

KIT CANNE

RECUEIL

D'EXERCICES

DE CANNE DE COMBAT

ET DE BATON FEDERAL



25 fiches plastifiées couleur
et illustrées

1/ But du Kit Canne ©

- Avoir à disposition des enchaînements préfabriqués d'exercices, regroupés par thèmes.
- Bâter une leçon d'une heure avec des ensembles d'enchaînements de bâton et de canne (un ensemble = 3 enchaînements en moyenne).
- Travailler autour des fondamentaux, connaître les piliers de l'activité canne & bâton.



Document pédagogique du Club de Villers-Les-Nancy - Version 2.2 - Mise à jour : 08/04/2009 – 25 fiches – 200 illustrations

2/ Mode d'emploi - Comment utiliser les fiches d'exercices ?

Sur la base d'un cours d'une heure trente minutes :

- 20 min d'échauffement + 1/2 heure bâton + 1/2 heure canne
variante : 1 heure canne technique et combat alternés + 10 min d'étirements.
- Choisir un thème dans les 25 fiches disponibles

- Choisir un comportement moteur dans la fiche choisie (environ 3 exercices proposés pour appréhender le "comportement moteur").
- Alternier enchaînements difficiles et enchaînements faciles, physiques et cools.
- Les cannistes travaillent à deux, chacun à leur tour ...ils changent de main et travaillent dans l'autre garde. Les exercices sont prévus pour des gardes identiques.
- Plus l'enchaînement sera répété, plus il sera profitable au canniste !
De la souplesse et de l'adaptation dans la mise en œuvre...

Echauffement 20x5 min
1 thème 04/01
3 exercices associés - 15 min
1 thème 04/02
3 exercices associés - 15 min
1 thème 04/03
3 exercices associés - 15 min
Echauffement 10x5 min

Alignement haut bas
 → Caniste 1 Brisé + fente avant Latéral Extérieur. Caniste 2 recule + Parade.
 → Caniste 1 Croisé Tête + fente avant Latéral Croisé. Caniste 2 recule + Parade.
 → Caniste 1 Latéral Extérieur + fente avant Latéral Croisé. Caniste 2 recule + Parade.
 → Caniste 1 Latéral Croisé + fente avant Latéral Extérieur. Caniste 2 recule + Parade.

Coullissés - la pyramide triangulaire
 → Brisé + coullissé horizontal (partant du même côté que le brisé) + coullissé horizontal de l'autre côté + coullissé vertical.
 → Brisé + coullissé vertical + coullissé vertical.



Incertitude du coullissé - haut bas
 → coullissé à droite + coullissé en fente gauche + coullissé haut
 → varier les coullissés en haut, en bas, en croisé, horizontaux
 → varier coullissés haut à bas



Incertitude du coullissé - Vertical/Horizontal - haut bas
 → Varier brisé + coullissé + Croisé Tête

Deux pour le prix d'un
 → Brisé + Kemitsu Latéral Croisé ↔ Brisé + Kemitsu + Latéral Extérieur

Le Z bâton
Répétés du côté des mains en Z
 → Caniste 1 Brisé. Caniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque Latéral Croisé + fente avant Latéral Extérieur
 → Caniste 1 Croisé Tête. Caniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque Latéral Extérieur + fente avant Latéral Croisé

Le Z - riposte droite
 → Latéral Extérieur + Latéral Croisé + fente avant Latéral Extérieur
Le Z - riposte croisée
 → Latéral Croisé + Latéral Extérieur + fente avant Latéral Extérieur
Z avec une fente
 → Latéral Extérieur + armé de Latéral Croisé + fente avant Latéral Croisé
 → Latéral Extérieur + armé de Latéral Croisé + fente avant Latéral Extérieur

Coordination et motricité
 → Latéral Croisé + Brisé + armé de latéral croisé + avancer d'un pas + tourner le Latéral Croisé + Brisé (avec l'autre main)...

Le petit Z
 → Caniste 2 Latéral Extérieur ou Latéral Croisé. Caniste 1 pare et contre attaque du côté de la parade
 → Caniste 2 Latéral Extérieur ou Latéral Croisé. Caniste 1 pare et contre attaque du côté de la parade + attaque en ligne basse du côté opposé
 → en mouvement : regliser les 2 exercices dans une séquence de combat dynamique.

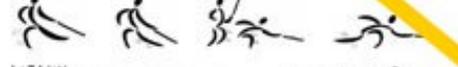


Le Z
 → Latéral Extérieur + Latéral Croisé + fente sur place Latéral Extérieur (recul jambe arrière)
 → Croisé Tête + Latéral Extérieur + fente sur place Latéral Croisé (recul jambe arrière)
 → alterner les 2 variantes.



Le Z adapté
 → Brisé + Latéral Croisé + fente avant Latéral Extérieur
 → Brisé + Latéral Extérieur + fente avant Latéral Croisé
 → alterner les 2 variantes

Le Z s'adapte à la distance
 Brisé + Latéral Croisé + fente avant Latéral Extérieur
 → 1ère solution : en fente avant en avançant la jambe avant
 → 2ème solution : en fente avant en reculant la jambe arrière
 → 3ème solution : en fente arrière en reculant la jambe arrière (*)
 → 4ème solution : en fente arrière en avançant la jambe avant (*)



Le Z bâton
 → Fente de brisé + Latéral Extérieur + fente avant et Latéral Extérieur (ou croisé bas)
 → Brisé + fente de latéral extérieur + fente avant et Latéral Extérieur (ou croisé bas)
 → combiner les 2 exercices



Le monde du Z bâton
 → Croisé tête + Latéral Extérieur + fente avant Latéral Croisé
 → Croisé tête + Latéral Croisé + fente avant Latéral Extérieur (ou croisé bas)
 → Combiner les 2 exercices

Volte sur place (la toupe / le régulateur à boules)
 → Caniste 1 Brisé + Latéral Croisé + volte sans changement de main sur place + fente avant en reculant la jambe arrière et Latéral Croisé. Il a fait un tour complet sur lui-même. Les bras croisés se détendent et admettent à terminer le mouvement rapidement.
 → Caniste 2 attaque du côté opposé de la canne de caniste 1 Latéral Extérieur. Caniste 1 pare avec sa canne en croisant, rassemble les bras, tourne sur lui-même et attaque en Latéral Croisé haut ou bas, c'est-à-dire qu'il volte sans changement de main sur place. Les bras croisés se détendent et admettent à terminer le mouvement rapidement.



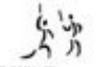
"Volte brisée"
 → Caniste 2 Latéral Croisé. Caniste 1 effectue une Parade Latérale croisée. Caniste 1 transfert sa jambe arrière vers l'avant, cette jambe va servir d'appui pour le 2^{ème} pas de la volte. Caniste 1 continue alors sa volte en déplaçant son autre jambe et s'éloigne de Caniste 2. Il termine sa rotation du côté opposé de la canne de Caniste 2. Il est repositionné à distance, il descend en fente avant et Latéral Croisé jambe. Le premier pas de la volte se dirige vers l'adversaire, le deuxième pas de la volte s'éloigne de l'adversaire et de sa canne.
 → Caniste 2 Latéral Croisé. Caniste 1 Parade Latérale croisée. Caniste 1 effectue la "volte brisée". Il descend en fente arrière et Latéral Croisé.



Voltes adaptées à la distance
 → Caniste 2 recule de 2 pas. Caniste 1 effectue une volte sans changement de main en avançant et descend en fente avant et Latéral Croisé jambe.
 → Caniste 2 recule d'un pas. Caniste 1 effectue une volte avec changement de main et descend en fente avant et Latéral Croisé jambe. Caniste 1 s'est déplacé latéralement pour adapter sa distance.
 → Caniste 2 recule d'un OU de 2 pas. Caniste 1 adapte sa distance en choisissant un déplacement court déssus (volte avec changement de main et fente avant) OU un déplacement long (volte sans changement de main et fente avant)

Réaction avec volte ("fentes à appo voltes")
 → Caniste 2 un pas vers l'arrière. Caniste 1 volte sans changement de main + fente avant et Latéral Croisé.
 → Caniste 2 un pas vers l'arrière. Caniste 1 volte avec changement de main + fente avant et Latéral Croisé.
 → Caniste 2 un pas vers l'arrière. Caniste 1 Latéral Extérieur + volte avec changement de main + fente avant et Latéral Croisé.

L'entré et la Croisé bas
 → Entré + Croisé bas dans un couloir étroit



Les transferts de poids sur les appuis
 → armé Latéral Extérieur + armé Latéral Croisé. Le bras avant reste quasiment fixe, comme un axe vertical de pivot pour la rotation du bâton.
 → Caniste 1 Croisé Tête. Caniste 2 Parade. Caniste 1 Brisé. Caniste 2 Parade Croisée.
 → Brisé + Latéral Croisé
 → Croisé Tête + Latéral Extérieur
 → Brisé + Croisé Tête + Brisé + Croisé Tête...
 Transfert des appuis à rotation du corps
 → Brisé + Croisé Tête + Brisé + Croisé Tête...
 → Brisé + Kemitsu + Croisé Tête...

Apprendre la prise d'information
Riposte immédiate du côté des mains
 → Caniste 1 Latéral Extérieur. Caniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque Latéral Croisé
 → Caniste 1 Croisé Tête. Caniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque Latéral Extérieur



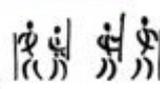
Riposte du côté des mains - Horizontal/Vertical
 → Caniste 1 Latéral Extérieur. Caniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque Croisé Tête
 → Caniste 1 Latéral Croisé. Caniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque Brisé
 → Combiner les 2 exercices

Riposte du côté des mains
 → Caniste 1 Brisé. Caniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque Latéral Croisé + Croisé Tête
 → Caniste 1 Croisé Tête. Caniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque Latéral Extérieur + Brisé

Déclencheur de la fente
 → Brisé + Latéral Croisé (armé bien haut latéral)
 → Brisé + Latéral Extérieur (armé bien haut latéral)
 → Caniste 1 Brisé. Caniste 2 recule. Caniste 1 fente avant Latéral Croisé
 → Caniste 1 Brisé. Caniste 2 recule. Caniste 1 fente avant Latéral Extérieur



Les Parades et les Parades Croisées
 → Caniste 1 Brisé. Caniste 1 Parade à "haltère".
 Caniste 2 Brisé. Caniste 2 Parade tête latéral.
 Caniste 2 Brisé. Caniste 2 Parade tête croisée.
 → Caniste 1 Latéral Extérieur. Caniste 1 Parade Croisée. Caniste 2 Latéral Croisé. Caniste 1 Parade



Changement de mains Horizontal/Vertical
 → Brisé + Latéral Extérieur

Leçon 1h30

ECHAUFFEMENT

--	--	--	--

Apprendre la prise d'information
Riposte immédiate du côté des mains
 → Caniste 1 Latéral Extérieur. Caniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque Latéral Croisé
 → Caniste 1 Croisé Tête. Caniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque Latéral Extérieur

Coullissés : la pyramide triangulaire
 → Brisé + coullissé horizontal (partant du même côté que le brisé) + coullissé horizontal de l'autre côté + coullissé vertical.
 → Brisé + coullissé vertical + coullissé vertical.



Le Z
 → Latéral Extérieur + Latéral Croisé + fente sur place Latéral Extérieur (recul jambe arrière)
 → Croisé Tête + Latéral Extérieur + fente sur place Latéral Croisé (recul jambe arrière)
 → alterner les 2 variantes



"Volte brisée"
 → Caniste 2 Latéral Croisé. Caniste 1 effectue une Parade Latérale croisée. Caniste 1 transfert sa jambe arrière vers l'avant, cette jambe va servir d'appui pour le 2^{ème} pas de la volte. Caniste 1 continue alors sa volte en déplaçant son autre jambe et s'éloigne de Caniste 2. Il termine sa rotation du côté opposé de la canne de Caniste 2. Il est repositionné à distance, il descend en fente avant et Latéral Croisé jambe. Le premier pas de la volte se dirige vers l'adversaire, le deuxième pas de la volte s'éloigne de l'adversaire et de sa canne.
 → Caniste 2 Latéral Croisé. Caniste 1 Parade Latérale croisée. Caniste 1 effectue la "volte brisée". Il descend en fente arrière et Latéral Croisé.



Liste des fiches à thème et "comportements moteurs"

ECHAUFFEMENTS : Remise en forme de rentrée - Le "batonneux" à la fesse en pomme -
Echauffement au bâton - Echauffement à la canne

1 MOUVEMENTS ELEMENTAIRES : Brisé - Croisé Tête - Latéral Extérieur - Latéral Croisé - Parades latérales - Parades verticales -
Enlevé - Croisé Bas - Coulissés

2 FONDAMENTAUX : Les transferts de poids sur les appuis - Apprendre la prise d'information - Découverte de la fente - Les parades et les parades croisées - Changement de plan H/V -
2 Alternance haut/bas - Coulissé la pyramide triangulaire - Incertitude du coulissé haut/bas - Incertitude du coulissé V/H/haut/bas - 2 pour le prix d'un - Le Z bâton - Coordination et motricité.

3 ENCHAÎNEMENTS EVOLUES : Le coup du scorpion - L'hélicoptère en auto-rotation - Changement de main dans le plan Horizontal
3 - Le paon qui fait la roue - Tsunami - La demi-lune - Le hoola-up tiré - La faucheuse - Le seigneur de l'anneau - Les orgues de staline.

4 VOLTES & KEMITSU : Kemitsu - Kemitsu volte partout - Le Kemitsu s'adapte à la distance - La volte du double coulissé - La volte du coup en passant - Contre immédiat ou Kemitsu volte -
4 Alternance haut/bas avec volte - Volte à riposte instinctive.

5 DEXTERITE, AMBIDEXTRIE & COORDINATION : La main magnétique - Re-garder les majorettes passer - Transfert de poids et réorganisation/rééquilibrage.

ATTAQUE - PARADE - RIPOSTES SIMPLES : Attaque & armé - Apprendre Parades & Parades Croisée -
1 Réorganisation & Parades près du corps, travail à 4 - Parade basse près du corps - Ping-pong -
Asymétrique, Coups multiples du même côté.

2 APPRENDRE LA PRISE D'INFORMATION : Riposte ping-pong - Ripostes ping-pong multiples - Riposte systématique opposée -
2 Attaque dans un plan, riposte dans l'autre.

3 ATTAQUE - RIPOSTES INSTINCTIVES : Attaque latérale, ripostes multiples - Attaque basse, riposte haute - Attaque verticale,
3 riposte multiples du côté opposé à la canne adverse.

4 LE Z : Le petit Z - Le Z - Le Z varie - Le Z s'adapte à la distance - Le Z feinté - Le monde du Z barre

5 CHANGEMENT DE PLAN Horizontal / Vertical : Alternance Horizontal/Vertical - Incertitude Horizontal/Vertical & feinte de
5 haut/bas.

6 ALTERNANCE HAUT / BAS : Attaque verticale, riposte en ligne basse - haut/bas de grande amplitude - haut & bas & haut -
6 haut/bas avec volte brisée, débordement - Horizontal & Vertical & hau & bas - bas/haut
INCERTITUDE HAUT / BAS : Incertitude - haut/bas volté - Notion d'habitus

7 INCERTITUDE - FEINTE DE _ & CHANGEMENT DE MAIN : Incertitude Gauche/Droite - Feinte de _ & Incertitude Vertical/Horizontal -
7 Twirling feinte - Feinte de _ & changement de main - Changement de main sous la jambe -
FEINTE DE _ & CHANGEMENT DE MAIN : Feintes de _ & Incertitude Gauche/Droite & changement de main - Feintes de _ &
Incertitude Vertical/Horizontal & changement de main - Leurre de main - Changement de main inversé - Combat intermédiaire.

8 FENTE : Découverte de la fente - Apprendre la fente et la Parade Croisée - Fente et attaque longue - Fente arrière - Fentes sur
8 place - Fentes arrières & distance.

9 FENTES & VOLTES : Volte sur place - Fente et "volte brisée" - Fentes et voltes adaptées à la distance - Réactions avec voltes -
9 L'Enlevé et le Croisé Bas.

10 DEPLACEMENTS & DISTANCES : Débordement : attaque directe & avance en diagonale - Débordement : contre & avance en
10 diagonale - Rattraper SA bonne distance en changeant de main - Distance courte, longue et très longue -
Décallages - Réglage de la distance en dynamique - Se repositionner pour enchaîner.

11 VOLTES & DEPLACEMENTS : Rattraper la distance, voltes vers l'avant/vers l'arrière - Modifier l'axe de combat, "Volte brisée"
11 sans changement de main - Abusez de la volte - Voltium déplacement contrarié - Volte brisée, distance courte &
repositionnement.

12 VOLTES & RIPOSTES INSTINCTIVES : Voltes à riposte instinctive - Voltes réactives à sortie Horizontale/Verticale - Volte réactive
12 à sortie mystère -
Volte et fente arrière - Attaque basse/riposte haute avec volte - Synthèse en image des déplacements élémentaires.

13 ROTATIONS - VOLTES & ATTAQUES EVOLUES : Tornado ou volte inverse - Feinte de sortie classique de volte Horizontale /
13 Verticale - La toupie double impact - Double croisé tête vrillé - Toupie double impacts voltée, incertitude de sortie cachée -
Toupie "feux d'artifice" latéral/vertical.

14 CONTRES & ENCHAÎNEMENTS DEFENSIFS : Contre sur place statique - Contre dynamique - Recule et Riposte - Contre en
14 phase recul.

15 ESQUIVES : Esquive du Torero - Esquive replis offensif - Saut d'esquive - Esquive du héron en lévitation - Parade bordelaise.

16 REGLE DU COMBAT EN COMPETITION : Environnement - Validité d'une touche & vision globale - Principe - Mots clef
16 d'arbitrage - Gestes clefs d'arbitrage - Sanctions et pénalités

17 INITIATION AU COMBAT : Principes & stratégies élémentaires - Le culte du déplacement - Combats à thème -
17 Casque et précision de l'attaque - Feintes et casques - Le mouvement miracle - Aller en zone libre - Lois cannistiques.

18 MANIPULATIONS & DOUBLE CANNE : Sensations - Exercice de base - Déplacement linéaire - Double latéral extérieur volté dorsal -
18 Double canne Vertical - Coordination & motricité - Exercice basique primaire - Exercice basique & bestial - Tasmanie man.

19 SCHEMAS DE CONSTRUCTION et Plans de principe : Les secrets de l'automate réactif ou Comment Créer des exercices.

20 APPLICATIONS PRACTIQUES DE L'AUTOMATE REACTIF : 7



ECHAUFFEMENTS

THEMES DES FICHES "BATON"

THEMES DES FICHES "CANNE"

4/ Progression

- **Toucher, ne pas être touché** : se placer à distance + toucher + feinter, toucher, rompre.
- **Ne pas être touché et toucher** : se déplacer + avoir une garde + esquiver, parer, riposter.
- **Toucher avant d'être touché** : Parade (coup d'arrêt)– contre.
- Enchaîner ses touches : développer en attaque + contre-attaquer en défense.

5/ Quels grands "comportements moteurs" à acquérir ?

Quelques thèmes centraux architecturent le squelette des enchaînements :

- **Alternance & incertitude** dans le haut-bas & le Vertical-Horizontal
- **Variation de la profondeur d'attaque** (distance courte, longue, débordement), casser l'angle d'attaque (décalage...)
- **Feintes de...** :
 - feintes de mouvement (un mouvement vu, re-vu, "téléphoné", re-"téléphoné" et c'est un autre qui sort au final..) ou
 - feintes d'habitude (enchaînement répété x fois puis changement de la sortie).
- **Riposte instinctive** : exercices "réactifs" prédéfinis. On distingue les réactions à attaque latérale, les réactions à attaque verticale et les réactions à déplacement.
- Les voltes à sortie mystère : exercices d'attaques multiples à sortie cachée.
- Changement de rythmes & accélérations : lent, rapide, le morse de la canne...
- Globalement : Développer les qualités d'attaque, de défense et de contre.

5/ Des thèmes centraux, fils rouges des saisons

THEMES ELEMENTAIRES <i>(comportements élémentaires à acquérir)</i>	
Les 6 piliers fondamentaux à respecter Distance à 2 + Prise d'information + Parade près du corps Trajectoire Plan Horizontal / Vertical + Touches Haut ou Bas + Armé	ENCHAINEMENTS TYPES Attaque-Parade-Ripostes simples - Parade puis riposte Prise d'information Attaque-ripostes instinctives Le Z Changements de plans Alternance haut/bas - <i>Incertitude haut/bas</i> Feintes de _ & Changement de main - <i>Incertitude</i> Fente & attaque longue
	ATTQUES & DEPLACEMENTS Déplacement en garde & parade près du corps Distances & déplacements Décalage (1 pas) et Débordement (2 pas) Voltes et déplacements Voltes et ripostes instinctives Esquives Casque & précision (toucher mieux...) Automate réactif Contre élémentaire Rotations & Attaques - Les 8 voltes Réorganisation (prêt à...)

Exemple de progression

Saison 1 :

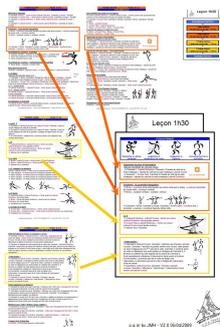
- Alternance plan Horizontal / plan Vertical : plus spécialement bâton
- Le monde du Z
- Alternance haut et bas

Saison 2 :

- Voltes à riposte instinctive sur attaque latérale
- 1 enchaînement à 3 mouvements avec les caractéristiques suivantes : au moins un déplacement long ou court + incertitude haut/bas

Saison 3 :

- les automates réactifs sur attaque (consigne de riposte en fonction de l'attaque)
- Voltes à riposte instinctive sur attaque verticale
- Les contres avec déplacement
- Déplacement et traversée



Kemitsu et déplacement Volte et distance

Echauffement 20/25 min

+

fiche N° 9 A
Volte brisée & distance courte

+

Combat sur le thème "déplacement autour
de l'adversaire"

+

fiche N° 9 A
Volte brisée & distance longues

+

Combat sur le thème "déplacement long,
rattrapage de la distance"

+

Etirement 10/5 min

o.g.m. by JMH - 22/08/2008

Le z Volte à riposte instinctive

Echauffement 20/25 min

+

fiche N° 4 A
Le Z

+

Combat sur le thème "Le Z et changement
de vitesse"

+

fiche N° 12 A
Volte à riposte instinctive

+

Combat rapide sur le thème "Volte à
riposte instinctive" + "Le Z"

+

Etirement 10/5 min

o.g.m. by JMH - 22/08/2008

Changement de plan Horizontal / Vertical

Echauffement 20/25 min

+

fiche N° 6 A
Alternance Horizontal / Vertical

+

Combat sur le thème "Incertitude
Horizontal ou Vertical ?"

+

fiche N° 7 A
Feinte de __ & incertitude Horizontal /

+

Combat sur le thème "Horizontal ou
Vertical & feintes?"

+

Etirement 10/5 min

o.g.m. by JMH - 22/08/2008

Incertitude haut / bas Vertical / Horizontal

Echauffement 20/25 min

+

fiche N° 6 A
Alternance Horizontal / Vertical

+

Combat sur le thème "Incertitude
Horizontal ou Vertical ?"

+

fiche N° 6 B
Incertitude H/V & feinte de haut / bas

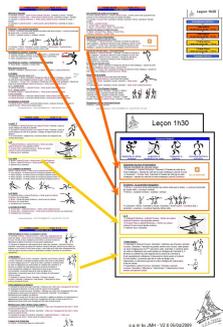
+

Combat sur le thème "Incertitude
Horizontal ou Vertical et haut/bas ?"

+

Etirement 10/5 min

o.g.m. by JMH - 22/08/2008



Kemitsu et déplacement Volte et distance

Echauffement 20/25 min

+

fiche N° 4 A
Le Kemitsu s'adapte à la distance

+

fiche N° 4 A
Contre immédiat ou Kemitsu volte

+

fiche N° 9 A
Volte brisée & distance courte

+

fiche N° 9 A
Volte brisée & distance longues

+

Etirement 10/5 min

o.g.m. by JMh - 02/11/2007

Le z Volte à riposte instinctive

Echauffement 20/25 min

+

fiche N° 2 B : Le Z bâton

+

fiche N° 4 B : Volte à riposte instinctive

+

fiche N° 4 A : Le Z

+

fiche N° 12 A
Volte à riposte instinctive

+

Etirement 10/5 min

o.g.m. by JMh - 07/11/2007

Changement de plan Horizontal / Vertical

Echauffement 20/25 min

+

fiche N° 2 A
Alternance Horizontal / Vertical

+

fiche N° 2 B
La pyramide triangulaire

+

fiche N° 6 A
Alternance Horizontal / Vertical

+

fiche N° 7 A Feinte de __ & incertitude
Horizontal / Vertical

+

Etirement 10/5 min

o.g.m. by JMh - 09/11/2007

Incertitude haut / bas Vertical / Horizontal

Echauffement 20/25 min

+

fiche N° 2 A
Incertitude du coulissé haut / bas

+

fiche N° 3 A
Enchaînements évolués (le coup du

+

fiche N° 6 A
Alternance Horizontal / Vertical

+

fiche N° 6 B
Incertitude H/V & feinte de haut / bas

+

Etirement 10/5 min

o.g.m. by JMh - 09/11/2007

ECHAUFFEMENT



Augmenter le rythme cardiaque



Augmenter la température du corps



Augmenter la vigilance



Accroissement de la motivation

Leçon 1h30

Echauffement 20/25 min

+

1 thème Canne
3 exercices associés - 15 min

+

Combat dynamique à thème de chaque exercice - 15 min

+

1 thème Canne
3 exercices associés - 15 min

+

Combat dynamique à thème de chaque exercice - 15 min

+

Etirement 10/5 min

Leçon 1h30

Echauffement 20/25 min

+

1 thème Bâton
3 exercices associés - 15 min

+

1 thème Bâton
3 exercices associés - 15 min

+

1 thème Canne
3 exercices associés - 15 min

+

1 thème Canne
3 exercices associés - 15 min

+

Etirement 10/5 min

Exemple de leçons "canne" plus évoluées adaptées du Kit Canne ©

Fiche de séance	Date	07/11/2008	1h30	prévisionnel	Niveaux 1, 2
Population	Enfant - compétiteur - adulte sportif - adulte loisir	débutants + autres			
Echauffement	Augmenter fréquence cardiaque	Préparer les groupes musculaires et articulaires	Augmenter la vigilance et processus attentionnel	Augmenter la motivation	
Echauffement					
1) Petit footing autour de la salle					
2) Pas chassé sur une longueur, changer de côté, pas chassés sur l'autre longueur (2 tours) + Petit footing + Marcher					
3) Descendre en fente avant, maintenir 1 min + faire 3 pas + descendre en fente avant, maintenir 1 min + répéter 10 fois + petites foulées aux fesses pour libérer la tension					
4) Marche arrière + Marcher + La cigogne (sur une jambe tendue)					
5) La prière de l'effort de cœur					
6) PRENDRE LE BATON : Prière à Rhé à 45° + couché jambes écartées relâchée + Prière à Rhé à 45°					
7) Passage de hale - assis, une jambe droite devant, faire pleié à l'équerre sur le côté - descendre sur la jambe avant pour élever les muscles jambiers, la jambe de devant garde la pointe du pied bien levée vers le ciel					
8) couché jambes écartées, ouvrir le compas					
9) Le genou de Rodin					
10) L'horloge + 11) le croisé d'Atn + 12) Position jacob délatond					
13) Le carcan moyenâgeux					
14) La corde d'eau					
Objectif N°1	Quel comportement faire acquies ou modifier ?				
La décrit	REPOSITIONNEMENT DES APPUIS				
Comment y aller ?	un ou deux élèves d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquies.				
	1	croulé latéral + couléssé vertical + couléssé latéral			
	2	croulé latéral + couléssé vertical + couléssé latéral			
	3	croulé latéral + couléssé vertical + couléssé latéral ?			
	4	B + kemitsu volte + LE variante: fente avant LE			
	5				
	6				
Est-on arrivé ?	Appuyer informatifs sur les actions soit pour orienter l'élève en regard soit pour ajuster les comportements en vue de nouveaux essais - Bon / Amélioration à travailler				
Objectif N°2	Quel comportement faire acquies ou modifier ?				
La décrit	DEBORDEMENT-TRAVERSEE + SORTIES VARIEES				
Comment y aller ?	un ou deux élèves d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquies.				
	1	Débordement côté croisé canne, sans changement de main + se repositionner LC+LE variante: fente avant LC+LE			
	2	Débordement côté croisé canne, AVEC changement de main (en se retournant) + LC variante: fente avant LC variante: B variante: CT			
	3	Débordement côté canne, sans changement de main + se repositionner LE variante: fente avant LE			
	4	Débordement côté canne, AVEC changement de main + se repositionner LC variante: fente avant LC variante: B variante: CT			
	5	Volte sur place + CT x 2 (toupie double impact)			
	6	Mini assaut : déplacement + variation sortie HV			
Est-on arrivé ?	Appuyer informatifs sur les actions soit pour orienter l'élève en regard soit pour ajuster les comportements en vue de nouveaux essais - Bon / Amélioration à travailler				

Fiche de séance	Date	08/01/2009	1h30	prévisionnel	Niveaux 1, 2
Population	Enfant - compétiteur - adulte sportif - adulte loisir	débutants + autres			
Echauffement	Augmenter fréquence cardiaque	Préparer les groupes musculaires et articulaires	Augmenter la vigilance et processus attentionnel	Augmenter la motivation	
Echauffement					
1) Petit footing autour de la salle					
2) Pas chassé sur une longueur, changer de côté, pas chassés sur l'autre longueur (2 tours) + Petit footing + Marcher					
3) Descendre en fente avant, maintenir 1 min + faire 3 pas + descendre en fente avant, maintenir 1 min + répéter 10 fois + petites foulées aux fesses pour libérer la tension					
4) Marche arrière + Marcher + La cigogne (sur une jambe tendue)					
5) La prière de l'effort de cœur					
6) PRENDRE LE BATON : Prière à Rhé à 45° + couché jambes écartées relâchée + Prière à Rhé à 45°					
7) Passage de hale - assis, une jambe droite devant, faire pleié à l'équerre sur le côté - descendre sur la jambe avant pour élever les muscles jambiers, la jambe de devant garde la pointe du pied bien levée vers le ciel					
8) couché jambes écartées, ouvrir le compas					
9) Le genou de Rodin					
10) L'horloge + 11) le croisé d'Atn + 12) Position jacob délatond					
13) Le carcan moyenâgeux					
14) La corde d'eau					
fente avant LC maintenu + transfert poids autre jambe LC maintenu					
Objectif N°1	Quel comportement faire acquies ou modifier ?				
La décrit	SYNERGIE CANNE + BATON - FONDAMENTAUX DEBUTANTS - Episode 1				
Comment y aller ?	un ou deux élèves d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquies.				
	1	C1 CT + LE + LC C2 parade du côté de l'attaque			
	2	variable: CT + décalage (repositionner appuis) LE+LE			
	3	2e fessiveuse (on signe pour échauffer les cuisses)			
	4	C1 B + CT + fente avant sur place LC C2 chaque parade du côté de l'attaque			
	5	B + Kemitsu + LC + B variante: B + Kemitsu + fente avant LC			
	6	croulé latéral + couléssé vertical + couléssé latéral + CT + fente avant sur place D+G			
Est-on arrivé ?	Appuyer informatifs sur les actions soit pour orienter l'élève en regard soit pour ajuster les comportements en vue de nouveaux essais - Bon / Amélioration à travailler				
Objectif N°2	Quel comportement faire acquies ou modifier ?				
La décrit	SYNERGIE CANNE + BATON - FONDAMENTAUX DEBUTANTS - Episode 1				
Comment y aller ?	un ou deux élèves d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquies.				
	1	B + LC (renvoi armé) + LE Variante: changer de rythme			
	2	LC + B + LE Variante: LC + B + décalage + LE			
	3	Volte à riposte instinctive: C2 attaque du côté canne adverse, C1 parade + volte + LC			
	4	variable: C1 parade + fente avant LC + enlevé			
	5	variable: C1 parade + volte avec changement de main + LC + B (repositionner appuis)			
	6	LC Volte sur place CT + volte sur place CT			
Est-on arrivé ?	Appuyer informatifs sur les actions soit pour orienter l'élève en regard soit pour ajuster les comportements en vue de nouveaux essais - Bon / Amélioration à travailler				

Fiche de séance	Date	20/02/2009	1h30	prévisionnel	Niveaux 1, 2
Population	Enfant - compétiteur - adulte sportif - adulte loisir	débutants + autres			
Echauffement	Augmenter fréquence cardiaque	Préparer les groupes musculaires et articulaires	Augmenter la vigilance et processus attentionnel	Augmenter la motivation	
Echauffement					
1) Petit footing autour de la salle					
2) Pas chassé sur une longueur, changer de côté, pas chassés sur l'autre longueur (2 tours) + Petit footing + Marcher					
3) Descendre en fente avant, maintenir 1 min + faire 3 pas + descendre en fente avant, maintenir 1 min + répéter 10 fois + petites foulées aux fesses pour libérer la tension					
4) Marche arrière + Marcher + La cigogne (sur une jambe tendue)					
5) La prière de l'effort de cœur					
6) PRENDRE LE BATON : Prière à Rhé à 45° + couché jambes écartées relâchée + Prière à Rhé à 45°					
7) Passage de hale - assis, une jambe droite devant, faire pleié à l'équerre sur le côté - descendre sur la jambe avant pour élever les muscles jambiers, la jambe de devant garde la pointe du pied bien levée vers le ciel					
8) couché jambes écartées, ouvrir le compas					
9) Le genou de Rodin					
10) L'horloge + 11) le croisé d'Atn + 12) Position jacob délatond					
13) Le carcan moyenâgeux					
14) La corde d'eau					
fente avant LC maintenu + transfert poids autre jambe LC maintenu					
Objectif N°1	Quel comportement faire acquies ou modifier ?				
La décrit	SYNERGIE CANNE + BATON - LE 2 variantes - Episode 1				
Comment y aller ?	un ou deux élèves d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquies.				
	1	LE 2 variantes - Episode 1			
	2	C1 CT + couléssé H flanc + fente avant sur place couléssé H variante: CT + couléssé H flanc + fente avant sur place couléssé H + remonter couléssé H tête			
	3	C1 Latéral Croisé + couléssé H flanc + fente avant couléssé H variante: couléssé H flanc + fente avant sur place couléssé H + remonter couléssé H tête			
	4	Incertitude: C1 Latéral Croisé + couléssé H flanc + fente avant couléssé H			
	5	C1 CT + volte avec changement de main + LE variante: C1 LE + CT + volte avec changement de main + fente avant LE			
	6	C1 LC + LE tête + volte + LC variante: C1 LC + LE tête + volte + LC			
Est-on arrivé ?	Appuyer informatifs sur les actions soit pour orienter l'élève en regard soit pour ajuster les comportements en vue de nouveaux essais - Bon / Amélioration à travailler				
Objectif N°2	Quel comportement faire acquies ou modifier ?				
La décrit	SYNERGIE CANNE + BATON - LE 2 variantes - Episode 1				
Comment y aller ?	un ou deux élèves d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquies.				
	1	B + LC + fente avant LE			
	2	B + LC + volte + fente avant LC			
	3	LC + B + volte avec changement de main + LC variante: LC + B + volte avec changement de main + fente avant LC			
	4	LC + volte + LC + fente avant LE			
	5	B + LC + volte avec changement de main + LC + fente avant LE			
	6	B + LC + volte avec changement de main + LC + fente avant LE			
Est-on arrivé ?	Appuyer informatifs sur les actions soit pour orienter l'élève en regard soit pour ajuster les comportements en vue de nouveaux essais - Bon / Amélioration à travailler				

B = Brisé // **CT** = Croisé Tête // **LE** = Latéral Extérieur // **LC** = Latéral Croisé
C = coulissé // **P** = parade // **PC** = Parade Croisé
C1 = Canniste A (travaille) // **C2** : Canniste B (aide et fait travailler)

2 cannistes dans la même garde



2 cannistes dans des gardes inversées



Attaque = attaque simple
 = attaque du côté de la canne



Attaque croisée

= Attaque du côté opposé à la canne adverse
 = attaque du côté croisé de la canne adverse



Attaque du côté de la main arrière du bâton adverse (bâton)



Attaque du côté de la main avant du bâton adverse (bâton)



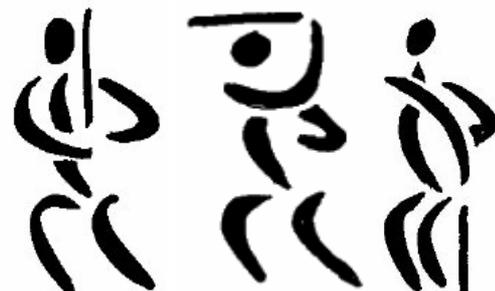
Parade

= Parade simple = parade du côté de la main tenant la canne



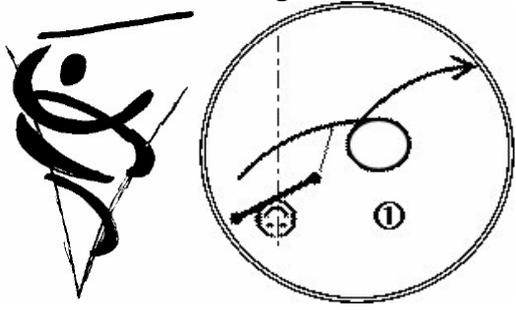
Parade croisée

= parade du côté opposé à la main tenant la canne en passant devant le corps



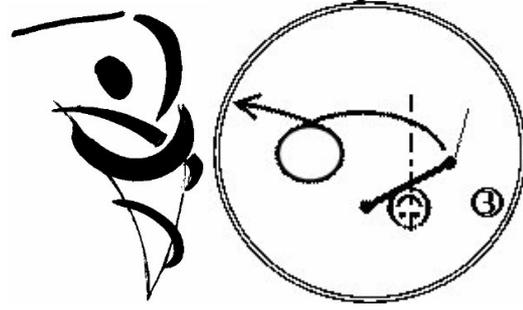
Volte

= Volte sans changement de main



Volte avec changement de main

= Volte inverse avec changement de main



amorçe de la volte

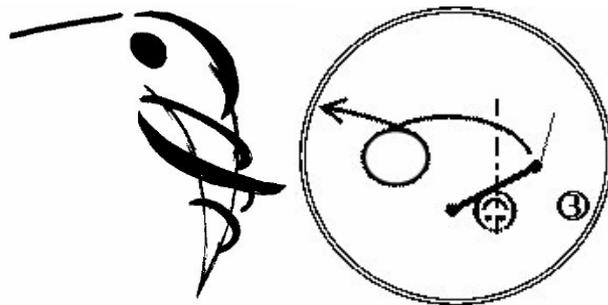


amorçe de la volte inverse



Volte inverse

= volte inverse sans changement de main
 = tourbillon



Echauffement de remise en forme de la rentrée

1/ Petit footing autour de la salle
2/ Pas chassé sur une longueur, changer de côté, pas chassés sur l'autre longueur
3/ Descente en fente avant, maintenir 1 min + faire 3 pas + descendre en fente avant, maintenir 1 min + répéter 5 fois + petites foulées aux fesses pour libérer la tension
4/ bâton & le carcan moyenâgeux + 5/ s'essuyer les oreilles après la douche + 6/ la corvée d'eau + 7/ La prière à Ré, soleil au Zénith + 8/ Le croisé d'Ahn + 9/ L'horloge + 10/ Le croisé d'Ahn + 11/ Assis, une jambe droite devant, l'autre pliée à l'équerre sur le côté : descendre sur la jambe avant pour étirer les muscles jambiers, la jambe de devant garde la pointe du pied bien levée vers le ciel + 12/ Le saut de haie assis

Echauffement dit "du bâtonneux à la fesse en pomme

1/ Petit footing autour de la salle + 2/ Pas chassé sur une longueur, changer de côté, pas chassés sur l'autre longueur + 3/ Descente en fente avant, maintenir 1 min + faire 3 pas + descendre en fente avant, maintenir 30 s + répéter 5 fois + petites foulées aux fesses pour libérer la tension + 4/ Le carcan moyenâgeux + 5/ Les haltères
6/ La corvée d'eau + 7/ La prière à Ré, soleil au Zénith + 8/ La prière de l'enfant de coeur + 9/ Le curé volant + 10/ le croisé d'Ahn + 11/ l'horloge + 12/ le croisé d'Ahn
13/ Assis, une jambe droite devant, l'autre pliée à l'équerre sur le côté : descendre sur la jambe avant pour étirer les muscles jambiers, la jambe de devant garde la pointe du pied bien levée vers le ciel + 14/ Heiden + 15/ Léger footing talons aux fesses pour libérer la tension des muscles des cuisses.

L'échauffement au bâton

1/ Petit footing autour de la salle + 2/ Le grand bond en avant avec descente en fente-avant + 3/ Fente-avant maintenue - 3 pas - fente-avant avec l'autre jambe + 4/ La prière de l'enfant de coeur (un genoux légèrement décollé du sol) + 5/ La prière à Rhé (bras tendus vers l'horizon) + 6/ La carcan moyennageux (bâton sur les épaules) + 7/ La pivot-rotule infernal (brisé + croisé tête + brisé + croisé tête...) + 8/ La faucheuse niveau haut (changement de main dans le dos du bâton et latéral croisé) + 9/ brisé + kemitsu + latéral croisé + 10/ le seigneur de l'anneau :brisé + changement de main en avançant + brisé... sur une largeur de salle + 11/ La rotule-pivot infernale (croisé tête + brisé...croisé tête + brisé...)

L'échauffement à la canne

1/ Petit footing autour de la salle + 2/ Pas chassé sur une longueur, changer de côté, pas chassés sur l'autre longueur + 3/ Prendre une canne + 4/ Descente en fente avant en tenant la canne à deux main, derrière le dos bras tendus le long du corps, maintenir 30s + faire 3 pas + Descente en fente avant en tenant la canne à deux main, derrière le dos bras tendus le long du corps, maintenir 30s + répéter 5 fois + 5/ petites foulées aux fesses pour libérer la tension + 6/ passer la canne dans le dos par-dessus l'épaule en courant, la canne va chercher l'autre main + 7/ Les haltères avec la canne + 8/ LA prière de l'enfant de cœur + 9/ Passer la canne dans le dos par-dessous l'aisselle en courant, la canne va chercher l'autre main près de l'occipital + 10/ Le puit + 11/ Le curé volant + 12/ le croisé d'Ahn + 13/ l'horloge + 14/ le croisé d'Ahn + 15/ Le penseur de Rodin + 16/ Le passage de haie + 17/ Petit footing talons aux fesses.

Les mouvements élémentaires→ **Brisé**

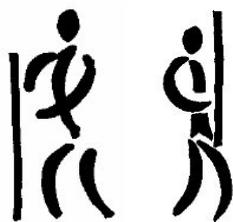
Attaque circulaire dans un plan vertical

→ **Croisé Tête** Attaque circulaire dans un plan vertical – sur un mouvement de pagaie→ **Latéral Extérieur**

Attaque circulaire dans un plan horizontal

→ **Latéral Croisé**

Attaque circulaire dans un plan horizontal

→ **Parades Latérales**→ **Parades verticales**→ **Enlevé**

Attaque circulaire en jambe dans un plan vertical

→ **Croisé Bas**→ **Coulé** horizontal

Attaque circulaire dans un plan horizontal

→ **Coulé** vertical

Attaque circulaire en tête dans un plan vertical



Les transferts de poids sur les appuis

→ Armer **Latéral Extérieur** + armer **Latéral Croisé**...le bras avant reste quasiment fixe, comme un axe vertical de pivot pour la rotation du bâton.

→ Canniste 1 **Croisé Tête**. Canniste 2 Parade. Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 Parade Croisée.

→ **Brisé + Latéral Croisé**

→ **Croisé Tête + Latéral Extérieur**

→ **Brisé + Croisé Tête + Brisé + Croisé Tête...**

Transfert des appuis & rotation du corps

→ **Brisé + Croisé Tête + Brisé + Croisé Tête...**

→ **Brisé + Kemitsu + Croisé Tête...**

Apprendre la prise d'information**Riposte immédiate du côté des mains**

→ Canniste 1 **Latéral Extérieur**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Croisé**

→ Canniste 1 **Croisé Tête**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Extérieur**



flux rss adversaire

Riposte du côté des mains – Horizontal/Vertical

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Croisé Tête**

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Brisé**

→ Combiner les 2 exercices

2 Ripostes du côté des mains

→ Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Croisé + Croisé Tête**

→ Canniste 1 **Croisé Tête**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Extérieur + Brisé**

**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**

**Les Parades et les Parades Croisées**

→ Canniste 2 **Brisé**. Canniste 1 Parade à "haltère".

Canniste 2 **Brisé**. Canniste Parade tête latéral.

Canniste 2 **Brisé**. Canniste Parade tête croisée.

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée. Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade

**Changement de plan Horizontal/Vertical**

→ **Brisé + Latéral Extérieur** / Variante : **Croisé Tête + Latéral Croisé**

Alternance haut/bas

- Canniste 1 **Brisé** + **fente avant Latéral Extérieur**. Canniste 2 recule + Parade.
- Canniste 1 **Croisé Tête** + **fente avant Latéral Croisé**. Canniste 2 recule + Parade.
- Canniste 1 **Latéral Extérieur** + **fente avant Latéral Croisé**. Canniste 2 recule + Parade.
- Canniste 1 **Latéral Croisé** + **fente avant Latéral Extérieur**. Canniste 2 recule + Parade.

Couliés : la pyramide triangulaire

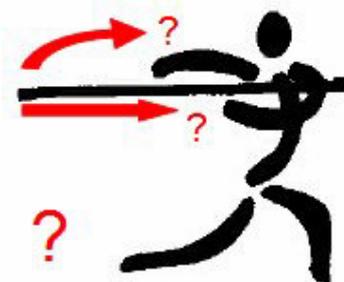
- **Brisé** + **couliés** horizontal (partant du même côté que le brisé) + **couliés** horizontal de l'autre côté + **couliés** vertical.
- **Brisé** + couliés vertical + couliés vertical.



- Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 recule. Canniste 1 **fente avant** + **couliés** bas + remonter + avancer + **couliés** haut du même côté.

Incertitude du couliés : haut/Bas

- couliés à droite + couliés en fente à gauche + couliés haut
- varier les couliés en haut, en bas, verticaux, horizontaux
- varier couliés haut & bas

**Incertitude du couliés : Vertical/Horizontal/haut/Bas**

- Varier Brisé + couliés + Croisé Tête

Deux pour le prix d'un

- **Brisé** + Kemitsu+ **Latéral Croisé** ==> **Brisé** + Kemitsu + **Latéral Extérieur**

Le Z bâton**Ripostes du côté des mains en Z**

- Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Croisé** + **fente avant Latéral Extérieur**
- Canniste 1 **Croisé Tête**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Extérieur** + **fente avant Latéral Croisé**

**Le Z – riposte droite**

- **Latéral Extérieur** + **Latéral Croisé** + **fente avant Latéral Extérieur**

Le Z – riposte croisée

- **Latéral Croisé** + **Latéral Extérieur** + **fente avant Latéral Extérieur**

Z avec une feinte

- **Latéral Extérieur** + armé de Latéral Croisé+ **fente avant Latéral Croisé**
- **Latéral Extérieur** + armé de Latéral Croisé+ **fente avant Latéral Extérieur**

Coordination et motricité

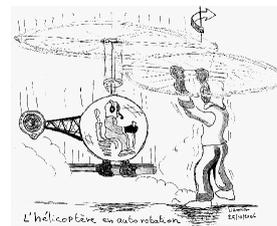
- **Latéral Croisé** + **Brisé** + armé de latéral croisé + avancer d'un pas + terminer le **Latéral Croisé** + **Brisé** (avec l'autre main)...

Le coup du scorpion :

Brisé + début de changement de main + armé de Latéral Croisé + extrémité du bâton est dirigée vers l'adversaire + fente avant et **Latéral Extérieur**. Canniste 2 pare.

**L'hélicoptère en autorotation :**

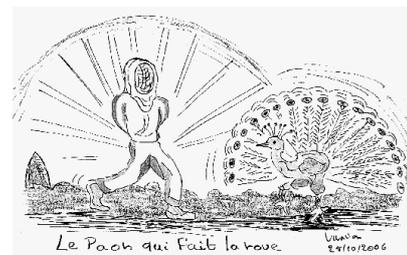
Brisé + début de changement de main dans le plan horizontal + extrémité du bâton reste vers l'arrière + fente avant et **Latéral Croisé**.



Changement de main dans le plan horizontal : début de changement de main dans le plan horizontal = armé de latéral croisé + début de changement de main dans le plan horizontal armé de latéral croisé de l'autre côté + fente avant et **Latéral Croisé**.

Le paon qui fait la roue / changement de main dans le dos :

Brisé + avance et change de main dans le dos dans le plan vertical. Pendant qu'il avance son bâton tourne dans son dos dans un plan vertical pour impressionner tel un paon qui fait la roue + Latéral Croisé. Canniste 2 reste à distance et pare l'attaque.

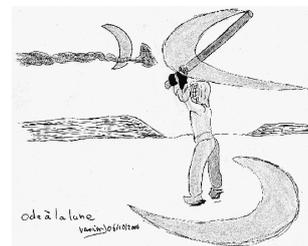


Tsunami : **Brisé** + début de changement de main dans le plan vertical et enfin un **Croisé Tête** : au lieu de terminer en armé de latéral croisé (comme dans le coup du scorpion), on enchaîne un **Croisé Tête**.

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



La demi-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...

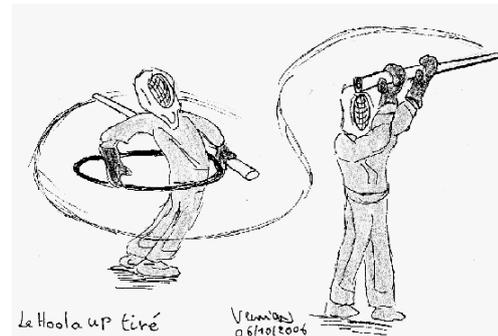


La faucheuse : Lâcher la main arrière, balayer l'avant dans un mouvement circulaire qui arrive jusqu'à l'arrière; l'autre main récupère alors le bâton dans le dos en fente avant.



N.B. : La "grande faucheuse" est souvent représentée dans ce mouvement avec sa faux sur les champs de bataille...

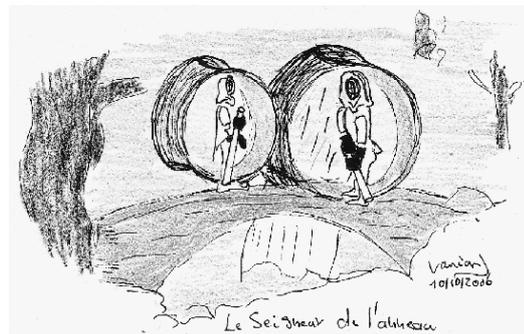
Le hoola-up tiré : change de main par l'arrière : la main la plus en arrière tire le bâton derrière le dos, il est alors récupéré par l'autre main, le mouvement se poursuit vers un **Latéral Extérieur** + fente avant et **Latéral Extérieur**.



La faucheuse : Canniste 1 est en garde, il lâche la main arrière, balaye l'avant dans un mouvement circulaire qui arrive jusqu'à l'arrière; l'autre main récupère alors le bâton dans le dos + fente avant et **Latéral Extérieur**.



Le seigneur de l'anneau : Canniste 1 effectue un **Brisé**, avance et change de main. Canniste 2 recule. Canniste 1 enchaîne un **Brisé** de l'autre



Enchaînement de bâton : Feinte de latéral croisé

Les orgues de Staline :

→ **Brisé** + coulissé vertical + coulissé vertical.

→ **Croisé Tête** + coulissé vertical + coulissé vertical.



Le Kemitsu (qui est mis sous le bras) volte

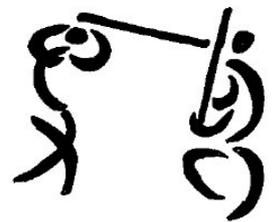
→ **Le aka du kemitsu** : tout le monde dans le même sens : 1/ mis sous le bras – arrêt + 2/ avancer jambe arrière- arrêt + 3/ se retourner – arrêt + 4/ monter les bras- arrêt + 5/ moulinet horizontal **Latéral Croisé**

**Le Kemitsu-Volte partout**

→ Kemitsu -Volte + **Latéral Extérieur**
 → Kemitsu -Volte + **fente avant Latéral Extérieur**
 → Kemitsu + jambe avant passe en arrière pour enclencher une volte en marche arrière + **fente avant Latéral Extérieur**

**Le Kemitsu s'adapte à la distance**

→ Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 recule. Canniste 1 Kemitsu-Volte en avançant **Latéral Extérieur** haut
 → Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 recule de 2 pas. Canniste 1 Kemitsu-Volte en avançant **fente avant Latéral Extérieur**



→ Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 reste sur place. Canniste 1 décalage Kemitsu-Volte **Latéral Extérieur** haut

→ Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 reste sur place. Canniste 1 décalage latéral Kemitsu-Volte **fente avant Latéral Extérieur** (recul jambe arrière)

La volte du double coulissé - voir aussi volte du coup en passant

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 coup en passant - voir aussi volte du double coulissé**

Brisé + volte (c'est la jambe avant qui part) + Coulissé par l'arrière avec le talon du bâton (un petit coup en passant) + 2ème coulissé

Contre immédiat ou Kemitsu volte

→ Canniste 2 **Croisé Tête** +Canniste 1 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Extérieur**

→ Canniste 2 **Brisé** +Canniste 1 Parade du côté de la main d'attaque + Kemitsu-Volte + **Latéral Extérieur**

→ Combiner les 2 exercices

→ Canniste 2 **Brisé** +Canniste 1 Parade du côté de la main d'attaque + Kemitsu-Volte + **fente avant Latéral Extérieur** (recul jambe arrière)



Alternance haut /bas avec volte

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur** + Canniste 1 Parade Croisée + Kemitsu + **Latéral Extérieur**

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur** + Canniste 1 Parade Croisée + Kemitsu + **fente avant Latéral Extérieur** (recul jambe arrière)



→ Canniste 2 **Latéral Croisé** + Canniste 1 Parade + avancer jambe arrière Volte sans changement de main + armé de Latéral Croisé + **Latéral Extérieur**

→ Canniste 2 **Latéral Croisé** + Canniste 1 Parade + avancer jambe arrière Volte sans changement de main + armé de Latéral Croisé + **fente avant Latéral Extérieur** (recul jambe arrière)

→ Combiner les 4 exercices

Voltes à ripostes instinctives

Riposte instinctive avec volte et changement de main

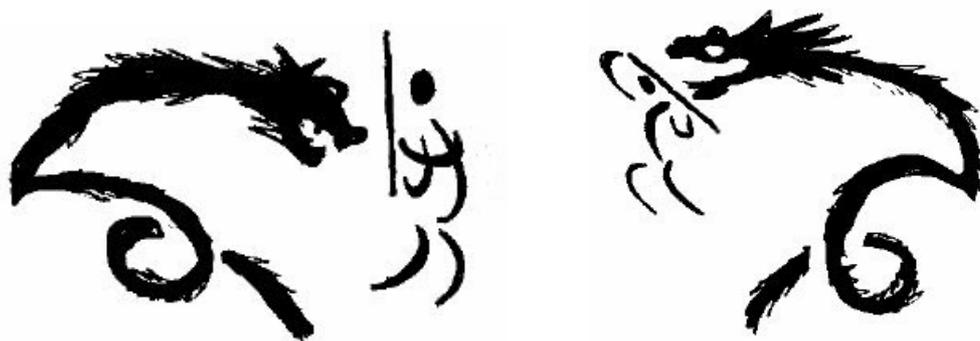
→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade Latérale + Volte avec changement de main + **Latéral Extérieur**.
Canniste 2 effectue une Parade Latérale croisée



Riposte instinctive avec volte sans changement de main

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + Kemitsu volte + **Latéral Extérieur**. Canniste 2 effectue une Parade Latérale.

Riposte instinctive : à gauche OU à droite ?



Manipulation : La main magnétique

→ **Brisé** + La main d'extrémité 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 continue sa rotation autour de la main et fait un tour complet en lui passant sur le dos, cette main rattrape le bâton, paume bien ouverte,

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

**Manipulation : Re-garder les majorettes passer**

Le bâton à une main, la main oscille en dessinant des 8 dans le plan vertical, avec transfert de poids du côté du bout descendant.

**Transfert de poids et réorganisation / rééquilibrage**

→ Canniste 1 effectue un **Brisé** puis un **Croisé Tête** : l'ensemble des 2 mouvements est répété plusieurs fois.

Point important pour réussir l'enchaînement : LE transfert des appuis et la rotation du corps sur le côté





1^{er} principe
Parade puis riposte



Attaque & armé

→ *Débutant* : Canniste 1 **Latéral Extérieur** + **Latéral Croisé**: avec transfert de poids. Canniste 2 parade croisée.

→ *Technique plus évoluée*: **Latéral Extérieur** + **Latéral Croisé**: armé sur le bout des pieds, rotation des rotules et du bassin.

Apprendre la Parades croisée : Attaque simple + Parade et Parade croisée

→ Canniste 2 **Brisé**. Canniste 1 Parade tête.

Canniste 2 **Brisé**. Canniste 1 Parade croisé niveau tête

→ Canniste 2 **Croisé Tête**. Canniste 1 Parade tête.

Canniste 2 **Croisé Tête**. Canniste 1 Parade croisé niveau tête



Réorganisation & Parades près du corps – travail à 4

Canniste 1 au centre, Canniste 2 à gauche, Canniste 3 en face, Canniste 4 à droite

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur** (haut ou bas). Canniste 3 **Brisé** ou **Croisé Tête**. Canniste 4 **Latéral Croisé** (haut ou bas).

Canniste 1 pare près du corps et se réorganise, les attaques s'accélèrent en repassant par le Canniste de face



Parades basses près du corps

→ Canniste 2 **Enlevé** sur jambe avant de Canniste 1. Canniste 1 pare au plus près de sa jambe + **Croisé Tête**

→ Canniste 2 **Croisé Bas** sur jambe avant de Canniste 1.

Canniste 1 pare au plus près de sa jambe + **Brisé**

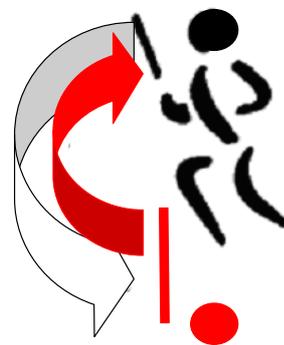


Ping-pong

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur** (ou **Brisé**). Canniste 1 parade croisée + **Latéral Croisé** + **Latéral Extérieur** + **Latéral Croisé**... de plus en plus vite.

→ Canniste 2 **Latéral Croisé** (ou **Croisé Tête**). Canniste 2 parade + **Latéral Extérieur** + **Latéral Croisé** + **Latéral Extérieur**... de plus en plus vite.

→ Canniste 2 combine les attaques. Canniste 1 riposte avec la bonne réponse.

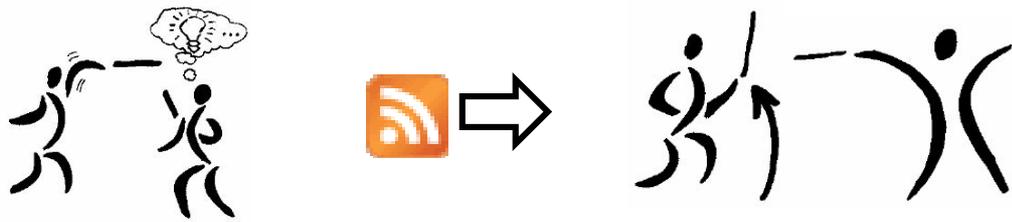


Asymétrique – Coups multiples du même côté

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 parade croisée + **Latéral Extérieur** tête+ **Latéral Extérieur** flanc + **fente avant Latéral Extérieur**. Bien armer, bien réarmer ET rapidement !

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 parade + **Latéral Croisé** tête+ **Latéral Croisé** flanc + **fente avant Latéral Croisé**.





Riposte ping-pong du côté de la main armée adverse "horizontale"

- Canniste 1 **Latéral Extérieur**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Croisé**
- Canniste 1 **Croisé Tête**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Extérieur**

Riposte du côté de la main armée adverse "verticale"

- Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Croisé**
- Canniste 1 **Croisé Tête**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Extérieur**



Ripostes multiples du côté de la main armée adverse

- Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Croisé + Croisé Tête**
- Canniste 1 **Croisé Tête**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Extérieur + Brisé**

Ripostes du côté de la main armée adverse & fentes

- Canniste 1 **Brisé** +Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Croisé + fente avant Latéral Croisé** (recul jambe arrière)
- Canniste 1 **Croisé Tête** +Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Extérieur + fente avant Latéral Extérieur** (recul jambe arrière)

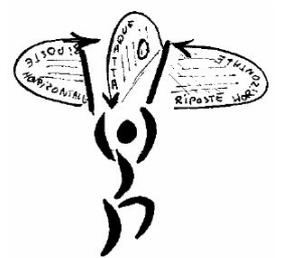
Riposte systématique opposée à la main armée adverse

- Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 **Parade Croisée + Latéral Extérieur** ... en accélérant
- Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 **Parade + Latéral Croisé** ... en accélérant
- Canniste 2 **Brisé**. Canniste 1 Parade + **Latéral Extérieur**
- Canniste 2 **Croisé Tête**. Canniste 1 Parade Croisée + **Latéral Croisé**



Attaque dans un plan / riposte dans un autre

- Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade + **Brisé**
- Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + **Croisé Tête**
- Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade + **Brisé + Brisé**
- Combiner les 2 exercices en accélérant progressivement





Attaque latérale - ripostes multiples

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + **Croisé Tête** + **Latéral Croisé**

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade Croisée + **Brisé** + **Latéral Extérieur**

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + **Croisé Tête** + **fente avant Latéral Croisé**

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade Croisée + **Brisé** + **fente avant Latéral Extérieur**

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + **Croisé Tête** + **Latéral Croisé** haut + **fente avant Latéral Croisé**

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade Croisée + **Brisé** + **Latéral Extérieur** haut+ **fente avant Latéral Extérieur**

Attaque basse - riposte haute

→ Canniste 2 **Enlevé**. Canniste 1 Parade basse croisée + **Croisé Tête**
(ou **Latéral Croisé** en tête)

→ Canniste 2 **Croisé Bas**. Canniste 1 Parade basse+ **Brisé**
(ou **Latéral Extérieur** tête)

→ Combiner les 2 exercices



Attaque verticale – ripostes multiples du côté opposé à la canne adverse

→ Canniste 2 **Brisé**. Canniste 1 Parade verticale + **Latéral Extérieur** + **Latéral Extérieur** + **Latéral Croisé**

→ Canniste 2 **Croisé Tête**. Canniste 1 Parade verticale + **Latéral Croisé** + **Latéral Croisé** + **Latéral Extérieur**

→ Canniste 2 **Brisé**. Canniste 1 Parade verticale + **Latéral Extérieur** + **fente avant Latéral Extérieur**

→ Canniste 2 **Croisé Tête**. Canniste 1 Parade verticale + **Latéral Croisé** + **fente avant Latéral Croisé**

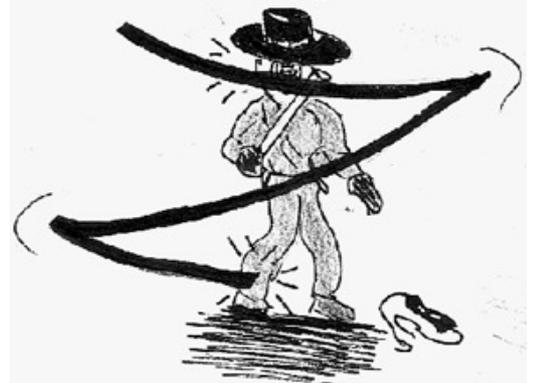


Le petit Z

- Canniste 2 **Latéral Extérieur** ou **Latéral Croisé**. Canniste 1 pare et contre attaque du côté de la parade
- Canniste 2 **Latéral Extérieur** ou **Latéral Croisé**. Canniste 1 pare et contre attaque du côté de la parade + attaque en ligne basse du côté opposé
- en mouvement : replacer les 2 exercices dans une séquence de combat dynamique.

**Le Z**

- **Latéral Extérieur** + **Latéral Croisé** + **fente sur place**
- Latéral Extérieur** (recul jambe arrière)
- **Croisé Tête** + **Latéral Extérieur** + **fente sur place**
- Latéral Croisé** (recul jambe arrière)
- alterner les 2 variantes

**Le Z varie**

- **Brisé** + **Latéral Croisé** + **fente avant** **Latéral Extérieur**
- **Brisé** + **Latéral Extérieur** + **fente avant** **Latéral Croisé**
- alterner les 2 variantes

Le Z s'adapte à la distance**Brisé** + **Latéral Croisé** + **fente avant** **Latéral Extérieur**

- 1ère solution : en fente avant en avançant la jambe avant (*)
- 2ème solution : en fente avant en reculant la jambe arrière (*)
- 3ème solution : en fente arrière en reculant la jambe arrière (*)
- 4ème solution : en fente arrière en avançant la jambe avant (*)

**Le Z feinté**

- Feinte de brisé + **Latéral Extérieur** + fente avant et **Latéral Extérieur** (ou croisé bas).
- **Brisé** + feinte de latéral extérieur + fente avant et **Latéral Extérieur** (ou croisé bas).
- combiner les 2 exercices

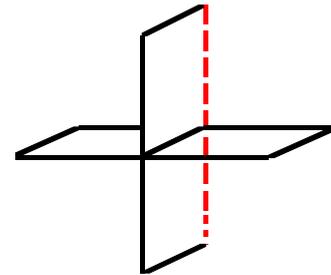
**Le monde du Z barre**

- **Croisé tête** + **Latéral Extérieur** + **fente avant** **Latéral Croisé**
- **Croisé tête** + **Latéral Croisé** + **fente avant** **Latéral Extérieur** (ou croisé bas).
- Combiner les 2 exercices

Alternance Horizontal/Vertical

→ **Brisé + Latéral Croisé + Latéral Extérieur + Croisé Tête**

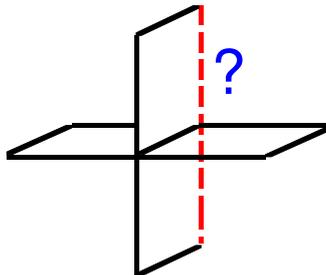
→ ✚ synergie avec l'apprentissage du bâton fédéral

Les 2 plans

→ **Latéral Extérieur + Latéral Croisé + Latéral Extérieur + Latéral Croisé...**

→ **Brisé + Croisé Tête + Brisé + Croisé Tête ...**

→ Combiner les 2 exercices

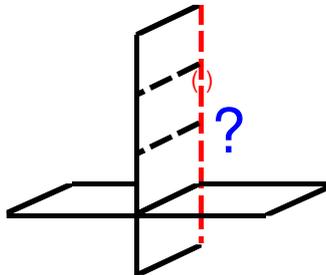
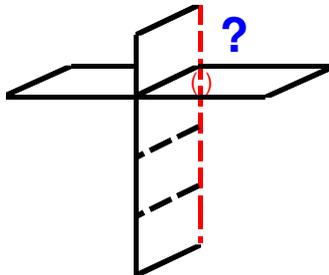
Incertitude Horizontal/VerticalFeinte de

→ **Latéral Extérieur + Brisé** puis ... armer Latéral Extérieur + **Brisé**

→ **Brisé + Latéral Extérieur** puis ... armer Brisé + **Latéral Extérieur**

→ armer Brisé + **fente avant Latéral Extérieur.**

→ Combiner les 2 exercices : créer de l'incertitude

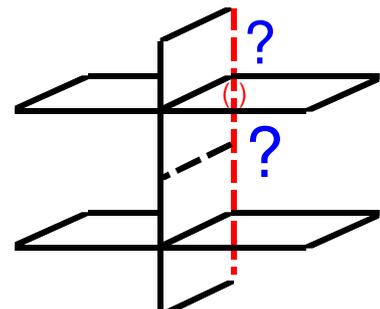
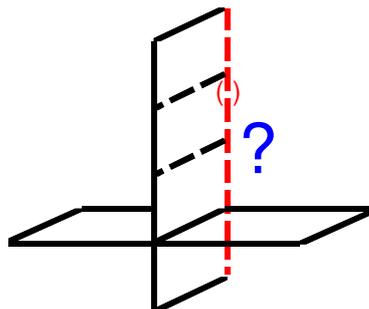
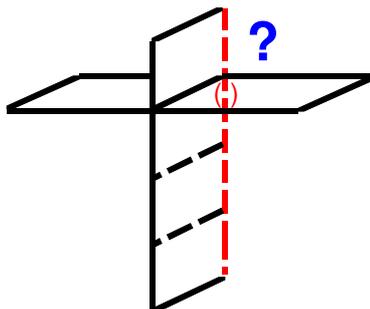
Feintes de

→ **Croisé Tête + Latéral Croisé** puis ... armer Croisé tête + **Latéral Croisé**

→ **Latéral Croisé + Croisé Tête** puis ... armer Latéral Croisé + **Croisé Tête**

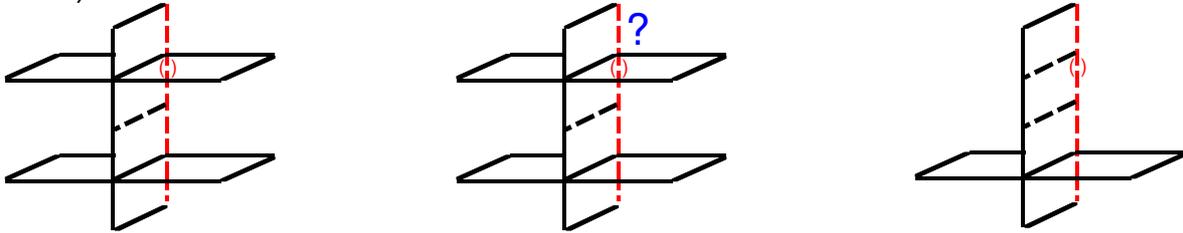
→ armer Croisé Tête + **fente avant Latéral Croisé.**

→ Combiner les 2 exercices : créer de l'incertitude

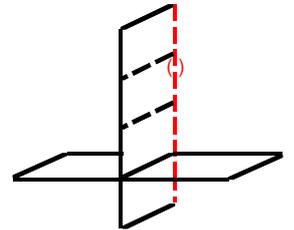


Attaque verticale – riposte en ligne basse

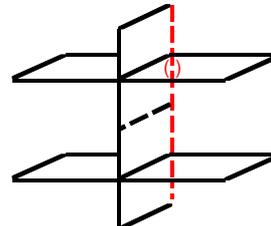
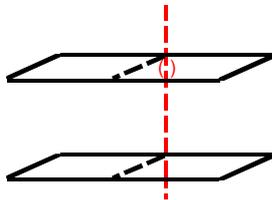
- Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Croisé** + fente avant **Latéral Croisé** (recul jambe arrière)
- Canniste 1 **Croisé Tête** Canniste 2 Parade du côté de la main d'attaque + riposte du côté de la main d'attaque **Latéral Extérieur** + fente avant **Latéral Extérieur** (recul jambe arrière)

**haut/bas de grande amplitude - Echauffement : Heiden !**

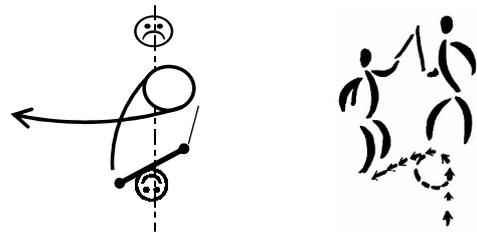
- fente avant **Latéral Croisé** + **Brisé** + fente avant **Latéral Croisé** + **Brisé** ...
- **Croisé Tête** + **Croisé Bas** + **Croisé Tête**...
- **Brisé** + **Enlevé** + **Brisé** ...
- **Croisé Tête** + **Enlevé** + **Croisé Tête**...
- **Brisé** + **Croisé Bas** + **Brisé** ...

**haut & bas & haut**

- **Latéral Extérieur** + **Croisé Bas** + **Latéral Extérieur** tête
- **Latéral Croisé** + **Croisé Bas** + **Croisé Tête**

**haut/bas avec volte brisée - débordement**

- Volte brisée avec fente avant **Latéral Croisé**

**Horizontal & Vertical & haut & bas**

Echauffement Heiden !

- **Latéral Extérieur** + **Croisé Bas** + **Brisé**
- **Latéral Croisé** + **Brisé** + **Croisé Bas**

**Bas/haut**

- fente avant **Latéral Extérieur** + armé de Latéral Extérieur + **Latéral Extérieur** tête, bras en extension.
- fente avant **Latéral Croisé** + **Croisé Tête** (en extension)



- **Latéral Croisé + fente avant Latéral Croisé**
- armé de Latéral Croisé + **Fente avant Latéral Croisé**
- Combiner les 2 exercices : créer de l'incertitude



- **Croisé Tête + fente avant Latéral Croisé**
- armé de Croisé Tête + **Fente avant Latéral Croisé** bras en extension.
- Combiner les 2 exercices : créer de l'incertitude



- **Latéral Extérieur + fente avant Latéral extérieur**
- armé de Latéral Extérieur + s'écraser en fente avant et **Latéral Croisé**
- Combiner les 2 exercices : créer de l'incertitude

- **Latéral Extérieur (ou Brisé) + fente avant Latéral Extérieur**
- armé de Latéral Extérieur (ou Brisé) + **Fente avant Enlevé**
- Combiner les 2 exercices : créer de l'incertitude



- **Brisé + Croisé Bas**
- armé de Brisé + **Croisé Bas**
- Combiner les 2 exercices : créer de l'incertitude

- **Croisé tête + fente avant Enlevé**
- armé de Croisé tête + **Fente avant Enlevé**
- Combiner les 2 exercices : créer de l'incertitude

Haut-Bas volté

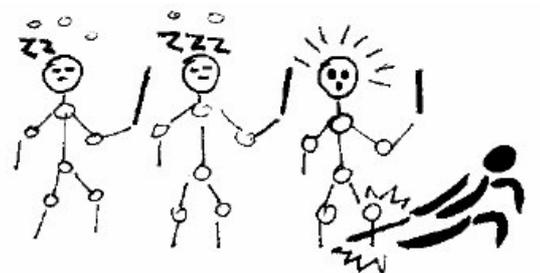
- **Brisé + volte + Latéral Croisé**
 - **Brisé + volte + Fente avant Latéral Croisé**
 - **Brisé + volte + armé de Latéral Croisé + Latéral croisé** /ou **Fente avant Latéral Croisé**
- (combiner les 2 exercices = créer de l'incertitude)



Notion d'Habitus

La notion d'Habitus est intimement liée à la notion d'incertitude.

Une attaque identique (**Latéral Croisé**), répétée plusieurs fois endort la vigilance de l'adversaire. L'habitude est créée. Il suffit alors de changer la sortie avec une **fente avant Latéral Croisé**



INCERTITUDE FEINTE DE ___ & CHANGEMENT DE MAIN



Incertitude Gauche/Droite

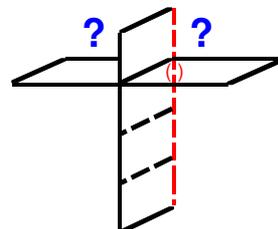
→ armer Latéral Extérieur + rotation et armer Latéral Croisé + **Latéral Croisé**

→ armer Latéral Croisé + rotation et armer Latéral Extérieur + **Latéral Extérieur**

→ A gauche ou à droite ? armé de ___ + armé de ___ ...

Latéral ? → **Latéral Extérieur** (3 fois) + **Latéral Croisé**

→ **Latéral Croisé** (3 fois) + **Latéral Extérieur**



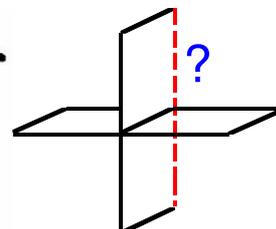
Feinte de ___ & Incertitude Vertical/Horizontal

→ armer Latéral Extérieur + **Brisé**

→ armer Brisé + **Latéral Extérieur**

→ Combiner les 2 exercices ... doubler, tripler...

→ multiplier les armés de ___ (multiples armés de brisé ou "le pivot fou")

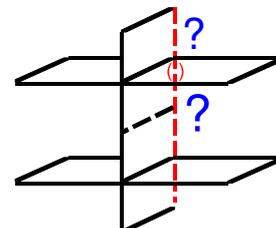


Twirling feinte

→ Canniste 1 **Croisé Tête**, change d'avis et **Latéral Extérieur**...en fente avant.

Canniste 1 doit tirer vigoureusement sur la canne.

→ Canniste 1 **Croisé Tête** (2 ou 3 fois), change d'avis et fente avant **Latéral Croisé**.



Feinte de ___ & changement de main

→ armer Latéral Croisé + changement de main et **Latéral Extérieur**

Changement de main sous la jambe & French Cancan

→ Canniste 2 donne le top de l'exercice en reculant : fente avant + armer Latéral Extérieur + passer la canne sous la jambe et changement de main + **Latéral Extérieur**

→ Canniste 2 donne le top de l'exercice en reculant : fente avant + **Enlevé** + passer la canne sous la jambe et changement de main + **Latéral Extérieur**

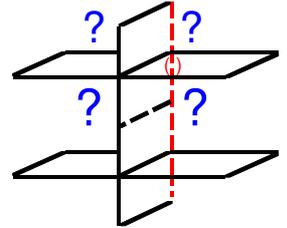
→ Canniste 2 donne le top de l'exercice en reculant : fente avant + **Croisé Bas** + changement de main + **Latéral Extérieur**

Feintes de & Incertitude Gauche/Droite & changement de main

- armer Latéral Extérieur + changement de main + **Latéral Croisé**
- armer Latéral Croisé + changement de main + **Latéral Extérieur**
- A gauche ou à droite ? armé de ___ + armé de ___ ... **Latéral ?**
- Changement de main dans le dos « spécial Conan le barbare »

**Feintes de & Incertitude Vertical/Horizontal & changement de main**

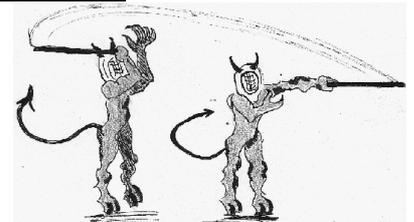
- armer Latéral Extérieur, ramener l'autre main pour couvrir la main tenant la canne, prendre la canne dans l'autre main + **Brisé**.
- armer Latéral Croisé, ramener l'autre main pour couvrir la main tenant la canne, prendre la canne dans l'autre main + **Brisé**.
- armer Brisé, ramener l'autre main pour couvrir la main tenant la canne, prendre la canne dans l'autre main + **fente avant et Latéral Croisé**.
- armer Brisé, ramener l'autre main pour couvrir la main tenant la canne, prendre la canne dans l'autre main + **fente avant et Latéral Extérieur**.

**Leurre de main - Village People - Y.M.C.A. la chorégraphie**

Canniste attaque en brisé puis feinte d'attaquer en latéral extérieur avec feinte de changement de main. La main sensée récupérer la canne passe devant l'adversaire horizontalement sans canne. Le geste sans canne est un leurre de latéral croisé. Canniste A attaque ensuite de nouveau en brisé. Canniste B doit penser qu'il est attaqué en latéral et non en brisé.

**Changement de main inversé - Le changement de main du diable**

Canniste débute un latéral croisé, puis changement de main se terminant en **Latéral Extérieur**, très rapide car le coup est déjà armé avec le début du premier mouvement



“Combat intermédiaire” Par des amorces de mouvements offensifs et défensifs TESTER ET DECRYPTER ce à quoi l'adversaire réagit et comment il réagit.

- Armé de_, mais sans déployé + En garde, armer, en garde, armer... accélérer l'armé sans se raidir. Appelé parfois le déployé (attaque)



Découverte de la fente

→ Apprendre la fente : Cannistes tous en cercle. Avancer vers le centre

fente avant Latéral Extérieur + **fente avant Latéral Croisé**

→ Canniste 1 **Brisé** + Canniste 2 recule + Canniste 1 **fente avant Latéral Croisé**

→ Canniste 1 **Brisé** + Canniste 2 recule + Canniste 1 **fente avant Latéral Extérieur**

**Apprendre la fente et la parade croisée**

→ Canniste 1 **fente avant et Latéral Croisé**. Canniste 2 Parade.

→ Canniste 1 **fente avant et Latéral Extérieur**. Canniste 2 Parade Croisée.

**Fente et attaque longue**

→ Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 recule d'un pas. Canniste 1 arme un Latéral Extérieur et descend alors en **fente avant Latéral Extérieur**

→ Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 recule d'un pas. Canniste 1 arme un Latéral Croisé et descend alors en **fente avant Latéral Croisé**.

→ Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 recule d'un pas et propose une zone de frappe en jambe à gauche ou à droite en y plaçant sa canne. Canniste choisit alors la fente et attaque appropriée.

**Fente arrière**

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 **Parade Latérale croisée**. Canniste 1 descend alors en **fente arrière** en lançant sa jambe avant et **Latéral Croisé**.

→ Canniste 1 **Brisé** + armé de Latéral Croisé. Canniste 1 descend alors en **fente arrière** en lançant sa jambe avant et **Latéral Croisé**.

→ Canniste 2 avance et attaque du côté de la canne de Canniste 1. Canniste 1 recule sa jambe arrière et descend alors en **fente arrière** en lançant sa jambe avant et **Latéral Croisé**

**Fentes sur place ("fentes à gogo en vol stationnaire")**

→ **Brisé** + armé de Latéral Croisé puis un petit pas sur le côté. Il descend alors en **fente arrière** en avançant la jambe avant et **Latéral Croisé**.

→ **Brisé** + armé de Latéral Extérieur. Il descend en **fente avant** sur place en reculant la jambe arrière et **Latéral Extérieur**.

→ **Brisé** et un armé de Latéral Croisé. Il descend en **fente avant** en reculant la jambe arrière et **Latéral Croisé**.

→ **Brisé** + choisit un armé de Latéral Croisé OU un armé de Latéral Extérieur. Il choisit alors sa fente parmi les 3 exercices. Canniste 2 effectue la parade appropriée.

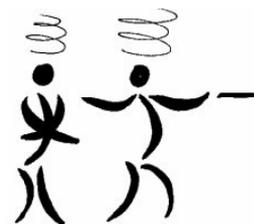
**Fente arrière & distance : fentes avant/arrière**

→ Canniste 1 fente avant et **Latéral Extérieur** puis il transfère son poids et effectue une **fente arrière** (sur la jambe arrière) ou une fente latérale (sur la jambe arrière) et **Latéral Croisé** en jambe



Volte sur place (la toupie / le régulateur à boule)

→ Canniste 1 **Brisé + Latéral Croisé + volte sans changement de main** sur place + **fente avant** en reculant la jambe arrière et **Latéral Croisé**. Il a fait un tour complet sur lui-même. Les bras croisés se détendent et aident à terminer le mouvement rapidement.



→ Canniste 2 attaque du côté opposé de la canne de canniste 1 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 pare avec sa canne en croisant, resserre les bras, tourne sur lui même et attaque en et **Latéral Croisé** haut ou bas, c'est-à-dire qu'il volte sans changement de main sur place, les bras croisés se détendent et aident à terminer le mouvement rapidement.

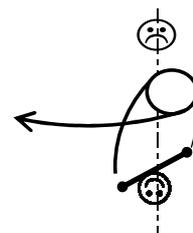
“Volte brisée”

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 effectue une **Parade Latérale croisée**. Canniste 1 transfère sa jambe arrière vers l'avant, cette jambe va servir d'appui pour le 2^{ème} pas de la volte. Canniste 1 continue alors sa volte en déplaçant son autre jambe et s'éloigne de Canniste 2, il termine sa rotation du côté opposé de la canne de Canniste 2.



Il est repositionné à distance, il descend en fente avant et **Latéral Croisé** jambe. Le premier pas de la volte se dirige vers l'adversaire, le deuxième pas de la volte s'éloigne de l'adversaire et de sa canne.

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 **Parade Latérale croisée**. Canniste 1 effectue la “volte brisée”. Il descend en **fente arrière** et **Latéral Croisé**.

**Voltes adaptées à la distance**

→ Canniste 2 recule de 2 pas. Canniste 1 effectue une **volte sans changement de main** en avançant et descend en fente avant et **Latéral Croisé** jambe.

→ Canniste 2 recule d'un pas. Canniste 1 effectue une volte avec changement de main et descend en fente avant et **Latéral Croisé** jambe. Canniste 1 s'est déplacé latéralement pour adapter sa distance.

→ Canniste 2 recule d'un OU de 2 pas. Canniste 1 adapte sa distance en choisissant un déplacement court désaxé (volte avec changement de main et fente avant) OU un déplacement long (volte sans changement de main et fente avant)

Réaction avec volte (“fentes à gogo voltées”)

→ Canniste 2 un pas vers l'arrière. Canniste 1 **volte sans changement de main + fente avant** et **Latéral Croisé**.

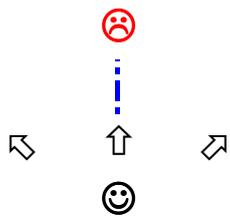
→ Canniste 2 un pas vers l'arrière. Canniste 1 **volte avec changement de main + fente avant** et **Latéral Croisé**.

→ Canniste 2 un pas vers l'arrière. Canniste 1 **Latéral Extérieur + volte avec changement de main + fente avant** et **Latéral Croisé**.

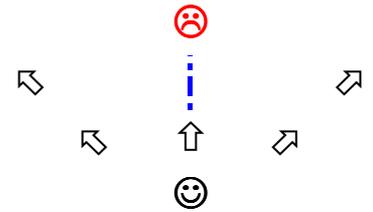
L'enlevé et le Croisé bas

→ **Enlevé + Croisé bas** dans un couloir étroit





Décalage : déplacement d'un seul appui pour sortir de l'axe de combat.



Débordement : déplacement de 2 appuis pour sortir de l'axe de combat

Débordement : attaque directe & avance en diagonale

→ Canniste 1 avance de 2 pas et dépasse Canniste 2. Canniste 1 se retourne et effectue un **Latéral Croisé**.

→ Canniste 1 avance de 2 pas et dépasse Canniste 2. Canniste 1 se retourne, descend en fente arrière **Latéral Croisé**.

Débordement : contre & avance en diagonale

→ Canniste 2 **Latéral Croisé** du côté de la canne. Canniste 1 Parade + déplacement 2 pas avançant en diagonale de l'autre côté 2 pas + se retourne + **Latéral Croisé**

→ Canniste 2 **Latéral Croisé** du côté de la canne. Canniste 1 Parade + déplacement 2 pas avançant en diagonale de l'autre côté 2 pas + se retourne + **fente arrière Latéral Croisé**

→ Combiner les 2 exercices : latéral croisé INCERTITUDE HAUT BAS

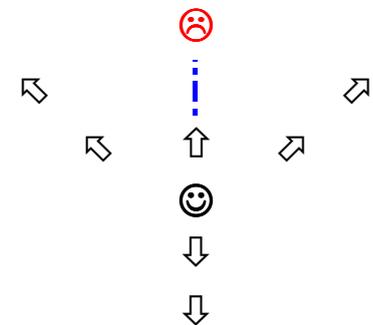
Rattraper SA bonne distance en changeant de main

→ Canniste 2 donne le top de l'exercice en reculant : Canniste 1 change de main en avançant + **Latéral Croisé**

→ Canniste 2 donne le top de l'exercice en avançant : Canniste 1 change de main en reculant + **Latéral Croisé**

→ Canniste 2 avance ou recule (exercice difficile) : adapter déplacement

→ Charge de cavalerie : Canniste 1 Brisé + Canniste 2 recule + Canniste 1 change de main + **Latéral Croisé** + change de main + **Latéral Croisé**



Distance courte, longue ou très longue

→ Canniste 2 recule d'un pas : Canniste 1 change de main en avançant + **Latéral Croisé**

→ Canniste 2 recule de 2 pas : Canniste 1 volte en avançant + **Latéral Croisé**

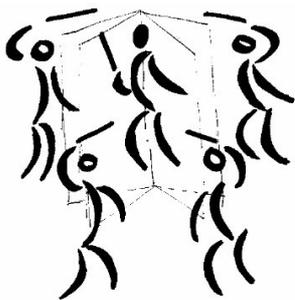
→ Canniste 2 recule de 3 pas : Canniste 1 volte en avançant + fente avant **Latéral**

→ Canniste 2 avance d'un pas : Canniste 1 change de main en reculant + **Latéral Croisé**

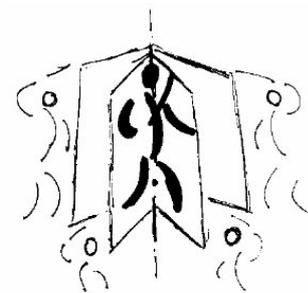
→ Canniste 2 avance de 2 pas : Canniste 1 volte en reculant (plus difficile) + **Latéral Croisé**

→ Canniste 2 avance de 3 pas : Canniste 1 volte en reculant + fente arrière **Latéral**





modifier plus ou moins l'axe de combat.



Décalage

→ **Latéral Extérieur** (2 fois) + décalage côté croisé canne + **Latéral Croisé**

/Variante: en fente avant **Latéral Croisé**

/Variante: en fente avant **Enlevé**

→ **Latéral Croisé** (2 fois) + **Latéral Croisé** + décalage côté canne + **Latéral Extérieur** +

/Variante: en fente avant **Latéral Croisé** /

/Variante: en fente avant **Enlevé**

Réglage de la distance

→ Travail en dynamique en déplacement constant sur le bout des pieds (talons décollés du sol)

Se repositionner correctement suite à déplacement pour enchaîner

→ exercices préliminaires : **Croisé Tête** + **Latéral Extérieur**

/Variante : **Brisé** + **Latéral Croisé**

→ Volte + armé de Latéral Croisé (Latéral Croisé en passant) + **Latéral Extérieur**

Truc & astuce : Le travail au bâton pour se repositionner

→ bâton : **Brisé** + **Croisé Tête**

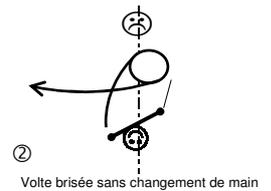
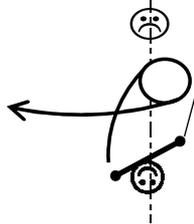
→ bâton : Kemitsu + volte + **Latéral Extérieur** + **Latéral Croisé**

→ bâton : Volte avec changement de main + **Latéral Extérieur** + **Latéral Croisé**

MAITRISE



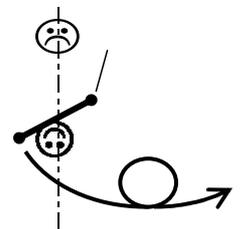
L'indépendance entre le haut et le bas

Rattraper la distance : voltes vers l'avant/vers l'arrièreVoltes sans changement de main vers l'avantVoltes sans changement de main vers l'arrière**Modifier l'axe de combat : "Volte brisée" sans changement de main****Abusez de la volte ("voltium naturel")**

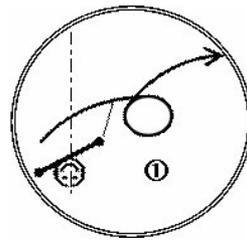
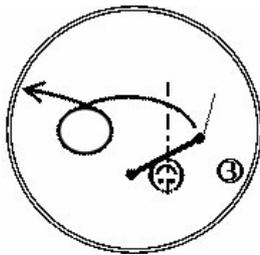
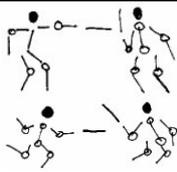
- **volte sans changement de main** en se déplaçant latéralement autour de l'adversaire (débordement sur la droite, sens de rotation conventionnel de la volte) + **Latéral Croisé**. Il tourne ainsi autour de Canniste 2 en voltant toujours du même côté.
- Après avoir effectué un tour complet tel un danseur primitif autour du totem, il peut repartir dans l'autre sens, s'il le peut encore...
- **volte sans changement de main** en se déplaçant latéralement autour de l'adversaire + **fente avant** + **Latéral Croisé**. Il tourne ainsi autour de Canniste 2 en voltant toujours du même côté.
- Combiner attaque haute et attaque basse

**Voltium déplacement "contrarié"**

- **volte "croisée arrière" sans changement de main** en se déplaçant latéralement (débordement sur la droite, sens de rotation inverse de la volte) autour de l'adversaire (entre 2 et 4 voltes). Il tourne ainsi autour de Canniste 2 en voltant toujours du même côté.
- **volte "arrière" sans changement de main** en se déplaçant latéralement autour de l'adversaire (débordement sur la gauche, sens de rotation de la volte). Il tourne ainsi autour de Canniste 2 en voltant toujours du même côté.

**Volte brisée, distance courte & repositionnement****Distance courte**

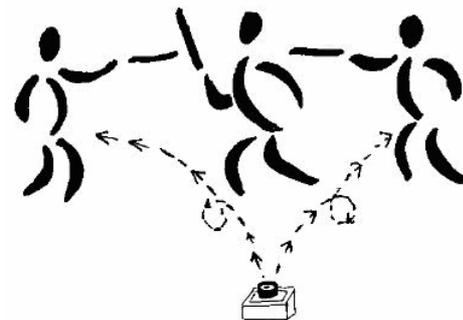
- **Brisé** + Volte brisée (Canniste 1 s'avance vers Canniste 2 en avançant sa jambe puis il change d'avis et continue sa rotation en s'éloignant vers l'extérieur) + **Latéral Croisé** haut.
- **Brisé** + Volte brisée (Canniste 1 s'avance vers Canniste 2 en avançant sa jambe puis il change d'avis et continue sa rotation en s'éloignant vers l'extérieur) + **fente avant** **Latéral Croisé**.
- Canniste 1 **Brisé**. Canniste 2 recule. Canniste 1 Volte sans changement de main + **fente arrière** **Latéral Croisé**.

Voltes à ripostes instinctivesRiposte instinctive avec volte sans changement de main

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade Latérale + Volte + **Latéral Croisé**. Canniste 2 effectue une Parade Latérale croisée

Riposte instinctive avec volte avec changement de main

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + volte + **Latéral Croisé**. Canniste 2 effectue une Parade Latérale.

Riposte instinctive : à gauche OU à droite ?Voltes réactives à sortie Horizontale ou VerticaleRiposte instinctive avec volte sans changement de main

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade Latérale + Volte + **Latéral Croisé**.

Canniste 2 effectue une Parade Latérale croisée

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade Latérale + Volte + **Brisé**. Canniste 2 effectue une Parade Tête. ("Volte du caméléon")

→ Canniste 2 effectue un **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade Latérale + volte + **Latéral Croisé OU Brisé** ? Canniste 1 adapte sa parade à l'attaque

Riposte instinctive avec volte avec changement de main

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + volte + **Latéral Croisé**.

Canniste 2 effectue une Parade Latérale

→ Canniste 2 effectue un **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + volte + **Brisé** et jambe du brisé lancée en arrière). Canniste 2 effectue une Parade Tête

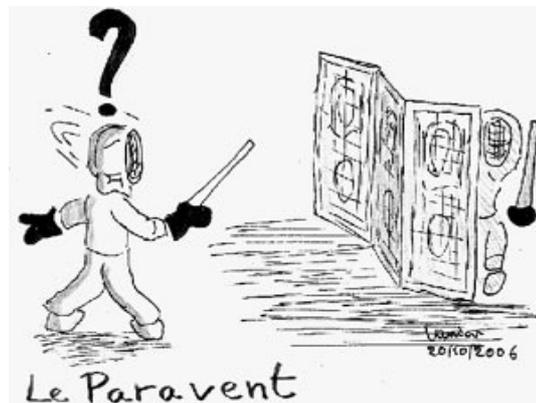
→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + volte + **Latéral Croisé OU Brisé** ? Canniste 1 adapte sa parade à l'attaque

Voltes réactives à sortie mystèreRiposte instinctive : à gauche OU à droite et avec quel coup ?

→ Canniste 2 **Latéral Croisé** OU **Latéral Extérieur**.

Canniste 1 adapte sa parade (**Parade Latérale** OU **Parade Latérale croisée**) + volte du côté des 2 cannes avec une **Volte sans changement de main** OU une **Volte avec changement de main**. Canniste 1 **Latéral Croisé**, soit **Latéral Extérieur**, soit **Brisé**.

Canniste 1 adapte sa parade à l'attaque.



Volte et fente arrière

→ Canniste 2 propose une cible basse **Parade basse latérale**. Canniste 1 **Volte avec changement de main** + **fente arrière** + **Latéral Croisé**.

→ Canniste 2 propose une cible basse **Parade basse latérale croisée**. Canniste 1 **Volte sans changement de main** + **fente arrière** + **Latéral Croisé**.



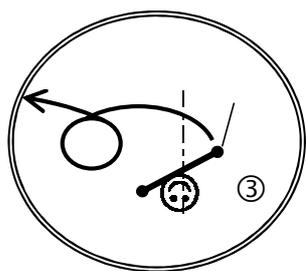
→ Mixage des 2 exercices

Attaque basse / Riposte haute avec volte

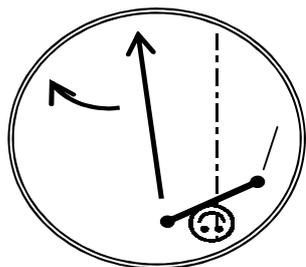
→ Canniste 2 **Enlevé** + Canniste 1 Parade basse croisée+ **Volte arrière avec changement de main** + **Croisé Tête** (ou **Latéral Croisé** tête)

→ Canniste 2 **Croisé Bas** + Canniste 1 Parade basse+ **Volte sans changement de main** + **Brisé** (ou **Latéral Extérieur** tête)

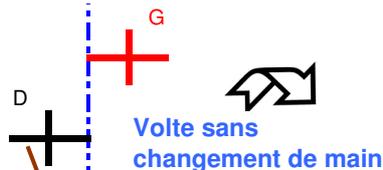
→ Combiner les 2 exercices.

**Synthèse en image***Déplacements élémentaires*

Volte avec
changement de main



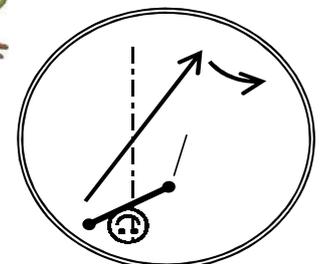
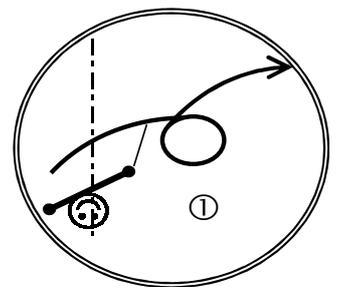
Marche du côté croisé de
la canne



Volte sans
changement de main



Marche du côté de la
canne



La tornade ou volte inverse (feinte de volte avec changement de main)

→ Canniste 2 attaque du côté opposé de la canne de canniste 2. Canniste 1 pare avec sa canne en croisant et engage son bassin pour une volte du côté de la parade, il volte comme s'il allait changer de main mais il ne change pas de main et il attaque en **Brisé**, il a fait un bon tour sur lui même avant de pouvoir attaquer.

**Feinte de sortie classique de volte Horizontale ou Verticale (à contre-courant)**

Riposte instinctive avec volte sans changement de main et feinte

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade + Volte + feinte de Latéral Croisé + **Latéral Extérieur**. Canniste 2 Parade Croisée

→ Canniste 2 **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade + Volte + canne tombe et **Croisé Tête**. Canniste 2 Parade Tête



→ Canniste 2 effectue un **Latéral Croisé**. Canniste 1 Parade + volte + **Latéral Extérieur** **OU Croisé Tête** ? Canniste 1 adapte sa parade à l'attaque

Riposte instinctive avec volte avec changement de main

→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + volte + feinte de Latéral Croisé + **Latéral Extérieur**. Canniste 2 Parade

→ Canniste 2 effectue un **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + volte + feinte de Latéral Croisé + **Croisé Tête** et jambe du brisé lancée en arrière). Canniste 2 Parade Tête

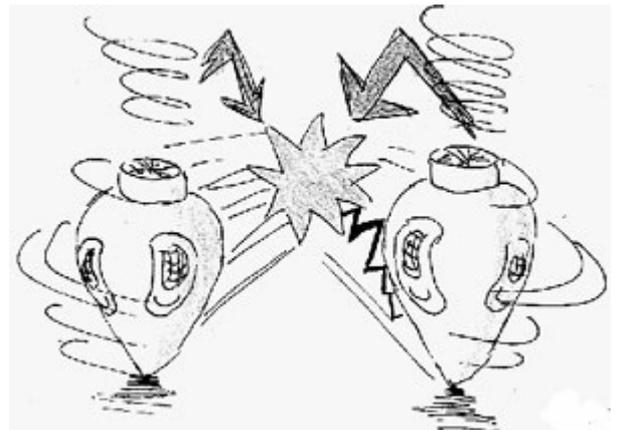
→ Canniste 2 **Latéral Extérieur**. Canniste 1 Parade Croisée + volte + feinte de Latéral Croisé + **Latéral extérieur** **OU Croisé Tête** ? Canniste 1 adapte sa parade à l'attaque

La toupie double impact

→ **Brisé** + volte du côté armé + **Croisé Tête** : à effectuer sur place très rapidement

Double croisé tête vrillé

→ **Croisé Tête**, on frotte la jambe et au dernier moment 180 ° et de nouveau **Croisé Tête**

**Les toupies double impacts voltées - incertitude de sortie cachée**

→ **Brisé** + **Croisé Tête** + Début de Volte sans changement de main (planter la canne au sol) + sortir en **Croisé Tête**

→ **Brisé** + Armé de Croisé Tête + Volte avec changement de main + **Croisé Tête**

Toupie "feux d'artifice" latéral - vertical

→ **Latéral Extérieur** (2 fois) + volte inverse + **Brisé**

→ **Latéral Croisé** (2 fois) + volte + **Croisé Tête**

CONTRES & ENCHAINEMENTS DEFENSIFS

Contre sur place (statique)

→ Canniste 2 **Brisé/Croisé Tête** + Canniste 1 Parade + fente arrière **Latéral Croisé**

→ Canniste 2 **Brisé/Croisé Tête** + Canniste 1 Parade croisée + fente avant **Latéral Croisé**



Contre dynamique

→ Canniste 2 **Brisé/Croisé Tête** + Canniste 1 Parade + Volte sans changement de main + **Latéral Croisé**

→ Canniste 2 **Brisé/Croisé Tête** + Canniste 1 Parade croisée + Volte inverse + fente avant **Latéral Extérieur**



RrR Recul et Riposte

→ Canniste 2 avance. Canniste 1 volte sans changement de main sur le côté + **Latéral Croisé** /Variante : fente avant **Latéral Croisé**

→ Canniste 2 avance. Canniste 1 recule avec changement de main + **Latéral Croisé** /Variante : fente avant **Latéral Croisé**

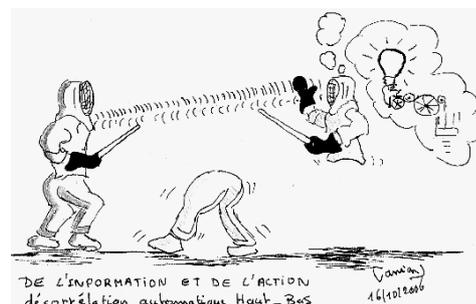
→ Canniste 2 avance. Canniste 1 rassemble ses pieds en reculant + fente avant **Latéral Croisé**

Contre en phase recul (difficile)

→ Canniste 2 décalage avant + **Brisé**. Canniste 1 volte croisée **en marche arrière** (le pied arrière enclenche la volte). Il termine en **Latéral Croisé** haut ou bas. La sortie est très rapide et peu usuelle

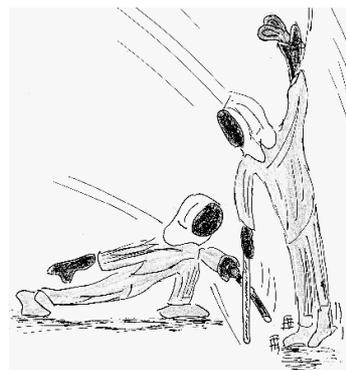
→ Canniste 2 décalage avant + **Croisé Tête**. Canniste 1 Volte arrière avec changement de main + **Latéral Croisé**

→ Combiner les exercices



Esquive du Torero

→ Attaque du partenaire en **fente avant** + **Latéral Extérieur** (ou **Latéral Croisé**). Ramener rapidement le pied avant à côté du pied arrière pour éviter le coup, les 2 pieds sont alors joints et stables + riposte ou **Latéral Croisé** tête (variante plus lente ou **Croisé Tête**)

**Esquive Replis offensif**

→ Attaque du partenaire en **fente avant** + **Latéral Extérieur** (ou **Latéral Croisé**).

La jambe avant est lancée en arrière pour éviter le coup (adaptation de la distance : pas chassé arrière); le corps part en avant et... + Riposte : **Brisé**.

Saut d'esquive

LE saut de canne par excellence (voir aussi LE saut par Maître Sarry...)

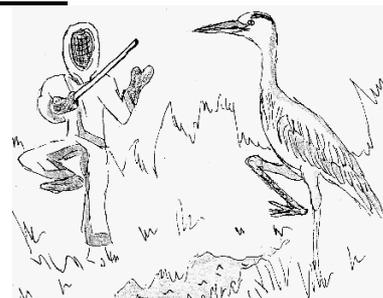
La main libre ne se positionne pas dans le dos comme le préconisait l'ancienne méthode ! En effet la main dans le dos est très mauvaise pour la colonne vertébrale mouvement coinçant les lombaires).

Il faut, au contraire, gagner (contracter les abdominaux) la face avant du corps. Ainsi la riposte peut être plus dirigée et plus précise.

3/ Riposte : **Latéral Croisé**

**Esquives du Héron en lévitation - appelé aussi Spécial de JPL**

→ Attaque du partenaire en **fente avant** + **Latéral Extérieur** (ou **Latéral Croisé** L'attaqué a réparti son poids uniformément sur ses 2 appuis. Sans rien bouger des cuisses et du buste, effacer la jambe en la repliant vers l'arrière. La canne passe, la jambe est repliée sous le canniste tel un héron. La canne est passée, le jambe se déplie.



Le poids réparti uniformément sur les 2 appuis permet de réaliser le même type d'esquive en relevant la jambe arrière sans autre mouvement des cuisses et du buste. Riposte : au choix car l'attaqué n'est pas déstabilisé..

Nota : Mouvement très fin, réalisation délicate !

Parade bordelaise

→ Esquive par retrait du buste vers l'arrière

LA parade top pour les féminines : jambes protégées, tête hors distance de touche, pas d'objet pour l'attaque en flanc (interdite chez les féminines) : la parade absolue.



Dimension de l'aire de combat

- disque de 9 mètres de diamètre.
- sortie de l'aire de combat : une partie du corps au sol **et** hors du disque

Couleurs et drapeaux

- Tissus molletonné du masque & Drapeaux : Jaune OU Bleu

Durée du combat

- 3(4) reprises de 1 min 30 min (2 min éventuellement)

Validité d'une touche & Vision globale

- coup a été armé + le bras est tendu + la canne est dans le prolongement du bras + trajectoire Horizontale OU verticale + la canne a frappé avec le 1/3 supérieur (1/4) + la zone touchée est autorisée + une touche en ligne basse se fait sur fente ou flexion.

Principe

- Armé puis attaque **OU** Parade puis riposte (avec armé) **OU** Esquive puis riposte (avec armé).

Juge/Arbitre : J/A/ - Mots clefs d'arbitrage

Les 2 cannistes sont équipés et portent leur casque à la main

- « **Tireurs en place pour le salut...prêts pour le salut...saluez-vous...équipez-vous** »

- « **Tireurs au centre ...en garde...pour un combat de 3(4) reprises de 2 minutes (1'30) ...__^{ème} reprise : allez** »

- à la fin de chaque reprise : « **Stop : fin de la __^{ème} reprise** »

- pour la reprise : « **15 secondes...Tireurs équipez-vous ... 5 secondes...Tireurs au centre** »

- fin de l'assaut : « **Temps...Stop** »

- « **Tireurs en place pour le salut...prêts pour le salut...saluez-vous...in du combat, merci** »

- « **Tireurs au centre, résultats...est déclaré vainqueur par __à__ le tireur __** »

Gestes clef d'arbitrage

- Arrêt du combat : bras en extension vers le haut main ouverte
- Le J/A ramasse les cannes tombées

Sanctions et pénalités

- Avertissement : « **Stop ...tireurs en zone neutre...__** »
 - coup trop violent...

- Pénalité

- lâché de canne : 1^{er} lâché de canne = gratuit / les autres 1 point de pénalité...

	C1 :	C2 :
Reprise 1		
Reprise 2		
Reprise 3		

Quelques principes et stratégies élémentaires architecturent le combat...

- Alternance & incertitude dans le haut-bas & le Vertical-Horizontal.
- Casser de la distance (longue, courte), casser de l'angle d'attaque (à 45°, à 90°..) par des décallages des débordements, des traversées, des voltes, des bonds...
- Feintes de... & leurres :
 - feintes de mouvement (un mouvement vu, re-vu, téléphoné, re-téléphoné et c'est un autre qui sort au final..) ou
 - feintes d'habitude (enchaînement répété x fois puis changement de la sortie).
- Changement de rythmes (lent & rapide, le morse de la canne), fixations.
- Riposte instinctive : exercices "réactifs" prédéfinis. On distingue les réactions à attaque latérale, les réactions à attaque verticale et les réactions à déplacement.
- Les voltes à sortie mystère : exercices d'attaques multiples à sortie cachée.
- Enchaîner (armé dynamique, parade en passant...).
- Varier les coups et les zones de frappe.

Le culte du déplacement - travail dans l'aire de combat

- Canniste 1 lance l'attaque de son choix mais uniquement après une volte
- Canniste 2 pare au plus près du corps et riposte systématiquement par 2 coups identiques.
- Canniste A lance l'attaque de son choix. Canniste B pare et/ou volte systématiquement avant de contre-attaquer.

Combat à thème

- (*) Consignes techniques particulières : coup sélectionné, enchaînement imposé, vitesse imposée, fréquence des attaques
- (**) Consignes générales : 3 attaques - 2 attaques & 1 déplacement - 1 attaque & 1 déplacement & 1 attaque ... / + Toucher / rompre / toucher à nouveau
- Les rôles : Définis / alternés / aléatoires
- Varier ses attaques (diversifier les coups)
- Varier ses cibles (diversifier les zones de touche)
- Se réorganiser : 1 attaque + réorganisation... 1 attaque + réorganisation /variante : 2 attaques + réorganisation...+ 2 attaques + réorganisation...
- Ajuster ses distances : gel du déplacement et attaque OK/nonOK ?
- Parades + privilégier esquivé
- Extension complète de chaque coup, terminer complètement l'attaque
- Vitesse, saturer

"Combat intermédiaire" : feinte de multipliées

- En garde + armé de_ + en garde + armé de_ + déplacement...en garde/armé de_...touche



Casque et précision de l'attaque

(exercices avec casque pour appréhender la bonne distance de frappe)

→ Attaque en Z : Canniste 2 (avec casque) attaque en Z - c'est à dire en latéral d'un côté puis en attaque basse mais de l'autre côté. Canniste 1 esquive (voir page 1 les différentes esquives possibles esquiver, regrouper, sauter) et riposte en tête sur le casque. Canniste 2 ne pare pas l'attaque de Canniste 1.

→ Canniste 2 attaque en latéral. Canniste 1 (avec casque) effectue une volte à riposte instinctive (volte du côté de l'attaque) et termine en attaque basse. Canniste 2 attaque en tête. Canniste 1 ne pare pas l'attaque de Canniste 2.

→ Adaptation réelle au combat : 1er exercice ou 2ème exercice mais le canniste avec casque pare le coup à vitesse de combat.

Feintes et casque - précision de l'attaque

→ Armer brisé (feinte) + latéral extérieur : Canniste 1 adapte sa distance et canniste 2 ne pare pas

→ Armer latéral extérieur (feinte) + brisé : Canniste 1 adapte sa distance et canniste 2 ne pare pas

→ C2 prend la canne par le milieu, positionnée à l'horizontal niveau tête, puis niveau flanc + niveau bas. C1 attaque avec précision sur l'extrémité de la canne de C2.

Le coup de l'ours : feinte de casque

→ Abaissez la tête de manière nette comme si vous vouliez descendre en fente avant et le "téléphoner" à l'adversaire + latéral extérieur tête

Le mouvement miracle

→ Attaque en fente avant ou fente arrière sur l'intérieur de la jambe avant adverse.

Aller en zone libre

→ Canniste 2 2 parades avec 2 cannes. Canniste 1 attaque sur les zones encore libres

→ Canniste 2 2 parades avec 2 cannes. Canniste 1 part du côté opposé à celui où il veut attaquer et ainsi attaque une zones encore libre.

**Lois Cannistiques**

Loi cannistique N°1 : Prendre de l'information en regardant globalement la ligne des épaules

Loi cannistique N°2 : bâton (et canne) : Le canniste part du côté opposé à celui où il veut attaquer.

Loi cannistique N°3 : se polariser sur le résultat et le déplacement (et non pas sur l'arme)

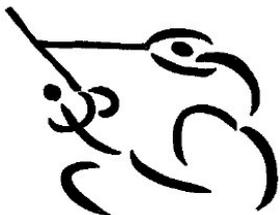
Il n'y a pas de compétition en bâton.

→ Le bâton est lent à l'exécution des coups. Le Canniste prépare en permanence des attaques sans les conclure ou alors une sur 3 ou 4 (il enchaîne des armés, des leurres, des débordement...) et il termine une de ses attaques suivant l'opportunité.

→ Le Canniste se déplace en débordement profonds et traversées longues.

→ Le Canniste cherchera à faire déclancher l'attaque. Ainsi l'adversaire est totalement vulnérable, il peut être attaqué.

→ Plus que jamais la Canniste sature de mouvements l'adversaire, il le fixe. La rapidité des moulinets (verticaux notamment) peut inhiber l'adversaire (exemple "Seigneur de l'Anneau").



Sensation

- **Brisé + Croisé Tête** ... à tenir par le petit bout... et les yeux fermés
- **Enlevé + Croisé Bas** ... à tenir par le petit bout... et les yeux fermés

Double canne Exercice de base (en ligne sur une largeur de salle)

- **Latéral croisé** + laisser retomber tomber la canne + avancer d'un pas et... **Latéral croisé** (avec l'autre main)

« l'oiseau stoppé dans son envol »

Double canne Déplacement linéaire

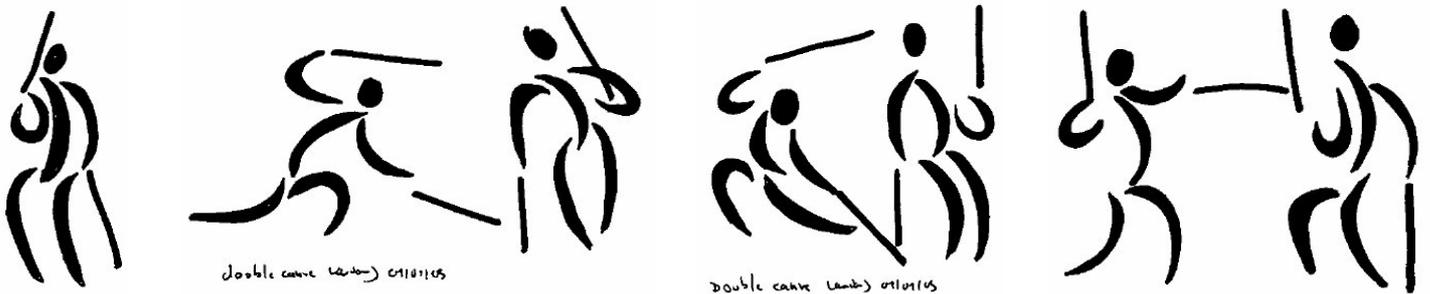
- **Latéral croisé** avec canne 1, croisé tête avec canne 2.
- Répéter l'enchaînement en avançant ou en reculant.

La clef de la réussite du mouvement : transfert alternatif du poids du corps avec une oscillation marquée des épaules.

« la croix perpétuelle »)

Double canne Double latéral extérieur volté dorsal

- **Latéral extérieur** avec canne 1, début de latéral croisé avec canne 2, engagement de la volte avec le pied de canne 2, faire un 180° et sortir en **Latéral Extérieur** avec canne 2

Double Canne vertical

- **Latéral Croisé** avec canne 1, **Croisé Tête** avec canne 2
- Répéter l'enchaînement en avançant ou en reculant.

« la bénédiction du condamné - variante de la croix perpétuelle »

Double canne coordination et motricité

- **Latéral Croisé + Brisé** + armé de latéral croisé + avancer d'un pas + terminer le **Latéral Croisé + Brisé** (avec l'autre main)...

« le coordinateur horizontal/vertical »

Double canne Exercice basique assez primaire

- **Latéral Extérieur** avec canne 1 puis **Latéral Extérieur** avec canne 2.

« la grosse caisse »

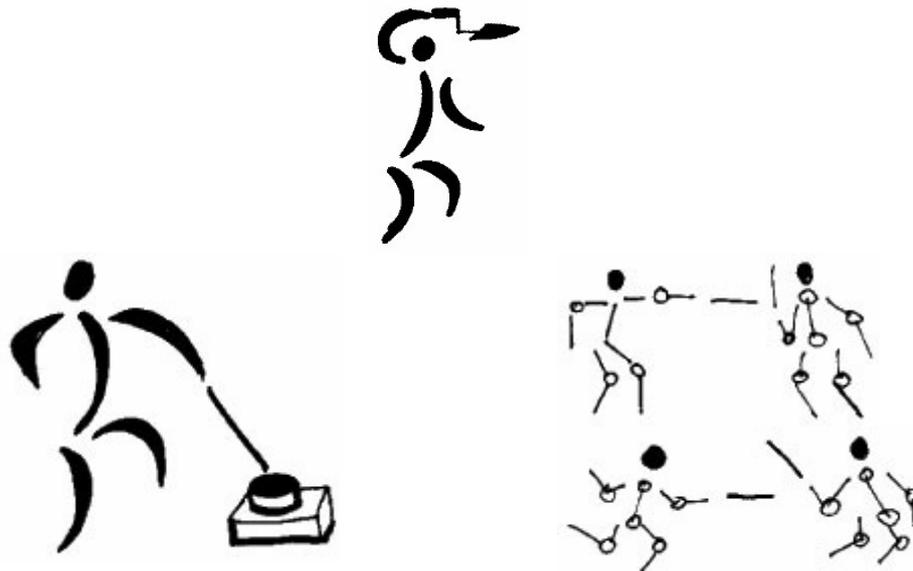
Double canne Exercice basique tout aussi primaire que bestial

- **Latéral Extérieur** avec canne 1 et simultanément **Latéral Extérieur** avec canne 2.

« les cymbales »

Tasmanie Man

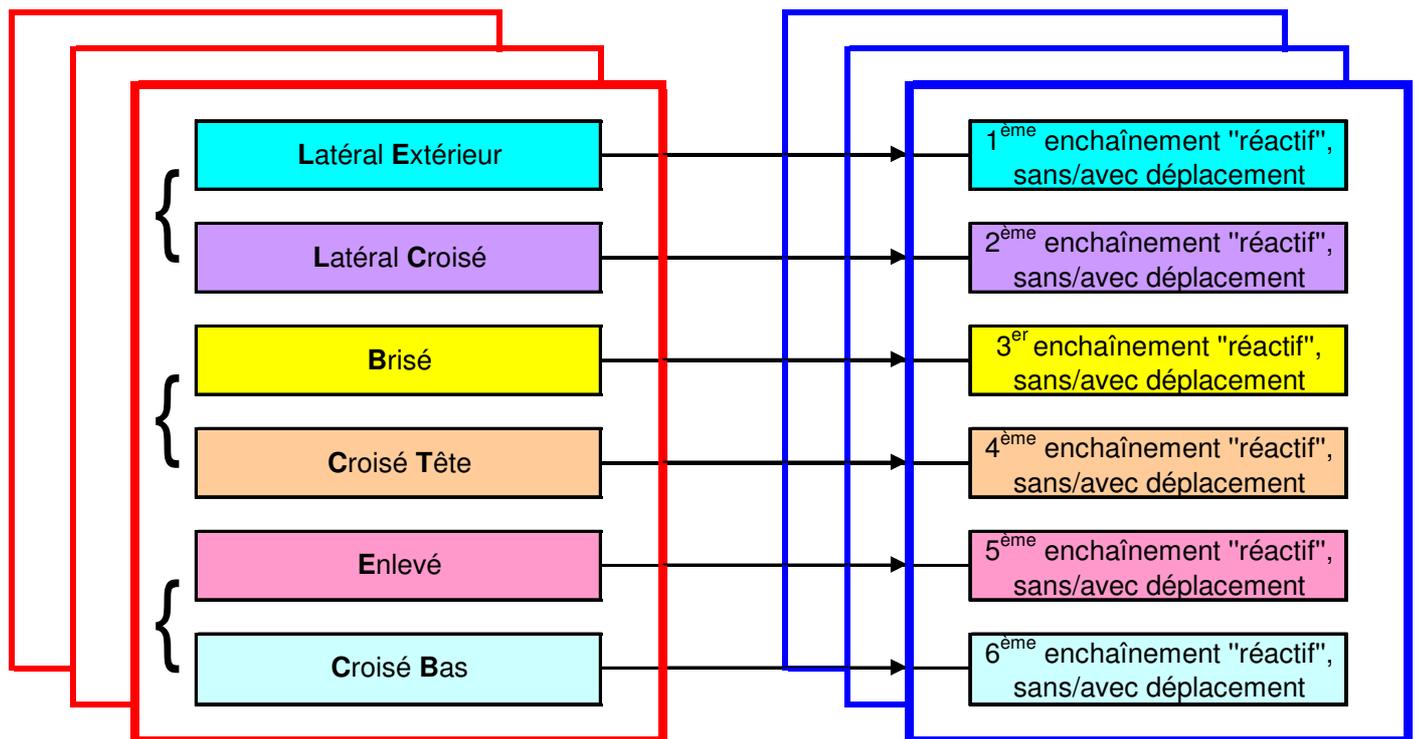
- La main avant tombe comme pour un début de changement de main (canne 1) + début de la volte inverse + armé de Latéral Croisé avec l'autre main (canne 2) + fin de la volte inverse + **Latéral Croisé** (canne 2) + **Croisé Tête** (canne 1).



Les Secrets de l'Automate réactif ou Comment Créer des exercices
L'AUTOMATE REACTIF A 6 COUPS avec ou sans DEPLACEMENT

attaques de Cannistes 2

riposte programmée de Canniste 1



Pourquoi l'Automate Réactif ?

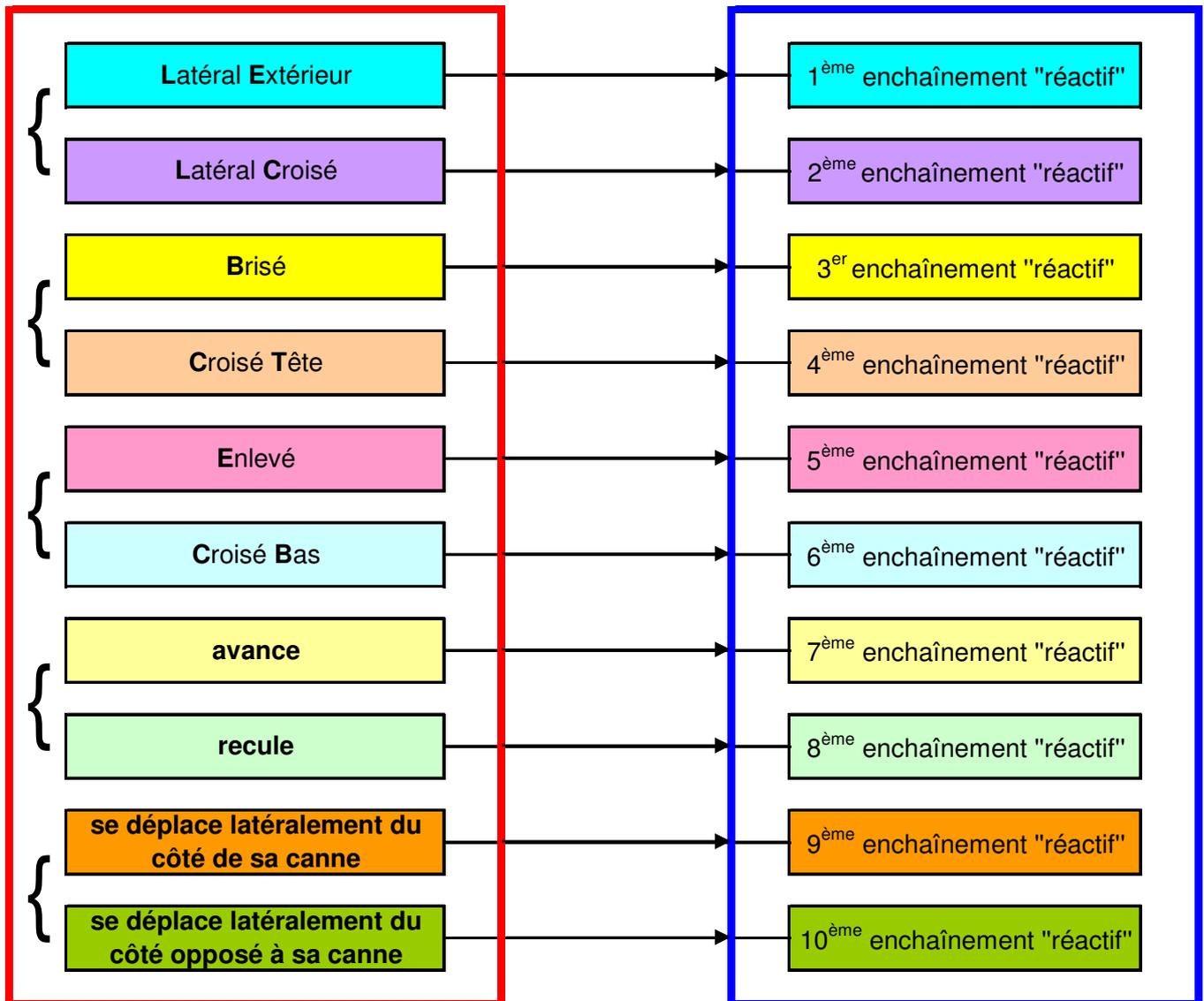
- Le débutant apprend à prendre de l'information venant du partenaire ("attaque du côté des mains").
- Le canniste acquiert des automatismes à replacer en combat.

ogm by JMH - 02/11/2007

Les Secrets de l'Automate réactif ou Comment Créer des exercices
PRINCIPE GENERAL DE L'AUTOMATE REACTIF A 10 COUPS

action de Cannistes 2

riposte programmée de Canniste 1



ogm by JMH - 25/10/2007

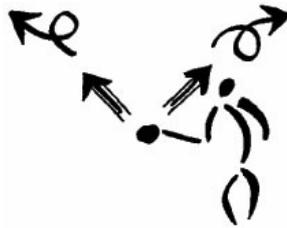
→ Travailler un premier exercice, puis un deuxième et enfin combiner les 2.

Exemple : « Latéral Extérieur et son enchaînement "réactif (le 1^{er})" » puis « Latéral Croisé et son enchaînement "réactif (le 2^{ème})" » et alterner aléatoirement entre les 2.

→ Après quelques attaque-enchaînements réactifs, accélérer le rythme puis le partenaire travaille à son tour.

→ Passer à 4 exercices en simultané : nettement plus difficile (4 attaques possibles, 4 réponses "réactives" possibles, une différente pour chaque attaque).



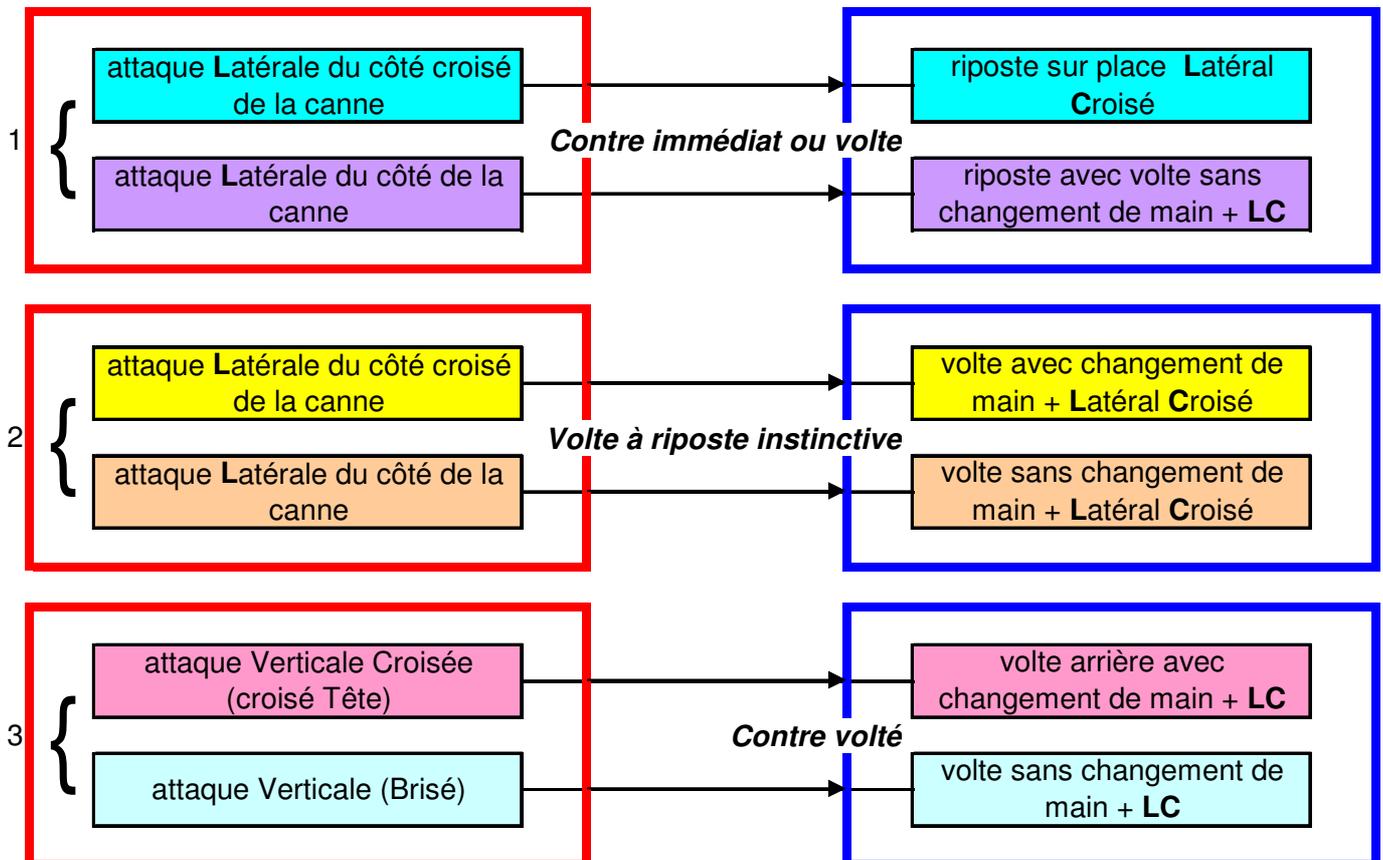


Les Secrets de l'Automate réactif ou Comment Créer des exercices
7 APPLICATIONS PRATIQUES DE L'AUTOMATE REACTIF

- Le débutant apprend à prendre de l'information

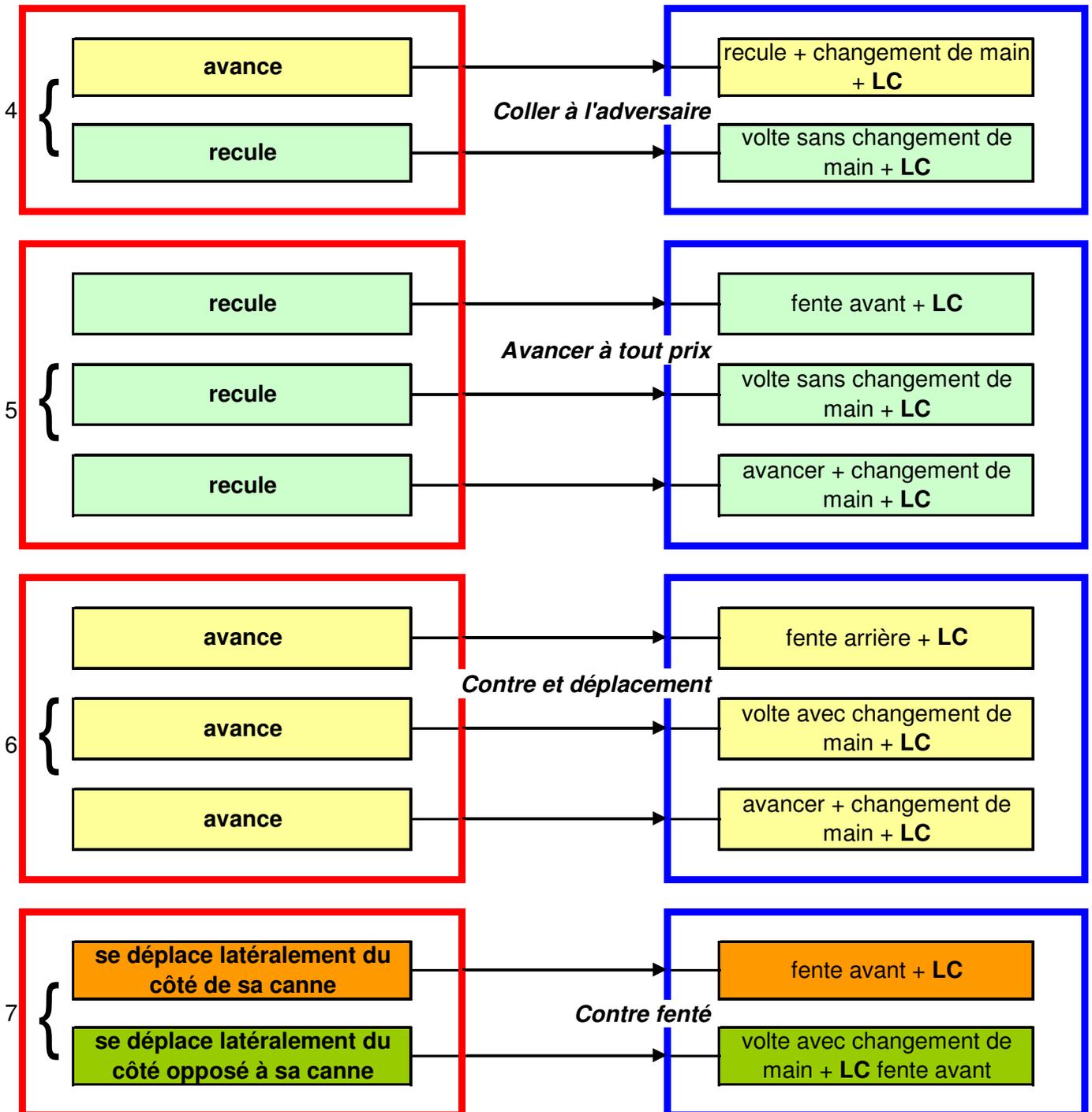
attaques de Cannistes 2

Parade - riposte programmée de Canniste 1



ogm by JMh - 02/11/2007





ogm by JMH - 02/11/2007

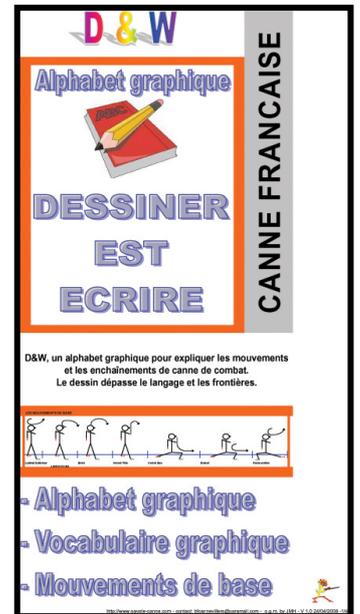
EXTRAIT DES TITRES DEJA PARUS A MARS 2009



Avril 2009



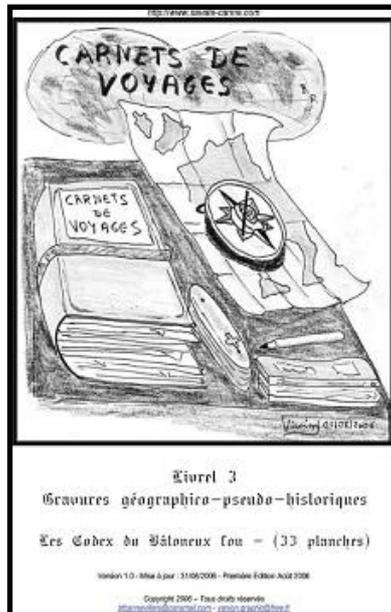
Août 2008



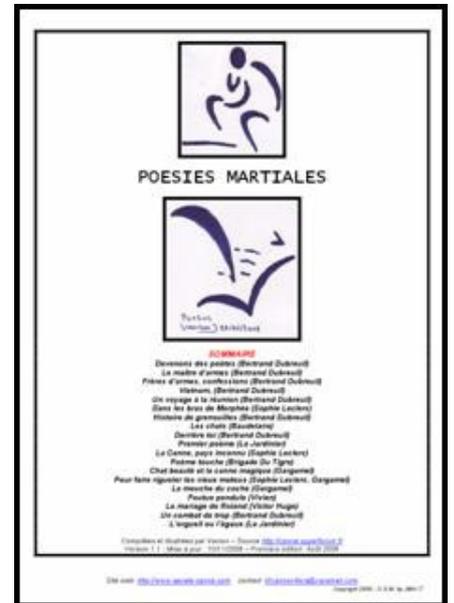
Avril 2008



Août 2006



Août 2006



Janvier 2009



Août 2006



Septembre 2005

