

# LA CANNE-SAVATE

## Sommaire

**INTRODUCTION : QU'EST-CE QUE LA CANNE-SAVATE ? ..... PAGE 2**

**G.1 – TECHNIQUES UTILISÉES ..... PAGE 2**

- G.1.1 – Techniques de bâton
- G.1.2 – Techniques de canne
- G.1.3 – Techniques de la savate

**G.2 – POINTS CLÉS..... PAGE 2**

- G.2.1 – L'arme
- G.2.2 – Matériel de protection
- G.2.3 – Zones de touche
- G.2.4 – Le salut
- G.2.5 – Les gardes
- G.2.6 – Le jeu des distances
- G.2.7 – Spécificité de la canne-savate pour les parades
- G.2.8 – Double frappe
- G.2.9 – Le contre et la contre-attaque
- G.2.10 – La construction du combat en canne-savate

**G.3 – BANQUE D'EXERCICES ..... PAGE 5**

- G.3.1 – Structure et choix de travail
- G.3.2 – Entrer en canne
  - G.3.2.1 – Attaque en latéral extérieur
  - G.3.2.2 – Attaque en brisé
  - G.3.2.3 – Attaque en latéral croisé
  - G.3.2.4 – Attaque en croisé tête
- G.3.3 – Entrer en bâton
  - G.3.3.1 – Attaque en latéral extérieur
  - G.3.3.2 – Attaque en latéral croisé
  - G.3.3.3 – Attaque en brisé
  - G.3.3.4 – Attaque en croisé tête
- G.3.4 – Entrer en coup de pied
  - G.3.4.1 – Attaque en fouetté
  - G.3.4.2 – Attaque en chassé latéral
  - G.3.4.3 – Attaque en chassé frontal
  - G.3.4.4 – Attaque en revers latéral
  - G.3.4.5 – Enchaînements avec poing
    - G.3.4.5.1 – Enchaînement avec un direct
    - G.3.4.5.2 – Enchaînement avec un crochet
    - G.3.4.5.3 – Enchaînement avec un uppercut
    - G.3.4.5.4 – Enchaînement avec une esquive

## INTRODUCTION : QU'EST-CE QUE LA CANNE-SAVATE ?

La canne-savate est un sport qui mêle canne, bâton et savate. Mais ce mélange génère des interactions, des habitudes et un sens du combat qui lui est propre. Nous détaillerons ces points dans les paragraphes suivants mais on peut déjà dire que la canne-savate a un jeu spécifique qui passe par :

- une garde à une ou à deux mains,
- des parades à deux mains avec l'arme, des parades avec les pieds,
- une position de garde type bâton ou boxeur,
- un jeu de distance mêlant canne, bâton et savate,
- des coups empruntant toute la richesse technique de la canne, du bâton et de la savate,
- un système d'enchaînements qui intègre les contres dans son panel technique.

### G.1 – TECHNIQUES UTILISÉES

#### G.1.1 - TECHNIQUES DE BÂTON

Dans le cadre de la canne-savate, l'ensemble des techniques du bâton sont utilisées. Ce sont les techniques du Mémento 10, cahier C. On entend plus spécialement par technique de bâton le fait **de prendre l'arme à deux mains**. Cela comprend également les principes liés aux fentes et flexions.

#### G.1.2 - TECHNIQUES DE CANNE

Dans le cadre de la canne-savate, l'ensemble des techniques de la canne sont utilisées. Ce sont les techniques du Mémento 10, cahier A. On entend plus spécialement par technique de canne le fait **de prendre l'arme à une main**. Cela comprend également les principes liés aux fentes et flexions.

A noter qu'en canne-savate, qu'à l'instar du bâton, les coups de canne en canne-savate peuvent se donner avec le quart supérieur ou la manchette.

Ainsi, la canne peut être tenue à une main en dehors de la manchette. Elle peut être tenue à n'importe quel endroit de la canne du moment que les mouvements respectent l'essence de la canne, c'est-à-dire les principes d'armé, de développement et de touche le bras tendu du Cahier A.

#### G.1.3- TECHNIQUES DE LA SAVATE

Dans le cadre de la canne-savate, l'ensemble des techniques de la savate sont utilisées. Ce sont les techniques du Mémento Formation.

Attention cependant, le coup de pied de déséquilibre ou de balayage peut amener à une prise de risque en cas de chute (risque de lâcher ou de chute sur l'arme).

Cependant, l'avèrs (l'inverse du revers frontal) est permis et constitue un mouvement pertinent pour chasser la canne lors d'une parade avec le pied.

Les poings : Débuter une attaque directement en poing est hasardeux.

Il est recommandé de privilégier l'utilisation des poings en contre ou en parade-riposte avec la main non armée.

Attention frapper avec la main armée, est faisable mais peut être dangereux notamment avec une grosse manchette.

### G.2 – POINTS CLÉS

#### G.2.1 – L'ARME

La canne-savate se pratique avec un bâton raccourci à 110 cm, à défaut une canne de 95 cm pourra faire l'affaire. Cette longueur (110 cm) permet d'utiliser les techniques de bâton tout en utilisant les techniques de canne.

**Pourquoi 110 cm ?** Le poids d'un bâton de 1m40 rend les techniques de canne plus difficiles. Avec une canne de 95cm, les techniques de bâton ne permettraient pas de jouer sur les différentes distances de combat.

#### G.2.2 – MATÉRIEL DE PROTECTION

Pour la pratique de la canne-savate, les protections suivantes sont recommandées :

- protège tibia en mousse,
- coquille pour hommes et femmes,
- protège poitrine pour les femmes,
- gants de protection sur les mains (type taekwondo ou mma),
- lunettes de protection (type EPI),
- casque type mma ou similaire.

Le contrôle des coups et le principe d'assaut ne demandent pas l'ajout de matériels plus lourds qui enlèveraient en plus une partie du travail demandé : contrôle des coups et technique de défense.

#### G.2.3 - ZONES DE TOUCHE

En canne-savate, le travail se fera sur trois hauteurs : bas, médian et haut. A chaque hauteur, les zones suivantes sont considérées comme valides :

- pour les coups avec l'arme : le respect des zones de touches de la canne et du bâton, telles que décrites dans le cahier 10-A et C.

- pour les coups de pied : le respect des zones de touches de la Savate boxe française, telles que décrites dans le Mémento dédié à la Savate boxe française.

#### G.2.4 – LE SALUT

Deux types de salut sont utilisés en canne-savate :

- Le salut de la canne,
- Le salut du bâton.

#### G.2.5 - LES GARDES

Plutôt que « la garde », il est plus juste de dire « les gardes » de la canne-savate. En fonction des situations et des préférences de chacun, la position de garde peut être :

- La garde du canniste,
- La garde inversée du canniste,
- La garde du bâtonniste.

#### G.2.6 - LE JEU DES DISTANCES

**Le jeu des distances est l'un des points fondamentaux de la canne-savate.**

Le savateur connaît bien ce principe de gestion des 2 distances de pieds et de poings. En canne-savate, ce rapport se joue sur les distances de canne, de bâton, de pieds et de poings.

Cependant, la distance de pied sera ici, la distance d'échange courte puisque le bras armé de la canne permet d'obtenir une allonge plus grande que celle des jambes.

Nous sommes donc dans un rapport :

- Canne à une main > canne à deux mains > poing

Cependant, de par le jeu de coulissé sur la canne, il est possible de jouer avec sa distance afin d'ajouter davantage de possibilités techniques. Ainsi, il est possible d'avoir :

- Canne à une main > Canne à deux mains > Pied > poing

Ce principe clé permet dans les faits un jeu encore plus subtil où selon les placements du corps et du placement de la main sur le bâton court et du jeu de jambes,

On peut avoir ceci :

- Canne à une main = canne à deux mains = pied = poing

La canne-savate est donc vivante dans le sens où l'utilisation des déplacements et des différents coups feront naître un jeu de distance et d'opposition varié qui n'a rien de figé ou de stéréotypé. De la même manière qu'en boxe, certains tireurs seront à l'aise loin de leur adversaire ou proche de celui-ci. Ils mettront alors tout en oeuvre pour tirer parti de leur préférence pour développer leur « jeu ».



#### G.2.7 - SPÉCIFICITÉ DE LA CANNE-SAVATE POUR LES PARADES

Pour les parades, sont utilisées les parades de canne, de bâton ainsi que les parades avec le pied.

Cela comprend également les parades « fortes » du bâton ainsi que les parades enveloppantes.

Il est également possible de parer les coups de pied en utilisant la main ou l'avant-bras. Cependant, ces techniques présentent un risque en cas de feinte et d'attaque avec la canne.

Pour parer les coups de pied, il faut garder en mémoire qu'une parade classique de canne de combat ne permet pas d'avoir assez de résistance. Le tireur risque de se prendre sa propre canne. C'est pourquoi plusieurs solutions sont possibles comme :

Parades préconisées pour les fouettés et les revers :

- l'utilisation des deux mains sur la canne : une main au niveau de la manchette et l'autre au niveau de la zone d'impact. On ajoute ainsi un facteur de résistance.
- parade chassée, attention elle peut présenter un risque en fonction de la puissance du coup de pied.

### Parades préconisées pour les chassés :

- les parades enveloppantes ou parades déviées.

#### Pour les parades « fortes » ou parades chassées :

Ce type de parade est intéressant d'un point de vue technico-tactique. En effet, à l'instar de la savate boxe française, la parade chassée permet de limiter les capacités adverses en ce qui concerne les enchaînements de pieds et en particulier les coups doublés.

La parade chassée permet également de limiter les blessures sur la main en renfort (effet rebond). L'autre avantage de cette parade est connu des pratiquants de Savate BF. Cette parade permet de déséquilibrer légèrement le tireur adverse pour faciliter la riposte ou la contre-attaque dans le même temps que la parade.



### G.2.8 - DOUBLE FRAPPE

Il est tout à fait permis de frapper en canne-savate avec un pied et la canne dans le même temps. Ainsi, il est possible, par exemple, de faire un fouetté en même temps qu'un latéral extérieur, un chassé latéral bas en même temps qu'un croisé tête, etc.



### G.2.9 – LE CONTRE ET LA CONTRE-ATTAQUE

Le contre est un autre principe clé de la canne-savate. Le principe d'opposition de la canne-savate est un principe qui suit la logique d'un combat dans lequel il est possible à tout moment de contrer son adversaire.

Le contre est bien connu des boxeurs, on devance l'attaque adverse pour placer sa frappe.

La contre-attaque permet de frapper avec une arme tout en se protégeant d'une attaque adverse.

Ce jeu est différent de celui des cannistes qui sont tenus au jeu de parade-évasion/riposte. En canne-savate, nous avons la possibilité d'utiliser les contres et c'est l'un des points forts de la discipline. Ainsi, se protéger avec la canne tout en frappant l'adversaire avec l'une de ses jambes est autorisé et préconisé. Ici, pas de notion de « priorité ».

**La base de la réglementation de la Savate boxe française est appliquée en assaut.**

### G.2.10 – LA CONSTRUCTION DU COMBAT EN CANNE-SAVATE

D'un point de vue tactique et physique, les coups en jambe sont sûrement plus efficaces, rapides et économiques (les coups sont armés devant pour les coups de pied). L'armée des coups de pied en Savate boxe française permet par ailleurs, d'enchaîner les touches via les doublés ou les triplés.

Mais il faut garder en tête que pour des raisons d'efficacité, l'assaut en canne-savate n'est pas un assaut de coups de pieds avec un ou deux coups de canne, ni un assaut de canne avec un ou deux coups de pieds dans la reprise.

C'est un système de combat où le travail de distance de la pratique permet de façon rythmée, d'enchaîner le bâton court et les coups de pieds tour à tour et de façon optimale dans les mêmes enchaînements.

En canne-savate, à l'instar des techniques poings/pieds de la Sbf, les techniques bâton court/pieds sont encouragées afin de perturber l'adversaire et de créer un maximum d'opportunité de touche.

Le tireur va donc créer de l'incertitude en variant les types d'attaques. Par exemple, un coup de pied visage sera dissimulé par un travail niveau bas ou médian en bâton court.

En résumé, la canne-savate favorise l'utilisation de toutes les armes dans ses enchaînements.



## G.3 – BANQUE D'EXERCICES

### G.3.1 – STRUCTURE ET CHOIX DE TRAVAIL

L'objectif de cette partie est d'**avoir une base de travail avec différents axes** afin que la pratique puisse se développer tout en respectant les principes évoqués dans la partie 2 à savoir :

- construction d'un enchaînement mobilisant les trois distances,
- travail des protections,
- le contre,
- les armés de la savate et les armés de la canne.

Naturellement, l'ensemble des possibilités et des exercices ne sont pas représentés. Nous avons ici des axes de bases afin d'inspirer davantage d'exercices. Nous travaillerons dans cette partie sur des enchaînements de trois coups. 0

#### Pourquoi trois coups ?

- Un seul coup est non significatif pour construire une action et n'offre pas de véritable travail technico-tactique.
- Deux coups seraient possibles mais les principes de travail seraient balayés de façon trop succincte.
- Trois coups offrent une construction pertinente du fait que nous allons y mêler les trois distances (canne, bâton et pied) dans chaque enchaînement. De plus, dans un aspect « combat » et opposition, "trois coups" est un travail pertinent pour l'attaquant comme pour le défenseur. On se rapproche du travail du combattant.
- Le document proposera une approche sur 3 coups. Libre à l'enseignant d'aller au-delà de ces principes de base.

Par ailleurs, on part du principe que les tireurs A et B ont la même garde qui sera une garde de bâton. La garde de bâton permet de jouer avec les trois distances (canne, bâton et pied) plus facilement.

L'attaque en jambe se fera indifféremment jambe avant ou jambe arrière.

**Rappel** : on utilise en canne-savate le vocabulaire technique de chaque discipline. Par exemple, les coups en canne et les zones de touches sont désignés par leur nom tels que décrits dans le Cahier A.

### G.3.2 – ENTRER EN CANNE

Pour l'entrée en canne, de manière générale, l'entrée se fera sur un coup tête ou médian afin de ne pas se mettre dans une position périlleuse dès le début de l'enchaînement. De même, afin d'être moins prévisible, la volte ne sera pas utilisée en début d'enchaînement.

#### **G.3.2.1 – Attaque en latéral extérieur**

- Tireur A : attaque en latéral extérieur de canne en flanc, croisé tête de bâton, chassé latéral médian jambe.
- Tireur B : se protège en parant.

Lors du chassé, effectuer un pas de décalage afin d'ouvrir les hanches et de faciliter le pivot.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en parant et riposte par chassé latéral bas puis coulissé de bâton en flanc et croisé tête de canne.

Points clés pour Tireur A : lors du latéral extérieur, faire un pas vers l'avant pour passer en garde de canne et s'approcher de l'adversaire (le latéral extérieur est opportun car la garde de canne-savate facilite l'envoi de ce coup). Ainsi, le corps est déjà placé pour enchaîner le croisé tête de bâton tout en préservant le dos. Le croisé tête a pour objectif d'ouvrir la garde adverse via une parade haute ou une parade en toit.

Points clés pour Tireur B : après un coup médian ou tête, il est opportun de frapper la jambe d'appui. Le coulissé s'effectue avec un décalage pour ne pas rester face à l'adversaire. Le croisé tête permet de reprendre de la distance.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Points clés pour Tireur B : l'intérêt de conserver l'enchaînement vient de l'idée qu'il est plus intéressant de construire après un contre. Un décalage ou un débordement seront nécessaires pour être à distance de pied.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, le croisé tête peut être précédé d'une volte ou bien le chassé latéral peut devenir un chassé latéral tournant de la jambe arrière ou même tournant sauté de la jambe arrière.

Idem pour la riposte, une volte peut avoir lieu après le chassé bas ou après le coulissé.

#### **G.3.2.2 – Attaque en brisé**

- Tireur A : brisé de canne, latéral extérieur tête en bâton, fouetté bas.
- Tireur B : se protège en utilisant sa canne à une ou deux mains suivant l'opportunité.

**Points clés pour Tireur A** : l'idéal, pour préserver le dos et sur un plan tactique, est que le latéral extérieur de bâton s'effectue avec un pas de décalage vers l'extérieur. Ces deux coups ont pour objectif d'entrer pour être à distance de jambe et de focaliser l'attention sur le haut du corps afin de faciliter la touche en bas.

Enfin, le fouetté s'effectue avec un décalage afin d'ouvrir les hanches et de faciliter le pivot. Dans le même ordre d'idée, si l'on veut utiliser davantage de jeu de déplacement, un débordement sera possible.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en utilisant sa canne à deux mains et riposte par chassé frontal, latéral extérieur de bâton, brisé de canne.

**Points clés pour Tireur B** : après un coup en ligne basse, il est opportun de frapper médian ou haut. Le latéral extérieur s'effectue avec un décalage pour ne pas rester face à l'adversaire et ne pas être contré par un coup de pied en tête. Le brisé permet de reprendre de la distance.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le tireur B cherchera à contrer le tireur A.

**Pour aller plus loin** : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, le latéral extérieur peut être précédé d'une volte ou bien le chassé peut devenir un fouetté tournant sauté.

Idem pour la riposte, une volte peut avoir lieu après le fouetté ou après le latéral extérieur.

### **G.3.2.3 – Attaque en latéral croisé**

- Tireur A : latéral croisé de canne, brisé de bâton, chassé frontal médian.
- Tireur B : se protège en parant.

**Points clés pour Tireur A** : décalage lors du latéral croisé pour passer en garde de canne. Décalage à nouveau pour changer de garde et être en garde bâton lors du brisé. Après le brisé, la parade verticale ou en toit permet l'envoi du chassé frontal.

Pour le chassé frontal, veiller à ne pas se laisser entraîner par le coup et revenir en garde.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en parant et riposte par fouetté bas, balancé de bâton, latéral extérieur flanc de canne avec changement de main.

**Points clés pour Tireur B** : pour pouvoir riposter avec le fouetté bas, le tireur va de préférence effectuer un décalage en même temps que sa parade enveloppante. De plus, après un coup médian ou tête, il est opportun de frapper la jambe d'appui. Le balancé s'effectue avec un décalage pour ne pas rester face à l'adversaire et reprendre de la distance. Le latéral extérieur avec changement de main vient du fait qu'un droitier au début de l'enchaînement va réaliser le latéral de la main gauche. La surface de frappe devient la manchette.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

**Pour aller plus loin** : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer un peu pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, le brisé de bâton peut être précédé d'une volte ou bien le frontal devient un chassé frontal sauté.

Idem pour la riposte, une volte peut avoir lieu après le fouetté ou après le balancé.

### **G.3.2.4 – Attaque en croisé tête**

- Tireur A : Croisé tête, coulissé flanc en bâton, revers frontal tournant.
- Tireur B : se protège en parant.

**Points clés** : décalage lors du croisé tête pour passer en garde de canne. Décalage à nouveau pour changer de garde et être en garde bâton lors du coulissé. Pour le revers frontal, effectuer un pas de décalage afin d'ouvrir les hanches.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en parant et riposte par chassé bas, piqué du bâton, latéral extérieur tête en canne.

**Points clés pour Tireur B** : après un coup médian ou tête, il est opportun de frapper la jambe d'appui. Le piqué est suivi avec un décalage pour ne pas rester face à l'adversaire et reprendre de la distance afin de préparer le latéral extérieur.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le 1<sup>er</sup> coup devient donc un contre.

**Pour aller plus loin** : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, coulissé du bâton peut être précédé d'une volte ou bien le revers frontal devient un coup tournant sauté.

Idem pour la riposte, une volte peut avoir lieu lors du piqué.

## **G.3.3 - ENTRER EN BÂTON**

Pour l'entrée en bâton, de manière générale, l'entrée se fera sur un coup tête ou médian afin de ne pas se mettre dans une position périlleuse dès le début de l'enchaînement. De même, afin d'être moins prévisible, la volte ne sera pas utilisée en début d'enchaînement.

**G.3.3.1 – Attaque en latéral extérieur**

- Tireur A : latéral extérieur flanc en bâton, fouetté bas, brisé de canne.
- Tireur B : se protège en parant.

Points clés : décalage après le latéral extérieur pour sortir de l'axe tout en se plaçant à distance de pied. Le tireur fera un pas de recul pour venir se placer à distance de brisé. Dans l'enchaînement, l'idée est d'utiliser tous les niveaux de frappe pour perturber l'adversaire.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en parant et riposte par fouetté bas, coulissé du bâton en jambe, latéral extérieur tête en canne.

Points clés pour Tireur B : vient frapper la jambe d'appui tout en décalant afin de sortir de l'axe de combat. Le coulissé en jambe vient insister sur la ligne basse afin de permettre de surprendre sur un coup suivant sur un autre niveau de frappe.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, le fouetté peut être tournant sauté ou le brisé peut être précédé d'une volte.

Idem pour la riposte, une volte peut avoir lieu après le fouetté ou suite au coulissé.

**G.3.3.2 – Attaque en latéral croisé**

- Tireur A : latéral croisé flanc en bâton, coup de pied bas, latéral extérieur tête en canne.
- Tireur B : se protège en parant.

Points clés pour Tireur A : décalage après le latéral croisé pour sortir de l'axe tout en se plaçant à distance de pied. Lors du retour de la jambe, Tireur A arme le latéral extérieur. Pendant que le Tireur A effectue un latéral extérieur, il se place à distance et en bonne position pour délivrer le coup.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en parant et riposte par chassé bas, piqué horizontal, latéral extérieur tête en canne.

Points clés pour Tireur B : vient frapper la jambe d'appui tout en décalant afin de sortir de l'axe de combat. Le piqué permet de reprendre un peu de distance ou de faire reculer l'adversaire. Le décalage permet de se mettre à distance pour le latéral extérieur.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, une volte avec un changement de main peut être réalisée après le coup de pied bas.

Idem pour la riposte, Le chassé bas peut être un coup sauté ou le latéral extérieur peut être précédé d'une volte.

**G.3.3.3 – Attaque en brisé**

- Tireur A : brisé en bâton, coup de pied bas, brisé en canne.
- Tireur B : se protège en parant.

Points clés : cet enchaînement est assez rapide à réaliser car il demande assez peu de torsion et de déplacement du corps. D'un point de vue tactique, on joue la surprise avec un coup en bas pour mieux revenir à la première zone de touche. Lors du retour de la jambe après le coup de pied bas, on arme le brisé que l'on délivre dans la foulée après un retrait de la jambe avant pour être en garde de canne.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en parant et riposte par fouetté bas, latéral extérieur flanc en bâton, brisé en canne.

Points clés pour Tireur B : la parade préconisée sera une parade en toit avec un décalage. Ainsi, le tireur B sort de l'axe de combat et ouvre ses hanches pour le fouetté bas. La parade en toit permet également d'avoir le latéral extérieur armé.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, une volte avec un changement de main peut être réalisée après le coup de pied bas.

Idem pour la riposte, il est possible de réaliser le fouetté en même temps que le latéral extérieur, ou encore de placer les coups de canne avec des voltes.

**G.3.3.4 – Attaque en croisé tête**

- Tireur A : croisé tête en bâton, fouetté bas, latéral croisé flanc.
- Tireur B : se protège en parant.



Points clés pour Tireur A : une fois le corps placé pour le croisé tête, le tireur est bien placé pour enchaîner les coups suivants assez vite du fait du peu de torsion qui suivra dans le reste de l'enchaînement.

L'idéal est de jouer sur le placement de ses mains sur la canne pour être à bonne distance pour les deux premiers coups.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en parant et riposte par chassé médian, latéral extérieur jambe en bâton, croisé tête de canne.

Points clés pour Tireur B : le chassé médian permet de reprendre la main et de faciliter l'armé du latéral extérieur bas.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, les deux premiers coups peuvent se donner en même temps ou bien le second coup peut être tournant. Sur le dernier coup, il est possible de reprendre ses distances via une volte.

Idem pour la riposte, il est possible de réaliser le chassé avec un coup sauté ou encore de placer des voltes dans les coups suivants.

### **G.3.4 – ENTRER EN COUP DE PIED.**

Le principe ici, sera d'entrer dans la garde adverse pour être à distance de pied puis de se remettre à distance de canne au terme de l'enchaînement.

#### **G.3.4.1 – Attaque en fouetté**

- Tireur A : fouetté médian, latéral extérieur jambe en bâton, brisé de canne.
- Tireur B : se protège en parant.

Points clés pour Tireur A : les déplacements sont la clé de voûte de ce type d'enchaînement, un débordement est un bon moyen d'être à distance tout en protégeant le tireur. En effet, le décalage a tendance à trop ouvrir le tireur et pourrait être une source de contre.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en parant et riposte en chassé latéral médian, latéral extérieur jambe en bâton, latéral extérieur tête en canne.

Points clés pour Tireur B : le chassé latéral est précédé d'un déplacement. Il va permettre de reprendre la main tout gardant l'adversaire à bonne distance pour réaliser le latéral extérieur bas de bâton sans avoir à effectuer trop de déplacement.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, une volte après le fouetté ou après le second coup.

Idem pour la riposte, Le chassé médian peut être un chassé croisé, un chassé sauté et les coups suivants peuvent être précédés de volte.

#### **G.3.4.2 – Attaque en chassé latéral**

- Tireur A : chassé latéral bas, latéral extérieur tête en bâton, enlevé de canne.
- Tireur B : se protège en parant

Points clés pour Tireur A : les déplacements sont la clé de voûte de ce type d'enchaînement, un débordement est un bon moyen d'être à distance tout en protégeant le tireur. Il est également possible d'utiliser le chassé croisé afin de réduire la distance avec le tireur adverse. En effet, le décalage a tendance à trop ouvrir le tireur et pourrait être une source de contre.

L'enlevé est un bon moyen de revenir sur une zone basse et de surprendre le tireur B.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en parant et riposte en fouetté médian, balancé en bâton, croisé tête en canne.

Points clés pour Tireur B : il riposte en ligne médiane car le dernier coup de A était en ligne basse. Pour le dernier coup, le déplacement des mains sur la canne est important pour être en prise canne. Le déplacement des appuis sera également à surveiller pour être à distance de canne.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Le tireur A peut effectuer un chassé sauté croisé. De plus, le chassé et le latéral peuvent se donner dans le même temps. L'enlevé peut être précédé d'une volte.

Idem pour la riposte, Le fouetté médian peut être tournant et/ou sauté et placé sur une esquivé au lieu d'une parade. De plus, rien n'empêche ensuite le travail de volte sur les autres coups.



### **G.3.4.3 – Attaque en chassé frontal**

- Tireur A : Chassé frontal médian, brisé en bâton, latéral extérieur jambe en canne.
- Tireur B : se protège en parant.

Points clés pour Tireur A : les deux premiers coups peuvent s'enchaîner assez vite car ils demandent peu de torsion du corps. Ils vont servir à fixer l'attention du tireur B sur le haut du corps afin de faciliter la touche en ligne basse.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en parant et riposte en fouetté figure, latéral extérieur médian en bâton, croisé bas en canne

Points clés pour Tireur B : la riposte figure pourra être facilitée si le tireur A reste trop longtemps sur sa flexion. Les deux premiers coups sont en ligne haute et médiane, le tireur B en profite alors pour tenter de surprendre le tireur A par une touche en jambe.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Le tireur A peut réaliser les deux premiers coups dans le même temps. Les coups avec la canne peuvent être réalisés au cours de volte. Idem pour la riposte, Le fouetté figure peut être sauté afin d'esquiver le latéral extérieur. Les coups suivants peuvent être réalisés avec une volte.

### **G.3.4.4 – Attaque en revers latéral**

- Tireur A : revers latéral figure, latéral extérieur bas en bâton, brisé en canne.
- Tireur B : se protège en parant

Points clés pour Tireur A : les déplacements sont la clé de voûte de ce type d'enchaînement, un débordement est un bon moyen d'être à distance tout en protégeant le tireur. Le revers croisé est également intéressant pour réduire la distance avec le tireur B. De plus, lors du revers, il sera intéressant d'armer le coup suivant dans le même temps et ainsi gagner en vitesse. Le brisé permet de revenir au niveau visage et de surprendre le tireur B.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège en parant et riposte en revers latéral figure, croisé tête en bâton, latéral extérieur flanc en canne.

Points clés pour Tireur B : la parade en toit avec un décalage est à réaliser afin de sortir de l'axe et d'ouvrir la hanche pour le revers latéral. Pour le croisé tête et le latéral extérieur, le déplacement des appuis sera primordial afin de limiter les torsions du dos en plaçant le corps du côté du coup et de présenter son profil au tireur A. Ainsi, lors du réarmement du revers latéral, il est possible de reposer le pied derrière soi pour préparer le croisé tête de bâton.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Le tireur A peut réaliser le revers au cours d'un revers sauté croisé. Les coups avec la canne peuvent être réalisés au cours d'une volte. Idem pour la riposte, le dernier coup peut être fait avec une volte.

### **G.3.4.5 – Enchaînements avec poing**

#### G.3.4.5.1 – Enchaînement avec un direct

- Tireur A : attaque en latéral extérieur de canne en flanc, direct figure, chassé latéral bas.
- Tireur B : se protège.

Lors du chassé, effectuer un pas de décalage afin d'ouvrir les hanches et de faciliter le pivot.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège et riposte par coulissé de bâton, direct visage, revers frontal.

Points clés pour Tireur A : après le latéral extérieur, le tireur utilise les déplacements (décalages, débordements) pour être à distance de poing.

Points clés pour Tireur B : le coulissé permet de venir occuper l'arme du tireur A pour faciliter l'utilisation des poings.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Points clés pour Tireur B : l'intérêt de conserver l'enchaînement vient de l'idée qu'il est plus intéressant de construire après un contre. Un décalage ou un débordement seront nécessaires pour être à distance de pied.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, chassé bas peut devenir un chassé tournant bas.

Idem pour la riposte, le revers frontal peut devenir un revers frontal tournant ou un revers tournant sauté.

#### G.3.4.5.2 – Enchaînement avec un crochet

- Tireur A : fouetté bas, crochet visage, latéral extérieur jambe.
- Tireur B : se protège.

Lors du chassé, effectuer un pas de décalage afin d'ouvrir les hanches et de faciliter le pivot.

Point clef pour le tireur A : il est recommandé d'effectuer une feinte avant de commencer l'enchaînement.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège et riposte par fouetté médian, crochet visage, piqué en bâton.

Points clés pour Tireur A : après le fouetté, le tireur utilise les déplacements (décalages, débordements) pour être à distance de poing.

Points clés pour Tireur B : le fouetté et la protection s'effectuent dans le même temps pour gagner en réactivité.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Points clés pour Tireur B : le piqué va permettre de reprendre sa distance.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, le latéral extérieur sera précédé d'une volte.

Idem pour la riposte, le fouetté deviendra un fouetté sauté ou le piqué sera précédé d'une volte.

#### G.3.4.5.3 – Enchaînement avec un uppercut

- Tireur A : brisé en bâton, coup de pied bas, uppercut.
- Tireur B : se protège.

Points clés pour Tireur A : après le brisé, le tireur utilise les déplacements (décalages, débordements) pour être à distance de poing. Il est important de sortir de l'axe de combat.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : se protège et riposte par uppercut au corps, chassé latéral médian, croisé tête en canne.

Points clés pour Tireur B : le chassé va venir repousser le tireur A et faciliter le placement du tireur B pour être à distance de canne.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Points clés pour Tireur B : l'intérêt de conserver l'enchaînement vient de l'idée qu'il est plus intéressant de construire après un contre. Un décalage ou un débordement seront nécessaires pour être à distance de pied.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, coup de pied bas peut être un coup de pied de déséquilibre.

Idem pour la riposte, le chassé peut devenir un chassé tournant ou un chassé sauté ou même un chassé tournant sauté. Le croisé tête peut être précédé d'une volte.

#### G.3.4.5.4 – Riposte avec une esquive

- Tireur A : revers frontal, direct, latéral extérieur tête en canne.
- Tireur B : esquive les coups

Points clés pour Tireur B : sur le latéral extérieur, une esquive rotative peut être effectuée.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : idem et riposte par crochet visage, coulissé médian en bâton, revers latéral.

Points clés pour Tireur B : pendant l'esquive rotative, le tireur se place à distance de crochet en décalant ou débordant.

- Tireur A : même attaque que précédemment.
- Tireur B : même riposte mais elle est placée après l'attaque 1 ou 2. Le premier coup devient donc un contre.

Points clés pour Tireur B : la riposte ou le contre en poing demandent au tireur d'esquiver tout en se plaçant à distance de poing. Il s'agit donc de rester au corps à corps tout en esquivant.

Pour aller plus loin : à partir de ce thème, rien n'empêche de le transformer pour lui donner un côté plus spectaculaire. Par exemple, le latéral extérieur sera précédé d'une volte.

Idem pour la riposte, le revers deviendra un revers tournant ou un revers tournant sauté.

