



Techniques de base du bâton fédéral

Sommaire

C.1 - HISTORIQUE ET ÉVOLUTION DU BATON.....	page 4
C.2 - POSITION DE GARDE	page 4
C.2.1 Prise du bâton à droite avec position des jambes	page 4
C.2.2 Prise du bâton à gauche avec position des jambes	page 4
C.3 - LE SALUT	page 5
C.3.1 Déroulement du salut : (prise de garde à droite)	page 5
C.3.2 Déroulement du salut : (prise de garde à gauche).....	page 5
C.4 - ZONES DE TOUCHES AUTORISEES	page 5
C.5 - ZONES INTERDITES.....	page 5
C.6 - PROTECTIONS	page 5
C.7 - LES COUPS SIMPLES DIT FONDAMENTAUX	page 6
C.8 - LATERAL EXTERIEUR HAUT, MEDIAN, BAS / PARADES.....	page 6
C.8.1 Latéral extérieur haut (ligne haute).....	page 6
C.8.2 Latéral extérieur médian (ligne médiane – flancs)	page 6
C.8.3 Latéral extérieur bas (ligne basse – jambe)	page 7
C.8.4 Parades – esquives : tête, flanc, jambe)	page 7
C.8.4.1 Parades latérales protection tête et flanc.....	page 7
C.8.4.2 Parades jambes	page 8
C.8.4.3 Esquive en bougeant un appui	page 8
C.8.4.4 Esquive en bougeant deux appuis.....	page 8
C.8.4.5 Esquive basse	page 8
C.9 - LATERAL CROISE / PARADES	page 8
C.9.1 Latéraux croisés hauts (ligne haute)	page 8
C.9.1.1 Latéral croisé avec rotation du buste.....	page 8
C.9.1.2 Latéral croisé avec recule jambe avant.....	page 9
C.9.2 Latéral croisé médian (ligne médiane – flancs)	page 9
C.9.2.1 Latéral croisé avec rotation du buste.....	page 9
C.9.2.2 Latéral croisé avec recule jambe avant.....	page 9
C.9.3 Latéral croisé bas (ligne basse – jambe)	page 9
C.9.3.1 Latéral croisé avec rotation du buste.....	page 9
C.9.3.2 Latéral croisé avec recule jambe avant.....	page 9
C.9.4 Parades - Esquives	page 9
C.10 - BRISÉ / PARADES	page 9
C.10.1 Brisé mains écartées	page 9
C.10.2 Brisé mains serrées	page 10
C.10.3 Parades en tête	page 10
C.10.3.1 Parade tête avec mains écartées	page 10
C.10.3.2 Parade tête avec mains proches ou écartées largeur épaules.....	page 10



Sommaire (suite)

C.11 - CROISÉ TÊTE / PARADES.....	page 11
C.11.1 Croisé tête avec rotation du buste	page 11
C.11.2 Croisé tête avec recule jambe avant	page 11
C.11.3 Parades.....	page 11
C.12 - PIC / PARADES	page 12
C.12.1 Pic par action des bras.....	page 12
C.12.2 Pic par action des bras précédé d'un recul des bras avant de les avancer	page 12
C.12.3 Pic en avançant le corps	page 12
C.12.4 Parades - Esquives	page 13
C.13 - COULISSÉ / PARADES	page 13
C.13.1 Parades - Esquives	page 13
C.14 - ATTAQUES EN JAMBES	page 13
C.15 - FENTES	page 13
C.15.1 Fente avant	page 13
C.15.1.1 Fente avant avec jambe arrière fléchie	page 13
C.15.1.2 Fente avant avec jambe arrière tendue.....	page 14
C.15.1.3 Fente avant avec angle à 90°	page 14
C.15.1.4 Fente avant avec angle à 45°	page 14
C.15.2 Fente latérale.....	page 14
C.15.3 Fente arrière	page 14
C.15.4 Grand écart.....	page 15
C.16 - FLEXION	page 15
C.17 - ENLEVE	page 15
C.17.1 Parades - Esquives	page 16
C.18 - CROISÉ BAS.....	page 16
C.18.1 Croisé bas avec rotation du buste	page 16
C.18.2 Croisé bas avec recule jambe avant	page 16
C.18.3 Parades - Esquives	page 16
C.19 - CHANGEMENTS DE MAIN ET OU CHANGEMENTS DE GARDE	page 16
C.19.1 Changements de mains et de garde simple.....	page 16
C.19.1.1 En faisant coulisser la main avant vers la manchette	page 16
C.19.1.2 En repositionnant la main avant à la manchette	page 17
C.19.1.3 En repositionnant les deux mains en même temps	page 17
C.19.1.4 En mettant le bâton sous le bras	page 17
C.19.1.5 En partant d'un armé latéral croisé	page 18
C.19.1.6 En passant le bâton sous une jambe	page 18
C.20 - BALANCÉ	page 18
C.20.1 Trajectoire horizontale.....	page 18
C.20.2 Trajectoire verticale	page 18



Sommaire (suite)

C.21 - VOLTES SIMPLES.....	page 19
C.21.1 Volte en partant d'une parade extérieur	page 19
C.21.2 Volte en partant d'une parade croisé sans recul de la jambe avant	page 19
C.21.3 Volte en partant d'une parade croisé en reculant de la jambe avant.....	page 19
C.21.4 Volte en partant d'un latéral extérieur	page 19
C.21.5 Volte en partant d'un latéral croisé sans reculer la jambe avant.....	page 20
C.21.6 Volte en partant d'un latéral croisé en reculant la jambe avant.....	page 20
C.22 - ELÉMENTS TECHNICO TACTIQUE BÂTON.....	page 20
C.22.1 Les grands classiques offensifs (les « universels » au bâton).....	page 20
C.22.1.1 Alternier plans et niveaux.....	page 20
C.22.1.2 Alternier côté d'attaque.....	page 20
C.22.1.3 Enchaîner différentes techniques.....	page 20
C.22.1.4 Feintes et leurres	page 20
C.22.2 Comportements réactifs	page 20
C.22.2.1 Observation	page 20
C.22.2.2 Déplacement	page 21
C.22.2.3 Attaquer en se mettant hors distance	page 21
C.22.2.4 Parade chassée	page 21
C.22.2.5 Alternier les distances	page 21
C.23 - TECHNIQUES SUPERIEURES	page 21
C.23.1 Les revers verticaux	page 21
C.23.1.1 Revers vertical, impact côté pointe	page 21
C.23.1.2 Revers vertical, impact côté talon	page 22
C.23.1.3 Le revers croisé vertical, impact côté pointe	page 22
C.23.2 Les revers horizontaux.....	page 22
C.23.2.1 Revers vertical, impact côté pointe	page 22
C.23.2.2 Revers vertical, impact côté talon	page 22
C.23.2.3 Revers croisé horizontal.....	page 23
C.23.2 Revers voltés.....	page 23

C.1 - HISTORIQUE ET ÉVOLUTION DU BÂTON

On voit apparaître la notion de « bâton fédéral » à fin des années 1970 sous l'impulsion de Maurice SARRY.

Le bâton fédéral est organisé et codifié comme une extension à deux mains de la canne de combat moderne. Cette prise du bâton en prise "guidon de vélo" (les deux mains sont en pronation, les pouces se regardent) lui confère des particularités de manipulations innovantes, très proche de la canne de combat.

Historiquement, cette position en pronation de la main avant semble ne pas avoir une origine unique en lieu et en temps. En effet, on retrouve déjà des techniques allemandes de maniement de l'épée lourde, recensées par TALHOFFER (armes médiévales d'Hast) au 15^{ème} et 16^{ème} siècle, dans lesquelles la main avant en pronation tient la lame en son milieu (sur une partie non tranchante) dans les combats en corps à corps et les parades. Il en est de même pour les techniques avec l'espadaon.

Beaucoup plus tard, en France, à la fin du 19^{ème} siècle, on trouve dans les techniques militaires de Bâton, décrites par Charles LAVAUZEL, des techniques de corps à corps mentionnant parfois la position en pronation de la main avant. Toujours à cette époque, Émile ANDRÉ pour la pratique militaire du Bâton, et Louis LÉBOUCHER et LARRIBEAU pour la pratique civile du Bâton, évoquent cette position en pronation de la main avant pour les parades.

En 1915, la méthode de Georges HÉBERT « Méthode physique, virile et morale », au travers d'illustrations, montre cette prise de main en pronation dans la description de piqués et de coups de travers (coups qui frappent et repoussent dans le même temps).

Depuis, la pratique du bâton fédéral s'est diffusée en même temps que la canne de combat (Canne de Combat et Bâton dit CCB) Elle est une aide pour la canne de combat. L'arme se voit beaucoup mieux, l'élève peut rectifier ses positions plus facilement, les trajectoires sont plus faciles à appréhender.

Le bâton fédéral est une arme à part entière. Il vit et évolue dans les clubs. Chaque jour les pratiquants découvrent la richesse de ses techniques car, autour des mouvements de base initiaux, la cinématique parle et les techniques s'enchaînent.

N.B. : Une autre manière de prendre un bâton en main est celle dite "prise en manche de pioche", c'est le bâton de Joinville (voir Cahier H du Cahier N° 10).

C.2 - POSITION DE GARDE

La garde est une position essentielle puisqu'elle permet de se préparer à adopter une phase aussi bien offensive que défensive en fonction de la stratégie suivie.

Le bâtonniste se doit donc d'être concentré et attentif sur son combat. La prise de bâton est ferme, sans tension, avec 2 cm maximum de manchette

C.2.1 PRISE DU BÂTON À DROITE AVEC POSITION DES JAMBES

Les jambes écartées largeur bassin (maxi largeur épaules) et légèrement fléchies avec les pieds posés à plat. Poids du corps réparti sur les deux jambes, les hanches, pieds et les épaules faces au partenaire.

Main droite (**main arrière**) au niveau du **talon** du bâton.

Jambe gauche devant.

La main gauche (**main avant**) est éloignée de la main arrière à **largeur d'épaule**. Cette main guide le bâton.

Pour une question de **sécurité**, la **pointe** du bâton est **dirigée** vers le **côté extérieur** du partenaire.



C.2.2 PRISE DU BÂTON À GAUCHE AVEC POSITION DES JAMBES

Les jambes sont écartées d'une largeur du bassin (maxi largeur épaules) et légèrement fléchies avec les pieds posés à plat.

Le poids du corps est réparti sur les deux jambes, les hanches, pieds et les épaules face au partenaire.

La main gauche (**main arrière**) se situe au niveau du **talon** du bâton.

La jambe droite est devant.

La main droite (**main avant**) est éloignée de la main arrière d'une **largeur d'épaule**. Cette main guide le bâton.

Pour une question de **sécurité**, la **pointe** du bâton est **dirigée** vers le **côté extérieur** du partenaire.

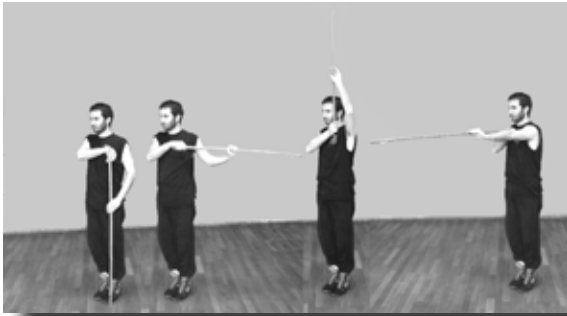
N.B. : Dans la position de garde, le tireur doit se sentir à l'aise dans la prise du bâton et dans la position des appuis.

C.3 - LE SALUT

Le salut est une marque de respect à l'égard des personnes présentes. Il se pratique avant « l'assaut » et à la fin de cet échange, face au partenaire.

C.3.1 DÉROULEMENT DU SALUT : (PRISE DE GARDE À DROITE)

Les pieds sont joints tandis que la pointe du bâton est orientée vers le sol.
La face dorsale de la main droite (axe de rotation) est devant l'épaule gauche.
Le bras gauche est tendu le long du buste.
Faire une trajectoire circulaire vers l'arrière avec le bâton à partir du bas vers le haut.
Le mouvement se finit avec la pointe du bâton orientée vers le partenaire.



C.3.2 DÉROULEMENT DU SALUT : (PRISE DE GARDE À GAUCHE)

Les pieds sont joints tandis que la pointe du bâton est orientée vers le sol.
La face dorsale de la main gauche (axe de rotation) est devant l'épaule droite.
Le bras droit est tendu le long du buste.
Faire une trajectoire circulaire vers l'arrière avec le bâton à partir du bas vers le haut.
A la fin du mouvement la pointe du bâton est orientée vers le partenaire.

C.4 - ZONES DE TOUCHES AUTORISÉES

Plusieurs zones de touches sont autorisées, à savoir :

- Le dessus de la tête sur une trajectoire verticale
- Le côté droit ou gauche de la figure sur une trajectoire horizontale
- Les flancs droit et gauche (du bas des aisselles/au dessus de la ceinture) sur une trajectoire horizontale
- La ceinture abdominale sur une trajectoire horizontale ou d'un pic
- Les tibias, mollets sur une trajectoire horizontale ou verticale
- Le coup de pied (dessus du pied) à partir d'un pic (coup posé)

C.5 - ZONES INTERDITES

Les zones suivantes sont douloureuses, voire dangereuses. Il est donc interdit de les toucher :

- L'arrière de la tête et le visage.
- Le cou et la nuque.
- Les épaules, les bras et les mains.
- Le dos et la poitrine.
- Les parties génitales
- Les genoux et les cuisses
- La malléole
- Le tendon d'Achille

C.6 - PROTECTIONS

S'il existe des zones sensibles telles que nous les avons décrites précédemment, il est nécessaire de se protéger grâce aux éléments suivants :

- Les femmes peuvent se munir de « protège poitrine » et les hommes de « coquilles ».
- Des protèges tibias.
- Des lunettes de protection, sur-lunettes de protection (antibuée, anti rayures) type EPI pour les démonstrations et exercices.
- Des gants.
- Un masque pour les combats qui reste en option pour les démonstrations.

C.7 - LES COUPS SIMPLES : DIT « FONDAMENTAUX »

Important toutes les techniques sont développées à partir d'un **transfert** du poids du corps, d'une **rotation** du bassin ou d'un **pivot** autour des appuis, soit sur :

- « la jambe avant » pour tous les coups croisés avec possibilité de déplacer « la jambe avant » vers l'arrière pour éviter tous risques de douleur au niveau du bas du dos (torsion de la colonne vertébrale)
- « la jambe arrière » pour tous les coups extérieurs en transférant ensuite le poids du corps vers l'avant au moment de la touche.

C.8 - LATÉRAL EXTÉRIEUR HAUT, MÉDIAN, BAS / PARADES

C.8.1 LATÉRAL EXTÉRIEUR HAUT (LIGNE HAUTE)

Le poids du corps doit principalement se maintenir sur la jambe arrière avec un léger pivot de la pointe du pied avant. Les mains sont écartées à largeur épaules.



- La **main arrière** est en **retrait** par rapport à la **jambe arrière** pour que le coup soit **armé**.
- Lever les bras au dessus de la tête, **bâton parallèle** aux **épaules (plan horizontal)**
- La pointe du bâton dirigée vers le partenaire.
- Faire tourner le bâton dans le **sens inverse** des **aiguilles** d'une **montre** en suivant un **plan horizontal**.

Astuce : La main avant peut coulisser vers l'autre, pour une meilleure fluidité du mouvement.

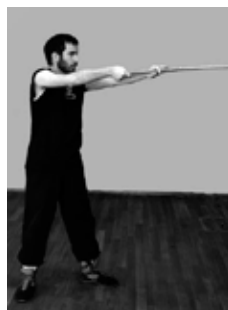
La main avant, mobile, sert de guide.

Le bâton continue sa trajectoire jusqu'à l'impact sur la surface de frappe. A l'impact, le poids du corps est réparti sur les deux jambes.

Astuce : il est possible d'avoir les deux mains proches l'une de l'autre ou écartées d'une largeur d'épaules pour récupérer de la distance de touche.

Le bras avant est tendu et la distance entre les deux mains est d'une largeur d'épaule pour une maîtrise assurée du mouvement à l'impact. Le talon du bâton est décalé sur la droite pour éviter un retour de ce dernier au visage.

La surface de frappe se concentre sur le profil droit ou gauche de la figure, suivant la garde.



Astuce : il est possible de mettre un peu plus de poids sur la jambe avant ou la jambe arrière en fonction de la distance de touche.

C.8.2 LATÉRAL EXTÉRIEUR MÉDIAN (LIGNE MÉDIANE – FLANCS)

Même mouvement que le latéral en ligne haute, seule la surface de frappe change.

La surface de frappe se concentre sous la poitrine ou au dessus du nombril, mais aussi au niveau des flancs droit et gauche (du bas des aisselles/ au dessus de la ceinture)

Astuce technico-tactique : Toucher le dessous des côtes flottantes et au dessus de la hanche (à la taille)

C.8.3 LATÉRAL EXTÉRIEUR BAS (LIGNE BASSE – JAMBE)

Même mouvement que le latéral en ligne haute/médiane. Le mouvement terminal est accompagné d'une flexion. (cf. chapitre « attaque en jambe »).

La surface de frappe se concentre au niveau des tibias et mollets.

C.8.4 PARADES – ESQUIVES : TÊTE, FLANC, JAMBE

C.8.4.1 Parades latérales protection tête et flanc

Il est possible de faire les parades mains écartées largeur épaules, mains rapprochées ou mains écartées à chaque extrémité du bâton.

La parade mains écartées à chaque extrémité permet de parer des coups puissants

La main la plus basse est en dessous de la hanche pour éviter que celle-ci soit touchée.

La parade préconisée est celle où les mains sont écartées (protection des mains, évite de prendre le bâton dans la tête).

Astuces :

- Avoir les deux mains écartées, cela offre une résistance aux coups et éloigne les mains des zones de frappes
- **Technico-tactique** : Il est possible de faire des parades chassées ou contrées à condition d'enchaîner par une riposte. Les esquives suivent un principe similaire à celui des esquives en canne de combat pour des attaques analogues.

C.8.4.1.1 Pointe vers le haut

Alors que la main reste au niveau du talon (manchette) vous devez faire glisser l'autre main sur le bâton pour se rapprocher de la pointe.

Puis placer le bâton sur une inclinaison perpendiculaire au bâton du partenaire, la pointe dirigée vers le haut.

Cet angle permettra à l'autre bâton de glisser vers le sol.



Les mains, placées d'une largeur d'épaules, restent où elles sont sur le bâton.

Mettre la pointe du bâton vers le haut.

N.B. : Pour **éviter** des **torsions** de la **colonne** vertébrale, il est possible de **reculer** la **jambe avant** afin de pivoter légèrement en bougeant ou non les appuis.



C.8.4.1.2 Pointe vers le sol

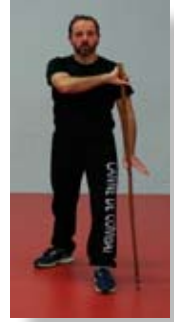
La mécanique est identique que ci-dessus. Néanmoins, la pointe du bâton est cette fois dirigée vers le sol.

Astuces :

- Le corps se décale pour être légèrement de profil, avec une rotation du buste et un transfert de poids sur la jambe avant ou arrière.
- **Technico-tactique** : Il est possible de faire des parades chassées ou poussées (contrées) à condition d'enchaîner par une riposte.

C.8.4.2 Parades jambes

C.8.4.2.1 Parade croisée jambe avec ou sans recul jambe avant



En position de garde, faites pivoter la pointe du bâton vers le sol sur la gauche, les mains écartées à largeur d'épaules.

Astuce technico-tactique : Il est possible de faire des parades chassées ou chassées contrées à condition d'enchaîner par une riposte.

C.8.4.2.2 Parade extérieure jambe



En position de garde, faire pivoter la pointe du bâton vers le sol sur votre droite, les mains écartées d'une largeur d'épaules.

N.B. : Pour éviter des **torsions** de la **colonne vertébrale**, il est possible de **décaler** la **jambe arrière** et de pivoter pour se mettre presque de profil, le corps tourné du côté du coup.

Astuces :

- Cette technique offre une résistance à l'impact du coup.
- **Technico-tactique :** Il est possible de faire des parades chassées ou contrées à condition d'enchaîner par une riposte.

C.8.4.3 Esquive en bougeant un appui

Le poids du corps se concentre sur la jambe arrière. Afin d'esquiver le coup, levez la jambe avant (jambe attaquée).

C.8.4.4 Esquive en bougeant deux appuis

Afin d'esquiver le coup, vous pouvez effectuer un saut sur place. Il est également possible de sortir de l'axe initial de combat en vous dirigeant sur l'arrière ou le côté.

C.8.4.5 Esquive basse

Le poids se concentre sur les deux appuis, les pieds à plat au sol afin d'effectuer une flexion simultanées des jambes, le dos droit et les cuisses parallèles au sol. Cette technique permet d'esquiver un coup porté à la figure.

C.9 - LATÉRAL CROISÉ / PARADES

C.9.1 LATÉRAUX CROISÉS HAUTS (LIGNE HAUTE)

C.9.1.1 Latéral croisé avec rotation du buste

Le **poids** du corps doit principalement se concentrer sur la **jambe avant**. Cette action, liée au mouvement du pied arrière en pointe, permet de pivoter

- La **main arrière** passe **sous l'avant bras opposé (plan horizontal)** pour **armer** le coup.
- La main avant accompagne le bâton vers le haut. Le buste pivote vers la gauche jusqu'à ce que les **épaules** soient **parallèles** au **bâton**.

- Les mains sont écartées d'une largeur d'épaules, tandis que la pointe du bâton est dirigée vers le partenaire.
- Faire **tourner** le bâton dans le **sens des aiguilles d'une montre (plan horizontal)**.



Astuce : La main avant peut coulisser vers l'autre main (située au talon) pour une meilleure fluidité du mouvement.

La main avant, mobile, sert de guide. Le bâton, quant à lui, continue sa trajectoire jusqu'à l'impact sur la surface de frappe.

A la touche, le poids du corps est réparti sur les deux jambes.

Astuce : il est possible d'avoir les deux mains proches l'une de l'autre ou écartées d'une largeur d'épaules pour récupérer de la distance de touche.

Le bras avant est tendu et la distance entre les deux mains est d'une largeur d'épaule pour une maîtrise assurée du mouvement à l'impact. Le talon du

bâton est décalé sur la gauche, pour éviter un retour de talon au visage.

La surface de frappe se concentre sur le profil gauche ou droit de la figure.

C.9.1.2 Latéral croisé avec recul jambe avant

Il faut reculer la jambe avant qui devient jambe arrière.

Le poids du corps se concentre principalement sur la jambe avant avec un léger pivot de la pointe du pied arrière.

Puis, il suffit de reprendre le mouvement décrit au chapitre C.9.1.1.

Le fait de reculer la jambe avant permet de réduire ou protéger la colonne vertébrale de toute torsion.

C.9.2 Latéral croisé médian (ligne médiane – flancs)

C.9.2.1 Latéral croisé avec rotation du buste

Pour effectuer cette technique, il s'agit de répéter le même mouvement que « le latéral croisé en ligne haute ». Seule la surface de frappe change.

La surface de frappe se concentre sous la poitrine, au dessus du nombril mais également au niveau des flancs droit et gauche (du bas des aisselles/ au dessus de la ceinture).

Astuce technico-tactique : Toucher le dessous des côtes flottantes et au dessus de la hanche (à la taille).

C.9.2.2 Latéral croisé avec recul jambe avant

Même mouvement que le latéral croisé avec recul de la jambe en ligne haute, seule la surface de frappe change.

C.9.3 LATÉRAL CROISÉ BAS (LIGNE BASSE – JAMBE)

C.9.3.1 Latéral croisé avec rotation du buste

Cette technique débute par le même mouvement que « le latéral croisé en ligne haute /médian ». Le mouvement terminal est accompagné d'une flexion ou d'une fente. (cf. chapitre « attaque en jambe »).

La surface de frappe se concentre sur les tibias et mollets.

C.9.3.2 Latéral croisé avec recul jambe avant

Cette technique débute par le même mouvement que « le latéral croisé avec recul de la jambe en ligne haute /médiane ».

Le mouvement terminal est accompagné d'une flexion ou d'une fente. Voir Chapitre "attaque en jambe"

C.9.4 - PARADES - ESQUIVES

Voir chapitre C.8.4



C.10 - BRISÉ / PARADES



C.10.1 BRISÉ MAINS ÉCARTÉES

Le poids du corps se concentre principalement sur la jambe arrière avec un léger pivot de la pointe du pied avant et les mains sont écartées d'une largeur d'épaules.

Le buste doit faire un mouvement de rotation afin de placer les épaules parallèlement au bâton.

Si la main arrière passe derrière la hanche, c'est la main avant qui sert de guide.

La pointe du bâton est dirigée vers l'adversaire. Il faut penser à laisser les mains écartées d'une largeur d'épaules.

Faire tourner le bâton de bas en haut. Durant cette rotation, la main arrière passe dans le pli du cou du bras opposé.

Le Bâton continue alors sa trajectoire jusqu'à l'impact sur la surface de frappe.

A la touche, le poids du corps est réparti sur les deux jambes et le bâton constitue le prolongement du ou des bras tendus.

La surface de frappe se concentre sur le sommet de la tête.

Astuce :

- Il est possible d'avoir les deux mains proches l'une de l'autre ou écartées à largeur d'épaules pour récupérer de la distance de touche mais aussi pour une maîtrise assurée du mouvement à l'impact.
- Il est également envisageable de mettre un peu plus de poids sur la jambe avant ou la jambe arrière en fonction de la distance de touche.



C.10.2 BRISÉ MAINS SERRÉES

Cette technique nécessite de reprendre le mouvement décrit au « chapitre 10.1 » en remplaçant les mains écartées par des mains rapprochées.

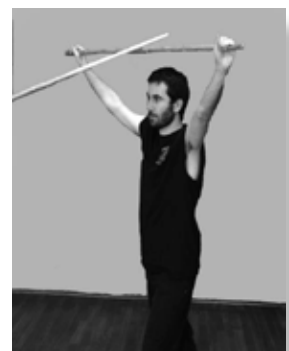


C.10.3 PARADES EN TÊTE

C.10.3.1 Parade tête avec mains écartées

Afin d'effectuer cette technique, il faut fléchir légèrement les bras au dessus de la tête. La main arrière reste au talon tandis que la main avant coulisse vers la pointe du bâton.

Astuce : Le bâton doit se situer à la limite du champ de vision quand les yeux sont levés vers le haut.



C.10.3.2 Parade tête avec mains proches ou écartées largeur épaules

Cette parade nécessite de lever légèrement les bras au dessus de la tête, sur le côté.

Les mains sont proches l'une de l'autre ou écartées d'une largeur d'épaules et le bâton reste dans le champ de vision (yeux levés vers le haut).



Astuce : Cette technique permet de riposter en latéral extérieur ou latéral croisé sur parade simple ou croisée.

Astuce : Se décaler sur le côté permet de sortir de l'axe de combat et de se protéger les mains.

C.11 - CROISÉ TÊTE / PARADES

C.11.1 CROISÉ TÊTE AVEC ROTATION DU BUSTE

Le poids du corps doit principalement se maintenir sur la jambe avant avec un léger pivot de la pointe du pied arrière.

La pointe du bâton est dirigée vers le bas.

La main avant, quant à elle, accompagne le bâton pour permettre au buste de pivoter vers la gauche jusqu'à ce que la ligne des épaules soit perpendiculaire au bâton (plan vertical).

Puis, alors que les mains sont toujours placées d'une largeur d'épaules, la main avant passe derrière la hanche.

Faire tourner le bâton de bas en haut jusqu'à l'impact sur la surface de frappe.

A la touche, le poids du corps est réparti sur les deux jambes.

Astuce : Le bras avant reste tendu.

La surface de frappe se concentre sur le sommet de la tête



C.11.2 CROISÉ TÊTE AVEC REcul JAMBE AVANT

Pour effectuer cette technique, il faut d'abord reculer la jambe avant qui devient alors la jambe arrière. Le fait de reculer la jambe avant permet de réduire ou protéger la colonne vertébrale de toute torsion.

Le poids du corps doit principalement se concentrer sur la jambe avant avec un léger pivot de la pointe du pied arrière.

Pour finir, il est nécessaire de reprendre le mouvement décrit au « chapitre C.11.1 ».



N.B. : Nous préconisons cette technique pour limiter les douleurs dans le dos.

C.11.3 PARADES

Voir chapitre C.10.3

C.12 PIC / PARADES

Le pic ou piqué est un « coup d'estoc » via la pointe du bâton ou le talon de la manchette.

Sécurité : La **ceinture abdominale** (zone de frappe) est toujours la **cible préconisée**, les coups au visage sont à proscrire. Il est possible de venir poser la pointe ou le talon du bâton sur le dessus du pied.

Notez qu'il est impératif d'annoncer le pic ou piqué avant d'effectuer cette technique de façon visuelle. Pour les débutants il est préconisé de faire une annoncé auditive.



C.12.1 PIC PAR ACTION DES BRAS.

Le tireur avance les bras pour piquer l'adversaire.

Attention : Ce coup doit être contrôlé et maîtrisé.



C.12.2 PIC PAR ACTION DES BRAS PRÉCÉDÉ D'UN REcul DES BRAS AVANT DE LES AVANCER

Le coup est plus visible mais plus puissant que le pic précédent.



C.12.3 PIC EN AVANÇANT LE CORPS.

Tout en avançant vers l'adversaire, dirigez la pointe du bâton vers le ventre de ce dernier.

C.12.4 PARADES - ESQUIVES

Voir chapitre C..08.4.

C.13 - COULISSÉ / PARADES

Le « coulissé » est l'action de déplacer ses mains sur le bâton pour frapper avec l'une des extrémités de celui-ci.

Pour cela, il faut :

- Faire glisser la main avant à l'extrémité du bâton
- Faire glisser la main arrière vers la main avant.
- Frapper avec le bâton l'adversaire (sur l'une des zones autorisées).



Si vous désirez effectuer une frappe en jambe, il suffit de réaliser une flexion ou une fente en même temps.

Astuce : Les coulissés peuvent être réalisés sur un plan horizontal ou vertical (du haut en bas ou de bas en haut).



C.13.1 PARADES - ESQUIVES

Voir chapitres C.08.4. & C.10.3

C.14 - ATTAQUES EN JAMBES

Tous les **coups en jambes** (ligne basse) sont **accompagnés** par une **fente** ou une **flexion**.

Sécurité : Pour la préservation des genoux, nous préconisons l'utilisation de la fente avant avec la jambe arrière fléchie. La fente avec jambe arrière tendue peut être utilisée avec modération. Cela dépendra de la physiologie de chaque tireur.

C.15 - FENTES

C.15.1 FENTE AVANT



C.15.1.1 Fente avant avec jambe arrière fléchie

- Les jambes doivent être fléchies.
- Le pied de la jambe avant, posé au sol.
- Le pied de la jambe arrière est sur la pointe.
- La cuisse jambe avant et le tibia jambe arrière quant à eux, sont le plus parallèle possible par rapport au sol.

Astuce : Il faut écarter les jambes à largeur d'épaules pour ne pas tomber. La cuisse et le tibia forment un angle à 90°. Le poids du corps se concentre sur la jambe avant.

Sécurité : Le genou ne doit jamais dépasser la pointe du pied.

Physiologie : Les quadriceps sont plus sollicités que les genoux. Cette posture qui sollicite davantage les quadriceps permet de protéger les genoux.

C.15.1.2 Fente avant avec jambe arrière tendue

- La jambe avant est fléchie avec pied posé au sol tandis que la cuisse est le plus parallèle possible par rapport au sol.
- La jambe arrière, quant à elle, est tendue ou légèrement fléchie
- Le pied arrière posé au sol.
- Le poids du corps se concentre sur la jambe avant.

C.15.1.3 Fente avant avec angle à 90°

Physiquement : Il est possible d'avoir un angle à 90° entre la cuisse et le tibia tout en ayant la jambe arrière tendue.



C.15.1.4 Fente avant avec angle à 45°



Physiquement : Il est possible d'avoir un angle à 45° entre la cuisse et le sol tant en gardant la jambe arrière tendue.

C.15.2 FENTE LATÉRALE

- La jambe avant se place sur le côté avec le pied posé au sol.
- La jambe arrière, quant à elle, est tendue avec le pied au sol.
- Le poids du corps se concentre sur la jambe avant.

Astuce : Cette fente permet de sortir de l'axe de combat.

La cuisse et le tibia forment un angle entre 90° et 135° (90+45)

Sécurité : le genou ne doit jamais dépasser la pointe du pied



C.15.3 FENTE ARRIÈRE



Cette fente nécessite de faire une flexion sur la jambe arrière pour permettre à la jambe avant de glisser jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière soit aligné avec la pointe du pied. Le pied de la jambe tendue peut être dirigée vers l'adversaire ou perpendiculaire.

Si les chevilles sont souples, les deux pieds sont à plat sur le sol sinon la pointe du pied de la jambe avant peut être relevée.

Astuce : Il est possible de stabiliser la fente en transférant le buste vers l'avant.

Précaution : La descente doit être contrôlée.

N.B. : La fente latérale est à préférer par rapport à la fente arrière

C.15.4 GRAND ÉCART

Pour les personnes souples, il est possible de faire un grand écart.

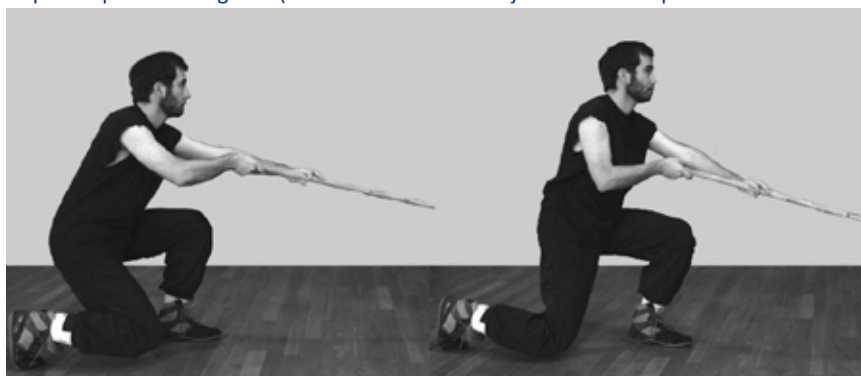


C.16 - FLEXION

La flexion se réalise en pliant les jambes avec ou sans déplacement d'appui.

Le bas du bassin doit se situer à hauteur du genou d'une des jambes pliées.

Depuis la position de garde (flexion simultanée des jambes avec le pied avant au sol et le talon du pied arrière levé ou posé au sol), descendre avec le dos droit jusqu'à avoir la ou les cuisses le plus parallèle possible par rapport au sol.



Flexion sans reculer la jambe arrière

Flexion en reculant la jambe arrière

Astuce : Pour une meilleure stabilité, l'écart entre les deux jambes doit correspondre à l'écart entre les épaules.

Quatre flexions possibles :

Flexion en répartissant le poids sur les 2 appuis

Flexion groupée



C.17 - ENLEVÉ

Le poids du corps doit principalement se maintenir sur la jambe arrière avec un léger pivot de la pointe du pied avant.

Les mains, quant à elles, sont écartées à largeur d'épaules.

De là, il suffit de faire une rotation du buste pour que les épaules soient parallèles au bâton.

- Les mains placées à largeur d'épaule, celle située à l'arrière passe derrière la hanche pendant que la main avant accompagne le bâton.
- Le bâton doit pointer vers le haut. De là, faire tourner le bâton de haut en bas.
- Avant que le bâton ne touche le sol, il continue sa trajectoire avec un mouvement de latéralisation, jusqu'à l'impact sur la surface de frappe.
- Cette attaque est accompagnée d'une fente ou d'une flexion.
- La surface de frappe se concentre sur le tibia et le mollet.



La maîtrise du mouvement à l'impact est assurée par la position des mains (à largeur d'épaules), et du bras tendu.

C.17.1 PARADES - ESQUIVES

Voir chapitre C.8.4.

C.18 - CROISÉ BAS

C.18.1 CROISÉ BAS AVEC ROTATION DU BUSTE

Le poids du corps se concentre principalement sur la jambe avant avec un léger pivot de la pointe du pied arrière.

La pointe du bâton doit être dirigée vers le haut.

La main avant accompagne le bâton tandis que le buste pivote vers la gauche.

- Main arrière passe derrière la tête (mains écartées à largeur d'épaules).
- Faire tourner le bâton de haut en bas.
- Avant que le bâton ne touche le sol, celui-ci continue sa trajectoire avec un mouvement de latéralisation, jusqu'à l'impact sur la surface de frappe.
- Cette attaque est accompagnée d'une fente ou d'une flexion.
- La surface de frappe se concentre sur le tibia et le mollet

Astuce : il est possible d'avoir les deux mains proche l'une de l'autre ou écartées largeur épaules pour récupérer de la distance de touche.



C.18.2 CROISÉ BAS AVEC RECUJ JAMBE AVANT

Il faut d'abord reculer la jambe avant qui devient jambe arrière.

Le fait de reculer la jambe avant permet de réduire ou protéger la colonne vertébrale de toute torsion.

Le poids du corps se maintient principalement sur la jambe arrière avec un léger pivot de la pointe du pied avant.

A partir de là, il suffit de reprendre le mouvement décrit au chapitre C.18.1.

Nous préconisons cette technique pour limiter les douleurs dans le dos.

C.18.3 PARADES – ESQUIVES

Voir chapitre C.8.4.

C.19 - CHANGEMENTS DE MAIN ET OU CHANGEMENTS DE GARDE

Nous avons vu un premier changement de main durant un coulissé au chapitre C.13.

Un « changement de main » est l'action d'inverser la position des mains sur le bâton.

La main avant prend la place de la main arrière et la main arrière prend la place de la main avant.

Les manipulations de bâton peuvent servir à masquer un changement de main.

Nous pourrions écrire tant de chose sur les changements de main. Nous vous invitons à découvrir par vous-même le champ des possibilités. Expérimentez, testez, découvrez c'est la meilleur école.

Voici quelques pistes de développement et de recherche que vous pouvez expérimenter.

C.19.1 CHANGEMENTS DE MAINS ET DE GARDE SIMPLE



C.19.1.1 En faisant coulisser la main avant vers la manchette

- La main arrière lâche tout d'abord le bâton pour effectuer une rotation du bâton vers l'avant sur l'axe de la main avant. Il faut diriger la pointe du bâton vers le bas.
- La main arrière passe sous la main avant (prise du bâton, pouce vers le talon).
- La main avant glisse ensuite le long de la manchette pour une prise au niveau du talon.
- Enfin, replacer le buste et le bassin face à l'adversaire. Le mouvement peut se poursuivre par un armé de son choix.



C.19.1.2 En repositionnant la main avant à la manchette
La main arrière lâche le bâton avant d'effectuer une rotation du bâton vers l'avant sur l'axe de la main avant.
Il faut diriger la pointe du bâton vers le bas.

La main arrière prend la place de la main avant.

Puis, la main avant prend la place de la main arrière au niveau de la manchette.

Replacer enfin le buste et le bassin face à l'adversaire.
Le mouvement peut se poursuivre par un armé de son choix.



C.19.1.3 En repositionnant les deux mains en même temps

Lorsque que vous lancez légèrement le bâton en l'air, la main avant se positionne pour prendre le bâton à la manchette.

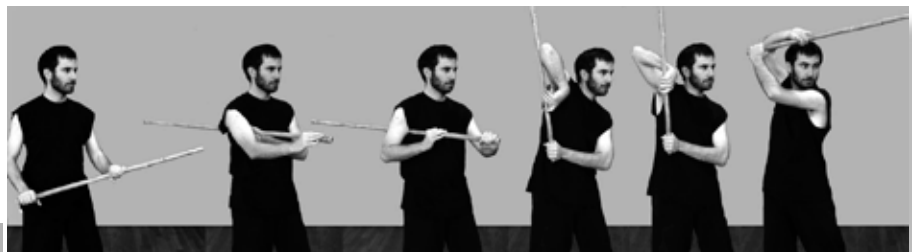
Au même moment, la main arrière se positionne pour prendre le bâton et devenir la main avant.

Pour être dans une bonne garde, veuillez toujours faire attention à vos appuis.
Le mouvement peut se poursuivre par un armé de son choix.



C.19.1.4 En mettant le bâton sous le bras
Faire pivoter le bâton pour l'emmener sous le bras de la main arrière.

De là, la main avant prend place à la manchette et la main arrière prend la place de la main avant.
Il est possible de poursuivre le mouvement par un latéral croisé.



C.19.1.5 À partant d'un armé latéral croisé
Le changement de main va permettre de passer d'un latéral croisé à un latéral extérieur.

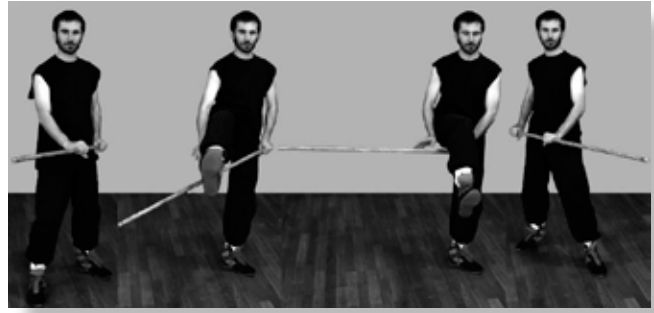
La main arrière prend la place de la main avant tandis que la main avant prend place à la manchette.

Le mouvement peut se poursuivre par un armé de son choix.

C.19.1.6 En passant le bâton sous une jambe
Pour effectuer le changement de main et de garde, il faut passer le bâton sous la jambe avant.

A partir de là, la main avant reprend le bâton en manchette.
La main arrière prend donc la place de la main avant.

Le mouvement peut se poursuivre par un armé de son choix.



C.20 BALANCÉ

C.20.1 TRAJECTOIRE HORIZONTALE

La technique commence par un coulissé du côté de la main arrière.

Puis, il faut effectuer une rotation arrière, dite « volte », par un déplacement de la jambe avant de manière latérale, jusqu'à atteindre une position de touche.

Le talon du bâton est venu de l'arrière et est balancé latéralement sur le côté de l'adversaire (coup balancé au sens de la savate).
Coulisser horizontal (ou vertical pour l'incertitude) pour diriger la pointe du bâton vers l'avant et remettre en garde avec une pointe du bâton vers l'avant.



C.20.2 TRAJECTOIRE VERTICALE

La technique commence par un coulissé du côté de la main arrière.

Puis, il faut effectuer une rotation arrière, dite « volte », par un déplacement de la jambe avant de manière latérale, jusqu'à atteindre une position de touche.

Le talon du bâton est venu de l'arrière, il est balancé verticalement vers le sommet de la tête de l'adversaire



C.21 - VOLTES SIMPLES

Une volte peut être réalisée sur une phase offensive ou défensive. Elle permet de sortir de l'axe de combat et de se déplacer en tournant autour de l'adversaire. Cette technique peut se faire à partir d'une parade ou d'un armé.

Il existe néanmoins un inconvénient puisque lorsqu'un tireur effectue une volte, il perd de vue l'adversaire pendant 1 à 2 secondes. Il prend donc le risque de se faire toucher pendant la réalisation de cette technique.

C.21.1 VOLTE EN PARTANT D'UNE PARADE EXTÉRIEURE

Pour réaliser cette technique, il est nécessaire de partir de la parade extérieure (voir chapitre C.8.4).

De là, le pied avant se déplace vers l'arrière et se positionne au niveau du pied arrière.

L'ensemble du corps commence une rotation vers la droite.

Le pied arrière se positionne enfin face au partenaire tandis que le pied avant reprend sa place, suivi du corps en portant l'attaque.

Astuce : Armer la technique de contre-attaque pendant que vous avez le dos tourné.

C.21.2 VOLTE EN PARTANT D'UNE PARADE CROISÉE SANS REcul DE LA JAMBE AVANT

Pour réaliser cette technique, il est nécessaire de partir de la parade croisée (voir chapitre C.8.4).

De là, le poids du corps se positionne sur la jambe avant. Le pied arrière se déplace alors devant le pied avant.

L'ensemble du corps commence une rotation vers la gauche sur le pied arrière pendant que le pied avant se positionne face au partenaire. Le pied arrière reprend enfin sa place, suivi du corps en portant l'attaque.

Astuce : Armer la technique de contre-attaque pendant que vous avez le dos tourné.

C.21.3 VOLTE EN PARTANT D'UNE PARADE CROISÉE EN REculANT DE LA JAMBE AVANT

Pour réaliser cette technique, il est nécessaire de partir de la parade croisée (voir chapitre C.8.4).

De là, le poids du corps se concentre sur la jambe arrière. Pied arrière se déplace alors devant le pied avant.

L'ensemble du corps commence une rotation vers la gauche sur le pied arrière.

Le pied avant se positionne face au partenaire pendant que le pied arrière reprend sa place, suivi du corps en portant l'attaque.



Astuce : Armer la technique de contre-attaque pendant que vous avez le dos tourné.

C.21.4 VOLTE EN PARTANT D'UN LATÉRAL EXTÉRIEUR

Pour réaliser cette technique, il est nécessaire de partir de l'armé latéral extérieur (voir chapitre 6).



De là, le poids du corps se positionne sur la jambe arrière. La jambe avant passe alors devant jambe arrière.

L'ensemble du corps commence une rotation vers la droite sur le pied arrière.

Le pied avant se positionne face au partenaire tandis que le pied arrière reprend sa place, suivi du corps en portant l'attaque.

Astuce : Armer la technique de contre-attaque pendant que vous avez le dos tourné.

C.21.5 VOLTE EN PARTANT D'UN LATÉRAL CROISÉ SANS RECULER LA JAMBE AVANT

Pour réaliser cette technique, il est nécessaire de partir de l'armé latéral croisé (voir chapitre C.9).

De là, le poids du corps se concentre sur la jambe avant. La jambe arrière passe alors devant la jambe avant.

L'ensemble du corps commence une rotation vers la gauche sur le pied avant. Le pied avant se positionne face au partenaire pendant que le pied arrière reprend sa place, suivi du corps en portant l'attaque.

Astuce : Armer la technique de contre-attaque pendant que vous avez le dos tourné.



C.21.6 VOLTE EN PARTANT D'UN LATÉRAL CROISÉ EN RECULANT LA JAMBE AVANT

Pour réaliser cette technique, il est nécessaire de partir de l'armé latéral du croisé (voir chapitre C.09).

Puis, il faut reculer la jambe avant afin que le poids du corps se concentre sur la jambe arrière.

La jambe avant passe devant la jambe arrière.

L'ensemble du corps commence une rotation vers la gauche sur le pied arrière.

Le pied avant se positionne face au partenaire pendant que le pied arrière reprend sa place, suivi du corps en portant l'attaque.

Astuce : Armer la technique de contre-attaque pendant que vous avez le dos tourné.

C.22 - ÉLÉMENTS TECHNICO-TACTIQUES BÂTON

C.22.1 LES GRANDS CLASSIQUES OFFENSIFS (LES « UNIVERSELS » AU BÂTON)

C.22.1.1 Alternier plans et niveaux

Alternier plan horizontal et plan vertical.

Exemple : latéral extérieur suivi d'un croisé tête

Alternier niveau Haut / Médian / Bas

Exemple : brisé, pic ceinture abdominale, enlevé

C.22.1.2 Alternier côté d'attaque

Alternier le côté d'attaque par des changements de main

Exemple : latéral extérieur flanc, changement de main, brisé

C.22.1.3 Enchaîner différentes techniques

Alternier différentes techniques

Exemples :

- Pic ceinture abdominale, coulissé attaque en flanc, coulissé changement de main, croisé tête
- Parade latérale croisé en avançant la jambe arrière pour faire une attaque en latéral croisé jambe en fente latérale

C.22.1.4 Feintes et leurres

Faire illusion et prendre des risques.

Exemples :

- Feinte de brisé, armé latéral extérieur, armé latéral croisé
- Effectuer 2 à 3 changements de main dans différents plans

C.22.2 COMPORTEMENTS RÉACTIFS

C.22.2.1 Observation

Observer son adversaire, comment il se déplace, quel côté d'attaque (extérieur, croisé), plans d'attaques (verticale, horizontal), quel niveau d'attaque (haut, médian ou bas),...

C.22.2.2 Déplacements

Être en mouvement pour créer les différentes attaques, avoir le bâton en mouvement pour aider à créer des enchaînements.

Exemples :

- Sur une attaque verticale, parade tête avec décalage pour sortir de l'axe de combat, riposte par une attaque en flanc
- Sur une attaque verticale, volte pour sortir de l'axe de combat, riposte en jambe avec une fente latérale.

C.22.2.3 Attaquer en se mettant hors distance

Préparer la contre-attaque en se mettant hors distance, puis en revenant à l'attaque.

Exemples :

- Reculer pour être hors distance, effectuer un changement de main et revenir dans l'attaque avec un Brisé
- Esquive par décalage, riposte avec un pic ceinture abdominale

C.22.2.4 Parade chassée

Après avoir effectué une parade chassée, contre-attaque

Exemple : Sur une attaque en flanc, parade chassé, volte suivi d'une attaque en jambe

§ C.22.2.5 Alternier les distances

Esquive, riposte en effectuant une technique, se remettre hors distance.

Exemple : Sur une attaque, esquive par décalage, riposte avec un pic ceinture abdominale, décalage pour sortir de l'axe de combat

C.23 - TECHNIQUES SUPERIEURES

Le revers est un coup circulaire à une main dans un plan vertical ou dans un plan horizontal.

Point clef commun à tous les revers : Non porté, le revers crée une forte incertitude, il convient alors d'enchaîner pour bénéficier de cette incertitude. Porté, il doit être suivie d'autres techniques pour éviter une destabilisation (par exemple, parade chassée de l'adversaire, esquive, ...). Toute ces techniques sont travaillées en souplesse et avec maîtrise de l'arme.

C.23.1 LES REVERS VERTICAUX

C.23.1.1 Revers vertical, impact côté pointe

Le revers extérieur vertical

Mouvement de base : de la position de garde, effectuer un changement de main, la main arrière prend la place de la main avant, pouce vers le talon, bâton dans l'axe vertical du corps. Continuer le mouvement de rotation vers l'arrière (mouvement armé, bras tendu vers l'arrière) puis travaille sur l'amplitude du mouvement vers l'impact en avançant la jambe arrière. Continuer le mouvement vers le côté opposé pour ne pas figer la technique



C.23.1.2 Revers vertical, impact côté talon

En garde de bâton, armer un coulissé côté croisé en reculant la jambe avant et initier un changement de main, pouce vers la pointe. Accompagner le mouvement du bâton dans son plan vertical en avançant la jambe arrière.

C.23.1.3 Revers croisé vertical, impact côté pointe

Mouvement de base : De la position de garde, initier un croisé tête en reculant la jambe avant. Lorsque le bâton se trouve dans la position verticale, la main arrière prend la place de la main avant, puis en accompagnant le mouvement de rotation, porter le coup. Ne pas s'arrêter sur l'impact, continuer le mouvement afin de débloquer l'épaule en avançant la jambe arrière et placer le bâton sur l'arrière du corps.

De cette position, il est possible d'engager un revers vertical extérieur, un revers horizontal extérieur, un revers croisé volté et bien d'autres techniques.



Point clé : Travailler sur l'amplitude du mouvement

Point important : Poursuivre le mouvement pour dégager l'épaule et éviter tout traumatisme musculaire

Nota : Ce coup peut permettre de garder l'adversaire à distance

Cette technique peut être adaptée côté talon.

C.23.2 LES REVERS HORIZONTAUX

C.23.2.1 Revers horizontal, impact côté pointe

En garde de bâton, initier un changement de main, la main arrière prend la place de la main avant, pouce vers le talon. Armer le mouvement en tendant le bras vers l'arrière. Réaliser une rotation du poignet pour lancer l'arme à l'horizontal (dans le dos du bâtonniste). Accompagner le mouvement du bâton dans son plan horizontal en avançant la jambe arrière vers l'avant, comme pour changer de garde.

Point clef : Pendant la rotation de l'arme, la paume de la main est orientée vers le sol.



C.23.2.2 Revers horizontal, impact côté talon

En garde de bâton, armer un coulissé côté croisé en reculant la jambe avant et initier un changement de main, pouce vers la pointe. Réaliser une rotation du poignet pour lancer l'arme à l'horizontal (dans le dos du bâtonniste). Accompagner le mouvement du bâton dans son plan horizontal en avançant la jambe arrière.

C.23.2.3 Revers croisé horizontal

Il se décompose comme le revers croisé vertical dans un premier temps et à l'issue de l'armée, on modifie la trajectoire pour un mouvement horizontal.

Cette technique peut être adaptée côté talon. Après avoir maîtrisé les revers verticaux et horizontaux, il est alors possible de réaliser des revers diagonaux



C.23.3 LES REVERS VOLTES

Les revers sont beaucoup plus pertinents lorsqu'ils sont associés aux voltes ou voltes inverses

Exemple de revers volté sauté.

