

La Canne de Combat

1. BUTS ET LIMITES

La pratique de la CANNE en tant que sport de combat, a pour but d'utiliser cette arme contondante, en respectant le fondement de la discipline basée sur un principe d'efficacité, et certaines règles précises, afin de permettre au cours d'un assaut l'affrontement technique entre deux tireurs.

Quelle que soit la nature de la compétition, pour des raisons évidentes de sécurité physique et morale, il ne sera toléré en aucun cas, que l'affrontement ait un caractère autre que technique.

2. DÉFINITION

C'est une arme d'attaque et de défense **contondante** qui assomme et blesse par meurtrissure, sans couper ni piquer.

A partir de cette définition, on doit accepter le principe d'efficacité qui doit être considéré comme fondamental.

3. PRINCIPE FONDAMENTAL

Tous les coups — qu'ils soient verticaux ou horizontaux — **doivent être exécutés uniquement par développement complet du bras.**

La canne doit être « lancée » afin de décrire une trajectoire la plus large possible, pour obtenir une efficacité maximum due à l'amplitude du mouvement.

4. LES COUPS D'ATTAQUES

1. BRISE

C'est un coup qui est porté bras tendu en retombant après que la canne ait décrit **une trajectoire elliptique** verticale de bas en haut, en passant par l'arrière.

Le bras, par un mouvement de piston rectiligne avant arrière, donne à la trajectoire l'amplitude optimum.

2. ENLEVE

C'est un coup qui est porté bras tendu, en remontant après que la canne ait décrit **une trajectoire elliptique** verticale de haut en bas, en passant par l'arrière.

Le bras, comme pour le brisé, fait un mouvement de piston.

3. CROISÉ TÊTE

C'est un coup qui est porté bras tendu en retombant après que la canne ait décrit **une trajectoire circulaire** du bas vers le haut.

Comme pour le croisé bas, le bras « croise » et reste tendu.

4. CROISÉ BAS

C'est un coup qui est porté bras tendu en remontant après que la canne ait décrit **une trajectoire circulaire** verticale du haut vers le bas.

Le bras « croise » devant le corps et reste tendu pratiquement pendant toute l'exécution du mouvement.

5. LATÉRAL EXTÉRIEUR

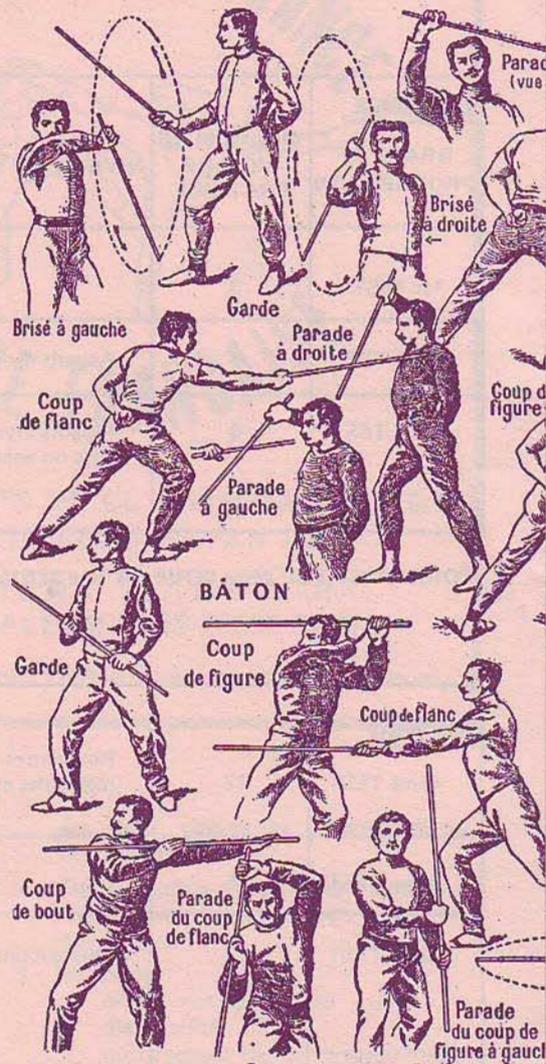
La canne décrit une trajectoire semi-circulaire horizontale passant à l'extérieur de la garde et au-dessus de la tête.

6. LATERAL CROISE

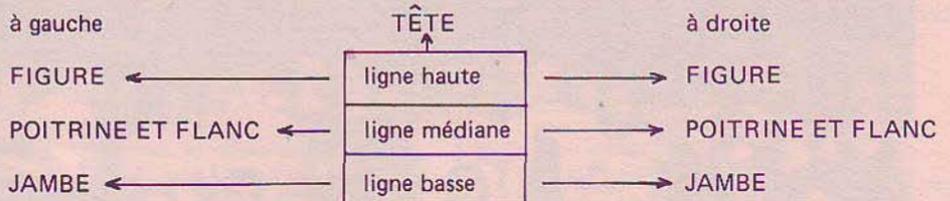
La canne décrit une trajectoire semi-circulaire horizontale passant à l'intérieur de la garde et au-dessus de la tête.

A chacun de ces coups d'attaques, correspond une ou plusieurs parades dites parades extérieures lorsqu'elles sont faites à l'extérieur de la garde ou parades croisées lorsqu'elles sont faites à l'intérieur de la garde.

Toutes ces attaques peuvent se combiner entre elles et prennent ainsi le non d'enchaînement.



5. LES SURFACES DE FRAPPE



6. DÉLIMITATION DES SURFACES DE FRAPPE

la TÊTE	dessus du crâne
la FIGURE	face et profils gauche et droit
la POITRINE ET FLANC	de la ceinture à l'aisselle
la JAMBE	du dessus de la cheville au-dessous du genou

7. LES SURFACES DE FRAPPE INTERDITES - entraînant des sanctions

- la NUQUE
- le COU
- la MAIN ARMÉE
- le TRIANGLE GÉNITAL

8. LES COUPS INTERDITS - entraînant des sanctions

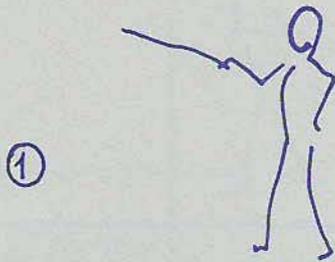
- les COUPS DE POINTE
- les COUPS DE MANCHETTE
- les COUPS NE RESPECTANT PAS LE PRINCIPE D'EFFICACITÉ.

FICHE TECHNIQUE DE CANNE

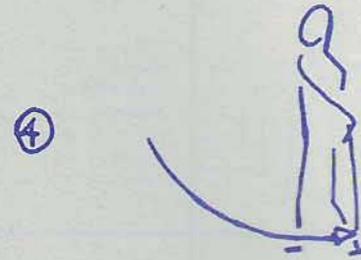
d'après M. Sarry - avec l'autorisation du CNCB

CROISÉ TÊTE

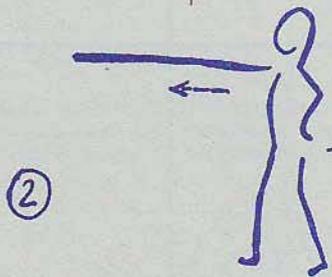
Le croisé tête est un moulinet par une trajectoire circulaire inscrite dans un plan vertical situé à l'intérieur de la garde. Sens de rotation du bas vers le haut.



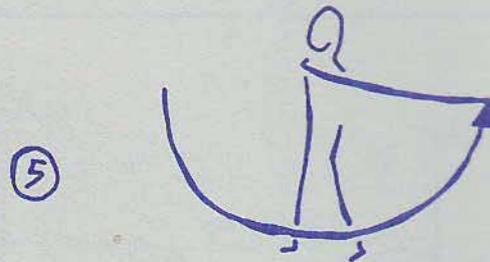
- en garde



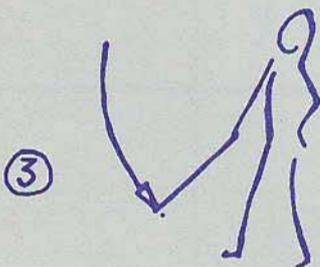
- les épaules se placent dans un plan sagittal
- le bras reste tendu
- le poignet est souple
- la canne est seulement maintenue
- il y a un «retard» de la canne sur le bras ce qui permet de passer sans accrocher le sol



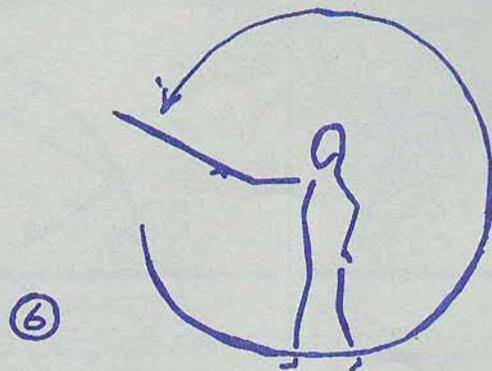
- le bras se détend vers l'avant comme pour frapper du poing
- la canne est lancée à l'horizontal
- il y a torsion du bras afin que les doigts soient orientés vers l'extérieur (vers la droite en garde à droite)



- le bras «croisé» devant la poitrine
- l'épaule arrière est complètement effacée
- le bras non armé est également effacé



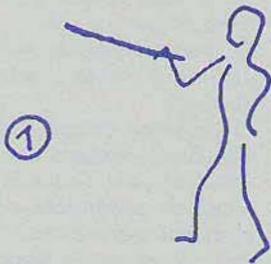
- la rotation s'amorce d'avant vers l'arrière en passant par le bas
- le bras est tendu
- la rotation se fait au niveau de l'épaule



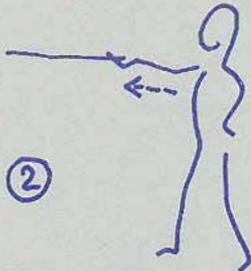
- au moment de la frappe le bras est tendu
- la canne est dans le prolongement du bras
- la rotation est assurée par le bras au niveau de l'épaule

LE BRISÉ

Le brisé est un moulinet défini par une trajectoire elliptique inscrite dans un plan vertical situé à l'extérieur de la garde. Sens de rotation du bas vers le haut.



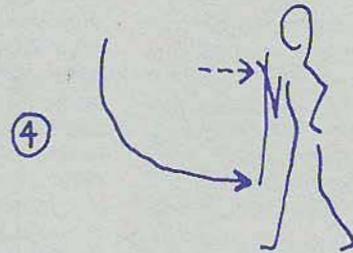
- répartition du poids du corps sur les deux jambes
- pointe du pied avant dans l'axe pied arrière à 45°
- bras armé semi fléchi, l'autre effacé derrière le dos
- main armée en pronation
- pointe de la canne au niveau du front



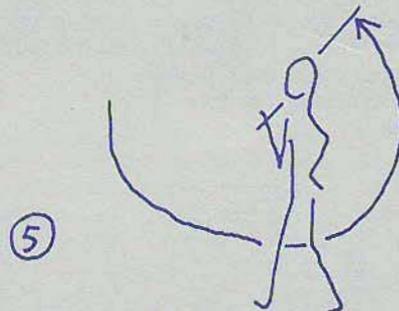
- le bras se détend vers l'avant comme pour frapper du poing
- la canne est lancée à l'horizontal
- la main est en supination (la paume vers le ciel)



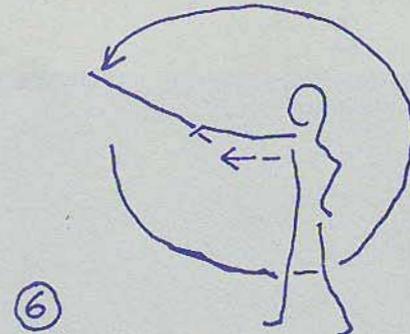
- ouverture de la main
- la canne tombe de son propre poids entre le pouce et l'index
- le bras est encore tendu
- la canne amorce seule sa rotation



- quand la canne se trouve à la verticale, ramener vivement vers l'arrière le bras et l'avant-bras
- la main au niveau de l'épaule est encore ouverte pour favoriser la rotation de la canne



- au niveau de l'épaule la rotation de la canne est accélérée par une pression des doigts sur la manchette



- la main est «projetée» vers l'avant
- la main se ferme sur la canne pour la maintenir solidement à l'impact
- pendant le mouvement du brisé. Le poignet assure la rotation et le bras le mouvement de piston horizontal rectiligne



RING DE BOXE

un système de montage breveté
sans vis ni boulons

- simplicité
- rapidité

VERSERON

BP 31 - 61120 VIMOUTIERS
Tél. : (33) 39.07.04

représenté
au BENELUX par ALL-SPORTS
Wallenstraat 63
8800 ROESELARE - BELGIQUE
Tél. : 051/20.07.06

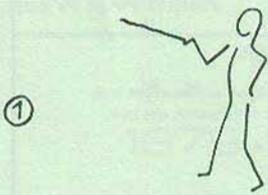
en SUISSE par FAIR
Kochergasse 4
3000 BERN - SUISSE
Tél. : 031/22.35.82

FICHE TECHNIQUE DE CANNE

d'après M. Sarry - avec l'autorisation du CNCB

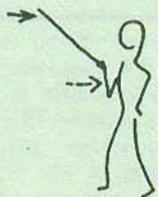
L'ENLEVÉ

L'enlevé est un moulinet défini par une trajectoire elliptique inscrite dans un plan vertical situé à l'extérieur de la garde. Sens de rotation du haut vers le bas.



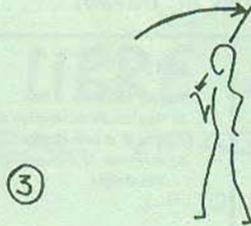
①

en garde.



②

le bras est ramené vivement vers l'arrière.
la main, en pronation, se place au niveau de l'épaule.
la canne est pratiquement dans la même position qu'à l'origine du mouvement.



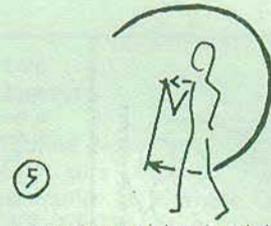
③

la main s'ouvre.
la canne est lâchée et tombe vers l'arrière en amorçant la rotation au creux du pouce et de l'index.



④

la canne bascule en poursuivant sa trajectoire vers l'arrière.
la main est toujours ouverte à la hauteur de l'épaule, paume vers le ciel.



⑤

au moment où la pointe de la canne est à la verticale
le bras se détend vers l'avant
la main est toujours paume vers le ciel mais par une rotation du poignet les doigts passent vers l'avant.
la canne est maintenue entre le pouce et l'index.

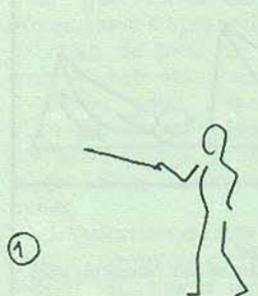


⑥

la main décrit une trajectoire rectiligne horizontale en mouvement de piston.
la main se ferme pour maintenir fermement la canne au moment de la frappe.

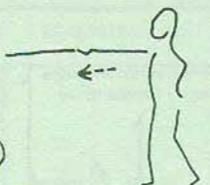
CROISÉ BAS

Le croisé bas est un moulinet défini par une trajectoire circulaire inscrite dans un plan vertical situé à l'intérieur de la garde. Sens de rotation du haut vers le bas.



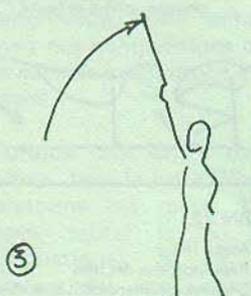
①

en garde.



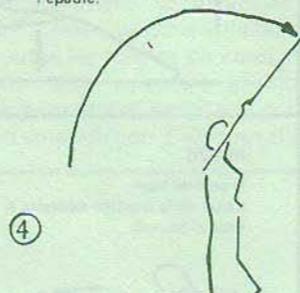
②

le bras est tendu
la main, paume vers le ciel.
la canne à l'horizontal.



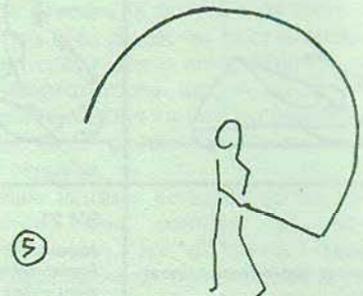
③

la rotation s'amorce d'avant vers l'arrière, en passant par le haut.
le bras reste tendu.
la rotation se fait au niveau de l'épaule.



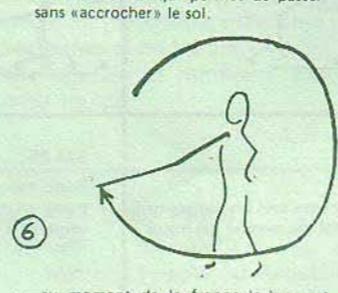
④

le bras est toujours tendu et «croisé» devant la poitrine
les épaules se trouvent dans un plan sagittal
les pieds restent dans la position d'origine, il y a donc torsion au niveau du buste.



⑤

le poignet est très souple
la canne est seulement maintenue sans la serrer
le bras se fléchit légèrement
la canne a un retard par rapport à l'avant bras ce qui permet de passer sans «accrocher» le sol.

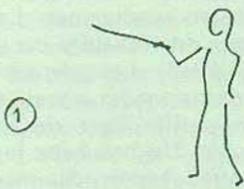


⑥

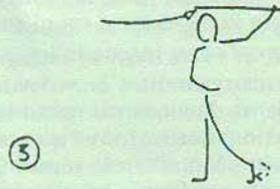
au moment de la frappe le bras est tendu
la canne est dans le prolongement du bras
la main est fermée, les ongles vers le sol et serre solidement la canne
la rotation est assurée par le bras au niveau de l'épaule.

LATÉRAL EXTÉRIEUR

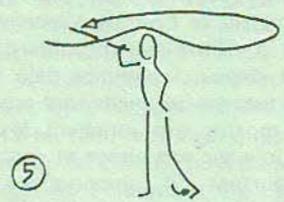
Le latéral extérieur est défini par une trajectoire semi-circulaire inscrite dans un plan horizontal situé à l'extérieur de la garde au-dessus de la tête.



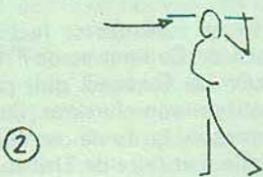
- 1 en garde
- poids du corps sur les deux jambes
 - écartement latéral des pieds et position très importants



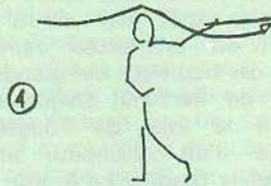
- 3
- le bassin est débloqué par le pivotement de la jambe arrière
 - le talon orienté vers l'avant
 - la jambe d'appui est tendue
 - la main armée est tirée au maximum vers l'arrière
 - la canne est à l'horizontal, la pointe au-dessus de la tête
 - l'épaule du bras non armé est dirigée vers l'avant



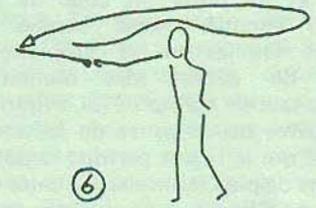
- 5
- simultanément au retour du bras vers l'avant les épaules reprennent leur position de départ
 - le pied arrière revient en position initiale



- 2
- le bras armé est tiré vers l'arrière
 - le poids du corps est porté sur la jambe avant
 - les épaules se placent dans un plan sagittal, par une rotation du buste



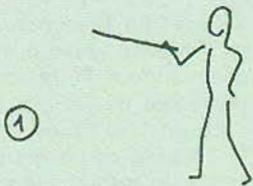
- 4
- par un mouvement de rotation du poignet, la pointe de la canne passe vers l'arrière
 - simultanément le bras amorce son retour vers l'avant par une trajectoire extérieure à la garde
 - le poids du corps est toujours sur la jambe avant



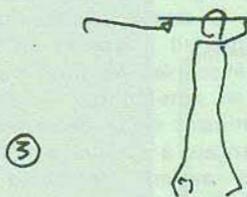
- 6
- la trajectoire se termine
 - les épaules s'orientent légèrement dans un plan sagittal opposé à celui de la position armée (3)
 - le bras est tendu
 - la canne est dans le prolongement du bras
 - la main serre fortement la prise

LATÉRAL CROISÉ

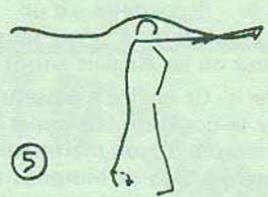
Le latéral croisé est défini par une trajectoire semi-circulaire inscrite dans un plan horizontal situé à l'intérieur de la garde au-dessus de la tête.



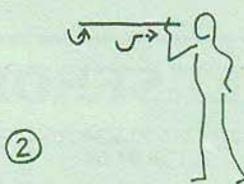
- 1 en garde
- poids du corps sur les deux jambes
 - écartement latéral et position des pieds sont très importants



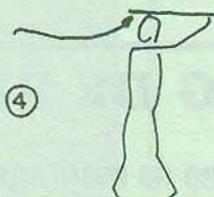
- 3
- le bras «croisé» devant la poitrine
 - les épaules sont dans un plan sagittal, l'épaule du bras armé vers l'avant
 - il y a rotation du buste - le bassin est débloqué par la rotation de la jambe avant - le talon orienté vers l'avant



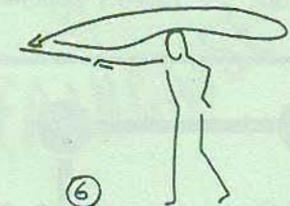
- 5
- par un mouvement de rotation du poignet la pointe de la canne passe vers l'arrière
 - ensuite le bras amorce son retour vers l'avant dans une trajectoire horizontale
 - simultanément les épaules reprennent leur position de départ
 - le pied avant revient pointe vers l'avant



- 2
- la main armée passe dans la garde
 - les doigts sont orientés vers le ciel
 - les épaules se placent dans un plan sagittal



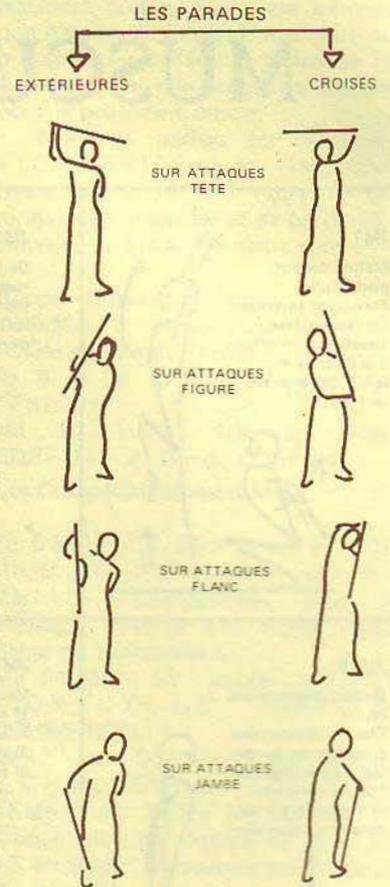
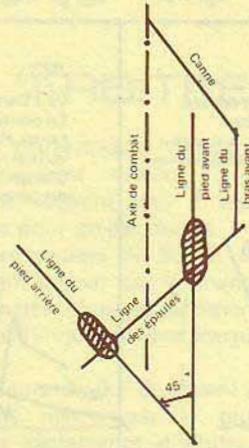
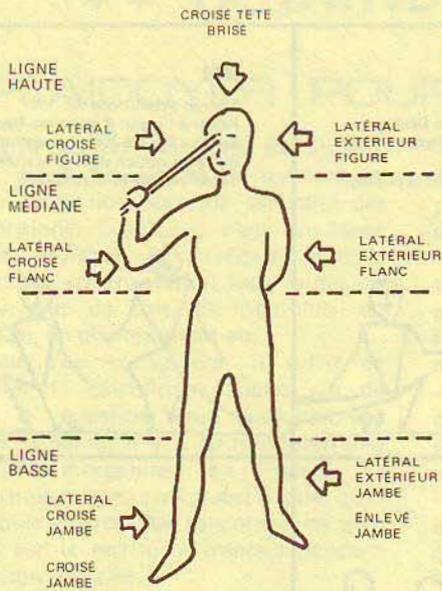
- 4
- le bras est tiré au maximum vers l'arrière
 - le poids du corps est porté sur la jambe arrière
 - la canne est à l'horizontal
 - la pointe de la canne au-dessus de la tête est orientée vers l'avant



- 6
- la trajectoire se termine bras tendu
 - la canne est dans le prolongement du bras
 - le poids du corps est réparti sur les deux jambes avec prédominance sur la jambe avant
 - la main serre fortement la prise

FICHE TECHNIQUE DE CANNE

d'après M. Sarry - avec l'autorisation du CNCB



CHAMPIONNAT DE FRANCE

BOXE FRANCAISE

LES TEE-SHIRTS DE CE CHAMPIONNAT 75/76 ONT ÉTÉ RÉALISÉS PAR LES :

ÉDITIONS D'ART L-R-
27, Bd MALESHERBES 75008 PARIS

Tous renseignements, Tarifs ou devis par retour du courrier.

soudet

SOUDET
specialiste de la
BOXE FRANCAISE

magasin
31 Bd VOLTAIRE
75011 paris
et chez tous les
specialistes

FICHE TECHNIQUE DE CANNE

d'après M. Sarry - avec l'autorisation du CNCB

STRUCTURE D'UNE LECON DE CANNE

	SÉQUENCES	FORME DE TRAVAIL	OBJECTIFS RECHERCHES
15 à 20'	① MISE EN CONDITION PHYSIQUE - Respiratoire et cardiaque - Musculaire et articulaire	Collectif. Échauffement normal - petite foulée, sautilllements, sauts, flexions, etc... entrecoupés de mouvements respiratoires. Travail avec ou sans la canne.	Éviter les petits accidents musculaires ou ligamentaires.
5 à 6'	② MISE EN CONDITION PSYCHO-LOGIQUE - Réaction aux commandements	Collectif La ligne	Prise en main Conditionner la classe La rendre attentive Dynamiser le groupe
20'	③ MISE EN CONDITION TECHNIQUE	Travail avec partenaire Répétition des coups d'attaques avec leurs parades Intégration dans les déplacements Enchaînements simples	Faire vaincre l'appréhension des coups Faire travailler les réflexes et la rapidité
10 à 20'	④ THEME DE LA LECON	Individuel ou avec partenaire Le thème peut être l'étude approfondie d'un coup simple tel que le brisé même avec des tireurs confirmés Il faut être rigoureux et travailler en répétition	- Etre intransigeant sur les attitudes pour corriger les défauts - Faire progresser l'ensemble - Donner un but et montrer qu'il y a toujours des progrès à faire
10 à 20'	⑤ L'ASSAUT	Confrontation des connaissances acquises Ne pas forcer les élèves à tirer mais les préparer progressivement par : - des simulations d'assaut - des assauts dirigés et ne faire faire des assauts qu'après avoir passé par les 2 étapes préliminaires	La 1ère confrontation est celle de l'individu avec lui-même Il faut donc amener l'élève à avoir envie de se jauger avant de se mesurer avec un adversaire
5'	⑥ RETOUR AU CALME	Tirer les conclusions de la leçon Formuler les critiques, les encouragements et les conseils	Calmer les esprits

CONSEILS - Il faut que le cours soit vivant avec des exercices variés et nombreux
- Il faut des exercices récréatifs : faire s'amuser, quel que soit l'âge des participants : le sport doit être une détente
- Il faut veiller à ne pas fatiguer trop rapidement, mais également veiller à ne pas avoir trop de temps mort : l'attention tomberait.

SPORT - 7 -

S. A. R. L. au Capital de 90 000 F - R. C. Paris 76 B 420

"GYM" DANSE"



8, rue de la Bidassoa
75020 PARIS

Articles de Sport

Confection - Diffusion

Gymnastique

Danse

Boxe Française-Anglaise

Cyclisme

Arts Martiaux

Sports d'Equipe

Tél. 636 06 01

• Métro : Gambetta •



m Bonnet

MISE EN CONDITION TECHNIQUE
ENCHAÎNEMENTS SIMPLES
1er DEGRÉ

- ① Brisé
Croisé tête
Brisé
- ② Enlevé
Croisé bas
Croisé tête
- ③ Latéral extérieur figure
Latéral croisé figure
Latéral extérieur figure
- ④ Latéral croisé figure
Latéral extérieur flanc
Latéral croisé jambe
- ⑤ Brisé
Latéral croisé figure
Croisé jambe
- ⑥ Latéral extérieur figure
Croisé bas
Latéral croisé flanc

EXERCICES DE PRÉPARATION
A L'ASSAUT

- ① 2 partenaires A et B en garde.
A exécute des déplacements
B suit A en exécutant les déplacements inverses et en conservant la distance.
- ② 2 partenaires A et B en garde
Même exercice que ① mais A essaye de faire perdre la distance à B par des feintes de déplacements.
- ③ Même exercice que ① et au signal TOP, A attaque un coup direct (Brisé) B fait la parade.
Même exercice avec Croisé tête ou bas et latéral extérieur ou croisé.
- ④ Même exercice que ③
A attaque avec un enchaînement de 3 coups
B fait les parades correspondantes.

OBJECTIFS RECHERCHES

Obtenir une bonne distance et une bonne stabilité du corps pour pouvoir attaquer dans les meilleures conditions.

« L'Art de la Boxe Française et de la Canne, de J. Charlemont ».

Ce livre, dont la 1ère édition remonte à 1890, peut être considéré comme à l'origine de ce qu'est devenue la Boxe Française à l'heure actuelle.

Le CDBF 94 propose de rééditer ce merveilleux ouvrage, aujourd'hui presque introuvable pour que chacun puisse le posséder dans sa bibliothèque, et en le feuilletant, y redécouvrir l'essence de notre si sympathique discipline.

Cette réédition, faite en fac-similé, se présente en un très bel ouvrage de 314 p. sur papier vieilli, broché et couverture marbrée (? ?).

Toutefois, il ne sera disponible dans un premier temps que par souscription au prix T.T.C. de 60,00 F. La souscription est ouverte jusqu'au 15 juin 1979, et l'exemplaire sera disponible dans les deux mois suivants. Un reçu sera retourné à chaque souscripteur. Le bon de souscription se trouve en dernière page de ce bulletin.

Nous espérons que vous serez très nombreux à nous répondre et à être intéressé par cette proposition.

CNCB



AUTOCOLLANTS

Ils sont représentatifs de votre activité.

Nous pouvons fabriquer les vôtres à vos nom et couleurs à un prix sans concurrence.

CLUB DES STICKERS
30, rue du Dr-Potain - 75019 PARIS

ex : diamètre 9 cm.
jusqu'à 6 couleurs.
Par 500, la pièce : 1,05 H.T.

Nous vous invitons à demander nos documentation et modèles

 **202.25.00**

Casques
Coquilles
Gants de Boxe

ZINSZNER

FABRICANT SPÉCIALISTE
depuis 1921

LE BATON

par Jean-Pierre **TOURJET**

Techniques d'Attaque en ligne haute en piqué en bout

Photos : Philippe **BATAILLE**

PIQUÉ DU TALON EN FIGURE



Le bâton part vers le bas, et vers l'extérieur comme pour un brisé tête.



Le bâton remonte jusqu'à l'horizontale, poids du corps sur la jambe avant, bras droit présentant le talon vers l'adversaire.

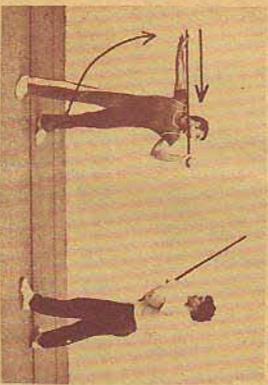
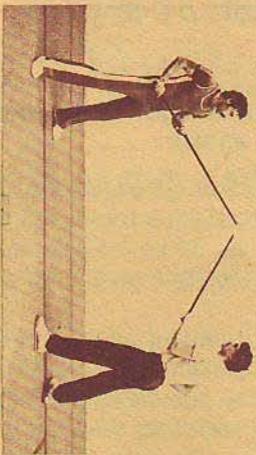


Poussée du bras arrière dans une trajectoire rectiligne et horizontale, le bras avant étant directeur.

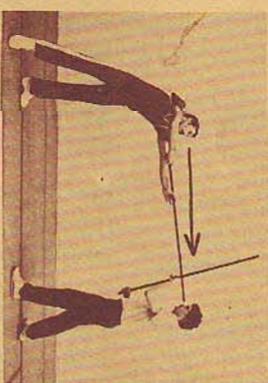


Extension complète du corps pour frapper avec le bout en figure.

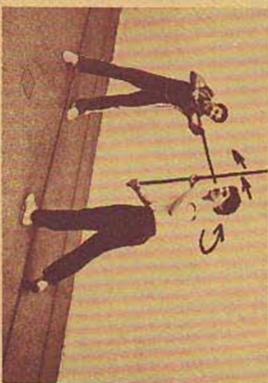
PIQUÉ DE LA POINTE EN FIGURE



Le bâton est descendu vers l'intérieur et remonte jusqu'à l'horizontale, buste de profil, poids du corps sur jambe arrière, main gauche présentant la pointe vers l'adversaire.



Poussée du bras arrière dans une trajectoire rectiligne et horizontale, et extension complète du corps, le poids étant sur la jambe avant.



Esquive du buste à gauche ou à droite, et parade chassée latérale à l'opposé de l'esquive (déviation du coup vers l'extérieur).

PARADE

TRÈS IMPORTANT : Toutes les attaques en piqué doivent être rectilignes et frontales, et partir de loin pour être efficaces.

Le bras arrière a un rôle moteur (poussée dynamique).

Le bras avant a un rôle directeur.

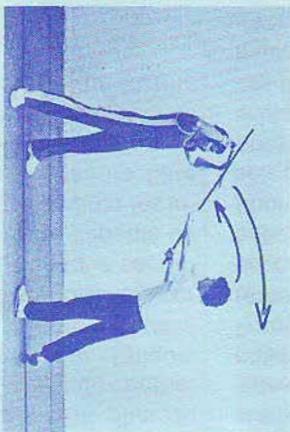
LE BATON

Piqué du talon
par Jean-Pierre **TOURTIET**

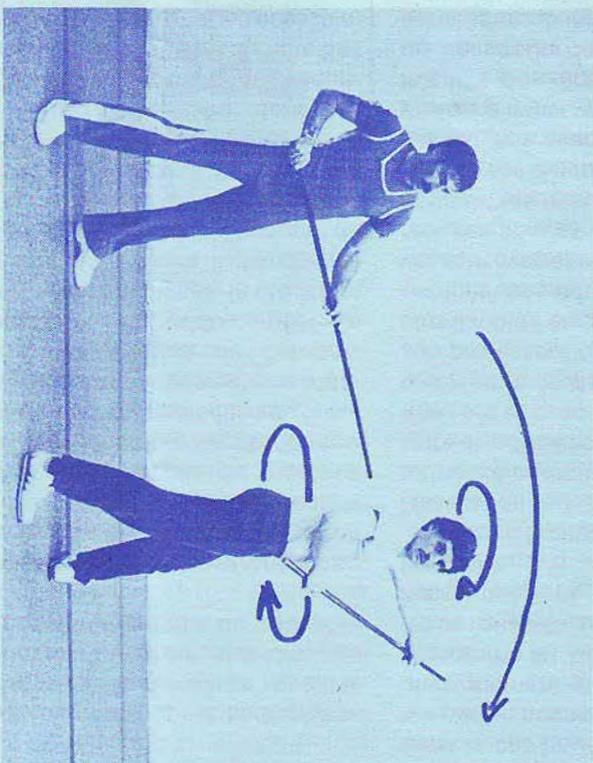
au corps
en figure

avec une volte

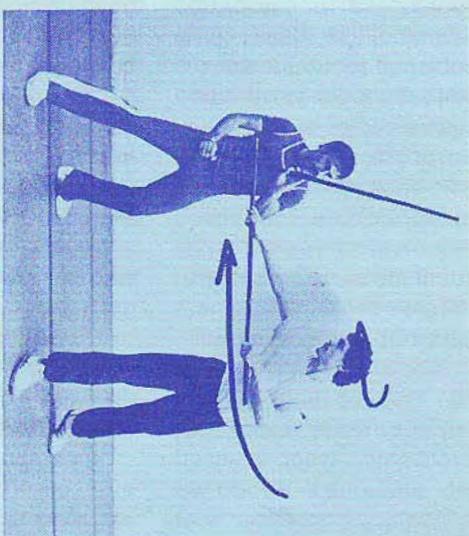
en garde normale
(jambe gauche en avant)



attaque simple en tête
par un brisé ou un croisé
haut.



le bâton part en croisé bas, en restant le long du corps jusqu'à l'horizontale arrière, pendant que le corps fait une volte vers l'intérieur de la garde, le poids du corps restant sur la jambe gauche. **Très important**, la tête lance et accélère la rotation en tournant très tôt.



frappe en piqué au corps avec le talon par une poussée horizontale et frontale, la main gauche glissant vers la pointe, le poids du corps est sur la jambe gauche.



frappé en piqué en figure avec le talon par une poussée oblique vers le haut et frontale, la main gauche glissant vers la pointe, le poids du corps est sur la jambe gauche.

IMPORTANT : la volte donne une accélération et une puissance dans la frappe par piqué du talon, la poussée frontale se fait près du corps et se finit par une extension du buste.

Technique CANNE : les Changements de main (trajectoire horizontale)

Ces coups sont expliqués pour des attaques en ligne haute. Elles peuvent également se faire en ligne médiane et basse.
Il suffit alors de casser le buste ou de faire la fente pendant le lancer, en fin de rotation.



armer un latéral croisé.



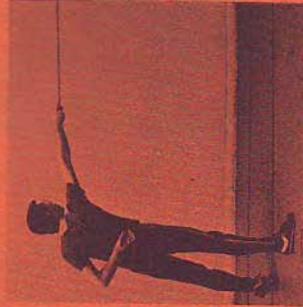
la main gauche saisit la canne derrière la main droite.



changer de garde en armant le coup en latéral extérieur, on obtient ainsi un vissage très important du buste qui déclenchera la rotation du coup.



la rotation est lancée en latéral extérieur et en garde à gauche.



frappe en extension en garde à gauche d'un latéral extérieur.



le tireur est en garde à droite (canne dans la main droite).



armer un latéral extérieur.
la main gauche croise devant la tête et va saisir la canne devant la main droite.



changer de garde en avançant, ce qui permet de commencer à dérouler la canne dans un mouvement de latéral croisé.



frappe en extension en garde à gauche, d'un latéral croisé.

PAGE TECHNIQUE DE CANNE

PAR Jean-Pierre TOURTET

Nous avons abordé dans les n^{os} précédents, la découverte de la Canne d'arme, en utilisant 1 instrument dans chaque main.

Le but recherché était une approche globale et attrayante de la technique traditionnelle, et la sensibilisation effective des mécanismes moteurs propres à la canne en mettant les élèves dans des situations précises. A la limite, on peut considérer ces exercices comme des procédés pédagogiques pour un apprentissage de la Canne.

Cependant, on peut aller plus loin et envisager l'utilisation de deux cannes à la fois, même en situation d'assaut.

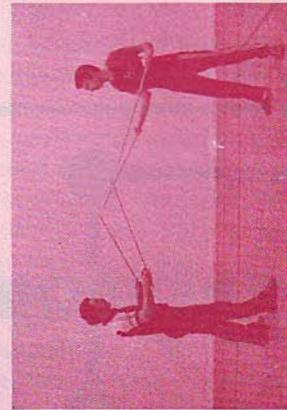
Oh !! Il n'est pas question ici de prôner une nouvelle forme d'escrime, ni de faire sécession en proposant une discipline assimilée, sinon j'aurais proposé le petit ou grand fléau, la fourche ou la massue...

Non, je pense que cette manipulation à deux cannes, si on respecte les principes d'efficacité, et la technique actuelle, peut être un dérivatif attrayant et motivant. Par une pratique contrôlée, on constate très vite de nouveaux acquis :

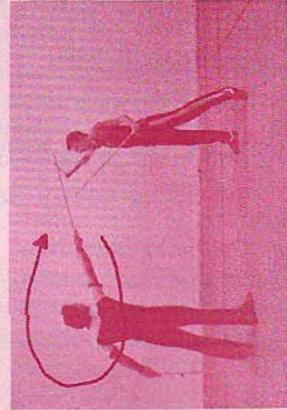
- meilleure disponibilité des deux mains, tant sur un plan offensif que défensif
- meilleurs appuis à la frappe et mobilité accrue (dans les changements de garde par exemple)
- affinement neuro-musculaire dans le travail "parade-riposte"
- acuité visuelle et perception motrice dédoublées.

Je pense que c'est possible, et surtout pas nocif, d'offrir au cours d'une séance un créneau de travail à deux mains, d'abord sous forme dirigée, ensuite de manière libre... Peut-être que les pratiquants non tentés par la compétition, trouveront à la Canne un attrait nouveau et tout aussi agréable.

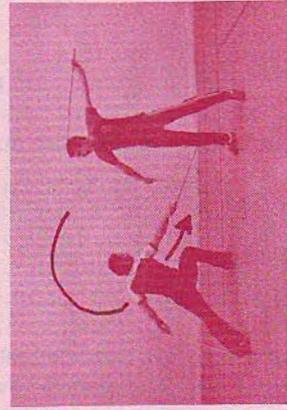
Voici à titre d'exemple une série d'exercices, où les deux mains travaillent alternativement, en attaque et en défense, dans tous les plans de frappe.



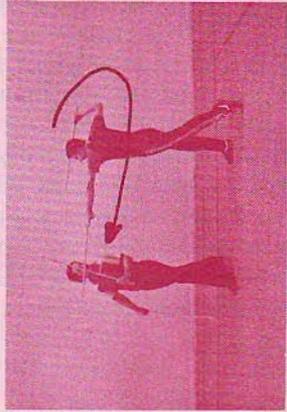
En garde face à face.



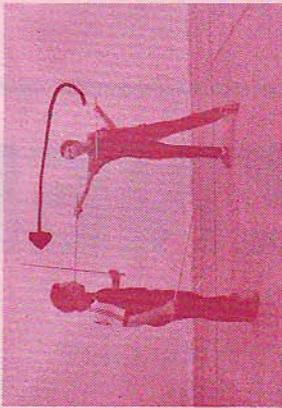
Attente en brisé tête.



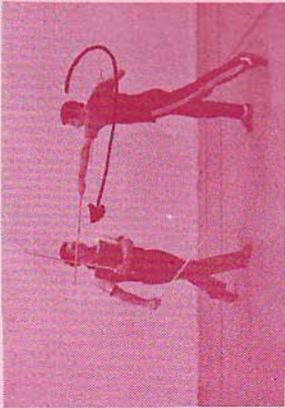
Enchaîner de la même main un croisé bas.



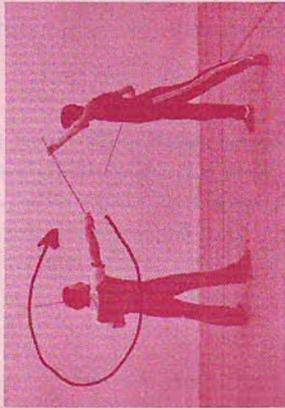
Riposter latéral extérieur figure main gauche.



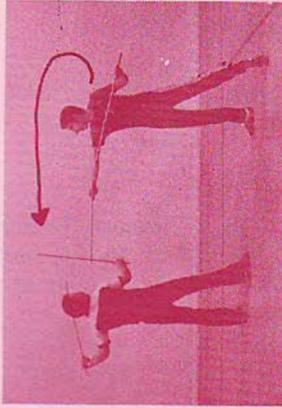
Enchaîner latéral extérieur figure main droite.



Enchaîner latéral extérieur figure main gauche.



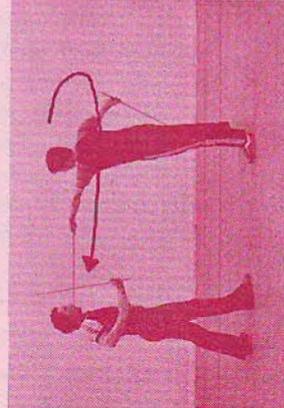
Ripofter par un brisé tête main droite.



Ripofter par un latéral extérieur.



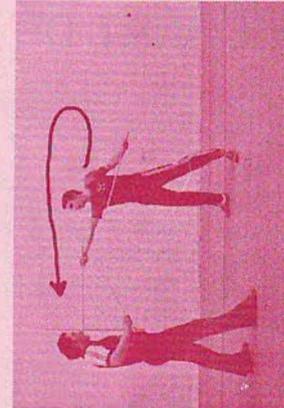
Ripofter par un latéral extérieur.



Ripofter par un latéral extérieur.



Enchaîner par un latéral croisé jambe.



Enchaîner par un latéral extérieur figure.

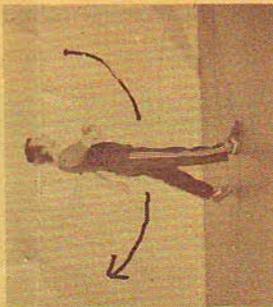
LE "KEMITSOU" – 2 –

Après l'analyse du coup simple vertical et horizontal, abordons les mouvements complexes qui utilisent les changements de main, puis les voltes. Les principes mécaniques restent les mêmes que pour les coups traditionnels, à savoir les changements d'appui pendant l'armé et le développement complet du bras pendant la frappe.

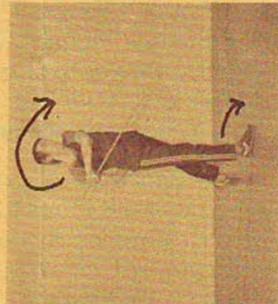
1) Kemitsou avec changement de main :



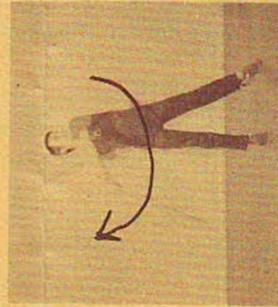
En garde à droite.



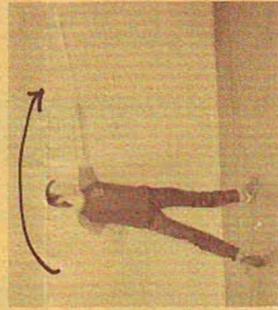
Amener la canne sous le bras gauche par un mouvement vertical vers le bas (début croisé haut).



Changement de main synchronisé avec un changement de garde :
– Sur place
– En avançant
– en reculant.



Pivot du buste et dégagement de la canne vers le bas et vers l'arrière pour entamer une trajectoire circulaire.

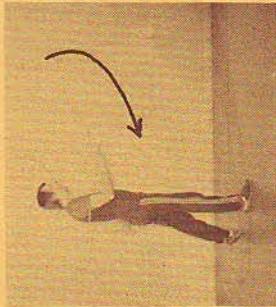


Frappe en tête comme pour un croisé tête.

– **Variante** : le coup peut être là aussi frappé horizontalement.

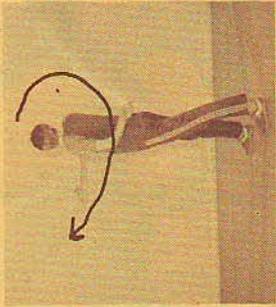
Il suffit pour cela, au moment de dégager la canne, de casser légèrement le buste et de débloquer le bassin par la rotation du pied avant, poids du corps sur jambe arrière, ensuite de finir par une extension à la frappe ou par une fente (att. en ligne basse).

2) Kemitsou avec volte :

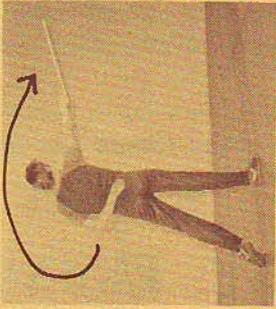


Amener la canne sous le bras droit.

Entamer une rotation vers la droite en portant le pied arrière en avant et à droite du pied avant.



Poursuivre la rotation vers la droite en pivotant sur le pied gauche (importance de la tête dans vitesse de rotation).



Dégagement de la canne à la fin du pivot et frappe en extension.

- **Variante** : là aussi il est possible de finir la rotation par une frappe horizontale.

3) En respectant les mêmes principes, pendant le temps d'armé, on peut synchroniser le changement de main et la volte (qui se fera dans l'autre sens).

Casques
Coquilles
Gants de Boxe

ZINSZNER

FABRICANT SPÉCIALISTE
depuis 1921

LA FEINTE EN CANNE D'ARME :

aspects technico-tactiques

par J.-Pierre TOURTET

La technique de canne étant très simple en soi, puisqu'elle comporte en tout et pour tout six coups de base, les pratiquants, lors de confrontations sportives, sont amenés à rechercher et à utiliser des mouvements complexes pour prendre en défaut le système défensif de l'adversaire. Et plus le niveau technique augmente, plus le tireur se trouve confronté à une défense quasi-hermétique. Il doit donc alors faire preuve de créativité, tout en respectant les critères fondamentaux qui régissent la canne.

Quelles sont donc ces possibilités ?

- augmentation de la vitesse d'exécution,
- sélection et systématisation de certains mouvements,
- combinaisons avec changements de main, avec voltes,
- utilisation des feintes.

Il y a aussi tout l'aspect tactique, lié à l'adaptation de l'adversaire (morphologie, condition physique, incidence psychologique) et qui fera l'objet d'un autre article, car nous tombons alors dans le cas de la préparation spécifique et individualisée de l'athlète.

L'idéal serait donc de travailler, de développer, d'affiner toutes ces composantes, afin de posséder un bagage technico-tactique le plus vaste possible, et par là même de s'adapter, avec le maximum de réussites, aux capacités de l'adversaire.

Voyons aujourd'hui ce que les feintes peuvent nous apporter :

Mais d'abord, qu'entendons nous par feinte ? A priori, c'est une amorce de mouvement qui cherche à mettre dans le vent l'adversaire, et comme elle n'est pas prolongée, elle permettra d'ouvrir la défense adverse pour porter une autre attaque, dans un laps de temps le plus court possible. L'exemple le plus simple qui vient à l'esprit est le "contre-pied", en sports Co : en situation d'opposition un contre un, on essaye de déborder l'adversaire par feinte de corps à droite, puis reprise d'appui et débordement à gauche...

Cet exemple met tout de suite le doigt sur l'essence de la feinte :

IL FAUT QUE LA FEINTE SOIT CONVAINCANTE !

En effet, pour qu'elle soit utilisable dans notre discipline, il faut que l'amorce du mouvement soit réelle, que l'intention soit visible, pour que l'adversaire réponde franchement au signal visuel, et qu'ainsi il se mette à découvert. Donc, déjà, il faut respecter ce principe : une feinte ne peut être efficace que si elle peut leurrer l'adversaire, que si elle est perceptible et convaincante. Cela implique un véritable mouvement d'armé, et non pas quelques moulinets de poignets, en tirant devant ou au-dessus de la tête. D'autant plus que cette prétendue solution de facilité, si elle apparaît plus rapide, risque surtout d'amener un coup non armé, en cas d'opportunité d'attaque.

Chaque coup de canne, vertical ou horizontal, se décompose globalement en deux temps d'exécution :

- un temps d'armé, où la canne prend du recul et de l'amplitude,
- un temps de frappe, où la canne finit sa trajectoire pour atteindre la cible par une extension complète du buste et du bras.

Ainsi la feinte, pour être réelle, doit être le premier temps du mouvement, sans chercher à développer complètement le bras. Par contre, dans le cas d'une ouverture dans la garde adverse, cette feinte peut être transformée en coup de frappe simplement par cette extension, et la touche pourra alors être comptabilisée, sans risquer de se faire sanctionner comme coup irrégulier.

L'apprentissage de la feinte doit se faire :

- en situation d'opposition limitée, avec des consignes restrictives, des variantes, une coopération du partenaire,
- en situation d'opposition réelle, avec concrétisation des acquis.

Trois aspects en ressortent, et qui sont dans l'ordre :

- aspect cognitif : développement des savoir-faire, apprentissage des feintes, utilisation des formes de corps,
- aspect moteur : développement des liaisons, déplacements, changements de rythme,
- aspect tactique : développement des facteurs perceptifs, conduites tactiques, opportunité, adaptation à l'adversaire.

TRAVAIL SUR TROIS COUPS /

- brisé tête / croisé haut / latéral croisé figure,

- brisé tête / feinte de croisé haut / latéral croisé figure,

dans ce premier exercice, l'élève saisit la nuance, acquiert un léger changement de rythme dans son exécution.

D'autres exercices doivent être proposés, avec modification des trajectoires des lignes de frappe etc...

- latéral extérieur figure / feinte latéral croisé figure / latéral extérieur jambe,

- croisé bas / feinte d'enlevé / latéral croisé jambe...

Il faut insister tout de suite sur l'authenticité de la feinte (donc bien armer) :

sur les différents appuis qui permettent de bien armer le coup,

- sur les formes de corps qui peuvent leurrer l'adversaire,

- sur l'importance du changement de rythme (accélération de la liaison par suppression du temps de frappe de la feinte).

TRAVAIL SUR QUATRE PUIS CINQ COUPS ENCHAÎNÉS :

On peut ensuite augmenter la série offensive, en incorporant dans celle-ci, d'abord une, puis deux feintes :

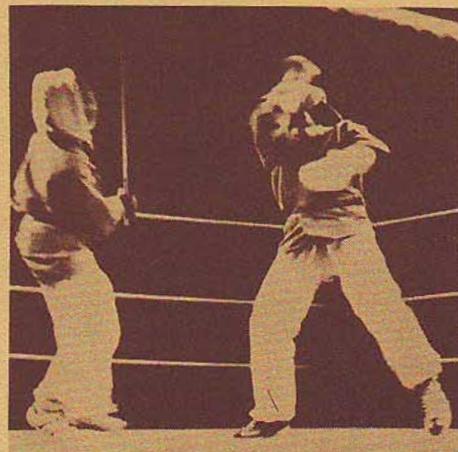
- deux attaques, une feinte, une attaque,

- une feinte, une attaque, une feinte, une attaque,

- une attaque, une feinte, une attaque, une feinte, une attaque,

- une attaque, deux feintes, deux attaques etc...

(suite page 11)



but - éliminer les toxines).

La feinte en canne d'arme

(suite)

Dans tous ces exemples, il faut rechercher des applications concrètes et simples, les expliquer, les commenter dans une situation d'opposition réelle.

De même, il est conseillé de toujours finir son enchaînement sur une frappe, de changer régulièrement de trajectoire, de ligne de frappe, de conserver une bonne distance.

Dans un deuxième temps, il est possible d'incorporer les voltes et les changements de main. Ainsi l'incertitude est multipliée par deux, et parfois par trois... mais cela demande beaucoup de maîtrise, beaucoup de répétitions pour arriver à une combinaison gagnante...

Même si la feinte ne concrétise pas par elle-même une domination, elle permettra à ceux qui la maîtrisent d'étoffer leur bagage technique, et d'affirmer en confrontation réelle leur supériorité. Alors à vos cannes ///

Casques

Coquilles

Gants de Boxe

ZINSZNER

FABRICANT SPÉCIALISTE
depuis 1921