mains côte à côte) ou parade verticale (à 2 mains écartées).



★ **Pics (ou coups de bout)** : les 2 pouces sont pointés vers l'avant, pointe en avant.

Armer puis :

- Pic horizontal niveau flanc + ½ fente (ou décalage vers l'avant).

- Pic remontant à 45° + ½ fente (ou décalage vers l'avant)

- Pic descendant niveau jambes ou pieds.

- **Pics avec le talon** : Les 2 pouces sont pointés vers l'arrière, pointe vers l'arrière, talon vers l'avant.

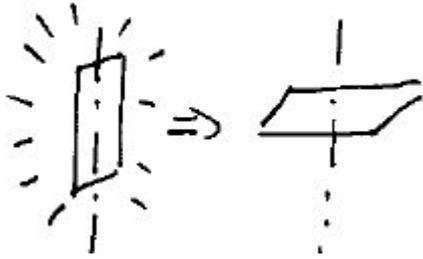
Armer puis :

Les coups de bout de talon & ½ fente (ou décalage vers l'avant) : coup remontant (à 45°), coup horizontal, coup descendant.



★ Voltes et moulinets

- Moulinet verticaux + Voltes + changement du sens de rotation des moulinets verticaux.



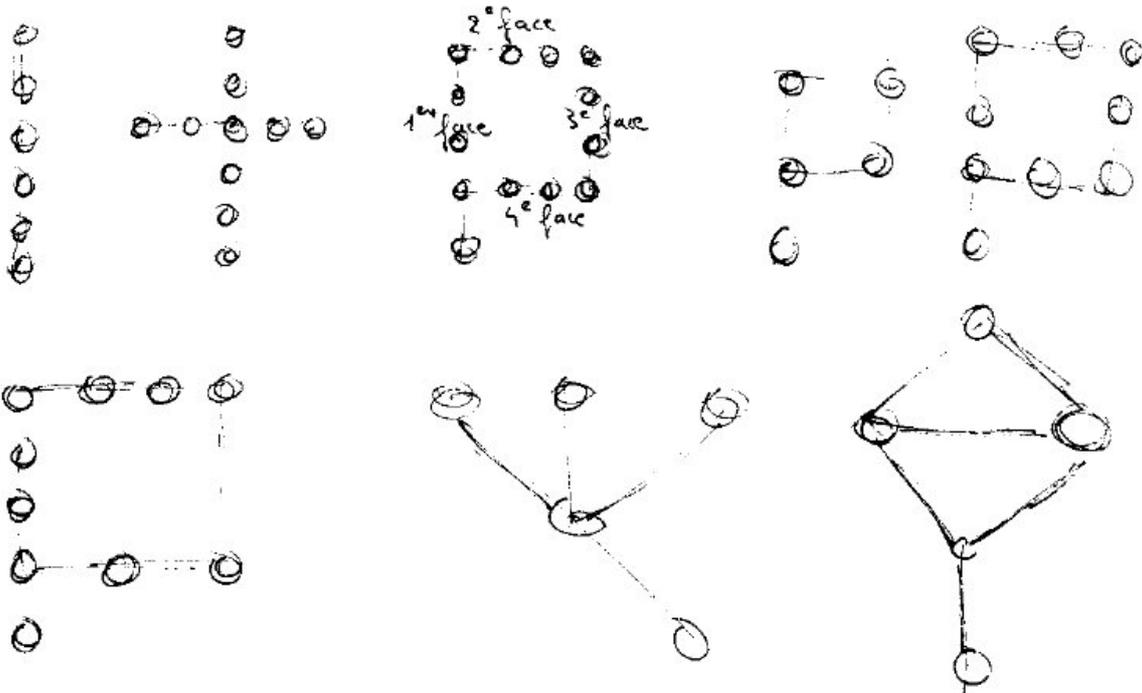
★ Enchaînements avec feinte

- Attaque par abattée (non portée : feinte) + Latéral Croisé (avec décalage côté main avant)
 - Latéral Croisé (non porté) + Attaque verticale par abattée.
 - Coup de reverse + pic remontant (à 45°).

Nota :

- Le principe des 4 faces est organisé sur un cheminement le long d'une figure géométrique (carré et rectangle essentiellement). Les katas, de source asiatique, sont généralement organisés sur 2 axes perpendiculaires. Ce sont des "katas à la française". Une source relativement fiable dit même que les katas furent mis en place au Japon après que les Japonais aient vu les exercices d'ensemble sur les 4 faces dans les années 1900 !

Devinette : "My way", chanson interplanétaire est-elle américaine ou française ? Elle est française, écrite par Claude François et reprise par Frank Sinatra qui en a fait un "Standard", la rendant quasiment américaine.



6.2/ Le bâton de Joinville à la moulinette du bâton fédérale

(article sur cnccb.net)

6.3/ Fiches de cours pour apprendre les rudiments du bâton de JOINVILLE

6.3.1/ Autour du changement de garde avant / garde arrière

Points clef : Pour travailler ce changement de position de la pointe du bâton en garde,

- marquer un temps d'arrêt lorsque la pointe du bâton est passée à l'arrière.
- enchaîner l'action suivante en gérant tout particulièrement la distance de touche

Changer de garde avant/arrière : Garde classique (pointe vers l'avant) / garde arrière (pointe vers l'arrière).

- passer en garde arrière **basse** (talon vers l'avant, pointe en arrière vers le bas) pour

- préparer une parade en ligne basse.
- enchaîner un Déroulé **sur place**. C'est une attaque longue pour toucher un adversaire qui recule.
- enchaîner un Déroulé (**et reculer d'un pas** pour rester à distance de touche avec le Déroulé). C'est le repli offensif.
- enchaîner un pic montant.

- passer en garde arrière **haute** (talon vers l'avant, pointe en arrière vers le haut) pour

- préparer une parade verticale ou une parade en toit.
- enchaîner un Latéral Croisé, un Latéral Extérieur.
- enchaîner un pic descendant.

- passer en garde arrière **médiane** (talon vers l'avant, pointe en arrière, bâton à l'horizontal) pour

- enchaîner un coulissé horizontal ou vertical.
- enchaîner une attaque latérale.
- enchaîner un pic en flanc.
- enchaîner un Déroulé **sur place**. C'est une attaque longue pour toucher un adversaire qui recule.
- enchaîner un Déroulé (**et reculer d'un pas** pour rester à distance de touche avec le Déroulé). C'est le repli offensif.

Position des jambes

- Dans les exercices académiques : debout pieds joints,
 - Position 1, plus orientée combat : debout, genoux pliés, pieds joints, prêt à avancer ou à reculer,
 - Position 2, orientée combat : jambes en position de combat.
- Variante : Passage en prise fédérale lors du déplacement du bâton.

Exercices d'applications liées au changement de garde avant/garde arrière

- Canniste(2) recule d'un pas en donnant le top de démarrage de l'action. Canniste(1) en garde avant, passe en **garde arrière basse** (ou médiane) + Déroule (attaque longue rattrapant la distance) sans se déplacer.
- Canniste(1) en garde avant, passe en **garde arrière basse** + pic montant (avec le talon) + changer de côté + pic avec la pointe.
- Canniste(2) coup par détente droite (attaque par abattée) et donne le top de démarrage de l'action en armant son bâton derrière la tête. Canniste(1) en garde avant, passe en **garde arrière haute** + parade en toit + Latéral Extérieur.
 - Canniste(1) en garde avant, passe en **garde arrière haute** + pic descendant (avec le talon) + changer de côté + pic avec la pointe.
 - Canniste(1) en garde avant, passe en **garde arrière médiane** + coulissé horizontal + se remet en garde + passe en **garde arrière médiane** + coulissé vertical + se remet en garde + passe en **garde arrière médiane** + pic (avec le talon) + se remet en garde...

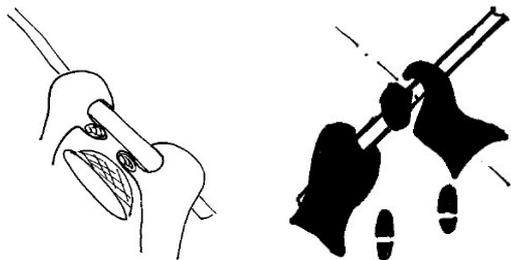
6.3.2/ Attaque longues à une main

Le latéral extérieur du bûcheron : Latéral Extérieur à une main.

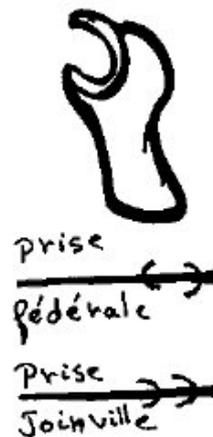
Exercices liés aux Attaques longues

- Canniste(2) recule d'un pas en donnant le top de démarrage de l'action. Canniste(1) en garde avant, passe en garde arrière + Déroule (attaque longue rattrapant la distance) sans se déplacer.
- Canniste(2) recule d'un pas en donnant le top de démarrage de l'action. Canniste(1) monte son bâton au dessus de la tête et le redescend derrière, dans son dos. Puis il lâche sa prise avant + Latéral Extérieur (à une main comme en canne) sans se déplacer.

6.4/ Entre Fédéral et Joinvillais



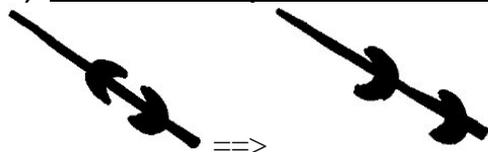
Prise "fédérale" Prise "Joinville"



Un bâton ne peut être pris que de **2 manières différentes** (et uniquement 2) :

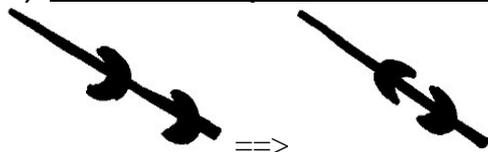
- Soit en **prise "fédérale"** (prise en guidon de vélo),
 - Soit en **prise "Joinville"** (prise en manche de pioche).
- Toute la cinématique du bâton découle de sa prise.

a) Comment passer de Fédéral à Joinville ?



- Passage en garde arrière (talon vers l'avant, pointe vers l'arrière, pouce de la main de la pointe dirigé vers la pointe du bâton).
- Changements de garde.

b) Comment passer de Joinville à Fédéral ?



Petite rotation sur la paume de la main avant....

c) Pourquoi passer en mode "Joinville" ? Quand ? Lors de quels mouvements ?

1er cas : Pour une attaque longue niveau tête : le Déroulé, le coup spécial du "Joinville" !

armes coulissées latérales côté extérieur : armes côté main avant (pointe vers l'arrière), changer de prise du côté de la pointe lorsqu'elle est amenée à l'arrière (le pouce est alors pointé vers l'arrière), lâcher la main avant, effectuer une rotation dans un plan vertical avec le talon du bâton d'arrière en avant (par abattée).

Le développé donne 1/3 d'allonge de bâton en plus, il permet donc :

- d'attaquer en reculant (voir replis offensif du bâton de Mair),
- d'attaquer un adversaire qui recule et être malgré tout à distance.

2ème cas : Créer une incertitude supplémentaire en armant un coulissé :
(incertitude sur l'attaque à venir)

Temps 1 : armer coulissé (côté croisé ou côté extérieur)

Temps 2 : 3 choix d'attaque possibles

le coulissé latéral, le coulissé vertical ou le développé (avec changement de prise de la main ramenée sur l'arrière lors de l'armé).

3ème cas : Pour réaliser des moulinets près du corps

- Protection rapprochée, voir schéma.

4ème cas : Pour réaliser des moulinets rapides au dessus de la tête

- Maintenir à distance des adversaires, puis changer de prise (ou pas)

- coulissé côté croisé (classique, armer du côté de la main arrière) latéral

- coulissé côté extérieur (armer du côté de la main avant) : solution 1 : la main avant passe sur le bâton tout simplement.

- solution 2 : armer un Latéral Croisé et changer de prise dans le même temps.

d) Pourquoi passer en mode "fédéral" ?

- En fédéral, on pense plus facilement à toucher à chaque fois.

- La prise fédérale est plus puissante en barrage à attaque latéral forte.

- De manière générale, la prise fédérale permet des attaques plus puissantes.

Autres types de questions

e) Pourquoi acquérir des compétences en Joinville ?

- Compléter l'arsenal technique (moulinets, pics, fouettés rapides)

- Délivrer ses mouvements (travail d'épaules notamment).

- Historiquement c'est la même famille.

- Le principe des armés existe notamment avec les pics et avec les latéraux.

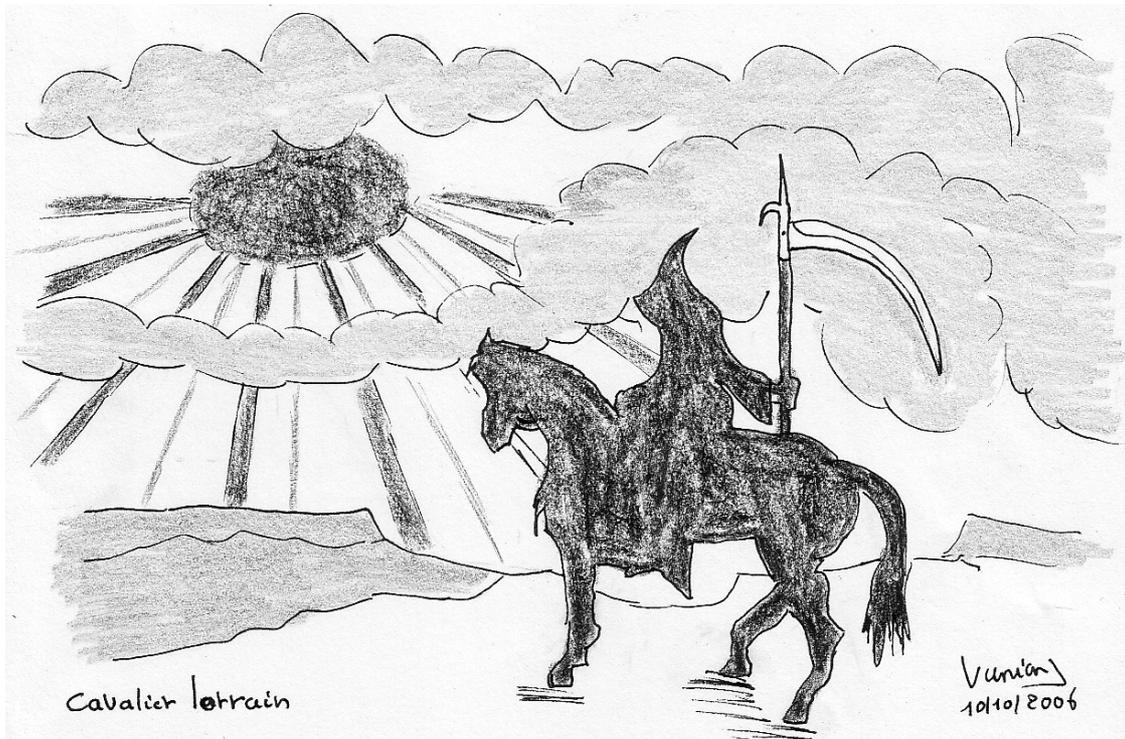
- Les pics donnent une incertitude supplémentaire sur les attaques possibles.

Passer en "mode Joinville" nécessite une information préalable. Le bâtonniste doit savoir que l'attaque peut venir de devant (pic).

Les sources

- Document de travail CNCCB "Le bâton français du XIXème siècle Ecole de Joinville, par Alain Bogtchalian + Roland Hoffbeck + Jean-Louis Olivier

- Traités originaux...

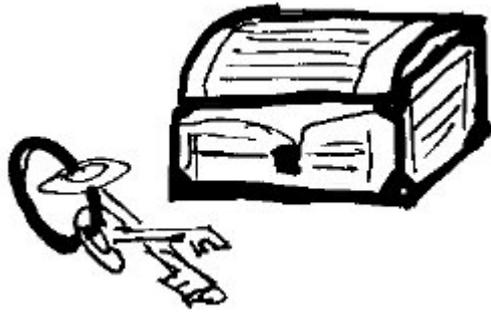


7/ UTILISATION DES TECHNIQUES ET DES PRINCIPES DE MAIR AU BATON DE COMBAT *NON FEDERAL* "de taille et d'estoc"

1 Fiche **Bâton de MAIR** "gardes, déplacements élémentaires et pics" : Voir Annexe 7.1.

- PIC EN GARDE OU GARDE INVERSE
- PIC MONTANT & PIC DESCENDANT





8/ CONCLUSION



Du sport de combat _____ *à l'art martial*

De fente à demi-fente

Les fentes accentuées en bâton fédéral ne sont pas des techniques de premier plans dans un bâton plus "guerrier" (non fédéral). Les demi-fentes deviennent les seules fentes réalistes dans une logique de combat martial. C'est toute la différence entre le sport de combat et l'art martial. La fente, en se réduisant, fait passer la discipline de "sport de combat" à "art martial français". Le raccourcis est rapide mais proche de la réalité.

De taille à de taille et d'estoc

De taille, les coups circulaires "armés" permettent de générer un jeu de duel entre les 2 sportifs avec les notions de parade/riposte et anticipation pour les meilleurs pratiquants sportifs. En introduisant le pic (l'estoc), le combat devient beaucoup plus rapide et imprévisible. Un pic bien maîtrisé est difficilement détectable et met l'adversaire hors de combat rapidement. Les deux combattants doivent alors être beaucoup plus défensifs. De jeu d'escrime aux bâtons, le combat devient martial avec la recherche du coup unique, du pic décisif pour la survie. Pour avoir des pics en combat sportif, les règles doivent être différentes.

Ethique / Esthétique / Efficace

Ethique par le respect de l'adversaire dans le duel courtois. Le bâton est un bon support pédagogique pour apprendre la canne, il est plus facile d'accès au débutant. En effet il est constamment visible dans le champ de vision du bâtonniste, ainsi le débutant voit immédiatement ce qu'il réalise.

Esthétique, il permet également d'améliorer la qualité technique de la pratique de la canne car il accentue les défauts et permet de les corriger aisément.

Efficace, ces belles techniques sont également redoutables lorsqu'elles sont réalisées à vitesse de combat par un pratiquant expérimenté. Les variations qu'elles permettent donnent une variété riche dans la pratique.

Pratiquez le bâton en club, ou à l'occasion d'un stage !

