



Entrainement

SOMMAIRE

K – ENTRAÎNEMENT.....

K.1 – TECHNICO TACTIQUE

K.1.1- Ce qui faut savoir de la technico - tactique.

K.1.2- Exemples types de tactique face à de multiples situations.

K.1.3 - Ce qu'apporte au tireur l'utilisation de l'art de la technico – tactique

K.2 – PRÉPARATION PHYSIQUE

en préparation

K.3 – EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENTS.....

en préparation

Entraînement

K.1 – TECHNICO-TACTIQUE

Comment aborder un assaut ? Quelles techniques employer ? Quels enchaînements placer ? Comment les placer, à quel moment ? Comment réagir aux actions de l'adversaire ? Comment analyser l'adversaire ? Comment résoudre les problèmes posés par l'adversaire ? Autant de questions auxquelles le tireur va avoir à répondre au cours de sa carrière de compétiteur.

Nous vous proposons de répondre à quelques unes de ces questions et de vous donner des pistes pour les autres.

La technico-tactique en 3 points

K.1.1- Ce qui faut savoir de la technico-tactique

La tactique est l'art d'utiliser et de combiner les techniques et connaissances du caniste de façon efficace pour remporter l'assaut. Il n'y a pas une tactique mais des tactiques. La tactique peut également avantager un tireur moins performant et le faire gagner. Certes il faut déjà maîtriser toute la technique de la canne de combat et avoir toutes les connaissances de tout ce qui entoure les compétitions, comme le règlement d'arbitrage, (la technico tactique utilise à son profit le règlement d'arbitrage) le rôle du tireur et également celui du second.

La technico-tactique se travaille d'abord en club en faisant des exercices avec son coach comme par exemple l'anticipation, les intentions, le changement de rythme, etc.

Il faut également savoir écouter et mettre en pratique les conseils du coach, apprendre à observer les défauts chez l'adversaire pour pouvoir élaborer et mettre en place une stratégie pendant l'assaut pour le tireur et pendant la minute de repos pour le second.

K.1.2- Exemples types de tactique face à de multiples situations

Que faire face à un tireur qui avance en permanence et qui met la "pression" ?

- Il faut être bien mobile pour garder sa distance.
- Savoir maîtriser les traversées (plus simple dans ce cas-là).
- Récupérer le centre et le tenir et les rôles s'inversent (perturbant pour l'assaillant).

Que faire face à un tireur très offensif ?

- Déplacement tonique avec décalage ou débordement ce qui diminue considérablement l'efficacité de la touche de l'adversaire.
- Une parfaite maîtrise de la parade riposte et esquive riposte casse le rythme de l'enchaînement de l'adversaire.
- Et bien entendu, avoir la meilleure défense possible.

Que faire face à un tireur "contreur" ?

- Éviter de longs enchaînements car le contreur se nourrit des attaques pour riposter (au-delà de trois attaques)
- Lancer de fausses attaques pour provoquer une riposte et contrer à son tour.
- Prendre l'avantage au score en début de reprise et défendre car le contreur a du mal à remonter.

Que faire face à un tireur qui a une bonne défense ?

- Avoir une parfaite maîtrise du timing de l'esquive riposte.
- Savoir faire des enchaînements longs avec des changements de rythmes.
- Varier les attaques puis faire des leurres.

Que faire face à un tireur qui est très mobile ou même qui fuit le combat ?

- Avoir l'avantage au score en début de rencontre évite que l'adversaire fuit le combat.
- Savoir le cadrer et le coincer au bord du cercle provoque chez l'adversaire un gêne et peut le faire sortir.
- Le laisser venir et contrer.

K.1.3 - Ce qu'apporte au tireur l'utilisation de l'art de la technico-tactique

La technico - tactique est un art qui complète l'athlète et lui permet de trouver des solutions dans tous les cas de figure. Elle lui permet de gérer également son énergie, l'économiser, ce qui lui permettra d'être plus lucide et d'aller jusqu'au bout de la compétition. Elle permet aussi de s'organiser avant le combat suivant le type d'adversaire.

Un caniste tacticien est un tireur difficile à surprendre et donc souvent craint. Si on combine tous les avantages de la tactique avec une bonne technique alors cela apporte une meilleure clarté du combat pour les arbitres et les juges et donc augmente potentiellement le nombre de points par touche. Voilà ce qu'on appelle la technico-tactique.

En conclusion, les trois points vus au-dessus, abordent une dimension autre que celle du combat purement instinctif, une dimension



beaucoup plus cérébrale du combat. Car il faut bien se l'avouer, il est très difficile de maîtriser à la fois, la pression de l'adversaire, l'enjeu de la victoire, les blessures si il y en a, la technique et la tactique en même temps. C'est pourquoi en dernier point nous soulignerons l'importance du second et notamment son rôle primordial au sein de cette pratique dite « technico-tactique ».



K.2 – PRÉPARATION PHYSIQUE

en préparation

K.3 – EXEMPLES D'ENTRAINEMENTS

en préparation



