



Progression technique et grades des spécialités

Sommaire

E.1 - PRÉSENTATION DE LA CANNE DE DÉFENSE	page 2
E.2 - PROGRESSION TECHNIQUE EN CANNE DE DEFENSE (en cours de réalisation).....	page 2
E.3 - PRÉSENTATION DE LA CANNE-SAVATE (OU CANNE CHAUSSON).....	page 3
E.3.1 Les règles	page 3
E.3.2 L'assaut	page 3
E.4 - PROGRESSION TECHNIQUE EN CANNE SAVATE (OU CANNE CHAUSSON)	page 3
E.4.1 Le chausson rouge	page 3
E.4.2 Le chausson jaune	page 4
E.4.3 Encadrement et enseignement de la Canne chausson	page 6
E.5 - PRESENTATION DU BATON DE L'ECOLE DE JOINVILLE	page 6
E.5.1 Enseignement actuel	page 7
E.6 - PROGRESSION TECHNIQUE EN BATON DE JOINVILLE	page 8
E.6.1 Grades en bâton de Joinville B1 et B2	page 8

(numérotation provisoire des pages)



PROGRESSION TECHNIQUE ET GRADES DES SPECIALITES DE LA CANNE DE COMBAT ET BATON

Préambule : Définition des Spécialités

Les spécialités de la Canne de combat et bâton (CCB) sont à ce jour :

- la Canne de défense,
- la Canne chausson
- et le Bâton de L'école de Joinville.

1. PRESENTATION DE LA CANNE DE DEFENSE

Les techniques utilisées par la Canne de défense sont empruntées à diverses disciplines existantes anciennes ou modernes qui sont partie intégrante de notre patrimoine culturel et sportif :

- la Canne française, telle qu'elle était pratiquée par CHARLEMONT, LEBOUCHER et LARRIBEAU, mais également sa forme moderne, telle qu'elle a évolué, dans son expression et ses déplacements.
- la Savate boxe française.
- la Canne chausson.
- La Lutte.
- l'Escrime ancienne.

Et bien d'autres pratiques pugilistiques ...

La Canne de défense s'adresse à toutes et à tous. Elle peut être pratiquée facilement par chacune et chacun n'ayant aucune connaissance dans l'art du combat.

Suite logique et cohérente de la Canne de combat et la Canne chausson, la finalité de la Canne de défense diffère car elle traite de la « défense face à une agression » : défense/riposte/neutralisation, avec ou sans « arme ».

Cette discipline conserve les fondamentaux et surtout la tradition culturelle et sportive de la Canne de Combat.
La Canne de défense est une spécialité de la Canne de combat.

2. PROGRESSION TECHNIQUE EN CANNE DE DEFENSE (EN COURS DE REALISATION)



3 PRESENTATION DE LA CANNE-SAVATE (OU CANNE CHAUSSON)

- La canne chausson « cette lutte de deux équilibres ». Jean PREVOST
- « Quand on connaît tout, il faut inventer, et quand on a inventé, il faut encore apprendre ». Georges CARPENTIER »

La canne chausson est une spécialité de la canne de combat, qui combine les techniques de canne de combat, du bâton et les techniques de pied de la Savate boxe française.

Cette démarche initiée par nos anciens est l'expression d'unicité entre les pratiques de « canne et bâton » et de « Savate boxe française ». Ces disciplines sont historiquement liées.

3.1 - LES RÈGLES

- Les techniques sont celles de la canne de combat, du bâton et des pieds de la Savate boxe française. Le direct d'arrêt, poing fermé ou main ouverte avec le talon de la main, est autorisé.
- L'espace de rencontre est l'aire circulaire de neuf mètres de diamètre utilisée en canne de combat.
- Le mode d'échange est l'assaut où la touche est contrôlée. Les surfaces autorisées sont celles de la canne de combat pour les techniques de canne et bâton, et celles de la Savate boxe française pour les techniques de pied.
- Les distances de garde, d'affrontement sont celles de la Canne de combat (avec tenue de l'arme à une ou deux mains) et celles de la Savate boxe française (distance de poing ou de pied). Les tireurs ont donc quatre possibilités de distance.
- Les fentes ne sont pas obligatoires pour les attaques de canne en ligne basse. Les techniques de pied sont interdites en tête quand l'adversaire est en position de fente. Les touches avec les techniques de pied étant contrôlées sont autorisées en tête même si le masque est porté.
- Les parades et les esquives sont celles de la canne, du bâton, de la Savate boxe française. On y rajoute les parades enveloppantes, à une ou deux mains, de la canne de défense ; les parades bloquées par le plat de la semelle de la chaussure, par un déplacement croisé du pied arrière ou avant, ou par un avers du pied.
- Les techniques de piqués et de coups de bouts sont interdites.
- L'arme est utilisable par ses deux extrémités ; elle peut être tenue par l'une ou par l'autre de ses extrémités.

3.2 - L'ASSAUT

L'assaut peut se réaliser en duo, en coopération ou en opposition. La notation se fait comme pour l'assaut en Savate boxe française.

Le juge note :

- 1 - le nombre de touche pour déterminer le tireur qui domine,
- 2 - la technique : variétés des touches et des hauteurs de touche, la qualité de l'opportunité des touches.

Il s'assure qu'il n'y a pas prédominance d'une des filières, canne, bâton ou Savate.

4 - PROGRESSION TECHNIQUE EN CANNE-SAVATE

C'est celle de la Canne de combat et du bâton fédéral, dont elle est une spécialité, enrichie des coups de pieds de la Savate. Par analogie à la progression en Sbf et en CC, nous optons pour le choix de deux grades : chausson rouge et chausson jaune.

4.1 CHAUSSON ROUGE (CR)

a) voie en Canne de combat :

- être titulaire du pommeau rouge
- avoir acquis les techniques de pied en Sbf, les cibles correspondantes, ainsi que leurs parades et esquives. (cf. « attaques simples » du gant bleu – Mémento de formation).

b) voie en Savate boxe française :

- être titulaire du gant rouge
- avoir acquis les techniques de Canne, ainsi que les parades et esquives correspondantes et le déplacement en volte.

c) critères d'évaluation du chausson rouge : compétences requises :

- aisance et coordination par rapport au principe d'attaque / parade ou esquive / riposte. (attaques de canne ou de chausson indifférenciées),
- maîtrise des distances, opportunité du déplacement par rapport au choix de la riposte selon l'arme (canne ou chausson).

d) situations d'évaluation : exercices proposés

objectif : maîtrise des distances de canne (distance moyenne) et de chausson (distance réduite, canne tenue à deux mains en pronation en analogie avec la garde au bâton).

Exercice n°1 : A et B sont en garde canne.

A effectue deux techniques de canne de son choix, suivies d'une technique en garde bâton.

A saisi la canne aux deux extrémités et donne un coup de pied bas jambe arrière.

B esquive.

A reprend l'initiative avec une technique de canne (à distance de canne).

Changer les rôles.



Exercice n°2 : A et B sont en garde canne.

A effectue une technique haute puis une basse toutes deux en canne.

A exécute ensuite une technique haute en garde bâton. Il enchaîne soit sur un fouetté bas, un chassé bas ou un revers bas de la jambe arrière. Il conclut par une technique de canne sur pivot du pied d'appui.

Changer les rôles.

Variante : fouetté ou chassé de la jambe avant (avec déplacement croisé).

Exercice n°3 : A et B sont en garde canne.

A effectue une technique de canne puis une de bâton toutes deux en figure. Il enchaîne sur un revers direct en figure.

B esquive par un retrait du buste ou un changement de garde.

A reprend sa distance de canne avec une technique de canne précédée d'une volte.

Changer les rôles.

Exercice n°4 : A et B sont en garde canne.

A effectue une technique de canne puis une de bâton toutes deux en figure. Il enchaîne sur une feinte d'un coulissé extérieur bâton.

Sur l'armé du coulissé, pivot sur la jambe avant et chassé tournant jambe arrière.

B a deux possibilités :

variante 1 : B recule. A attaque en ligne basse sur fente avant ;

variante 2 : B reste sur place. A retrouve sa distance en fente avant sur place.

Changer les rôles.

Exercice n°5 : A et B sont en garde canne.

A effectue trois techniques de canne. Il enchaîne sur une feinte d'un latéral extérieur figure bâton suivie aussitôt d'un fouetté bas jambe arrière.

A se décale pour enchaîner un revers médian de l'autre jambe puis un autre décalage suivi d'un fouetté tourné médian.

B reste sur place.

A conclut par un brisé canne.

Changer les rôles.

Nota à l'attention des enseignants : il est primordial d'apprendre l'enchaînement tout de suite en situation. Les techniques de canne doivent être précédées et/ou suivies des techniques de chausson.

Ne jamais scinder les techniques de canne et de chausson.

Exercice n°6 : utilisation de la parade enveloppante, A et B sont en garde canne.

A effectue deux techniques de canne suivies d'un fouetté ou d'un chassé frontal médian.

B exécute une parade enveloppante suivie d'une riposte par une technique de canne.

Changer les rôles.

Variante : parade enveloppante sur piqué de canne suivie d'une volte intérieure et d'une riposte en canne.

Nota sur la technique de la parade enveloppante : la garde est en bâton, les mains en pronation aux extrémités de l'arme. L'une des mains est directrice, l'autre mobile. La main directrice peut-être la gauche ou la droite. Et cætera, à l'initiative de l'enseignant.

Exercice n° 7 : Assauts à thème, à l'initiative de l'enseignant.

e) Notation

	Exercices							total Général
	n° 1	n° 2	n° 3	n° 4	n° 5	n° 6	n° 7	
nombre de points	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/10	/40

Est titulaire du chausson rouge le candidat qui totalise un minimum de 25 points sur 40.

4.2 - CHAUSSON JAUNE (CJ)

a) voie en Canne de combat :

- être titulaire du pommeau jaune
- avoir acquis la maîtrise et l'aisance dans l'enchaînement des techniques de pied de la Sbf
- savoir utiliser la feinte dans les enchaînements de pied en Sbf

b) voie en Savate boxe française :

- être titulaire du gant jaune
- maîtrise des techniques de Canne et bâton
- et/ou être titulaire du pommeau jaune

(ces dernières options ouvrent la voie au monitorat de Sbf ou de CC, avec spécialité Canne chausson.)

- c) critères d'évaluation du chausson jaune : compétences requises :
- mise en valeur du travail de coopération lors des assauts à thème
 - restitution dynamique des enchaînements canne-pied-canne
 - qualité de l'impact démonstratif.

d) situations d'évaluation : thèmes à exploiter
 durée de chaque exercice : une minute par séquence avec changement de rôle.
 Rythme : 50 à 60 % de la vitesse maximale.

Exercice n°1

A attaque avec trois techniques de canne de son choix.
 B pare ou esquive et riposte avec un enchaînement canne/chausson ou chausson/canne.
 Application en assaut à thème : sur 30 secondes, chacun des tireurs doit au minimum exécuter cinq techniques de chausson.

Exercice n°2

A attaque avec un enchaînement de trois techniques : deux de canne suivies obligatoirement d'une technique de chausson.
 B pare/esquive et riposte obligatoirement par une technique de chausson suivie d'une technique de canne.

Nota : le tireur B peut retrouver sa distance de chausson à condition d'exécuter une feinte de technique de canne.
 Application en assaut à thème : lorsque A entreprend une technique de chausson, B doit obligatoirement riposter en technique de chausson.

Exercice n°3

Séquence de trente secondes :
 A enchaîne en continu des techniques de canne et de chausson avec décalage sur coups de pied chassé, revers ou fouetté tournant.
 B pare ou esquive sans riposter et se déplace dans l'aire.

Application en assaut à thème : l'assaut doit comporter 2/3 de techniques de canne et 1/3 de techniques tournantes en chausson : chassé, fouetté ou revers.
 Variante : volte de canne suivie d'une contre volte chassée.

Exercice n°4

Esquive en fente arrière sur attaque chausson.
 A exécute 3 techniques de canne suivies d'une technique de chausson médiane ou haute.
 B esquive en fente arrière et contre attaque en fente avant puis attaque sur une technique de chausson. Il conclut en sortant avec une technique de canne.

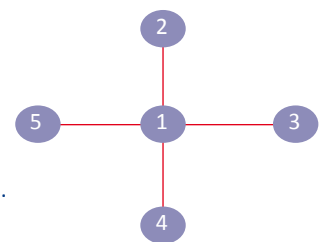
Application en assaut à thème : dès qu'il y a une séquence d'attaques chausson en ligne médiane ou haute, esquive en fente arrière.

Exercice n°5

A enchaîne des techniques de canne suivies d'une technique de chausson.
 B pare/esquive et riposte avec une technique de chausson suivie de techniques de canne.
 Application en assaut à thème : principe reproduit en assaut.
 Nota : La simultanéité des coups de pied n'est pas autorisée.

Exercice n°6

Un tireur au centre (tireur 1) et quatre autour de lui (tireurs 2, 3, 4 et 5).
 Le tireur 1 attaque le tireur 2 sur une technique de canne suivie d'une technique chausson.
 Tireur 2 riposte avec une technique chausson suivi d'une technique de canne ramenant 1 au centre.



Même chose avec 3, 4 et 5.

Variante : les attaques peuvent provenir de l'intérieur comme de l'extérieur.
 Autres variantes sur l'enchaînement des techniques et la variation des axes de combat à la convenance de l'enseignant.

Exercice n°7

Assaut arbitré à la touche ou à la domination. L'arbitre commande le stop lorsque :

- les distances ne sont plus respectées ;
- les techniques de chausson sont simultanées.

Tenue imposée : protège tibias, gants.

En démonstration : tee-shirt de Canne ou de Savate boxe française, pantalon de la tenue de canne, protèges-tibia, gants de canne et masque de canne.

Les touches sont contrôlées.

e) Notation

	Exercices							total Général
	n° 1	n° 2	n° 3	n° 4	n° 5	n° 6	n° 7	
nombre de points	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/10	/40

Est titulaire du chausson jaune le candidat qui totalise un minimum de 30 points sur 40.

4.3 - ENCADREMENT ET ENSEIGNEMENT DE LA CANNE SAVATE (OU CANNE CHAUSSON)

Un CQP dans l'une des deux disciplines Sbf ou CCB avec la couleur rouge dans l'autre permet d'enseigner la canne-savate et de délivrer les grades de la spécialité canne-savate.

- CQP Sbf + pommeau rouge = compétence pour enseigner la canne-savate.
- CQP CCB + gant rouge = compétence pour enseigner la canne-savate.

N.B. : Les compétences requises du chausson rouge et du chausson jaune, par l'intermédiaire des exercices proposés ci-dessus, peuvent être utilisées par les enseignants en tant qu'outil pédagogique, afin de préparer leurs élèves aux exigences du passage de ces grades en Canne chausson.

5. PRESENTATION DU BATON DE L'ECOLE DE JOINVILLE

Style de bâton de combat d'origine française, il est enseigné à l'école militaire de Joinville entre 1852 et 1939 au même titre que la



boxe française, la canne, la gymnastique et l'escrime. Ce bâton était pratiqué par les cadres de l'armée (sous-officiers et officiers de carrière) et par les conscrits lors de leur service militaire qui dans la deuxième moitié du XIX^{ème} siècle durait plusieurs années. En outre, les sociétés civiles de gymnastique reprenant à leur tour les mêmes techniques d'attaque et de défense, ont également contribué au développement de cette discipline.

Historiquement, l'enseignement de ce bâton au sein de l'armée avait plusieurs objectifs :

- d'abord, assurer une éducation physique et gymnique (à ses débuts en effet, l'école de Joinville s'appelait « école normale de gymnastique et d'escrime ».
- ensuite développer un esprit de corps, une coordination d'ensemble et une obéissance collective dans une manipulation rythmée au bâton à l'image de notre « ordre serré militaire actuel ».
- enfin, préparer par le biais d'assauts individuels, le militaire au duel et au conflit armé, l'endurcir, l'aguerrir en vue de l'usage plus légal de la baïonnette, de l'épée et du sabre.

Selon les documents d'époque (textes, figurines et photographies) la longueur de ce bâton correspond à la taille du tireur au maximum ou s'arrête à la pointe de son nez au minimum.

La saisie du bâton s'opère 25 à 30 centimètres en avant du talon, les mains étant regroupées et relativement serrées, les deux pouces orientés en direction de la pointe du bâton. La longueur de la manchette ainsi dégagée, crée un contrepoids, un ballant qui facilite la réalisation des moulinets horizontaux ou verticaux et accentue la vitesse de rotation.

Dans les ouvrages et manuels édités par le Ministère de la Guerre, on retrouve sous une terminologie différente (coup de tête, coup de figure, coup de flancs à droite ou à gauche etc.) les mêmes techniques qu'en canne de combat moderne (brisés, enlevés, latéraux extérieurs et croisés). Mais également les piqués avec la pointe ou le talon du bâton, les déplacements en vraie ou fausse garde en avançant ou reculant, les changements de mains, les parades mains écartées ou regroupées. Et toujours ce souci primordial du mouvement développé et armé, ainsi que du respect du principe esquive/parade/riposte.



5.1 - ENSEIGNEMENT ACTUEL

Ainsi le bâton de l'école militaire de Joinville appartient à notre patrimoine culturel depuis plus de 150 ans. Son enseignement s'est interrompu après la deuxième guerre mondiale. Sa réhabilitation a débuté dans les années 2000. Aujourd'hui, la pratique de ce bâton authentique ne s'inscrit toujours pas dans une orientation utilitaire, de type purement self-défense comme l'a définie Georges HEBERT (Méthode naturelle).

Elle continue à se décliner comme au XIX^{ème} siècle sous une forme sportive qui s'enrichit des principes technico-tactiques de la canne moderne, mais elle restaure et intègre aussi l'aspect martial originel qui participait à l'épanouissement physique et mental du militaire.

Education sportive

- La manipulation (maniement) du bâton de l'école de Joinville à l'instar de celle des massues assouplit les épaules tout en les musclant, étant donné le poids et la longueur conséquents de l'arme (autour de 1m70 pour une personne de taille moyenne).
- Une gestuelle précise s'inscrivant dans des plans verticaux et horizontaux, une dynamique caractéristique typiquement française imposant des transferts d'appuis, permettent de développer des qualités de motricité et de coordination.
- Une réglementation relative au respect des zones de frappe et du développé complet de l'armé autorise une confrontation dialoguée sans danger comme il est de mise en canne.
- L'obligation de toucher avec le quart supérieur du bâton, de conserver l'alignement bâton, bras, épaule, contribue à clarifier et aérer les échanges ce qui est avantageux pour l'arbitrage.
- Le climat sportif de l'assaut courtois où la touche n'arrête pas le combat favorise l'expression spontanée des capacités d'initiative et d'anticipation des tireurs.

Aspect martial

- Une prise en main naturelle, type «sabre» facilite l'apprentissage de moulinets puissants, ininterrompus et rapides sur les quatre faces et divers plans, sans que le déplacement ne perturbe la fluidité du mouvement et occasionne une perte d'efficacité.
- Au regard de la longueur du bâton, la fente complète en ligne basse pour atteindre le tibia n'est pas justifiée ainsi que l'attestent les documents historiques. La demi-fente reste plus sobre, moins éprouvante, plus réaliste et surtout plus fonctionnelle. Elle permet également de garder le buste droit afin de moins s'exposer à un coup d'arrêt ou un contre par piqué et de rompre plus prestement.
- L'obligation de rassembler les jambes et de se redresser lors de l'armé permet d'emmagasiner une grande énergie dans les hanches et les reins avant de la restituer lors de la frappe. Par ailleurs, outre l'efficacité qui s'en dégage, l'observation de ce principe fondamental produit un style de déplacement spécifiquement français tout en augmentant la force et la vitesse des doubles moulinets horizontaux ou verticaux.
- La réalisation des piqués en pointe ou en talon élargit l'éventail technique, et confère une attitude particulièrement martiale et esthétique.
- Le risque encouru par les piqués accroît la vigilance et contraint les tireurs à adopter un comportement plus réaliste par le respect de la distance : les phases d'obstruction deviennent plus rares.
- La longueur et le poids du bâton aident à caler la respiration, favorisent l'amplitude thoracique et le placement d'une respiration abdominale bienfaisante.
- La réalisation de la frappe avec un bâton relativement lourd, exige un contrôle et une concentration en adéquation avec la respiration d'autant plus indispensables que les protections ne sont pas prévues. Cela apprend dans le même temps à diminuer le seuil de nervosité et à gérer le stress.

6 - PROGRESSION TECHNIQUE EN BATON DE JOINVILLE

Elle s'élabore en fonction de la difficulté croissante des exercices :

- Le premier grade : B1 Joinville

Il permet d'intégrer les coups de base simples et les principes fondamentaux spécifiques au bâton de l'école de Joinville. Le travail s'effectue essentiellement en mode statique. Le contenu de ce premier niveau est adapté aux cannistes expérimentés, mais également accessible aux néophytes qui n'ont jamais pratiqué la canne ou le bâton fédéral.

Les moniteurs détenteurs du B2 Joinville peuvent faire passer l'examen du B1 Joinville.

- Le deuxième grade : B2 Joinville

Il nécessite un pré-requis : l'acquisition du B1 Joinville.

Ce deuxième niveau permet d'accéder vraiment au travail dynamique, d'assimiler des techniques complémentaires (notamment les piqués et le revers), d'étudier la volte sur les quatre faces et de porter des coups par moulinets en 2 ou 3 temps. Il exige par ailleurs l'entraînement dans la garde à gauche.

Les jurys régionaux et de ligues peuvent délivrer le grade B2J.



6.1 - GRADES EN BÂTON DE JOINVILLE B1 ET B2

GRADE B1 - BÂTON DE L'ÉCOLE DE JOINVILLE

OBJECTIF

Vérifier l'acquisition des connaissances techniques et savoir-faire basiques concernant :

L'adoption des deux gardes

- la garde à droite conforme
- la garde à droite inversée

La manipulation en continu dans le vide de moulinets verticaux descendants ou ascendants en déplacement

Le développement en statique des six techniques de base suivantes

- Croisé bas, brisé, latéral croisé figure
- Enlevé, croisé tête, latéral extérieur figure

L'exécution des parades correspondantes (avec un angle correct)

- Mains réunies (cibles : jambe, tête, figure)
- Mains réunies croisées (cibles : jambe, tête, figure)
- Mains écartées (cibles : tête, figure)

La capacité à enchaîner et combiner en dynamique trois techniques simples de base au choix en mode coopératif

Le respect des principes fondamentaux

- Mains réunies avec conservation d'une manchette suffisante (20 à 30 cm) pour des moulinets et frappes verticales et/ou horizontales
- Redressement vertical du corps et rassemblement des jambes en position d'armé
- Trajectoires circulaires (croisé bas, croisé tête) et elliptiques (brisé, enlevé) dans un plan vertical
- Trajectoires semi-circulaires (latéral extérieur, latéral croisé) dans un plan horizontal
- Frappe avec le quart supérieur du bâton
- Alignement bras/bâton à l'extension du coup dans le vide ou à la touche.

Exercice n° 1 - 5 points

Manipulations en continu dans le vide avec déplacement

- Enchaînement de moulinets verticaux en boucle (brisé, puis croisé tête) en avançant ; idem en reculant.
- Enchaînement de moulinets verticaux en boucle (croisé bas, puis enlevé) en avançant ; idem en reculant.
- Enchaînement de 4 coups latéraux suivants à partir de la garde conforme en avançant : latéral croisé figure en statique, puis latéral croisé figure en avançant puis latéral extérieur figure en statique, puis latéral extérieur figure en avançant.
- Enchaînement des 4 coups du (c) en reculant.

Critères de jugement de l'exercice n°1

- Fluidité (2 points)
- Mains réunies avec conservation d'une manchette suffisante (1 point)
- Respect des armés et transferts d'appui (1 point)
- Respect des trajectoires circulaires et elliptiques dans les plans verticaux et des trajectoires semi-circulaires dans les plans horizontaux (1 point).

Exercice n° 2 - 5 points

Travail statique en binôme

- Tireur A en garde à droite conforme : main droite directrice devant et en supination ; main gauche de soutien derrière et en pronation ; pied droit devant.
- Tireur B en garde à droite inverse : main droite directrice devant en pronation ; main gauche de soutien derrière et en supination ; poignets croisés ; pied gauche devant.

Tireur A à l'attaque et tireur B en parade

Pendant toute la durée de l'exercice le tireur A conserve son pied gauche fixe et le tireur B son pied droit fixe.

Changer les rôles

Techniques de base en statique : 3 attaques sur le côté droit de l'adversaire



- a) Tireur A enchaîne les 3 attaques suivantes :
- Croisé bas
 - Brisé (en 2 temps)
 - Latéral croisé figure

Tireur B exécute les 3 parades correspondantes :

- Parade en jambe : mains réunies croisées
- Parade en tête : mains écartées (par décroisement des poignets)
- Parade en figure : mains écartées (pointe du bâton en l'air ou en bas)

- b) Tireur A enchaîne les 3 attaques suivantes :
- Croisé bas
 - Brisé (en 2 temps)
 - Latéral croisé figure

Tireur B exécute les 3 parades correspondantes :

- Parade en jambe : mains réunies croisées
- Parade en tête : mains réunies croisées (pointe du bâton à gauche)
- Parade en figure : mains réunies croisées (pointe du bâton en l'air)

Critères de jugement de l'exercice n°2

Tireur A : mains réunies et alignement bras/bâton à l'extension du coup à la touche (1 point) :

- respect des armés ; redressement vertical du corps et regroupement des jambes en position d'armé (1 point)
- respect des trajectoires dans les plans verticaux et horizontaux ; précision des attaques avec le quart supérieur du bâton (1 point)

Tireur B : précision des parades avec un angle correct (2 points)

Exercice n° 3 - 5 points

Travail statique en binôme

Tireur A en garde à droite inverse

Tireur B en garde à droite conforme

Tireur A à l'attaque et tireur B en parade

Pendant toute la durée de l'exercice le tireur A conserve son pied droit fixe et le tireur B son pied gauche fixe

Changer les rôles

Techniques de base en statique : 3 attaques sur le côté gauche de l'adversaire

- a) Tireur A enchaîne les 3 attaques suivantes :
- Enlevé
 - Croisé tête (en 2 temps)
 - Latéral extérieur figure

Tireur B exécute les 3 parades correspondantes :

- Parade en jambe : mains réunies
- Parade en tête : mains écartées (pointe du bâton à droite)
- Parade en figure : mains écartées (pointe du bâton en l'air ou en bas)

- b) Tireur A enchaîne les 3 attaques suivantes :
- Enlevé
 - Croisé tête (en 2 temps)
 - Latéral extérieur figure

Tireur B exécute les 3 parades correspondantes :

- Parade en jambe : mains réunies
- Parade en tête : mains réunies (pointe du bâton à droite)
- Parade en figure : mains réunies (pointe du bâton en l'air)

Critères de jugement de l'exercice n°3 : idem exercice n°2

Exercice n° 4 - 5 points

Confrontation en dynamique (mode coopératif). Enchaînement et combinaison à tour de rôle de 3 coups au choix.

Critères de jugement de l'exercice n°4

Tireurs A et B :

- capacité à faire varier l'enchaînement (coups, lignes, voltes) (1 point)
- respect des armés ; redressement du corps et regroupement des jambes en position d'armé (1 point)



- opportunité de la riposte (1 point)
- mains réunies et alignement bras/bâton à l'extension du coup à la touche (1 point)
- respect des trajectoires dans les plans verticaux et horizontaux et précision des attaques avec le quart supérieur du bâton (1 point)

Pour obtenir le 1^{er} degré du B1 : il faut entre 6 et 9 points sur 20, pour le 2^{ème} degré du B1 : il faut un minimum de 10 points/20.

GRADE B2 - BÂTON DE L'ÉCOLE DE JOINVILLE

OBJECTIF

Vérifier l'acquisition de techniques complémentaires et l'appropriation du travail en dynamique

Base d'étude

- Pour l'exercice 1 : d'abord en garde à droite (conforme et inverse), puis en garde à gauche (conforme et inverse),
- Pour les exercices 2 à 6 : en garde à droite (conforme et inverse) uniquement.

La manipulation en continu dans le vide

- De moulinets horizontaux réalisés sur les 4 axes des points cardinaux en utilisant la volte partielle ou complète,
- De moulinets verticaux ascendants et descendants réalisés d'avant en arrière et d'arrière en avant (boucle en 8 à 180°).

Le développement en dynamique et en plusieurs temps des six techniques de base suivantes

- En 2 temps : brisé, croisé tête, latéral extérieur figure, latéral croisé figure,
- En 3 temps : enlevé, croisé bas

Le développement de la 7^o technique de base

- Le revers : en 1 ou 2 temps

L'exécution des coups piqués en ligne médiane

- Coup porté avec la pointe du bâton (en 1 ou 2 temps)
- Coup porté avec le talon du bâton (en 1 ou 2 temps)
- Les parades contre les coups piqués médians (mains réunies avec pointe du bâton vers le bas ; mains réunies croisées avec pointe du bâton vers le bas ; mains écartées)

L'exécution des parades en flancs sur des attaques horizontales

- La parade opposition
- La parade toit
- La parade mains écartées

La capacité à enchaîner et combiner en confrontation dynamique les 7 techniques de base avec les piqués portés en ligne médiane (mode coopératif).

Exercice n° 1 - 4 points

Manipulations en continu dans le vide : prestation individuelle

Les exercices de a, b,c seront effectués d'abord en garde à droite ; puis en garde à gauche.

a) Six enchaînements de 2 moulinets horizontaux sur les 4 axes des points cardinaux

Position de départ : en garde à droite conforme, face au nord (par exemple)

- frappe du latéral extérieur figure en 2 temps (volte à 90° vers l'ouest)
- frappe du latéral croisé figure en 2 temps (volte à 90° vers le nord)
- frappe du latéral extérieur figure en 2 temps (volte à 180° vers le sud)
- frappe du latéral croisé figure en 2 temps (volte à 180° vers le nord)
- frappe du latéral extérieur figure en 2 temps (volte à 90° vers l'Est)
- frappe du latéral croisé figure en 2 temps (volte à 90° vers le nord)

N.B : Dans l'enchaînement, le premier moulinet latéral (1^o temps) s'effectue avec une feinte dans le vide ce qui entraîne et renforce le deuxième moulinet latéral de frappe (2^o temps)

b) Six enchaînements de 2 moulinets horizontaux sur un adversaire imaginaire

Position de départ : en garde à droite conforme

- frappe du latéral extérieur figure en 2 temps par décalage à droite (cible oreille gauche)
- frappe du latéral extérieur figure en 2 temps par doublé sur place (cible oreille gauche)
- frappe du latéral extérieur figure en 2 temps sur volte intérieure (cible oreille gauche)

Position de départ : en garde à droite inverse

- frappe du latéral croisé figure en 2 temps par décalage à gauche (cible oreille droite)
- frappe du latéral croisé figure en 2 temps par doublé sur place (cible oreille droite)
- frappe du latéral croisé figure en 2 temps sur volte intérieure (cible oreille droite)

N.B : Dans l'enchaînement, le premier moulinet latéral (1^o temps) s'effectue avec une feinte dans le vide ce qui entraîne et renforce le deuxième moulinet latéral de frappe (2^o temps)



c) Deux enchaînements de moulinsets verticaux réalisés d'avant en arrière et d'arrière en avant (boucle en 8 à 180°)

Position de départ : en garde à droite conforme

- brisé + croisé tête - passage en garde inverse à 180 °- enlevé + croisé bas
- croisé bas + enlevé - passage en garde inverse à 180°- revers.

Critères de jugement de l'exercice n°1

Tireurs A et B

- fluidité (1 point)
- rassemblement du corps et regroupement des jambes en position d'armé (1 point)
- respect des axes (1 point)
- respect des armés et des plans horizontaux et verticaux (1 point)

Exercice n° 2 - 3 points

Techniques de base sur plusieurs temps

Travail dynamique en binôme : combinaison de 2 coups imposés

Tireurs A et B : position de départ en garde à droite conforme ou garde à droite inverse indifféremment

Tireurs A et B : chacun à tour de rôle à l'attaque ou à la défense

- Chaque tireur enchaîne à tour de rôle les 2 coups suivants :
brisé en 2 temps + croisé tête en 2 temps (ou ordre inverse)
- Chaque tireur enchaîne à tour de rôle les 2 coups suivants :
latéral croisé figure en 2 temps par doublé de face + latéral extérieur figure en 2 temps par doublé de face (ou ordre inverse)
- Chaque tireur enchaîne à tour de rôle les 2 coups suivants :
croisé bas en 3 temps + enlevé en 3 temps (ou ordre inverse)

Critères de jugement de l'exercice n°2

Tireurs A et B

- fluidité et respect des distances (1 point)
- redressement du corps et rassemblement des jambes en position d'armé (1 point)
- variétés des parades : mains réunies, réunies croisées, écartées (1 point)

Exercice n° 3 - 1,5 points

Le coup latéral en flanc et sa parade

Travail dynamique en binôme : combinaison de 4 coups

Tireurs A et B : position de départ en garde à droite conforme ou garde à droite inverse indifféremment

Tireurs A et B : chacun à tour de rôle à l'attaque ou à la défense

Chaque tireur enchaîne à tour de rôle les 4 coups suivants :
2 coups en tête (2 temps) + 2 coups latéraux en flanc (2 temps)

Critères de jugement de l'exercice n°3

Tireurs A et B

- variété des coups en flanc : par décalage, doublé de face, volte (0,5 point)
- variétés des parades en flanc : toit, opposition, mains écartées (0,5 point)
- redressement du corps et rassemblement des jambes en position d'armé (0,5 point)

Exercice n° 4 - 1,5 points

La 7° technique de base : le revers porté en tête avec le talon du bâton

Travail dynamique en binôme : combinaison de 3 coups

Tireurs A et B : position de départ en garde à droite conforme ou garde à droite inverse indifféremment

Tireurs A et B : chacun à tour de rôle à l'attaque ou à la défense

Chaque tireur enchaîne à tour de rôle :
3 coups en 1 ou 2 temps dont 1 revers obligatoire (ordre indifférent pour le revers)

Critères de jugement de l'exercice N°4 :

Tireurs A et B :

- variété de l'enchaînement (coups, lignes, voltes) (0,5 point)
- correction de l'armé du revers (horizontalité du bâton ; appropriation de l'allonge complète du bâton ; rassemblement des jambes) (0,5 point)
- contrôle et précision de la frappe en revers (0,5 point)



Exercice n° 5 - 4 points

Les coups piqués en ligne médiane avec la pointe ou le talon du bâton

Travail dynamique en binôme

Tireurs A et B : position de départ en garde à droite conforme ou garde à droite inverse indifféremment

Tireurs A et B : chacun à tour de rôle à l'attaque ou à la défense

Chaque tireur enchaîne à tour de rôle, en ligne médiane : 2 coups piqués par talon et/ou pointe (en 1 ou 2 temps)

Critères de jugement de l'exercice n°5

Tireurs A et B :

- correction de l'armé du piqué (horizontalité du bâton ; appropriation de l'allonge complète du bâton ; rassemblement des jambes) : (1 point)
- ancrage correct du pied arrière et contrôle du bâton collé au flanc dans le mouvement du piquer : (1 point)
- variétés des parades contre les coups piqués (mains réunies avec pointe du bâton vers le bas ; mains réunies croisées avec la pointe du bâton vers le bas ; mains écartées) : (1 point)
- en défense sur les coups piqués : esquive totale du corps de l'axe d'attaque ; en attaque ou défense utilisation de la volte (1 point).

Exercice n° 6 - 6 points

Confrontation en dynamique (assaut à thème en mode coopératif)

Enchaînement et combinaison à tour de rôle de :

3 coups en 1 ou 2 temps dont 1 piqué médian (ordre indifférent pour le piqué)

Critères de jugement de l'exercice n°6

Tireurs A et B :

- variété de l'enchaînement (coups, lignes, voltes) (2 points)
- respect des armés et du redressement du corps avec regroupement des pieds en position d'armé (1 point)
- précision des attaques avec le quart supérieur du bâton (1 point)
- variété des parades et esquives (1 point)
- opportunité de la riposte (1 point)

Pour obtenir le premier degré du B2 : il faut entre 8 et 11 points sur 20, pour le deuxième degré du B2 : il faut un minimum de 12 points sur 20.