

Stage national de bâton • CNCCB



CNCCB

COMITÉ NATIONAL DE CANNE DE COMBAT ET BÂTON

STAGE BATON FEDERAL Savate Arcisienne

Dimanche 10 mars

**Gymnase
Perdreau
1 rue Perdreau
78390 Bois-d'Arcy**

8h30-17h30



INSCRIPTIONS : cnccb.net

**Ou bien demandez le lien d'inscription :
jean-marc.henry@cnccb.net**

INFOS PRATIQUES

DATE : dimanche 10 mars 2019

HORAIRES : 08h30 – 17h30

PRIX : 20€

GARES : Fontenay-le-Fleury
(transilien N)

ADRESSE : 1 Rue Perdreau 78390 Bois d'Arcy

LIEU : Gymnase Perdreau

La municipalité met à disposition
les vestiaires et les douches.

REPAS : repas sur place : 5€

MATERIEL : **LICENCE FFSBF**
tenue d'entraînement, bâton,
masque, protèges-tibias,
etc.



ENCADRANTS :

- Patrice EZZANO
- Bernard DOREMUS
- Jean-Marc HENRY

PROGRAMME :

- Changements de main : utilité
- Incertitude : pilier du combat
- Revers : fondamentaux
- Parade chassées : et après ?
- Parades fortes : déplacements
- Progressions pédagogiques
- Lire l'adversaire : prise d'info

Equipe intervenants bâton

- Patrice EZANNO (réfèrent Bâton de Commission Technique et Sportive du CNCCB) : Moniteur fédéral CCB (canne de combat et bâton), Club de Lanester, membre de la Commission Technique et Sportive du CNCCB (bâton).
- Bernard DOREMUS : Moniteur fédéral CCB, Club La savate Arcisienne, membre de la Commission Technique et Sportive du CNCCB (bâton).
- Jean-Marc HENRY : CQP AS CCB, Brevet d'Etat Educateur Sportif 1^{er} degré option Canne de combat & bâton, responsable de la Commission Technique et Sportive du CNCCB, membre du Comité Directeur du CNCCB et Secrétaire Adjoint du CNCCB.

Horaires - Lieux

Accueil 8h30 : Stage 9h30-17h30 (maxi 18h) – Gymnase Perdreau - 1b rue du Perdreau - 78390 Bois d'Arcy.

Consignes de sécurité : **contrôler les coups + les pics niveau abdomen et dessus pied**

- Pic en pied (et pas approximativement, genou = interdit).
- Pic abdomen, ceinture abdominale (en tête = interdit).
- Précision zone de touche versus libéralisation des fentes, des flexions.
- Coopération (au début) PUIS opposition contrôlée.
- **Résumé : ZONE DE TOUCHE PRÉCISE + FORCE CONTRÔLÉE DU BÂTON + TECHNIQUE PROPRE.**

Conventions : "+" = enchainé / "&" = en même temps / Tireur (A) = T(A) / Tireur (B) = T(B) / [Of] = Offensif / [Def] = Défensif, réactif.

Coup circulaire : Latéral Extérieur (LE), Latéral Croisé (LC), Brisé (B), Croisé Tête (CT), Enlevé (E), Croisé Bas (CB).

Coup rectiligne : pic, pic avec le talon .

Coup balancée : coulissé, coulissé côté croisé, coulissé arrière balancé.

PROGRAMME : 7 thèmes

1^{er} thème : Les changements de main

2^{ème} thème : L'incertitude, pilier du combat

3^{ème} thème : Les revers : principes fondamentaux

4^{ème} thème : Les parades fortes,

5^{ème} thème : Les parades contrées

6^{ème} thème : Les parades chassées : après la parade chassée

7^{ème} thème : Prendre de l'information – le ressenti en combat

Echauffement : 6 min statique coups de base + 2 x 2 min 30% et 50 %

7 thèmes : 9h30-12h / 12h45 -16h30 - 1 thème + assaut en fin d'atelier

1^{er} THÈME : LES CHANGEMENTS DE MAIN

1^{er} thème Atelier n°1 (Jean-Marc) : des changements de main dans un plan horizontal, dans un plan vertical et des faux changements de main.

Objectif N° 1 : **perturber l'adversaire** afin qu'il ne comprenne pas nos mouvements, nos enchaînements, nos objectifs (cibles).

Objectif N° 2 : Manipuler en regardant son adversaire pour tenter de savoir ce qu'il va faire et... ne jamais arrêter le mouvement du bâton.

Exo 1 : Dans un plan vertical

- Changement de main devant soi (débutant) : Lâcher la main arrière + changement dans un **plan vertical** + changement de main dans un plan vertical... le tout en déplacement latéral.

- Application (confirmé) : **La Rose couverte** : Brisé + changement de main dans un **plan vertical** + Brisé + changement de main (dans un plan vertical)

- Variante (expert) : avec la main magnétique (le bâton passe au dessus du bâton par l'arrière).

Exo 2 : Dans un plan horizontal

- Au dessus de la tête (débutant) : Le balancier de la montre suisse, fait également office de feinte de côté d'attaque. armé latéral extérieur + changement de main dans un **plan horizontal** + armé latéral extérieur (dans l'autre garde) changement de main dans un **plan horizontal**.

- Faux changement de main dans le dos : Le "hoola-up tiré" (faux changement de main) : lâcher main avant + tirer le talon dans le dos, le récupérer avec l'autre main + sortir Latéral Extérieur/pic descendant pied.

/ Variante : 1 tour complet devant le buste + sortie pic avec le talon descendant pied.

Point clef : 1/ Croiser les mains dans le dos pour récupérer le bâton, main en V, **pouce vers la pointe**, paume vers l'extérieur.

2/ Pas de temps d'arrêt pour récupérer le bâton et le renvoyer vers l'autre main pour armer le latéral extérieur.

Exo 3 : Avec une volte

- Changement de main dans le dos dans un plan vertical avec volte (confirmé) : Le paon qui fait la roue.

- Changement dans un plan vertical & volte (déplacer jambe arrière vers avant)

Point clef : Le bâton tourne dans un plan vertical pendant que le tireur effectue sa volte.

Mise en situation en assaut libre : 2 min : varier les sorties de volte

- Varier les sorties de volte :

... armé coulissé + pic/coulissé

... armé pic descendant + pic descendant pied

... armé latéral extérieur (dans la nouvelle garde) + Latéral Extérieur (classique !)

Point clef : Le changement de main (ou pas !) créé une incertitude sur le côté de sortie de l'attaque.

Trucs et astuces : Si le bâton part vers le haut après la parade latérale, ce sont les exo précédents (et aussi vers l'amé de croisé bas). Si la pointe du bâton part vers l'arrière, on enchaîne Enlevé.

1^{er} thème Atelier n°2 (Bernard) : Enchaîner changement de garde entre chaque technique portée

Exo 1

Brisé+ changement de main en mettant le bâton sous le bras pour poursuivre le mouvement en latéral croisé. 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.

Exo 2

- Pic ceinture abdominale + armé coulissé + volte en sortie de volte pic au dessus du pied

Point clef : Le changement de main crée une incertitude et enrichit les enchaînements qui suivent.

Exo 3 : Mise en pratique des exo 1 et 2 en assauts

1^{er} thème Atelier n°3 (Patrice) : Enchaîner changement de garde entre chaque technique portée

Exo N°1 (A distance – Statique)

Tireur A : De la position de garde à droite, changement de garde (garde à gauche) + latéral croisé + changement de garde (garde à droite) + latéral croisé.

Tireur B : Changement de garde (garde à droite/garde à gauche...) à chaque parade. (Travail dans les 2 gardes).

Points clés :

- La distance : adapter le déplacement (déplacement des pieds) en fonction de la distance de touche.
- Les trajectoires verticales et horizontales.
- La fluidité de l'enchaînement.

Exo N°2 (A distance – Statique)

Petit jeu de manipulation

Tireur A : Brisé,

Tireur B : parade + latéral croisé figure.

Tireur A : manipulation (rotation du bâton) + retrait du corps sur attaque latéral croisé figure,

Tireur B : latéral croisé jambe.

Tireur A : blocage du bâton sous bras en parade jambe + prise bâton nunchak u+ attaque variante (pic ou latéral extérieur).

Point clef : Travail de synchronisation, distance. Fluidité des manipulations

Exo N° 3 : exercice libre "A deux, travail d'échange, recherche technique changement de mains multiples"

Objectif : sans contrainte, développer le ressenti des changements de mains.

2^{ème} THÈME : L'INCERTITUDE, PILIER DU COMBAT

Comment générer de l'incertitude ? 3 moniteurs 3 approches

Le coin du moniteur : Créer de l'incertitude en combat est un vaste sujet. Face à des élèves qui peuvent être "sec" sur le sujet (ne pas savoir quoi faire), proposer des pistes, des idées, des thèmes de travail pour leur permettre d'acquérir de nouveaux "savoir-faire".

Créer de l'incertitude grâce à : le même armé pour plusieurs coups / cacher la sortie d'un enchaînement de mouvements et de coups .../ après une parade forte (un thème complet lui sera dédiée)...

2^{ème} thème Atelier n°1 (Jean-Marc)

1/ avec les armés de__

armé de coulissé (un grand classique) : coulissés Horizontaux/Verticaux, en haut/en bas, pic horizontal, pic horizontal avec le talon.

armé de latéral extérieur : Latéral Extérieur, Pic descendant en pied, coulissé.

armé d'enlevé :

Revenir 2 fois

- Enlevé + réarmer pic descendant (talon vers le haut et vers l'arrière) + pic descendant en pied.
- Après une parade latérale (côté main arrière) : Enlevé (direct après la parade).

Autour du niveau bas

- Enlevé ou pic avec le talon en pied ?
- OU début d'enlevé puis pic en pied ?
- voir aussi : Croisé bas ou pic avec le talon en pied ?

2/ en sortie de volte : Latéral Croisé (classique), Latéral Extérieur (tirer de l'autre côté), Croisé Tête, Brisé, Coulissés.

Point clef : position du bâton pendant la volte.

2^{ème} thème Atelier n°2 (Bernard)

Exo 1

Tireur A arme pour effectuer une attaque de son choix, dans le même temps tireur B pare du côté de l'armé du tireur A et recule pour se mettre hors distance du tireur A.

Tireur B (hors distance) procède à des manipulations de son arme en y introduisant un ou deux armés d'attaque pour attaquer mais sans attaquer...

Objectif : Introduire des techniques d'attaque sans attaquer dans des manipulations

Exo 2

Tireur A arme pour faire une attaque de son choix, dans le même temps tireur B fait une parade du côté de l'armé du tireur A et recule pour se mettre hors distance du tireur A.

Tireur B (hors distance) procède à des manipulations de son arme en y introduisant un ou deux armés d'attaque et attaquer

Objectif : Dans des manipulations introduire des technique d'attaque pour attaquer.

Exo 3 : Mise en pratique des exo 1 et 2 en assauts

2^{ème} thème Atelier n°3 (Patrice)

Exo n°1 : Création d'incertitude sur une attaque simple.

Exo n°2 : Création d'incertitude sur un déplacement.

Exo n°3 : Création d'incertitude (le regard, les feintes, les attaques cachées).

3^{ème} THÈME : LES REVERS : PRINCIPES FONDAMENTAUX

3^{ème} thème Atelier n°1 (Jean-Marc)

Revers horizontal (offensif)

Exo 1 : Sur place : Brisé + début de changement de main (lâcher main avant) + pivot & **revers horizontal** (envoyer la pointe) + pivot inverse & changement de garde (inverse), retour en garde de départ.

/Variante (confirmés) : (...) pivot inverse & revers vertical + changement de garde, retour en garde de départ.

Exo 2 : Variante avec une volte et double attaque : Brisé + début de changement de main (lâcher main avant) + pivot (début de volte) & **revers horizontal** (envoyer la pointe) + volte (déplacer jambe arrière) & **revers horizontal** (envoyer la pointe) + pivot inverse & changement de garde inverses, remise en garde.

Truc et astuce : 2 points clef

- Paume de la main restant sur le bâton (la main arrière) vers le sol.
- Rotation du corps sur les appuis.

Revers vertical (défensif)

Exo 3 : Attaqué main arrière (attaque latérale) : Parade latérale + passer main arrière pouce vers le talon + pivot & **revers vertical** + pivot inverse & changement de garde (inverse), retour en garde de départ.

Truc et astuce : Accentuer le transfert de poids sur les appuis et la rotation pour effectuer le revers vertical avec un cercle de grande ampleur.

Exo 4 : Revers vertical avec volte (offensif)

Exo 4 : **Double attaque en tête revers (confirmés)** : Croisé Tête + début de changement de main + 1er revers vertical



STAGE NATIONAL BÂTON 10/03/2019 Support de stage pour les participants

+ volte (déplacer jambe arrière) + pivot inverse & revers vertical + changement de garde (inverse), retour en garde de départ.

Truc et astuce : Pour passer les revers verticaux, pivots et pivots inverses indispensables.

3^{ème} thème Atelier n°2 (Bernard)

Exo 1

Tireur A Latéral Extérieur flanc

Tireur B en garde opposée mains maxi largeur épaule, chasse le bâton de son adversaire avec le talon de son bâton en le tenant à une main, puis riposte par en revers toujours à une main en flanc.

Objectif : tenir le bâton en prise bâton court à une main.

Point clef :

- Le bâton doit être tenu à une main type prise bâton court
- Il faut accompagner le mouvement du revers avec tout le corps.

Nota : Le revers peut être considéré comme un balancé à une main.

Exo 2

Tireur A pic ceinture abdominale

Tireur B pare le coup avec les mains écartées

Tireur A arme en coulissé la main arrière rejoint la main avant, la main avant lâche le bâton pour faire revers avec la main arrière avec la partie la plus longue du bâton.

Tireur B pare le coup, mains écartées, en contrant l'arme du tireur A plus ou moins fort et enchaîne une technique de son choix.

exo 3 : Mise en pratique des 2 exos en assauts

3^{ème} thème Atelier n°3 (Patrice)

Exo N°1

- Exercice basic, travail sur la prise du revers, l'armé, la trajectoire, la maîtrise de la technique.
- Exo à deux : travail sur la technique, l'impact (précision).
- Exo : brisé + revers tête + revers latéral + latéral croisé.

Exo N°2 (A distance – Statique)

Tireur (A) : De la position garde à droite, coulissé tête + mouvement demi-rotation du bâton sur votre gauche + Prise talon main gauche + revers tête + placer votre bâton sur votre avant bras (rotation du bâton), pointe vers votre partenaire + prise du bâton main droite pour changement de garde. Enchaîner le mouvement à partir de la garde à

gauche.

Tireur (B) : Changement de garde (garde à droite/garde à gauche...) à chaque parade. (Travail dans les 2 gardes)

Point clef :

- Maîtrise de la trajectoire du revers, de l'impact et du retour.
- La prise du bâton pour le revers (d'une position garde à droite, prise du bâton mains largeur d'épaules, mains gauche idéalement placée sur le bâton).

Exo N°3 (A distance – Statique)

Tireur (A) : Brisé + placer votre bâton sur votre avant bras (rotation du bâton), pointe vers votre partenaire + prise du bâton main droite Volte + revers croisé.

Point clef :

Maîtrise du revers croisé (ne pas bloquer le mouvement, accompagner le bâton avec l'ensemble de votre corps).

4^{ème} THÈME : LES PARADES FORTES

4^{ème} thème Atelier n°1 (Jean-Marc)

Pourquoi ? Parade forte pour absorber des attaques appuyée et pour enchaîner d'autres mouvements.

- parade latérale pointe vers la haut : pour enchaîner par.... ou volter et...
- pointe latérale pointe vers le bas : pour enchaîner par... ou volter et ...
- parade verticale (bâton horizontal) : pour enchaîner par... des pics, des coulissés... ou pour chasser le bâton... (on le verra après).
- après la parade forte : main écartées, une nouvelle garde utile...

3 parade fortes :

Multiplés possibilités après la parade forte : au moins 5

- Parade "moulinet" transversal : parade chassée vers le haut et vers l'autre côté PUIS... Croisé Tête.
- Latéral Extérieur /Latéral Croisé armé très facile
- Coulissés / Coulissés croisés
- Piques ==> horizontaux / descente en pied,
- Revers : 1 des 2 mains reviens vers le 1er tier du bâton (côté talon).
- Et, parade mains écartées comme garde de combat...

4^{ème} thème Atelier n°2 (Bernard)

La parade forte est une parade où les mains sont écartées le plus possible l'une de l'autre. Cette technique permet d'absorber tous les coups appuyés (même si théoriquement les coups doivent être contrôlés !) et surtout de mettre

les mains hors de touche.

Les parades peuvent être horizontale comme verticale avec le pointe dirigée vers le haut ou vers le bas.

Exo 1

Tireur (A) enchaîné deux techniques de son choix et le troisième doit être une attaque en flanc.

Tireur (B) doit faire des parades fortes sur chacune des attaques et sur l'attaque flanc, le tireur (B) doit enchaîner 2 techniques de son choix.

Objectif : Démontrer, qu'à partir d'une parade forte, il est tout à fait possible de construire un enchaînement.

Exo 2

Tireur (A) enchaîne deux techniques de son choix et la troisième doit être une attaque en flanc.

Tireur (B) doit faire des parades fortes sur chacune des attaques et à tout moment le tireur B doit faire à partir d'une parade forte introduire un pic au dessus du pied suivi d'un coulissé flanc pour finir une technique de son choix pour se mettre en distance d'observation.

Objectif : Démontrer qu'à partir d'une parade forte il est tout à fait possible de construire un enchaînement et de sortir du combat.

Exo 3 : Mise en pratique des exo 1 et 2 en assauts.

4^{ème} thème Atelier n°3 (Patrice)

Découverte

Exo n°1 : Sur attaque verticale

Tireur (A) : Attaque sur attaque verticale.

Tireur (B) : parade forte pointe vers le haut, riposte sur une reprise de garde + enchaînement de 2 techniques libres.

Objectif : démontrer qu'une prise de garde peut aussi être efficace et peut être un coup d'attaque.

Exo n°2 :

Tireur (A) : latéral extérieur ou croisé figure.

Tireur (B) : Parade forte + pic + enchaînement de 2 techniques libres.

Objectif : Être le plus direct possible, éliminer les gestes parasites.

Exo n°3 :

Tireur (A) : latéral extérieur ou croisé figure.

Tireur (B) : Parade forte + volte + riposte en fonction de la parade forte (pointe vers le haut ou vers le bas).

Objectif : Ressentir les opportunités, les finalités techniques.

5^{ème} THÈME : LES PARADES CONTRÉES

Pourquoi ? Parade contrée pour clairement le déstabiliser (clairement) et pour le rendre inopérant. Son attaque a été brisée, surtout moralement, il a perdu le fil de son attaque...

Point clef : La parade contrée va vers l'adversaire. Le bâton "revient" d'où il vient. Le bâton n'est pas chassé vers l'extérieur de la "zone d'impact".

5^{ème} thème Atelier n°1 (Jean-Marc) : Parade contrée ou parade chassée ?

- Sur latéral croisé adverse : ma parade est du côté du dessus de ses 2 mains, elle est **contrée**.
- Sur latéral extérieur adverses : ma parade est du côté de son coude de sa main avant, elle est **chassée**
- Sur attaque verticale : le bâton est envoyé vers le bas (contré). Si le bâton est envoyé horizontalement vers l'extérieur, la parade est chassée (différence entre parade chassée et parade contrée).
- Sur pic : parade contrée ou parade chassée ?

5^{ème} thème Atelier n°2 (Bernard) : Travail sur les enchaînements techniques simples en ligne haute ou médiane avec parades contrées

Exo 1

- Tireur (A) brisé ou croisé tête, suivi d'un latéral extérieur tête ou flanc pour finir avec un croisé tête.
- Tireur (B) parade forte en se déplaçant vers l'arme du tireur (A) afin de lui casser la dynamique de l'enchaînement sur le latéral extérieur, volte pour être proche du tireur A suivi d'un pic sur le dessus du pied ou ceinture abdominal, récupération distance avec une attaque en coulissé flanc.

Objectif : Déstabiliser son adversaire en repoussant le bâton.

Point clef : Après avoir repoussé le bâton de son adversaire, poursuivre obligatoirement par deux techniques.

Exo 2

- Tireur (A) brisé ou croisé tête, suivi d'un latéral croisé tête ou flanc pour finir avec une technique de son choix.
- Tireur (B) parade forte en se déplaçant vers l'arme du tireur (A) afin de lui casser la dynamique de l'enchaînement sur le latéral extérieur, volte suivi d'une attaque coulissé flanc pour récupérer distance d'attaque avec déplacement vers le dos pour faire attaque en jambe avec la technique de son choix.

Objectif : Déstabiliser son adversaire en repoussant le bâton.

Point clef : Après avoir repoussé le bâton de son adversaire, poursuivre obligatoirement par deux techniques.

Exo 3 : Mise en pratique des exo 1 et 2 en assauts.

5^{ème} thème : Atelier n°3 (Patrice)

Exo n°1 : je rentre dans l'attaque (recherche déstabilisation)

Tireur (A) : latéral extérieur figure ou latéral croisé.

Tireur (B) : Garde à droite, rentrer en parade dans l'attaque. Léger chassé 45°, riposte libre (recherche, automatisme, finalité, distance).

Point clef :

- Anticiper légèrement la parade et le déplacement pour une synchronisation parfaite du mouvement.
- Chasser légèrement le bâton côté prise de garde de votre partenaire.

Exo n°2 : Je rentre sous l'attaque (recherche déstabilisation)

Tireur (A) : Coulissé tête à droite ou à gauche.

Tireur (B) : Garde à droite, rentrer en parade légèrement sous l'attaque. Léger chassé 45° côté position de garde du partenaire, riposte libre (recherche, automatisme, finalité, distance).

Point clef :

- Anticiper légèrement la parade et le déplacement pour une synchronisation parfaite du mouvement.
- Chasser légèrement le bâton côté prise de garde de votre partenaire.

Exo n°3 : je rentre dans l'attaque (recherche déstabilisation)

Tireur (A) : Enlevé ou croisé bas.

Tireur (B) : Garde à droite, rentrer en parade légèrement dans l'attaque. Léger chassé 45° côté position de garde du partenaire, riposte libre (recherche, automatisme, finalité, distance).

Point clef :

- Anticiper légèrement la parade et le déplacement pour une synchronisation parfaite du mouvement.
- Chasser légèrement le bâton côté prise de garde de votre partenaire.

6^{ème} THÈME : LES PARADES CHASSÉES – APRÈS LA PARADE CHASSÉE

Point clef : Pour la parade contrée les bâtons restent dans la "zone d'impact"; le bâton contré devient inopérant. Pour la parade chassée le bâton chassé est dévié hors de la "zone d'impact".

6^{ème} thème Atelier n°1 (Jean-Marc)

Pourquoi ? Parade chassée pour...le déstabiliser et gagner du temps... pour rendre une cible adverse disponible.

[Thème : déstabiliser, pousser le bâton]

Exo 1 : Sur attaque latéral côté main arrière (ou pic)

- T(B) attaque latérale. T(A) parade latérale **maïns écartées** & chasser le bâton de l'autre côté + **pic avec le talon** en médian.

Exo 2 : Sur attaque latéral côté main avant (ou pic)

- T(B) attaque latérale. T(A) parade latéral **main écartée, pointe vers le bas** & chasser le bâton de l'autre côté + **pic** médian.

/Variante : sur attaque en pic, parade chassée et volte...

Objectif "Créer sa cible" : pousser, déstabiliser et se créer des ouvertures

Nota : Pour aller plus loin, "après la parade mains écartées"

Mains écartées, créer des oscillations du bâton en 8 face à l'adversaire pour créer feintes et incertitudes tout en préparant l'armé du coup éventuel à venir

Exo 3 : Sur attaque en jambe : Chasser le bâton et voler vers l'attaque

[Repousse, fais-toi un chemin et riposte]

T(B) attaque en jambe côté main avant : parade basse chassée + **volte** du côté de l'attaque (déplacement jambe arrière) + Latéral Croisé/pic avec le talon.

/ Variante : coulissé balancé avec le talon (voir thème 5)

T(B) attaque en jambe côté main arrière : parade basse croisée chassée + **volte (inverse)** du côté de l'attaque (déplacement jambe avant) + LE/pic descendant pied.

/ Variante : coulissé balancé avec le pic (voir thème 5)

- Attaqué en jambe : **chasser, absorber** le bâton (passer derrière le bâton – le bon timing).

Objectif "Déstabiliser physiquement l'adversaire"

6^{ème} thème Atelier n°2 (Bernard) Travail sur les enchaînements techniques simples en ligne haute ou médiane et faire parades contrées

Exo 1

Tireur (A) latéral extérieur, suivi d'un brisé ou d'un croisé tête puis une technique de son choix.

Tireur (B) parade décalé pour chasser le coup verticale vers le bas tout en se déplaçant du côté opposé du bâton du tireur A pour faire une attaque en jambe avec une technique de son choix.

Objectif : Déstabiliser son adversaire en chassant le bâton.

Point clef : Poursuivre obligatoirement après avoir chassé le bâton de son adversaire par une ou deux techniques.

Exo 2

Tireur (A) latéral extérieur, suivi d'un brisé ou d'un croisé tête puis une technique de son choix.

Tireur (B) esquive pour chasser l'arme du tireur A vers le sol, volte pour passer proche du tireur A pour attaque coulissé flanc en récupérant distance.

Objectif : Déstabiliser son adversaire en repoussant le bâton.

Point clef : Poursuivre obligatoirement après avoir repoussé le bâton de son adversaire par une ou deux techniques.

Exo 3 : Mise en pratique des exo 1 et 2 en assauts

6^{ème} thème Atelier n°3 (Patrice) : Travail sur les enchaînements techniques simples en ligne haute ou basse et faire parades chassées

Exo N°1 : Approche d'une parade chassée et de ses finalités

Tireur (A) : Attaque latéral extérieur ou latéral croisé,

Tireur (B) : Parade chassée.

Objectif : Déstabiliser ou travail en collaboration avec son adversaire.

Exo N°2 :

Tireur (A) : Latéral extérieur jambe ou latéral croisé jambe

Tireur (B) : Position de garde + Parade chassée + attaque directe ou indirecte.

Point clef : En fonction de la réaction de votre partenaire, adapter la riposte.

Exo N°3 :

Tireur (A) : Latéral extérieur jambe

Tireur (B) : parade chassée, Pivot

Tireur (A) : pivot

Tireur (B) : Coulissé tête

Tireur (A) : Parade contrés et chassée.

Trucs et astuces

Technique de collaboration, ne pas chasser trop fort, mais suffisamment pour que le tireur B puisse profiter de l'inertie du bâton pour gagner en vitesse dans son pivot`.

Objectif : Synchronisation des mouvements.

Les parades simples, contrées ou chassées et la gestion des 3 distances

Avec la mise en place des parades, des parades fortes, des parades contrées ou des parades chassées, on rentre de plain-pied dans la gestion des distances de touche, distance d'attente ou distance de sécurité (appelée également distance de récupération). En effet ces techniques vont permettre d'activer l'une de ces 3 distances.

Nota : La 4^{ème} distance est la distance corps-à-corps, on passe dans le monde de la self-défense.

7^{ème} THÈME : PRENDRE DE L'INFORMATION – LE RESSENTI EN COMBAT

Prendre de l'information visuelle : Quelles techniques possibles arme-t-il (regarder la ligne des épaules, la position du bâton...) ? Nous avons vu qu'à un armé correspondait plusieurs attaques possibles.

Comment analyser l'adversaire ? Va-t-il au contact ? Reste-t-il en arrière, hors de distance (il sera alors nécessaire de mettre en place des attaques longues pour aller chercher la touche) ? Part-il pour manipuler ou toucher ? S'il est offensif, mettre en place des esquives totales, des débordements, des voltes... S'il est défensif, le fixer, le perturber.

Le "lâcher prise"

Se libérer de toutes contraintes (donc d'abord bien connaître la technique, être concentré sur l'instant présent et sur l'adversaire et son bâton) en laissant le bâton évoluer par rapport aux jeux de son adversaire en jouant sur les déplacements circulaires et sur les différentes distances (observation, récupération, attaque).

Plus le bâton sera en mouvement plus le jeu sera créatif

16h30-16h45 : assaut

CONCLUSION (2019) - ÉCHANGES

En conclusion,

Vous avez vu plusieurs approches pour des thèmes identiques, des approches analytiques et des approches plus axées sur le ressenti et la sensation. Vous devez utiliser ces 2 canaux d'approches. Lorsque vous êtes bloqués avec une approche, utilisez l'autre approche. Les 2 vous permettent de progresser et de compléter votre bagage.

Le stage 2018 a intégré les pics dans le bagage technique, le stage 2019 présente en plus les revers, prévu au Memento N°10.

Le coin du moniteur

En donnant des briques de techniques, des méthodes, des comportements moteurs (selon la terminologie de la FFSBFDA), en ne figeant pas les enchaînements, les cannistes s'approprient les techniques... et trouvent leurs enchaînements dont certains seront inédits... et très efficaces. Vos élèves vont à coup sûr trouver des enchaînements, des combinaisons auxquelles vous n'aviez pas pensé et qui seront valides et valables !

Richesse technique et respect strict des consignes de sécurité

"La richesse des technique s'accompagne d'un cadre propre, avec contrôle absolu des coups ET précision des zone de touche".

Un mot sur la dynamique de notre équipe "bâton fédéral"

- **Partager nos** connaissances
- **Diffuser les savoir-faire** acquis dans les différents clubs, des enchaînements à "forte valeur ajoutée", des enchaînements pertinents, des "spéciaux" magnifiques ET efficaces !

Ces enchaînements, ces savoir-faire locaux disparaissent parfois avec leur moniteur et la connaissance bâton de n'étoffe pas. Nous avons enrayé la perte, aujourd'hui nous recréons et nous diffusons largement.

- Échanger nos compétences :

L'équipe "bâton fédéral" du CNCCB a initié cette démarche. 3 moniteurs de 3 régions différentes avec ¾ de connaissances communes ET 1/4 de "Spéciaux à fortes valeur ajoutée". Toutes ces techniques sont bien dans l'esprit du bâton fédéral mais les interprétations des moniteurs en régions, ont donnée ces créations de richesse techniques et stratégiques.

- Nous vous proposons des exercices d'entrée en matière de ces nouvelles techniques fédérales



STAGE NATIONAL BÂTON
10/03/2019
Support de stage pour les participants

- **Vous repartez chez vous avec de nouveaux grands thèmes de technique, en gardant votre connaissance de base et en l'utilisant au mieux !**
- Plus de jeu, plus d'incertitude dans le même cadre.
- Améliorer votre jeu, vos possibilités dans l'esprit SPORT DE COMBAT.
- Ramenez cette richesse en club, diffusez, expérimentez vos technico-tactiques nouvelles...
- Et renvoyez-nous vos retours d'expérience, vos découvertes, vos nouveaux enchaînements vos innovations technico-tactiques !
- **Un grand merci à l'équipe d'organiseurs de la Savate Arcisienne de Bois d'Arcy.**

* Passeport sportif à compléter

* Diplôme d'attestation de stage