



Technique de canne de combat

Sommaire

A.1	HISTORIQUE ET ÉVOLUTION DE LA CANNE DE COMBAT	page 5
A.2	LA CANNE DE COMBAT QU'EST CE QUE C'EST ?	page 7
A.3	PRINCIPES DE BASE	page 7
A.3.1	Les gardes	
A.3.2	Les surfaces de frappe autorisées	
A.3.3	Les attaques en ligne basse (attaques en jambe)	
A.3.3.1	Fente avant - fente arrière - fente latérale	
A.3.3.2	Flexion	
A.3.3.3	Grand écart	
A.3.4	Principe, description de l'armé et développement du coup	
A.3.4.1	Principe de l'armé	
A.3.4.2	Description de l'armé	
A.3.4.3	Développement du coup	
A.3.4.4	Principe du pivot	
A.3.5	Les critères de validité d'un coup	
A.4	DESCRIPTION DES COUPS DE CANNE	page 10
A.4.1	Latéral Extérieur en tête/flanc/ jambe (ligne haute/médiane/basse)	
A.4.2	Latéral Croisé en tête/flanc/ jambe (ligne haute/médiane/basse)	
A.4.3	Brisé	
A.4.4	Croisé Tête (Croisé haut)	
A.4.5	Enlevé	
A.4.6	Croisé bas	
A.5	LES PARADES	page 13
A.5.1	Parade latérale - parade croisée latéral	
A.5.2	Parade verticale - parade croisée verticale	
A.5.3	Parades latérales inversées	
A.5.4	Autres parades	
A.5.5	Parades totales	
A.6	LES PRINCIPAUX CHANGEMENTS DE MAIN	page 14
A.6.1	Changement de main sur armé de latéral extérieur	
A.6.1	Changement de main sur armé de latéral croisé	
A.6.1	Changements de main à la hanche	
A.6.1	Autres changements de main	
A.7	LES DÉPLACEMENTS ÉLÉMENTAIRES	page 15
A.7.1	Les esquives	
A.7.2	Les décalages et débordements	
A.7.3	Les traversées	
A.8	LES PRINCIPALES VOLTES	page 15
A.8.1	volte	
A.8.2	volte inverse	
A.9	LES FEINTES	page 16
A.10	LE SALUT	page 16
A.11	GLOSSAIRE / LEXIQUE	page 17

A.1 - HISTORIQUE ET ÉVOLUTION DE LA CANNE DE COMBAT

Depuis son origine, l'homme a utilisé et perfectionné la canne dans des domaines aussi différents que l'aide à la marche, le jeu, les armes de combat ou de défense, l'appareil de gymnastique ou l'accessoire vestimentaire. La canne a longtemps été également le symbole de la puissance de la justice ou du châtiment.

La canne a remplacé l'épée du gentilhomme et devient un ornement du costume. Elle est ouvragée, raffinée et donne à son propriétaire noblesse, puissance et autorité. Elle s'oppose au simple bâton du monde rural.

A la fin du XVIII^{ème} siècle, c'est la révolution et la canne, symbole du pouvoir de la monarchie devient l'arme de la violence du peuple.

Des ouvriers (tailleurs de pierre, serruriers, charpentiers ...) appelés « compagnons » effectuent leur tour de France pour augmenter leur savoir auprès des différents maîtres. Ils portent une canne dont la sculpture permet de reconnaître le corps de métier et rappelle au compagnon son engagement. Suivant la tenue de la canne, les initiés connaissent les intentions de son propriétaire méfiance, confiance, mépris, provocation ou dévotion. C'est également une arme redoutable et certaines confréries payaient une « demi solde » pour leur apprendre le maniement de la canne.



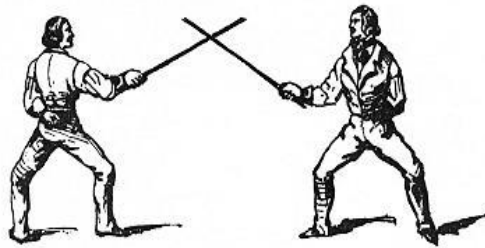
Au XIX^{ème} siècle, les rues de Paris ne sont pas sûres et le promeneur doit apprendre à se défendre contre les mauvaises rencontres.

L'enseignement de la défense personnelle se pratique dans de nombreuses salles d'armes. La pratique de la canne est associée à la boxe française (née vers 1830 / 1838-39 de l'association des coups de poings de la boxe anglaise et des coups de pieds de la savate).

Trois professeurs publient un manuel sur la canne.

1) 1843 : Théorie pour apprendre à tirer de la canne en 25 leçons.

Louis LÉBOUCHER est professeur de canne, bâton, boxe anglaise et boxe française, il propose une méthode en 25 leçons utile pour la défense personnelle et la gymnastique.



Cette méthode explique la riposte que l'on doit faire après la parade faite sur un coup. Il écrit « ployer le bras de manière à ce que ce soit lui qui fasse décrire un cercle à la canne, car tous les coups développés avec le poignet ne peuvent avoir de force ».

Pour la défense personnelle il demande que les coups soient doublés ou triplés de manière à refrapper avant que l'adversaire ne réagisse. Il précise également que sa méthode est un bon entraînement pour les jeunes qui manieront le sabre plus tard comme militaires.

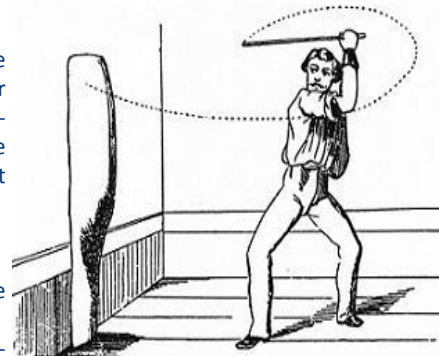
2) 1856 : Nouvelle théorie du jeu de la canne.

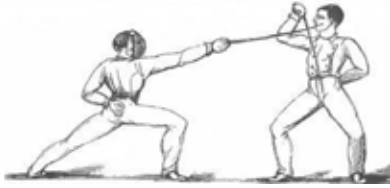
LARRIBEAU est un ancien marin militaire, il est professeur de canne, d'escrime et de boxe française, sa méthode est originale car l'élève est placé devant un mannequin pour s'exercer. Cette méthode explique les différents coups d'attaque et les parades correspondantes. Sa méthode l'applique pour la défense personnelle, la gymnastique et de plus il considère que la canne est une dérivation de l'escrime.



3) 1899 : L'art de la Boxe Française et de la canne.

Joseph CHARLEMONT est professeur de boxe française. Sa méthode explique les enchaînements complets à savoir, attaque, parade, riposte. Il écrit « les agents de projections à mettre en action sont l'épaule, le bras, l'avant bras, le poignet et la main ». Ce sont les bases de la canne d'aujourd'hui.





1871 : Enseignement de la canne (avec la boxe française et le bâton) à l'école Normale de Gymnastique et d'Escrime de Joinville le Pont suivant la méthode dite « 4 faces ». Il ne semble pas y avoir de documents écrits sur l'origine de cet enseignement.

1875 : 1^{er} manuel militaire pour l'enseignement de la gymnastique et de l'escrime avec de la canne, du bâton et de la boxe française. Dans ce manuel, les mouvements de canne ne sont pas décrits, il est seulement indiqué que les mouvements de canne sont identiques à ceux du bâton, par contre dans le chapitre escrime au sabre, ce sont exactement les mêmes termes et même mouvements que ceux employés pour la canne (on peut expliquer cela par le fait que la canne servait d'initiation au sabre dans la cavalerie).



XX^{ème} siècle

Fin XIX^{ème} et début XX^{ème} siècle, c'est la grande époque de la canne sur les plans de défense personnelle, de la compétition et de la gymnastique (civile ou militaire).

1900 Jeux olympiques de Paris, la canne est principalement représentée à ces jeux olympiques sous la forme d'exercices de gymnastique car jugée trop dangereuse et avec peu de valeur éducative sous sa forme de combat.

De 1900 à 1912 : De nombreux ouvrages et articles de journaux traitent de la défense personnelle, c'est devenu une mode, d'abord rivale de par la concurrence de leurs enseignants les 3 disciplines canne, boxe française et jiu-jitsu finissent par se compléter, la canne restant la méthode la plus sûre pour ne pas être directement en contact avec son adversaire. (Emile ANDRE, Georges DUBOIS, Jean Joseph RENAUD, tous trois escrimeurs ont écrit chacun un ou plusieurs livres sur la défense dans la rue avec canne, boxe française, lutte ou jiu-jitsu).



1903 : Etablissement du 1^{er} règlement pour la compétition, comme en escrime les tireurs s'arrêtent à chaque touche valide et se remettent en garde.

De 1914 à 1945 : Beaucoup d'enseignants militaires sont morts ou blessés à la guerre et la canne est presque oubliée, on la retrouve dans quelques manuels de gymnastique, d'éducation physique ou dans certaines encyclopédies.

Malgré cela la pratique de la canne continue dans quelques salles et son renouveau, avec celui de la boxe française débute réellement vers 1965.

1945 : Le Panache

Roger LAFOND a créé une méthode de défense personnelle « le panache » qui associe escrime, karaté, savate boxe française et canne. Pour être efficace et rapide les mouvements ne sont pas développés et partent principalement de l'avant-bras avec rotation du poignet. Sa méthode sera opposée plus tard à celle de Maurice SARRY plus axée sur la compétition.

1971 : Défense et illustration de la boxe française par Bernard PLASAIT

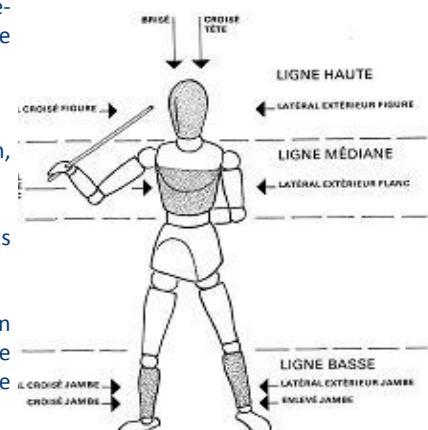
La canne est présentée comme un sport de combat avec quelques coups pour la défense dans la rue. Les mouvements se font à partir de moulinets avec développement du bras. Quelques règles élémentaires à la compétition sont décrites (comme en 1903 à chaque touche valide les tireurs s'arrêtent et se remettent en garde).

1978 : La canne, arme de défense, sport de combat par Maurice SARRY

Cette méthode est principalement axée sur la technique et la tactique en compétition, tous les coups dangereux (coup de bout, coup de pointe, revers ...) ont été éliminés.

Tous les mouvements d'attaque doivent être fait avec le développement complet du bras et la main armée doit passer derrière « l'axe de la colonne vertébrale ».

Ebauche de premiers règlements techniques et d'arbitrage applicables à la compétition avec la définition des zones de touches (ligne basse, entre la cheville et le genou - ligne médiane, le buste - ligne haute coté et dessus de la tête. Toutes les touches en ligne basse se feront en fente (jambe pliée).



La méthode de Maurice SARRY est toujours d'actualité. Les coups peuvent se faire en tournant ou en sautant et depuis 1980. Sont apparues également les fentes jambe arrière pour les touches en ligne basse.

A.2 - LA CANNE DE COMBAT QU'EST CE QUE C'EST ?

La canne de combat, encore appelée canne fédérale, canne française ou canne d'arme, est un sport de combat français, un jeu d'opposition, dans lequel deux tireurs (les cannistes) doivent marquer des points à l'aide de techniques codifiées. Ce sport est à la fois esthétique, artistique et complet, que ce soit dans une pratique « loisir » ou « compétition ». L'arme (la canne) est droite, en châtaignier et mesure 95 cm et pèse entre 90 grammes et 130 grammes.

A.3 - PRINCIPES DE BASE

Conventions du document

- Le canniste est droitier, il tient sa canne dans la main droite. La « main armée » correspond à la main qui tient la canne.
- Le côté croisé est situé du côté de la main non armée (à gauche de la main armée).
- Le côté extérieur est situé du côté de la main armée.

Principe fondamental « parade/esquive riposte » : le canniste doit impérativement parer une attaque ou l'esquiver avant de riposter. Le canniste qui atteint la position d'armé le premier est prioritaire. Le tireur qui arme immédiatement après une action défensive peut reprendre la priorité si son adversaire n'a pas réarmé plus rapidement avant lui.

A.3.1 - LES GARDES

- garde : main armée du côté jambe avant
- garde opposée : main armée du côté jambe arrière

Garde : position la plus favorable que prend le tireur pour être prêt également à l'offensive, à la défensive ou à la contre-offensive. Elle peut subir des modifications au cours du combat suivant la tactique choisie.

A.3.1-01 Position de garde



A3.1-02 Positon de garde inversée

A.3.2 - LES SURFACES DE TOUCHE AUTORISÉES

La zone de touche haute (en tête) est limitée au contour de la tête et à la face ; le cou, la nuque et l'arrière du crâne ne sont pas inclus et sont des zones interdites.

La zone de touche médiane comprend l'ensemble de la ceinture abdominale pour la partie frontale de la zone. Pour la partie latérale la zone est comprise entre le haut des hanches (crêtes iliaques) et la ligne passant par le bas du sternum (apophyse xiphoïde). La partie dorsale est autorisée dans le prolongement de la zone autorisée en face avant.

La zone de touche basse (en jambe) comprend l'ensemble de la zone comprise sous le genou et au-dessus de la malléole. Il n'y a pas de surface interdite dans cette zone délimitée.



A.3.2-01 Zone de touche (de face)



A.3.2-02 Zone de touche profil avec canne levé (de côté)



A.3.2-03 Zone de touche dos

A.3.3 - Les attaques en ligne basse (attaques en jambe)

Pour attaquer en jambe l'adversaire (attaque en ligne basse), le canniste effectue l'une des techniques décrites ci-après.

A.3.3.1 Fente avant - fente arrière - fente latérale

Les pieds sont les deux seuls appuis autorisés.

Limite inférieure de la position de la jambe arrière (pour la fente avant) : le genou ne repose pas sur le sol.

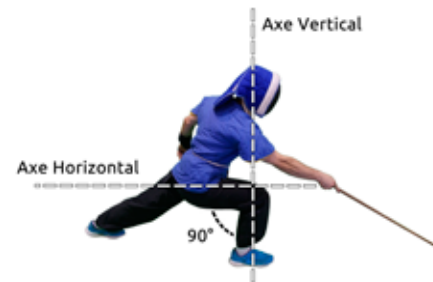
- Fente avant : technique préconisée

La jambe avant est pliée. Il est fortement préconisé de ne pas avancer le genou au-delà de la pointe du pied. A minima, le dessus de la cuisse de la jambe pliée pourra être relevée jusqu'à 45° par rapport à l'horizontal (photo 1).

A.3.3.1-01 fente relevée, position maxi autorisée à 45°



Il est conseillé de ne pas descendre le dessous de la cuisse de la jambe pliée en dessous de l'horizontale.



A.3.3.1-02 fente avant position maximale préconisée

La jambe avant est fléchie. Il est préconisé de ne pas verrouiller le genou de la jambe arrière (jambe arrière légèrement fléchie).

A.3.3.1-03 Fente avant, jambe arrière complètement pliée, position extrême autorisée de la jambe arrière (le genou ne touche pas le sol)



Le poids du corps est réparti sur les deux appuis, le pied avant est posé à plat tandis que le talon arrière peut être levé.

Les deux pieds ne sont pas sur une même ligne afin de garder une stabilité des appuis.

- Fente latérale : même obligations et préconisation.
- Fente arrière : préconisation, la descente est contrôlée. La fente latérale est à préférer.

A.3.3.2 Flexion

La flexion se réalise en pliant les deux jambes, sans déplacement d'appui. Le bas du bassin est descendu au moins à hauteur du genou d'une des jambes pliées.

Préconisation : Depuis la position de garde fléchissement des deux jambes, talon du pied avant au sol, talon arrière levé. Pour une meilleure stabilité, l'écart entre les deux jambes doit correspondre, à peu près, à l'écart des épaules.

A.3.3.1-04 flexions



A.3.3.3 Grand écart

Le grand écart est une position du corps humain au cours de laquelle les jambes sont alignées et tendues l'une en face de l'autre.

A.3.4 - PRINCIPE, DESCRIPTION DE L'ARMÉ ET DÉVELOPPEMENT DU COUP

A.3.4.1 Principe de l'armé

Pour chaque action offensive, il faut passer par une position d'armé avant de développer le coup. L'armé ne doit pas être fixe. Il fait partie du mouvement global de la technique codifiée. C'est à partir de cet armé que se détermine la notion de priorité entre les deux tireurs.

A.3.4.2 Description de l'armé



Pour les coups horizontaux, afin d'arriver à la position d'armé, on amène la main tenant la canne derrière la tête, pointe de la canne dirigée vers l'adversaire.

A.3.4.2-01 armé de latéral extérieur

A.3.4.2-02 armé de latéral Croisé



Pour le brisé ou l'enlevé, afin d'arriver à la position d'armé, on amène la main tenant la canne au niveau du tronc (c'est-à-dire entre la hanche et l'épaule).

A.3.4.2-03 armé de brisé

A.3.4.2-04 armé d'enlevé



Pour le croisé tête (ou croisé haut), afin d'arriver à la position d'armé, on amène la main tenant la canne à hauteur de la hanche (côté de la main non armée) pointe de la canne vers le sol.

A.3.4.2-05 armé de croisé tête



A.3.4.2-06 armé de croisé bas

Pour le croisé bas, afin d'arriver à la position d'armé, on amène la main tenant la canne au-dessus et en arrière de la tête le bras est tendu ou légèrement déverrouillé, pointe de la canne vers le haut (côté de la main non armée).

A.3.4.3 Développement du coup

Lors de la réalisation d'un **latéral extérieur** ou d'un **latéral croisé**, l'armé est réalisé derrière la tête ; le développement du coup doit être progressif jusqu'à avoir la canne tendue dans le prolongement du bras. Il est toléré que le bras ne soit pas verrouillé dès le passage des 90° formés par l'axe de combat et la ligne des épaules. La majorité du développement du coup doit se faire après l'armé et avant le passage du 90° formé par l'axe de combat et la ligne des épaules.

Le développement du **croisé tête** (croisé haut) se fait bras tendu dès l'armé sur un cercle vertical jusqu'à la touche. Lorsque la main passe de la hanche à l'épaule, une légère flexion du coude peut être effectuée (afin d'éviter tout problème articulaire). Le bras doit être tendu au moment de la touche.

Le développement du **croisé bas** se fait bras tendu dès l'armé sur un cercle vertical jusqu'à la touche. Lorsque la main passe de l'épaule à la hanche, une légère flexion du coude peut être effectuée (afin d'éviter tout problème articulaire). Le bras doit être tendu au moment de la touche.



Pour le **brisé** l'extension du bras armé doit s'effectuer dès le passage du plan perpendiculaire (ligne des épaules) pour arriver tendu au moment de la touche (en effectuant un mouvement de piston ou mouvement "crawlé").

Pour l'**enlevé** l'extension du bras armé doit s'effectuer dès le passage du plan perpendiculaire (ligne des hanches) pour arriver tendu au moment de la touche.

ATTENTION : LES COUPS D'ESTOCS SONT INTERDITS.

A.3.4.4 Principe du pivot

Lors des armés ou des développements des coups, le fait de faire pivoter le bassin permet d'éviter une torsion du rachis : les épaules et le bassin sont solidaires

Il est recommandé de décoller légèrement les deux talons afin d'éviter de créer une torsion au niveau des genoux.

A.3.5 - LES CRITÈRES DE VALIDITÉ D'UN COUP

- Toucher avec le $\frac{1}{4}$ supérieur de la canne.
- Respecter les zones de touche,
- La touche devra être franche/nette/contrôlée.
- Au moment de la touche la canne doit se trouver dans le prolongement du bras tendu.
- La trajectoire de la canne est dans un plan tendant à la verticale ou à l'horizontal (selon l'amplitude de la fente).

Pour les latéraux extérieurs et latéraux croisés, ce plan tend à être horizontal ou légèrement incliné par rapport à l'axe de combat, suivant la taille de l'adversaire.

Pour les coups verticaux : la canne décrit une trajectoire dans un plan passant par l'épaule tendant à être vertical et interceptant la zone de touche.

- Angle du bras vis-à-vis du tronc (entre épaule et bras armé) : peut être ouvert ou fermé. Préconisation : Eviter d'avoir un angle trop fermé. au moment de l'impact (risque pour l'épaule ou la poitrine chez les femmes)
- Principe de priorité (conservé).

A.4 - DESCRIPTION DES COUPS DE CANNE

A.4.1 - LATÉRAL EXTÉRIEUR EN TÊTE/FLANC/JAMBE (LIGNE HAUTE/ MÉDIANE/ BASSE)

Codification :

Lors de l'armé, la main qui tient la canne vient se placer derrière la tête (canne horizontale - pointe vers l'avant), à droite. La trajectoire de la canne est circulaire (la canne effectue un moulinet/rotation horizontal(e) de la gauche vers la droite) et la plus horizontale possible en fonction de la zone de touche. Il ne peut pas y avoir de changement de trajectoire au-delà du dernier quart de rotation de la canne.



Pédagogie :

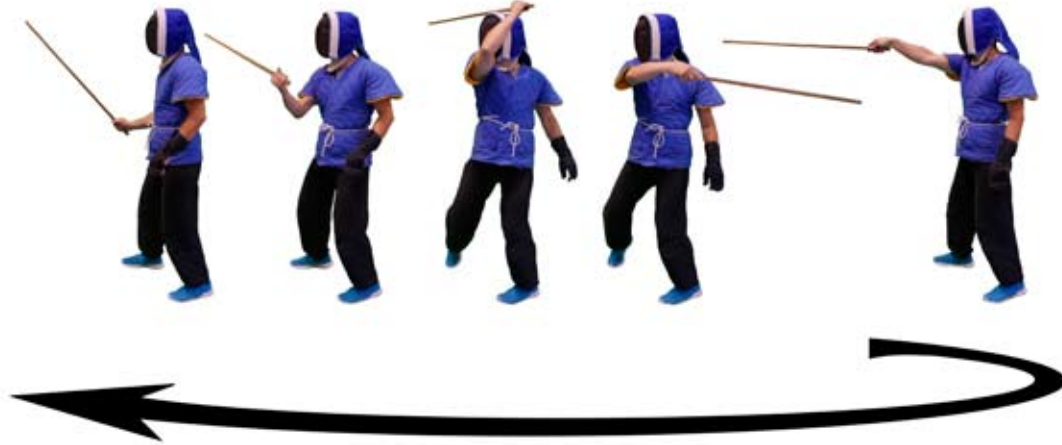
Lors de l'armé, le bassin pivote (le fait de faire pivoter le bassin évite une torsion du rachis, les épaules et le bassin étant solidaires). Une fois le coup armé (et le bassin ayant légèrement pivoté), on peut conseiller, afin de gagner en vitesse, d'initier le mouvement de développement avec le poignet, puis le coude et l'épaule tout en ramenant le bassin en position initiale (sans que le coude n'arrive devant le corps avant la canne).

Nota: il faut noter que la canne est relativement serrée dans la main tandis que le poignet effectue une rotation.

A.4.2 - LATÉRAL CROISÉ EN TÊTE/FLANC/JAMBE (LIGNE HAUTE/MÉDIANE/BASSE)

Codification :

Lors de l'armé, la main qui tient la canne passe devant le visage ou le torse et vient se placer derrière la tête (canne horizontale - pointe vers l'avant) du côté de la main non armée (donc à gauche). La trajectoire de la canne est circulaire (la canne effectue un moulinet / rotation horizontal(e) de la droite vers la gauche par l'arrière) et la plus horizontale possible en fonction de la zone de touche. Il ne peut pas y avoir de changement de trajectoire au-delà du dernier quart de rotation de la canne.



Pédagogie :

Lors de l'armé, le bassin pivote (le fait de faire pivoter le bassin éviter une torsion du rachis : Les épaules et le bassin étant solidaires). Une fois le coup armé (et le bassin ayant légèrement pivoté), on peut conseiller, afin de gagner en vitesse, d'initier le mouvement de développement avec le poignet, puis le coude et l'épaule tout en ramenant le bassin en position initiale.

Nota: Il faut noter que la canne est relativement serrée dans la main tandis que le poignet effectue une rotation.

A.4.3- BRISÉ

Codification :

Lors de l'armé, la main tenant la canne se place au niveau du tronc (c'est à dire entre la hanche et l'épaule), puis effectue une trajectoire "circulaire" (moulinet vertical dans le sens des aiguilles d'une montre), la plus verticale possible. Il faut noter que la main s'ouvre légèrement pour permettre à la canne de tourner.

Pour son développement, l'extension du bras armé doit s'effectuer dès le passage du plan perpendiculaire (ligne des épaules) pour arriver tendu au moment de la touche (en effectuant un mouvement de piston ou mouvement "crawlé").



Pédagogie :

Afin d'éviter une torsion du rachis il est recommandé, lors de l'armé, de pivoter le bassin vers la droite. Le bras effectue un mouvement de piston de l'avant vers l'arrière pour l'armé, puis de l'arrière vers l'avant, permet à la canne de mieux tourner dans la main. Pour faire tourner la canne d'ouvrir la main pour garder la canne entre sa paume et son pouce pour, en fin de rotation de la canne la reprendre avec la main pour venir toucher la cible avec précision. La canne tourne dans le sens inverse de l'enlevé.

A.4.4 - CROISÉ TÊTE (CROISÉ HAUT)

Codification :

Pour arriver à la position d'armé, on amène la main tenant la canne à hauteur de la hanche (côté de la main non armée) pointe de la canne vers le sol. La trajectoire de la canne est "circulaire" (la canne effectue une rotation verticale dans le sens des aiguilles d'une montre - bas vers le haut) et la plus verticale possible.



Pédagogie :

Afin d'éviter une torsion du rachis, il est recommandé, lors de l'armé, de pivoter le bassin vers la gauche en décollant légèrement les talons. Lors du développement, lorsque la main passe de la hanche à l'épaule, une légère flexion du coude peut être effectuée (afin d'éviter tout problème articulaire). Le bras doit être tendu au moment de la touche.

Nota : Le fait de décoller légèrement les talons permet d'éviter une torsion du rachis (épaules et bassin étant solidaires, tout en veillant à ne pas créer de torsion au niveaux des genoux).

A.4.5 - ENLEVÉ

Codification :

Pour arriver à la position d'armé, on amène la main tenant la canne au niveau du tronc (c'est à dire entre la hanche et l'épaule). La trajectoire de la canne est "circulaire" (la canne effectue un moulinet vertical dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) et la plus verticale possible. Il faut noter que la main s'ouvre légèrement pour permettre à la canne de tourner. Une fois que la pointe de la canne est passée au-delà du pied droit, le tireur effectue son mouvement pour toucher en jambe.

Pour son développement, l'extension du bras armé doit s'effectuer dès le passage du plan perpendiculaire (ligne des hanches) pour arriver tendu au moment de la touche.



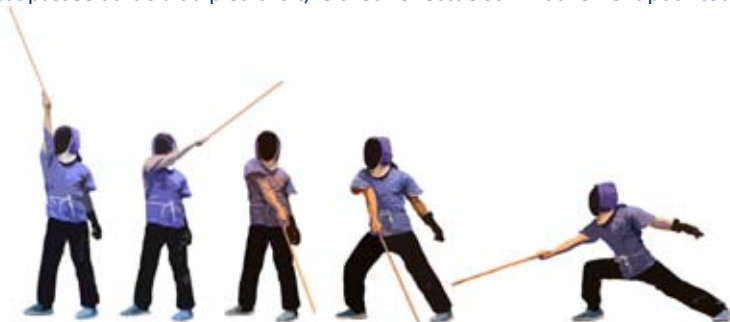
Pédagogie :

Afin d'éviter une torsion du rachis, il est recommandé, lors de l'armé, de pivoter le bassin vers la droite en décollant légèrement les talons. Le fait d'associer un léger transfert de poids à un mouvement de piston du bras (de l'avant vers l'arrière pour l'armé), puis de l'arrière vers l'avant, permet à la canne de mieux tourner dans la main. La canne tourne dans le sens inverse du brisé.

A.4.6 Croisé bas

Codification :

Pour arriver à la position d'armé, on amène la main tenant la canne au-dessus et en arrière de la tête, le bras est tendu ou légèrement déverrouillé, pointe de la canne vers le haut (côté de la main non armée). La trajectoire de la canne est circulaire (la canne effectue une rotation verticale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre - haut vers le bas) et la plus verticale possible. Une fois que la pointe de la canne est passée au-delà du pied droit, le tireur effectue son mouvement pour toucher en jambe.



Pédagogie :

Afin d'éviter une torsion du rachis, il est recommandé, lors de l'armé, de pivoter le bassin vers la gauche en décollant légèrement les talons. Le développement se fait bras tendu dès l'armé sur un cercle vertical jusqu'à la touche. Lorsque la main passe de l'épaule à la hanche, une légère flexion du coude peut être effectuée (afin d'éviter tout problème articulaire). Le bras doit être tendu au moment de la touche.

Nota : Le fait de faire pivoter le bassin évite une torsion du rachis (épaules et bassin étant solidaires). Il faut noter que la canne est relativement serrée dans la main.

A.5 - LES PARADES

Les parades sont des actions défensives exécutées au moyen de l'arme pour se protéger d'actions offensives adverses. Elles sont uniquement exécutées sur l'arme adverse. Lors d'une parade la canne doit protéger au plus deux surfaces autorisées.

A.5.1 - PARADE LATÉRALE - PARADE CROISÉE LATÉRALE

Les parades latérales protègent des attaques horizontales visant les cibles haute, médiane ou basse. Elles sont exécutées en plaçant la canne verticale devant la cible à protéger.

Elles peuvent être effectuées pour protéger la ligne haute, pointe vers le haut, ou la ligne basse, pointe vers le bas.



A.5.1-01 parade latérale



A.5.1-02 parade croisée latérale



A.5.1-03 parade latérale dos



A.5.1-03 parade latérale ligne basse



A.5.1-04 parade croisée latérale ligne basse

Recommandations :

- placer la main armée le plus proche possible de son corps pour limiter le trajet de la main dans l'optique d'une riposte effectuée immédiatement après la parade ;
- ne pas placer sa main armée devant son flanc lors des parades latérales en ligne haute ou médiane afin d'éviter de masquer une zone de touche valide et, partant, de recevoir un coup sur la main ;
- effectuer un pivot pour accompagner la parade et ainsi anticiper l'armé de la riposte ;

A.5.2 - PARADE VERTICALE - PARADE VERTICALE CROISÉE

Les parades verticales protègent des attaques verticales. La canne est placée horizontalement au-dessus de la tête. Si la main se trouve du côté extérieur, il s'agit d'une parade verticale extérieure ; si la main est placée du côté intérieur, il s'agit d'une parade verticale croisée.



A.5.2-01 parade verticale



A.5.2-02 parade croisée verticale

Recommandations :

- placer la pointe de la canne très légèrement sous le niveau de la main de façon à éviter un glissement de la canne adverse vers la main du défenseur ;
- ne pas placer sa main armée au-dessus de sa tête, mais décalée d'un côté ou de l'autre de façon à éviter de masquer la zone de touche et donc de recevoir un coup sur la main ;
- accompagner la parade d'un pivot du côté où se trouve la main armée de façon à anticiper une éventuelle riposte ;
- ne pas tendre le bras pour pouvoir placer la main dans la position la plus proche ;

A.5.3 PARADES LATÉRALES INVERSÉES

Comme les parades latérales, elles protègent des attaques horizontales, mais uniquement en ligne haute et médiane. Elles sont effectuées en plaçant la canne verticalement, la main haute et la pointe de la canne vers le bas.



A.5.3-01 parade latérale inversée

A.5.1-02 parade latérale inversée dos

Recommandations :

Faire attention à ne pas placer la main armée devant le visage car cela constituerait un masquage d'une surface valable et un risque de recevoir un coup sur la main.

A.5.4 AUTRES PARADES

Toutes ces parades peuvent être déclinées de façon plus ou moins acrobatique (parade latérale dans le dos, parade verticale combinée à une volte, parade latérale sous la jambe, etc.). Ces parades sont valides à partir du moment où elles ne génèrent pas de situation d'antjeu ou de mise en danger d'un des deux tireurs..

A.5.5 PARADE TOTALE

Une parade est dite "totale" si elle protège simultanément au moins 3 zones de touche avec la Canne. Les parades totales sont interdites en compétition.

A.6 - LES PRINCIPAUX CHANGEMENTS DE MAIN

Un changement de main est un transfert de canne d'une main à l'autre. Seules les techniques de base sont présentées ici.

Un changement de main sert à :

- attaquer en avançant ou en reculant
- placer créer de l'incertitude, leurrer, feinter l'adversaire...



A.6.1 CHANGEMENT DE MAIN SUR ARMÉ DE LATÉRAL EXTÉRIEUR

Armer latéral extérieur; la main non armée (ouverte en V) vient rejoindre la main armée par dessous et reprend la canne pour terminer l'attaque avec la main nouvellement armée (en latéral croisé par exemple).

A.6.2 CHANGEMENT DE MAIN SUR ARMÉ DE LATÉRAL CROISÉ

Armer latéral croisé ; la main non armée (ouverte en V) vient joindre la main armée par dessus (pour la recouvrir) et reprend la canne pour terminer l'attaque avec la main nouvellement armée (en latéral extérieur par exemple).

A.6.3 CHANGEMENT DE MAIN À LA HANCHE

Sur armé de Brisé ou de Croisé tête, la canne est récupérée à la hanche par l'autre main pour terminer l'attaque avec la main nouvellement armée.



A.6.3-02 photo (armé Brisé+main couvre la canne)

Exemples :

- Armé de Brisé, la main non armée prend la canne et effectue un Croisé Tête.
- Armé de Croisé Tête, la main non armée prend la canne et effectue un Brisé.

A.6.4 - AUTRES CHANGEMENTS DE MAIN

Les changements de main sont nombreux, ils peuvent être effectués dans le dos, sous la jambe ou lors de volte. Les exemples présentés ici sont seulement à titre indicatif mais non exhaustifs ou restrictifs.

A.7 - LES DÉPLACEMENTS ÉLÉMENTAIRES

A.7.1 LES ESQUIVES

Une esquive est une action défensive effectuée en déplaçant tout ou partie de son corps afin d'éviter une action offensive adverse.

Recommandations :

- Armer la riposte pendant l'esquive permet d'optimiser le temps de la riposte, mais pour cela il est nécessaire que l'esquive soit effectuée en parfait équilibre.
- Effectuer l'esquive au dernier moment afin de ne pas permettre à l'adversaire d'adapter son offensive.

A.7.2 LES DÉCALAGES ET DÉBORDEMENTS

- Le décalage est un déplacement d'un seul appui permettant de sortir de l'axe de combat en se déplaçant sur son coté extérieur ou croisé.
- Le débordement est un déplacement de deux appuis ou plus permettant de contourner son adversaire.

A.7.3 LES TRAVERSÉES

La traversée est un déplacement qui permet de se rapprocher de son adversaire pour se retrouver derrière lui. Ce mouvement doit se terminer par une action offensive.

Pédagogie : passer au plus près de l'adversaire (sans le toucher), permet d'améliorer l'efficacité de la traversée.

A.8 - LES PRINCIPALES VOLTES

Une volte est un mouvement de rotation sur soi-même avec ou sans déplacement. On peut coupler une action offensive à une volte tout en veillant à respecter les critères normaux d'armé et de développement.

Pédagogie : Dans certains cas, une volte permet de changer l'axe de combat et les zones de frappe. La volte doit être exécutée en respectant l'intégrité physique de son adversaire. On peut ajouter un changement de main lors d'une volte afin d'ajouter de l'incertitude sur une attaque !

A.8.1 VOLTES

La **jambe arrière** est déplacée vers l'avant pour enclencher la rotation de la volte (sens des aiguilles d'une montre). En deux pas le canniste a effectué un tour complet sur lui même sur place ou en se déplaçant. Il a armé son coup pendant la rotation.



A.8.2 VOLTE INVERSE

La **jambe avant** est décalée sur le côté pour enclencher la rotation de la volte (sens inverse des aiguilles d'une montre). En deux pas le caniste a effectué un tour complet sur lui même sur place ou en se déplaçant. Il a armé son coup pendant la rotation.



A.9 - LES FEINTES

Principe : c'est une action qui est faite pour leurrer ou déclencher une réaction chez l'adversaire. Une feinte peut être :

- un déplacement,
- un changement de plan,
- un changement de main,
- un changement de vitesse,
- un changement d'armé,
- un mouvement du corps...

Quelques exemples de feintes :

- Feinte de brisé pour déclencher une parade en toit, suivi d'un latéral extérieur.
- Feinte de niveau : regarder explicitement les jambes et effectuer un latéral extérieur en tête.

A.10 LE SALUT

Le salut se pratique en début et en fin d'assaut. Il se compose d'un enlevé en tête suivi d'une croisé bas en tête.

En compétition officielle les canistes se saluent nue tête, casque à la main (sauf autres dispositions ponctuelles prises et annoncées par le DO). Ils s'équipent de leur casque ensuite.





A.11 - GLOSSAIRE / LEXIQUE

DISCIPLINE

Bâton : arme en châtaignier manipulée (généralement) à deux mains mesurant entre 1,40 m et 1,70 m de long et de forme tronconique.

Canne : arme en châtaignier manipulée à une main, mesurant quatre-vingt quinze centimètres de long et de forme tronconique.

Canne de défense : spécialité d'auto-défense au moyen d'une canne.

Canne-savate ou canne chausson : spécialité dans laquelle les pratiquants utilisent une canne et les coups de pieds de la Savate boxe française.

Double canne : pratique dans laquelle les pratiquants utilisent une canne dans chaque main.

Double bâton : pratique consistant à utiliser un bâton dans chaque main.

POSITION & DÉPLACEMENTS

Fente : déplacement destiné à descendre le bassin en déplaçant un appui.

Flexion : action consistant à descendre le bassin en fléchissant les deux jambes.

Garde : position d'équilibre permettant à un tireur d'être prêt à effectuer toute action offensive, défensive, ou tout déplacement.

Grand écart : déplacement destiné à descendre le bassin en conservant les deux jambes tendues

Traversée : déplacement permettant de se repositionner derrière son adversaire en passant le plus proche de lui, sans le toucher. La traversée doit être impérativement terminée par une action offensive.

Volte : rotation du corps sur soi-même avec ou sans déplacement. L'angle de rotation est généralement compris entre 180 et 360°.

TACTIQUE

Anti-jeu : action invalidant la touche adverse ou toute avancée non suivie d'une action offensive durant une action offensive adverse.

Anticipation : prévision d'une action adverse.

Feinte : action dont l'objectif est de déclencher une réaction chez l'adversaire.

Feinte d'offensive : simulacre d'offensive. Celui-ci doit néanmoins être armé.

Feinte de corps : simulacre de déplacement, ou déplacement d'une partie du corps pour mimer un autre déplacement.

Feinte de regard : action de regarder une cible et d'en attaquer une autre.

Défaut d'anticipation : situation au cours de laquelle le tireur non prioritaire, même s'il a touché son adversaire, n'est pas venu parer ou esquiver l'action offensive prioritaire adverse.

Obstruction défensive : le fait de masquer, lors de l'action offensive adverse, la zone ciblée par une surface interdite.

Priorité : concept permettant de discriminer les tireurs en cas de touche réciproque simultanée ou quasi-simultanée. La priorité va à celui qui a atteint la position d'armé le premier.

Principe de parade/esquive/riposte : règle selon laquelle un tireur ne doit pas se laisser toucher pendant qu'il effectue une offensive sans avoir la priorité. Il doit alors impérativement se protéger au moyen d'une action défensive pendant ou avant son offensive.

COMPÉTITION

Aire de combat : terrain circulaire de neuf mètres de diamètre (six mètres pour les enfants) dans lequel se déroule un assaut.

Arbitre : officiel chargé de veiller à la sécurité des tireurs et de faire respecter le règlement lors d'un assaut.

Assaut : rencontre entre deux tireurs. Un assaut est en général découpé en plusieurs reprises.

Avertissement : sanction administrée à un tireur pour une faute majeure. L'arbitre doit obtenir l'assentiment des juges pour la valider.

Carton : sanction d'un tireur ou de son second pour un comportement anti-sportif.

Fixation : recherche de l'immobilisation de l'adversaire au moyen d'une succession d'actions offensives au cours d'un enchaînement.

Juge : officiel chargé d'accorder les points aux tireurs et de valider les avertissements demandés par l'arbitre. Les juges sont généralement au nombre de trois et sont placés en triangle équilatéral autour de l'aire.

Minute de repos : période de récupération entre deux reprises.

Observation : remarque verbale donnée par l'arbitre aux, tireurs ou seconds, afin de les alerter sur une action irrégulière.

Pénalité : sanction administrée à un tireur pour sortie d'aire ou lâcher de canne.

Reprise : période d'un assaut. Une reprise peut durer entre 1 et 2 minutes suivant les formules de rencontres. Les reprises peuvent être séparées par des phases de récupération.

Second : assistant d'un tireur lors d'un assaut. Intervient sur demande de l'arbitre ou lors des phases de récupération. Est également chargé de déposer des réclamations le cas échéant, 15 minutes après la fin d'un assaut. Assiste le tireur pour s'équiper, le conseille uniquement pendant le temps de repos, veille à la sécurité de son tireur pendant l'assaut (en ayant la possibilité de "jeter l'éponge" s'il le sent en danger physique). seul habilité à porter réclamation (cf règlement de compétition).