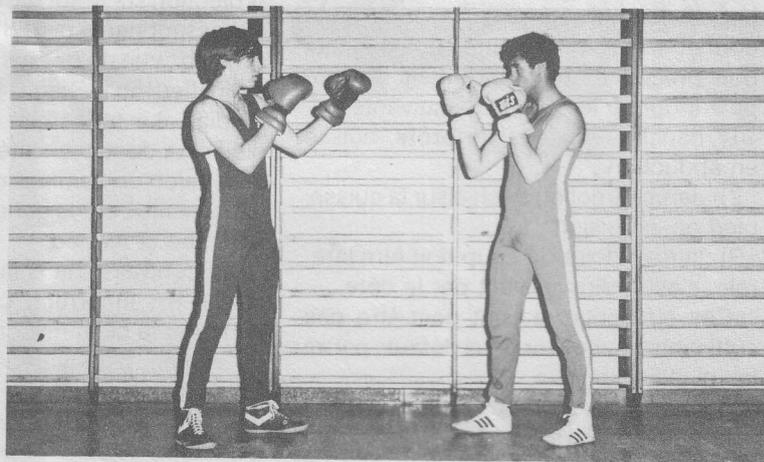


Sur attaque fouetté bas extérieur, esquive :

Position de fausse garde

Le tireur en tenue foncée :
est en garde à gauche et sera l'attaquant, avec des fouettés bas de la jambe avant.

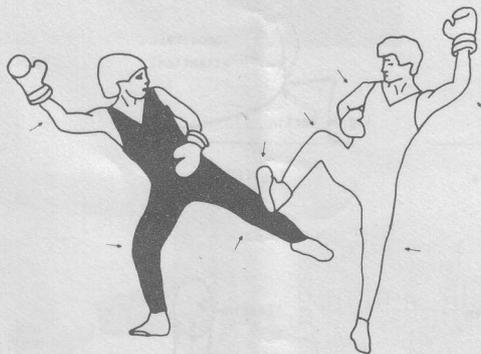


Le tireur en tenue claire :
est en garde à droite et sera le défenseur.

Sur l'attaque fouetté bas extérieur, esquive armé chassé

Le tireur en tenue foncée :
attaque en fouetté bas sur la jambe avant :

- bras équilibrateur en opposition par rapport à la jambe de frappe.
- jambe d'appui fléchie.
- jambe de frappe tendue.



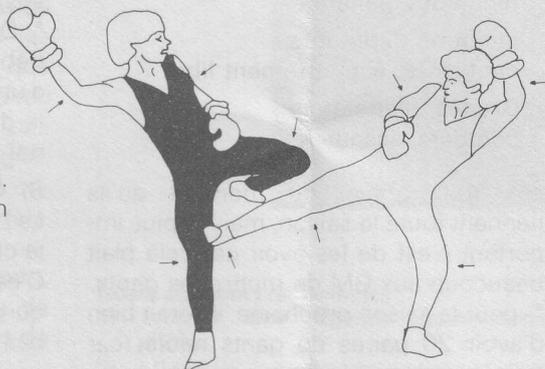
Le tireur en tenue claire :
esquive en armé chassé :

- bras équilibrateur vers le ciel.
- jambe d'appui tendue.
- bras protecteur au corps.
- jambe avant en armé chassé genou sur la poitrine.
- pied en flexion (pointe vers le genou).

Armé chassé, ripostes : chassé jambe avant

Riposte chassé bas

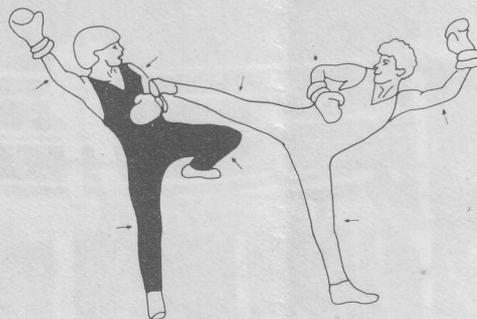
Le tireur en tenue foncée :
est revenu en armé fouetté
→ bras équilibrateur vers le ciel
→ bras protecteur au corps
→ jambe d'appui tendue
→ jambe de frappe : hanche - genou.
pied dans un plan horizontal (talon replié sur la fesse).



Le tireur en tenue claire :
détend la jambe de frappe en piston
→ bras équilibrateur vers le ciel
→ bras protecteur au corps
→ jambe d'appui fléchie
→ jambe de frappe tendue
→ pied en flexion avec impact du talon au niveau du creux poplité si le tireur a une position correcte d'ouverture.

Riposte chassé médian

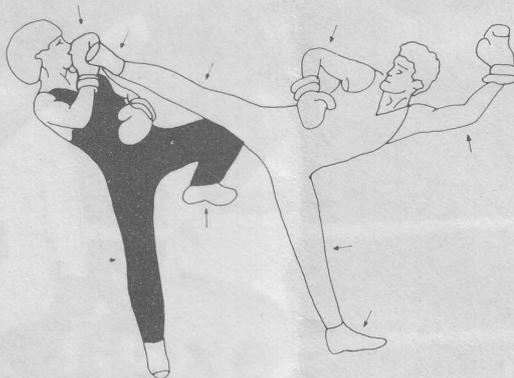
Le tireur en tenue foncée :
est revenu en armé fouetté comme ci-dessus.



Le tireur en tenue claire :
détend la jambe de frappe en piston en ligne médiane
→ bras équilibrateur en opposition de la jambe de frappe
→ bras protecteur au corps
→ jambe d'appui tendue pied en flexion pour une frappe avec le talon.

Riposte chassé figure

Le tireur en tenue foncée :
est revenu en armé fouetté comme ci-dessus, le bras équilibrateur vient en protection visage.



Le tireur en tenue claire :
détend la jambe de frappe en piston en ligne haute
→ bras équilibrateur en opposition de la jambe de frappe
→ bras protecteur au corps
→ jambe d'appui tendue
→ pied d'appui ouvert
→ jambe de frappe tendue
→ pied de frappe en flexion (impact avec le talon)

A propos des fouettés

Lors des rencontres de BF, on voit malheureusement de plus en plus de fouettés portés de manière incorrecte, à tel point que l'on se demande si l'on n'a jamais appris à certains tireurs ce que doit être un fouetté **réglementaire**, c'est-à-dire **le seul acceptable** lors d'une confrontation.

Que dit le règlement concernant les principales caractéristiques de la position d'"armé" du fouetté, position qui doit **précéder obligatoirement** la frappe ? Il donne les éléments suivants :

- 1) hanches placées **de profil**, cuisse en abduction ;
- 2) Jambe (mollet) fléchie sur la cuisse, pied en extension ;
- 3) la trajectoire du coup doit être latérale, c'est-à-dire arrivant par le côté.

Ces éléments ne sont peut-être pas suffisants pour éviter deux défauts parmi les plus fréquents :

- le fouetté plus ou moins "direct", c'est-à-dire dans lequel le pied et la jambe se développent selon un plan oblique, du bas vers le haut ;
- le fouetté plus ou moins "pistonné", dans lequel la pointe du pied ne décrit pas une trajectoire nettement latérale et circulaire, mais plutôt un mouvement de pénétration presque rectiligne lors de l'extension du genou.

C'est de ce dernier défaut, assez "pernicieux", que nous allons traiter aujourd'hui.

I. La cause du fouetté "pistonné" :

Elle réside dans une faute lors de l'armé, à savoir **une flexion**, plus ou moins accentuée, **de la cuisse sur le bassin**.

Ainsi dans la figure II (a et b), l'armé est **correct**, c'est-à-dire que la coxo-fémorale (C), le genou (A) et la cible sont situés sur un **même plan vertical**, dont la projection sur le sol forme une ligne droite passant par le pied d'appui (a : vue de profil, b : vue de dessus). Précisons pour simplifier qu'il s'agit ici d'un fouetté médian. La trajectoire de la pointe du pied sera donc bien latérale, se développant selon un demi-cercle dont le centre est constitué par le genou, et le rayon par la jambe et le pied.

Au contraire, dans la figure I (a et b), l'armé est **incorrect**, car la hanche, le genou et la cible ne sont plus situés sur un même plan vertical. Il existe une "cassure" de la hanche qui se traduit par une flexion de la cuisse sur le tronc. La trajectoire du pied n'est donc plus réellement latérale et circulaire, pour atteindre la cible par le côté, mais nettement plus rectiligne. **A la limite**, on aboutirait à un armé de **chassé**, mais le pied en extension, la jambe effectuant un mouvement de "piston" pour venir toucher la cible avec la pointe du pied.

II. Remèdes et moyens pédagogiques

1) Ce défaut (s'il n'est pas intentionnel...) a une cause mécanique principale : une **insuffisante souplesse** du ligament antérieur de la hanche, ainsi que des tendons musculaires sus-jacents.

Le premier remède consiste donc à faire de nombreux exercices d'échauffement, d'assouplissement et d'étirement de cette région de la hanche. Par exemple, tous les exercices variant autour du grand écart (grande fente) **antéro-postérieur** (fig. III a).

Mais attention, il faut veiller dans ces exercices à ce que l'étirement ne s'accompagne pas d'une excessive **cambrure lombaire** (comme dans l'exercice de la figure III b), qui pourrait rapidement devenir douloureuse. Pour l'éviter, il faut toujours penser à rentrer le bas-ventre, en contractant les abdominaux.

2) Dans une optique plus pédagogique :

- Demander aux élèves d'effectuer toutes sortes d'armés fouettés, **en visant toujours** la cible avec le genou et le fémur (varier les cibles en plaçant un gant, un ballon, etc).

- Autre consigne, plus contraignante : à partir de la position de garde, faire des armés de fouettés en visant la cible non plus seulement avec le genou, mais avec la hanche elle-même. Plus précisément, armer **en ayant l'idée** de projeter vers la cible l'épine iliaque antéro-supérieure (cet os que l'on sent sur le côté des abdominaux, en haut du pli de l'aîne).

(à suivre)

J. HOUËL

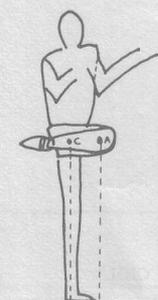


Fig 1 a

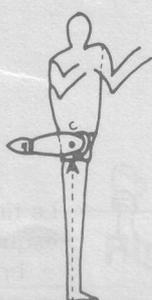


Fig II a

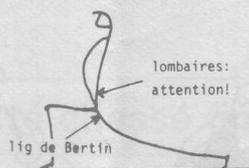


Fig III a

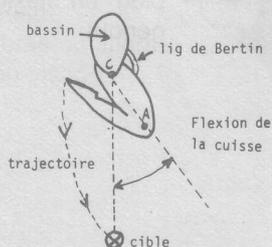


Fig I b

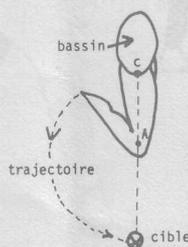


Fig II b

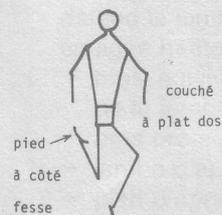


Fig III b