

Le 12/02/2018



Comité National Canne de Combat et Bâton
Stage National de bâton
Animé par
Bernard Dorémus, Patrice Ezanno, Jean-Marc Henry, Alain Bogtchalian
Samedi 03 et dimanche 04 février 2018
Gymnase Chambellan - 8 rue Olympe de Gouges – Dijon

Programme :

03 février : **Evolutions et nouveautés du Bâton Fédéral**

Accueil à partir de 8h30 - Stage 9h30-18h
Techniques nouvelles et techniques de base
Tactique du bâton fédéral

04 février : **Bâton de Joinville**

Accueil à partir de 8h30 - Stage 8h30-15h30
Découverte des techniques du bâton de Joinville
Tactique moderne et assaut en bâton de Joinville

Chaque journée se termine par un échange avec les moniteurs avec remise de documents pédagogiques

20 € pour les licenciés
25 € pour les non licenciés



Informations : Dijon Université Club : www.facebook.com/cannebatondijon ou canne-et-baton-duc@netc.eu ou 06 67 85 65 05 ou CNCCB : <https://cnccb.net>
Pré-inscriptions en ligne : <https://www.inscription-facile.com/form/PkiRZV0vtfLN5r4IUXmy> ou par téléphone ou par mail

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 PRECISE + FORCE CONTRÔLÉE DU BÂTON + TECHNIQUE PROPRE.**

Objectif : Intégrer les nouvelles techniques à l'enseignement et au bagage du tireur.

Conventions : "+" = enchaîné / "&" = 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.

THEME 1^{ère} PHASE : Intégration des coulissés et pics après une technique de base
Comment, après une technique de base (attaque latérale ou verticale), à distance ou hors distance, mettre en place pic et/ou coulissé ?

Atelier n°1 : Après une attaque latérale, un coulissé ou un pic (Jean-Marc)

[Thème universel du combat au bâton :

alterner les types d'attaque : attaque circulaire / attaque rectiligne / attaque balancée]

A distance de touche(2)

- [Of] Pic : Latéral Extérieur + réarmer coulissé (côté jambe arrière) + pic médian (abdomen).
- [Of] Pic avec le talon : Latéral Extérieur + réarmer coulissé (côté jambe arrière) + pic médian (abdomen) + armé coulissé **côté croisé** (côté jambe avant) + pic **avec le talon** médian.

Hors distance de touche (2) : Tireur (B) recule lors de l'attaque latérale de Tireur (A).

- [Def] T(A) Latéral Extérieur (loupé car mis hors distance) + & armé coulissé côté croisé + Pic avec le talon.
- [Def] T(A) Latéral croisé (loupé car mis hors distance) + & armé coulissé + Pic avec la pointe.

Point clef : armé coulissé ou armé côté croisé identiques pour les coulissés et pour les pics.

Trucs et astuces : 1 pic PUIS 1 coulissé, du même côté / 1 coulissé PUIS 1 pic avec le talon, de l'autre côté / 1 coulissé côté croisé PUIS un pic (avec la pointe), du même côté.

Pour le travail de mise hors distance, Tireur (B) recule le plus tard possible lors de l'attaque de Tireur (A).

Mise en situation en assaut libre : 2 min

Atelier n°2 : Après une attaque brisé ou un croisé tête, un coulissé ou un pic (Bernard)

A distance de touche

Exo 1 - Pique : Brisé + armé coulissé + pic ceinture abdominale + latéral croisé.

Exo 2- Coulissé : Brisé + armé coulissé + coulissé flanc + latéral extérieur.

Exo 3- Pique et Coulissé : Brisé + armé coulissé + pic ceinture abdominale + armé coulissé + coulissé flanc + latéral croisé.

Hors distance de touche : T(A) recule lors de l'attaque sur brisé ou croisé tête.

- Latéral + brisé (hors distance) + armé coulissé + pic ceinture abdominale en récupérant distance de touche + latéral.
- Latéral + croisé tête (hors distance) + armé coulissé + coulissé flanc en récupérant distance de touche + latéral.

Trucs et astuces : à l'issue une attaque en tête alterner pic ou coulissé / coulissé ou pic / pic puis coulissé / coulissé et pic.

Mise en situation en assaut libre : 2 min

Atelier n°3 : Après une attaque enlevé ou croisé bas, un coulissé ou un pic (Patrice)

Pour les exos je les travaille différemment.

Je n'intègre pas systématiquement la notion de distance/hors distance (le travail hors distance est intéressant dans les petits échanges de 2 mn après l'exercice technique (je monte graduellement en puissance au cours des exos), mon premier exo est simple d'apparence, mais il intègre toutes les notions techniques et autres....

- Distance
- Trajectoire verticale et horizontale
- Les transferts
- Les armées
- L'amplitude du mouvement
- La maîtrise de l'arme
- Notion de lâcher prise (A et B)
- Les fentes
- La souplesse dans le mouvement (enchaînement des techniques)

La position statique permet de corriger l'ensemble des erreurs techniques.

Exo N°1 (A distance - Statique)

Tireur A : Enchaîné Croisé bas + coulissé figure + coulissé tête + enlevé.

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

Exo N°2 (A distance - Statique)

Tireur A : Enchaîné Enlevé + coulissé figure + volte + pic.

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

Exo N°3 (A distance - Statique)

Tireur A : Enchaîné Enlevé (pas porté) + pic + croisé bas (pas porté) + pivot + pic + coulissé figure + coulissé tête.

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

Astuces : Sur l'enlevé à la rotation du bâton lâcher la main droite (le bâton tourne autour de la main) puis reprendre la prise lorsque le bâton est en position horizontal.

Mise en situation en assaut libre : 2 min

THEME 2^{ème} PHASE : LES CHANGEMENTS DE MAIN

Comment, après une technique de base (attaque latérale ou verticale), faire un ou plusieurs changements de mains ?

Tireur (A) enchaîne les techniques (dans les deux gardes). Tireur (B) parades (dans les deux gardes). Puis changement de rôle (dans les deux gardes)

Atelier n°1 : Travail enchaîner changement de garde entre chaque technique portée (Jean-Marc)

Exo 1 Dans un plan vertical (3)

- **Exo 1.1 La base** : En garde, abaisser directement la pointe du bâton et changer de garde en avançant ou en reculant (on montre simplement)

Point clef : Changement de main quand la pointe du bâton descend.

- Exo 1.2 Changement de main devant soi dans un plan vertical : Brisé + changement dans un plan vertical + Brisé + changement de main dans un plan verticale... (plus facile sur Brisé non porté)
/Variante : en avançant ou en reculant (hors distance / A distance de touche !)

- Exo 1.3 Application : **La célèbre Rose couverte piquée** : Brisé + changement de plan (dans un plan vertical) + Pic descendant... 2x (pour se rétablir dans sa garde d'origine) & accélérer.
/Variante : avec la main magnétique (le bâton passe au dessus du bâton par l'arrière).

Exo 2 Dans un plan horizontal (3)

- Exo 2.1 au dessus de la tête : Le balancier de la montre suisse armé latéral extérieur + changement de main dans un **plan horizontal** + armé latéral extérieur (dans l'autre garde) changement de main dans un **plan horizontal**.

- Exo 2.2 Changement de main dans le dos dans un plan horizontal : La faucheuse fente avant Latéral Extérieur jambe, continuer le mouvement + lâcher main arrière et passer bâton dans le dos (changer de main) + Latéral Extérieur (dans l'autre garde) / **pic descendant pied**.

- Exo 2.3 Faux changement de main dans le dos dans un plan horizontal : Le "hoola-up tiré" (faux changement de main) : tirer le talon dans le dos, le récupérer avec l'autre mai + sortir Latéral Extérieur/**pic descendant pied**.

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

Exo 3 Avec une volte (3)

- [Def] Exo 3.1 Changement de main dans le dos dans un plan vertical avec volte : 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.

- [Def] Exo 3.2 Tireur (B) attaque en latéral côté main arrière : varier les sorties de volte

- Tireur (A) parade latérale + **avancer sur la parade & volte avec changement de main** (déplacement jambe avant) + ...

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

/variante : ... armé pic descendant + pic descendant pied.

/variante : ... armé coulissé + coulissé/pic (horizontal).

Point clef : Création d'une incertitude liée à des coups de natures différentes (coups circulaires, coups balancés, coups rectilignes).

- [Def] Exo 3.3 Tireur (B) attaque en latéral côté main avant : varier les sorties de volte

- Tireur (A) parade croisée latérale + **avancer sur la parade & volte classique** (déplacement jambe arrière) + changement de main (dans un plan vertical) ...

... 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 !) crée 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'armé de croisé bas). Si la pointe du bâton part vers l'arrière, on enchaîne Enlevé.

Mise en situation en assaut libre : 2 min

Atelier n°2 : Travail enchaîner changement de garde entre chaque technique portée (Bernard)

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 - Latéral croisé + changement de main en passant le bâton sous la jambe + latéral extérieur
Passer le bâton sous la jambe avant.

A partir de là, la main avant reprend le bâton en manchette.

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

Exo 3 - Latéral extérieur + balancé trajectoire verticale.

Faire un coulissé du côté de la main arrière.

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

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

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

Mise en situation en assaut libre : 2 min

Atelier n°3 : Travail enchaîner changement de garde entre chaque technique portée (Patrice)

Exo N°1 (A distance – Statique)

Tireur A : Enchaîne croisé bas + changement de garde latéral croisé + feinte coulissé bas (pas porté) changement de garde + pic.

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

Exo N°2 (A distance – Statique)

Tireur A : Enchaîne enlevé (pas porté) + Coulissé tête + volte avec changement de garde + pic + Changement de garde latéral croisé + changement de garde croisé tête.

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

Exo N°3 (A distance – Statique)

Tireur A : Enchaîne croisé bas (pas porté) + changement de garde latéral extérieur + changement de garde 2 fois dans le pivot (un vertical, l'autre horizontal) latéral croisé figure + croisé tête (pas porté) brisé + changement de garde croisé bas.

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

Astuce : Sur l'enlevé à la rotation du bâton lâcher la main droite (le bâton tourne autour de la main) puis reprendre la prise lorsque le bâton est en position horizontal).

Mise en situation en assaut libre : 2 min

THEME 3^{ème} PHASE : Exercice de synthèses des deux premières phases

Essayer de mettre lors d'un assaut léger à 50 % maxi les différentes techniques vues sur les trois ateliers pendant les 2 premières phases, introduire pic, coulissé, changements de mains. Assaut de 90 secondes avec 10 à 11 rotations.

Durée 18 minutes

THEME 4^{ème} PHASE : LES PARADES CHASSEES ET PARADES CONTREES

La parade chassée : on accompagne le bâton jusqu'à ouvrir une voie de passage pour la riposte.

La parade contrée : empêcher...

Atelier n°1 : Travail sur les enchaînements techniques simples en ligne haute ou base avec parades chassées (Jean-Marc)

[Thème : déstabiliser, pousser le bâton]

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

- Tireur B attaque latérale. Tireur A parade latérale **mains écartées** & chasser le bâton de l'autre côté + **pic avec le talon** en médian.

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

- Tireur B attaque latérale. Tireur 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]

[Def] – Tireur 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).

[Def] – Tireur 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"

Atelier n°2 : Travail sur les enchainements techniques simples en ligne haute ou médiane et faire parades contrées (Bernard)

Exo 1 - Attaque ligne haute

Tireur A fait un brisé ou un croisé tête,

Tireur B parade main à chaque extrémité du bâton (parade forte), repousse le bâton de son adversaire et poursuit par une riposte en latéral extérieur jambe suivi d'un coulissé flanc.

Exo 2 - Attaque ligne médiane

Tireur A fait un latéral extérieur flanc ou un latéral croisé flanc,

Tireur B parade main largeur épaule sur le bâton pointe vers le bas, repousse le bâton de son adversaire et poursuit par une volte avec d'un pique ceinture abdominale suivi coulissé attaque en tête.

Exo 3 - Attaque ligne haute

Tireur A fait un latéral extérieur ou latérale croisé tête

Tireur B parade main à chaque extrémité du bâton (parade forte), repousse le bâton de son adversaire et poursuit par un pique sur le dessus du pied suivi d'une volte de dégagement avec une attaque en tête

Objectif : Déstabiliser son adversaire en repoussant le bâton.

Point clef : Poursuivre obligatoirement après avoir repoussé le bâton de son adversaire.

Atelier n°3 : Travail sur les enchainements techniques simples en ligne haute ou basse et faire parades chassées (Patrice)

Exo N°1 :

Tireur A : Enlevé,

Tireur B : Chasse le Bâton en s'avançant. L'objectif est de désemperer le tireur A. Le bâton est chassé de la gauche vers la droite en passant au dessus du tireur B + pic sur le dessus du pied.

Trucs et astuces : 'astuce est de bloquer la riposte du tireur A. Dans le cadre d'un assaut de collaboration cette technique est à proscrire.

Exo N°2 :

Tireur A : Croisé bas,

Tireur B : Position de garde + Parade chassée avec le talon + volte + pic.

Trucs et astuces : De la position de garde, coulisser le bâton vers le bas de telle manière à chasser l'attaque « croisé bas » avec le talon.

Exo N°3 :

Tireur A : enlevé,

Tireur B : parade chassée

Tireurs A : pivot + latéral extérieur figure +Croisé bas

Tireur B : Parade chassée

Tireur A : Pivot + Latéral croisé.

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".

THEME 5^{ème} PHASE : SPECIALITES DE CHACUN

Atelier 1 : Intervention Jean-Marc: Coulissé balancé

Autour de l'armé coulissé et de la volte arrière (offensif) [*Thème : coulissé balancé avec volte arrière*]

Exo 1 Coulissé balancé avec le talon : Armé coulissé (côté jambe arrière) + Volte arrière (déplacement latéral jambe arrière) + **coulissé horizontal balancé avec le talon** + ré armer coulissé (tirer la pointe vers l'arrière) + coulissé (envoyer la pointe) + se retrouver dans sa garde d'origine.

Point clef : se réaxer face à l'adversaire à la fin de la volte arrière (la ligne des épaule face à l'adversaire).

"Les coulissés, par deux toujours ils vont"

- Exo 1.2 Application : **Exemple d'enchaînement**... Brisé+ armé coulissé + volte arrière & coulissé balancé avec le talon + Brisé (le brisé oblige à se réaxer face à l'adversaire) + remise en garde.
- Exo 1.3 Application : **Autre sortie possible** ... sortir en pic avec le talon...

Exo 2 Coulissé balancé avec la pointe : Armé coulissé côté croisé (côté jambe avant) + volte (déplacer jambe arrière vers l'avant & latéral) + coulissé balancé horizontal avec la pointe.

- Exo 2.2 Application : **Montrer les pistes de travail** ... après le coulissé balancé avec la pointe de nombreux enchaînements possibles (coulissé H/V avec le talon, pic median abdomen, pic descendant en pied...).

Exo3 Synthèse Double coulissé balancé (le talon puis le pic) : montrer les pistes de travail

Temps 1 : Armé coulissé (côté jambe arrière) + Volte arrière (déplacement latéral jambe arrière) + coulissé horizontal balancé avec le talon

+

Temps 2 : tirer la pointe vers la jambe d'appui arrière (vers l'arrière de l'axe de combat) + volte (déplacer jambe arrière vers l'avant & latéral) + coulissé balancé horizontal avec la pointe + se remettre en garde

Point clef : Transfert de poids sur un appui puis l'autre pour enclencher les différentes voltes.

Exo4 Feinte de coulissé : lequel va sortir ? Début de coulissé vertical & volte (déplacement jambe arrière vers l'avant & latéral) + armé coulissé côté croisé PUIS : coulissé balancé avec la pointe / coulissé Vertical avec le talon + coulissé Vertical avec la pointe

- Exo 4.2 Application : **Montrer les pistes de travail** ...Utilisation des oscillations du bâton en 8 face à l'adversaire peut créer feintes et incertitudes tout en préparant l'armé du coup éventuel à venir

Nota : Cohérence de l'ensemble des techniques entre elles ! Des briques d'un jeux de construction.

Atelier n°2 : Intervention Bernard :

Attaque en jambe accompagnée d'une flexion :
Flexion sans reculer la jambe arrière
Flexion en reculant la jambe arrière
Flexion en répartissant le poids sur les 2 appuis
Flexion groupée

Exo 1 - Flexion sans reculer la jambe arrière

Tireur (A) fait un brisé ou un croisé tête,
Tireur (B) esquive avec un décalage suivi d'un coulissé attaque en jambe avec une flexion sans reculer la jambe arrière.

Exo 2 - Flexion en reculant la jambe arrière

Tireur (A) fait un brisé ou un croisé tête,
Tireur (B) esquive avec un décalage suivi d'un coulissé attaque en jambe avec une flexion en reculant la jambe arrière.

Exo 3 - Flexion en répartissant le poids sur les 2 appuis

Tireur (A) fait un brisé ou un croisé tête,
Tireur (B) esquive avec un décalage suivi d'un coulissé attaque en jambe avec une flexion en répartissant le poids sur les 2 appuis.

Atelier n°3 : Intervention Patrice :

A) La volte sautée avec changement de main.

- 1 - Travail du changement de main horizontal (au dessus de la tête) pendant la volte
- 2 - Travail sur l'approche du saut
- 3 – Synthèse avec attaque

Trucs et astuces : Décomposer tranquillement chaque mouvement.

B) Mouvement enchainé revers et revers inversé

Enchaîne revers tête main gauche et rotation du bâton, pose du bâton sur le bras gauche, pointe vers l'assaillant. Prise du bâton main droite en pronation, pouce vers le talon (paume de la main vers le ciel) (distance main droite : sur bâton garde à gauche), pivot et revers inverse tête

Point clef : Pour un revers avec la pointe (la pointe touche l'adversaire), le pouce est dirigé vers le talon.

Les revers doivent être portés les épaules faces à l'adversaire.

Trucs et astuces : Attention, ce mouvement demande une maîtrise technique du geste dans l'espace. Le revers inversé ne peut être porté que lorsque les épaules sont parallèles à l'assaillant et relâcher le mouvement pour armer une autre technique, latéral croisé par exemple (transfert bassin/épaules).

Nota : Ne portez surtout pas la technique du revers inversé de profil.

THEME 6^{ème} PHASE : Exercice de synthèses des deux premières phases

Essayer de mettre lors d'un assaut léger à 50 % maxi les différentes techniques vues sur les trois ateliers pendant les phases 4 et 5. Assaut de 90 secondes 8 rotations.

Durée 12 minutes

THEME 7^{ème} PHASE : ELÉMENTS DE TECHNICO TACTIQUE BÂTON

Un mot de chacun

Un panel de techniques maintenant assez varié

- **Des techniques de natures différentes** : circulaires, rectiligne ou balancées à **des niveaux différents**.
- **Des possibilités d'enchaînements décuplées**.
- **Des sorties de volte plus que variées** : systématiquement au moins 4 sorties efficaces différentes, avec des techniques de natures différentes, **tout en restant armé et propres dans les trajectoires et plans**.

De nouveaux thèmes à travailler

- **l'incertitude de l'armé du coulissé, de l'armé du croisé bas, de l'armé d'enlevé** (une nouvelle source d'incertitude pour l'adversaire).
- **Utiliser l'armé de croisé bas** (revalorisation de l'utilisation du croisé bas à toutes les sauces) pour
 - o Croisé bas.
 - o Pic avec le talon en pied.
 - o Voltes et sortie Coulisse OU pic/pic avec le talon.
- **Vous y intégrez des voltes et vous démultipliez les possibilités**.
- **Les changements de main** : dans un plan vertical, dans un plan horizontal, dans le dos, en armant..un panel utile et dans toutes les positions pour tous les cas de figure.
- **Technico-tactique liée aux pics** : Pics plus rapides et peuvent être réarmés rapidement (et saturer l'adversaire) sauf si :
 - o L'adversaire pare et chasse le bâton ; l'action à venir de l'adversaire est alors déstabilisée.
 - o L'adversaire se déplace...**Bref des techniques rapides mais avec des contres possibles à trouver**
- **Utiliser la parade mains écartées** ("après la parade forte"), une mine de possibilité
 - o Parer.
 - o Sur attaque latéral côté main arrière : riposte pic en pied.
 - o Enchaîner volte kemitsu (bâton qui est mis sous le bras) .
 - o **Parade chassée** : une source de stratégies possibles inovantes
Chasser l'arme adverse par un moulinet transversal, envoyer l'arme d'un côté et attaquer de l'autre, se créer un chemin.
 - o Nouvelle garde.
 - o Enchaîner coulissé ou coulissé croisé.
 - o Enchaîner pic ou pic avec le talon.
 - o Utiliser les parade contrées pour déstabiliser imposer son jeu.

- Utiliser les parade main serrée pour
 - o Parer.
 - o Enchaîner un coup circulaire (LE/LC/B/CT).
 - o Enchaîner un coup balancé (coulissé) ou un pic.

POINTS CLEF : PARADE RIPOSTE ET CONCENTRATION INTENSE SUR LE COMBAT EN COURS ET GERER LA DISTANCE (HORS DISTANCE DE TOUCHE, A DISTANCE DE TOUCHE).

Toutes les techniques s'enchaînent naturellement !

De nouvelles stratégies de combat à mettre en place : Des réponses, des tactiques à construire !

- La page est presque vierge : à remplir !

THEME 8^{ème} PHASE: ASSAULTS

Rencontres 1'30 / 2' : objectif faire rencontrer un maximum de bâtonnistes

SYNTHESE DE LA JOURNEE & RENCONTRE AVEC LES MONITEURS – Questions/réponses

- questionnaire

CONCLUSION

En conclusion, ces ajouts sont plutôt des compléments, des chaînons manquants à la discipline. Les nouvelles technique s'imbriquent parfaitement avec les techniques existantes.

Un grand merci à l'équipe de organisateurs du DUC.

Consignes et règles liées à cette libéralisation (esprit 2018)

"on libéralise les techniques dans un cadre propre, avec contrôle absolu des coups ET précision des zones de touche".

Un point sur les assauts de bâton (courtois ! on touche, voire on pose mais avec de fortes incertitudes à gérer.

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

- **Partager nos** connaissances.
- **Diffuser les savoir-faires** 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 on recréé et on diffuse largement.
- **Echanger nos compétences** :
L'équipe "bâton fédéral" du CNCCB a initié cette démarche. 3 moniteurs de 3 régions différentes avec 70% à 80% de connaissances communes ET 20 % à 30 % 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 richesses techniques et stratégiques.
- Nous vous proposons des exercices d'entrée en matière de ces nouvelles techniques fédérales.
- Nous prévoyons de mettre en place une bibliothèque utile à toutes et à tous.



STAGE NATIONAL BATON FEDERAL et BATON DE JOINVILLE
03/02/2018 BATON FEDERAL
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 découvertes, vos nouveaux enchaînements vos innovations technico-tactiques !
- **Un grand merci à l'équipe des organisateurs du DUC et de leur logistique, quasi militaire...**

Diplôme d'attestation de stage de bâton fédéral

Commission Technique et Sportive du CNCCB
Equipe BATON FEDERAL