

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 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/actualites/actualites-billet/stage-national-de-baton>
Pré-inscriptions en ligne : <https://www.inscription-facile.com/form/PkiRZV0vtfLN5r4lUXmy>
ou par téléphone ou par mail**

Ce document se veut comme un aide-mémoire de ce qui a été proposé durant le stage. Un intitulé correspond en général à la réalisation de 2 ou 3 exercices. En revanche les exercices unitaires sont détaillés pour certains ateliers qui traitent de thèmes peu connus (les changements de mains par exemple). Le stagiaire est invité à faire preuve de mémoire pour se souvenir des points clefs relatifs à chaque exercice. Toutefois si vous souhaitez des explications supplémentaires vous pouvez contacter les formateurs.

L'idée générale est aussi de présenter des éléments de progression pédagogique utiles pour l'enseignant ; Par exemple travailler les parades en jambes est un bon travail préparatoire pour l'apprentissage ultérieur des parades de piqués. Les ateliers suivent globalement les grandes étapes de la progression pédagogique utilisée en club.



STAGE NATIONAL BATON FEDERAL et BATON DE JOINVILLE
04/02/2018 BATON DE JOINVILLE
Support de stage pour les participants

1) TRONC COMMUN : Découverte des 6 frappes équivalentes à celles de la canne, des moulینets et des principes fondamentaux des parades - A . Bogtchalian (8h30-10h30)

a) Salut et explication des objectifs du stage

b) Présentation de la discipline et de documents historiques

c) Echauffement avec bâton

d) Travail sur le thème des fondamentaux techniques

- Prise du bâton, description de la garde normale à droite.
- Travail en garde normale avec réalisation de moulینets verticaux descendants et remontants en statique puis même travail avec déplacements en avançant et en reculant.
- Travail en binôme sur des exemples de parades et de frappes de base (brisé, croisé tête, latéral extérieur et latéral croisé). Frappes en un temps ou à la suite de moulینets en avançant et en reculant.
- Explication et mise en œuvre de la réception privilégiée d'une frappe sur l'intérieur de la garde, Intérêt de la garde inverse dans ce cadre. Travail en binôme. On travaille dans les deux gardes (garde normale et garde inverse).
- Approfondissement technique sur quatre frappes de base (latéral croisé et latéral extérieur, brisé et croisé tête) en un temps (frappes directes) et en deux temps ; travail sur tous les niveaux de frappe (étude des parades en jambes) ; même travail sur des moulینets et des frappes enchaînées en statique et en déplacement en ligne. Travail en binôme.
- Exemple d'utilisation de la volte associée aux moulینets et aux frappes de base.
- Travail en binôme avec un attaquant et un défenseur qui changent de rôle toutes les trois frappes. Variation des thèmes sur ce principe (une des frappes sur les trois est en jambe, avec une volte précédant une des trois frappes...).

Note : Habituellement on intègre l'apprentissage de l'enlevé et du croisé bas à ce stade mais faute de temps ces frappes sont vues ultérieurement.

2) ATELIERS EN PARALLELE ET ASSAULTS (10h45 – 12h30)

a) Ateliers (A. Bogtchalian et D. Boisard)

Atelier 1 : Travail autour des techniques de base (A. Bogtchalian, 10h45-12h15)

- Moulinets verticaux avec demi-tour du tireur, travail en statique et en déplacement.
- Travail autour des attaques en jambes ; apprentissage de deux frappes de base supplémentaires : L'enlevé et croisés bas en un temps et en plusieurs temps. Retour sur les parades en jambes et travail sur enchaînements.
- Assauts à thème.
- Etude de deux frappes (le piqué pointe et le piqué talon) et de leurs parades. Travail en ligne et travail en binôme.
- Etude d'une frappe (le revers) et de sa parade. Travail en ligne et travail en binôme.
- Travail en binôme sur des assauts à thème.

Note : Habituellement on intègre l'apprentissage des techniques en garde à gauche à ce stade mais, faute de temps, ce travail n'a pas été abordé.

Atelier 2 : Les changements de main en bâton de Joinville et leur application tactique (D. Boisard, 10h45-12h15)

Note : Le prérequis à cet atelier est d'être capable de réaliser les techniques de bases (frappes et parades) en garde à droite et en garde à gauche (en garde normale et en garde inverse). Ce travail est habituellement réalisé une fois les fondamentaux acquis en garde à droite, et en même temps que l'approfondissement de l'étude des techniques de base. A ce niveau d'étude le changement de main utilisé est la forme la plus simple du changement de main dit « en portefeuille » (car le mouvement des mains rappelle l'ouverture et la fermeture d'un portefeuille). Dans ce changement de main les deux mains glissent l'une vers l'autre sans quitter le bâton et chaque main se positionne sur le bâton au niveau qu'occupait l'autre main sur le bâton. Dans la forme la plus simple, le bâton reste devant le bâtonniste et la pointe fait un arc de cercle de presque 180 ° (vers le haut puis vers le bas) pour passer d'un côté du corps vers l'autre (changement de garde). Les changements de main plus évolués qui sont décrits plus bas permettent des évolutions tactiques et esthétiques très variées.

- Changement de main par rotation complète sur des parades manchettes (travail alterné en binôme, en miroir et en déplacement)

Exercice n°1 : 2 coups en figure (tireur A, latéral croisé puis latéral extérieur) et 2 parades avec manchette (tireur B) avec changement de main du tireur B entre deux parades (changement de main par rotation complète). Changer de rôle en enchaînant.

Exercice n°2 : 2 coups en jambes (tireur A, latéral croisé puis latéral extérieur) et 2 parades avec manchette (tireur B) avec changement de main entre deux parades (changement de main par rotation complète). Changer de rôle en enchaînant.

Exercice n°3 : 2 coups en figure puis 2 coups en jambes (tireur A, *idem* exercice 1+2) et 4 parades avec manchettes (tireur B, en figure et en jambe *idem* exercice 1+2) en simultané avec changement de main du tireur B entre deux parades (changement de main par rotation complète). Changer de rôle en enchaînant.

- Changement de main par rotation complète sur un croisé tête

Exercice n°1 : Enchaîner a + b alternativement, travail d'abord seul puis en binôme avec un tireur qui réalise des parades (changement de rôle des tireurs à la fin de chaque enchaînement).

- a) Brisé + croisé tête en garde à droite - changement de main (par rotation complète du côté croisé, la pointe entraînant le mouvement) avec décalage vers la gauche puis latéral extérieur figure en garde à gauche (le tireur termine son changement de main mains croisées sur le bâton).
- b) Brisé + croisé tête en garde à gauche - changement de main (par rotation complète du côté croisé, la pointe entraînant le mouvement) avec décalage puis latéral extérieur figure en garde à droite.

- Changements de mains sur une parade de piqué (en garde normale et en garde inverse)

Exercice n°1 : Enchaîner a + b alternativement, travail d'abord seul puis en binôme avec un tireur qui réalise des parades (changement de rôle des tireurs à la fin de chaque enchaînement).

- a) Départ garde à droite. Le tireur A porte un piqué médian (talon ou pointe) ; Le tireur B pare avec la manchette en se décalant puis change de main (changement de main en portefeuille) et se recentre en garde à gauche.
- b) Départ garde à gauche. Le tireur A porte un piqué médian (talon ou pointe) ; Le tireur B pare avec la manchette en se décalant puis change de main (changement de main en portefeuille) et se recentre en garde à droite.

Exercice n°2 : *idem* exercice précédent mais riposte d'un latéral extérieur figure après la parade.

Exercice n°3 : Enchaîner a + b alternativement, travail en binôme avec un tireur qui réalise des parades (changement de rôle des tireurs à la fin de chaque enchaînement).

- a) Départ en garde à droite inverse. Le tireur A porte un piqué médian (talon ou pointe) ; Le tireur B change de main (par rotation complète du bâton) et pare avec la manchette en se décalant, puis se recentre en garde à gauche inverse.
- b) départ en garde à gauche inverse. Le tireur A porte un piqué médian (talon ou pointe) ; Le tireur B change de main (par rotation complète du bâton) et pare avec la manchette en se décalant, puis se recentre en garde à droite inverse.

- Exemple de changement de main au cours d'une volte

Exercice n°1 : Enchaîner a + b alternativement, travail en binôme avec un tireur qui réalise des parades (changement de rôle des tireurs à la fin de chaque enchaînement).

- a) Départ garde à droite. Le tireur A porte un latéral croisé en figure ; Le tireur B pare mains écartées (pointe en bas) sur l'intérieur de sa garde, volte sur l'intérieur en changeant de main et riposte par un coup de talon médian en garde à gauche. Le changement de main (en portefeuille) est dissimulé au maximum pendant la volte.

b) Départ garde à gauche. Le tireur A porte un latéral croisé en figure ; Le tireur B pare mains écartées (pointe en bas) sur l'intérieur de sa garde, volte sur l'intérieur en changeant de main (changement de main en portefeuille) et riposte par un coup de talon médian en garde à droite.

- Exemple de changement de main au cours d'une frappe en piqué

Exercice n°1 : Enchaîner successivement a + b alternativement, travail en binôme avec un tireur (le tireur B) qui réalise des parades (changement de rôle des tireurs à la fin de chaque enchaînement).

a) Départ garde à droite. Le tireur A réalise un piqué talon en décalage sur la droite (en 2 temps) introduit par croisé bas. Puis il enchaîne (sans remettre son bâton en position de garde) un piqué pointe sur place (en 1 temps) après avoir fait un changement de main (changement de main et armement par bascule du talon vers le bas en ramenant la jambe gauche contre la jambe droite et changement de main en portefeuille).

b) Départ garde à gauche : Le tireur A réalise un piqué talon en décalage sur la gauche (en 2 temps) introduit par croisé bas. Puis il enchaîne un piqué pointe sur place (en 1 temps) après changement de main (changement de main et armement par bascule du talon vers le bas en ramenant la jambe droite contre la jambe gauche et changement de main en portefeuille).

Exercice n°2 : Enchaîner successivement a + b alternativement, travail en binôme avec un tireur (le tireur B) qui réalise des parades (changement de rôle des tireurs à la fin de chaque enchaînement).

a) Départ en phase terminale d'une frappe par piqué talon (garde à droite) : Le tireur A réalise un piqué pointe en décalage sur la gauche (en 2 temps) introduit par croisé tête. Puis il enchaîne (sans remettre son bâton en position de garde) un piqué talon sur place (en 1 temps) après changement de main (changement de main et armement par bascule du talon vers le bas en ramenant la jambe droite contre la gauche et changement de main en portefeuille).

b) Départ en phase terminale d'une frappe par piqué talon (garde à gauche) : Le tireur A réalise un piqué pointe en décalage sur la droite (en 2 temps) introduit par croisé tête. Puis il enchaîne (sans remettre son bâton en position de garde) un piqué talon sur place (en 1 temps) après changement de main (changement de main et armement par bascule du talon vers le bas en ramenant la jambe gauche contre la droite et changement de main en portefeuille).

b) Assauts libre en commun (A. Bogtchalian, 12h15-12h30)

Pause repas (12h30-13h30)

3) VARIATIONS TACTIQUES ET OUVERTURE VERS DES TECHNIQUES AVANCEES : JP. Lemière (13h30 – 15h30)

Introduction : Les variations tactiques sont utiles en assaut d'opposition ou de démonstration. Elles correspondent à une adaptation tactique du bâtonniste à une situation donnée ou à une adaptation à un adversaire spécifique. En cela on rejoint les éléments technico-tactiques de la canne de combat ou du bâton fédéral, avec toutefois des spécificités liées au maniement du bâton de Joinville. Dans ce stage on n'abordera que deux points en rapport avec ce thème. Le prérequis à ce travail est d'être capable de réaliser les « briques de base » technico-tactiques de la canne de combat avec un bâton de Joinville.

Les techniques avancées nécessitent, pour être abordées, de maîtriser les bases de la discipline. Elles correspondent à des techniques en rapport avec le cadre historique de la discipline et permettent, soit d'élargir le panel technique du pratiquant, soit d'élargir le cadre d'application des techniques (comme sur des frappes obliques), soit d'étudier des tactiques nouvelles (comme le travail contre plusieurs partenaires). Les techniques avancées ne peuvent être utilisées en assaut d'opposition (en compétition de club par exemple) puisque tous les tireurs ne disposeraient pas du même panel technique. En revanche les techniques avancées répondent à 3 intérêts spécifiques :

1. Un intérêt d'étude du catalogue technique historique et de son contexte initial d'utilisation. Ce travail permet aussi de mieux comprendre sur quoi s'appuient les choix qui ont été réalisés dans la pratique actuelle du bâton de Joinville.
2. Un intérêt pour concevoir des démonstrations ou tout simplement pour créer des variations intéressantes lors de compétitions de démonstration par équipe (du type challenge national de bâton).
3. Un intérêt pour le pratiquant expérimenté qui souhaite développer un style ou des techniques personnelles ou encore qui souhaite maîtriser des techniques d'un niveau supérieur (comme le travail contre plusieurs partenaires).

a) Salut et présentation d'éléments sur la discipline (JP. Lemière, 13h30)

Dimensions du bâton de Joinville : Le bâton de Joinville est un bâton long dont la pointe, si le bâton est placé verticalement à côté du tireur, atteint une hauteur comprise entre la pointe du menton et le sommet de la tête du bâtonniste. Des bâtons d'1m50 à 1m80 sont donc utilisables en club selon la taille des pratiquants. Si nécessaire (notamment en assaut) la longueur du bâton est standardisée à 1m70. Le bâton est écorcé, tronconique et garde ses nœuds. Le bâton long français peut être réalisé en diverses essences (celles qu'on trouvait localement) : Noisetier, aulne noir, orme, cornouiller ou surtout châtaignier. Le diamètre du talon est difficile à apprécier.

La tendance est à disposer de bâtons légers pour gagner en vitesse mais un bâton trop léger éloignerait le pratiquant de la cohérence de la discipline qui amène à gérer des impacts (non dangereux mais réels). Un bâton trop léger ne permet pas non plus de comprendre la stratégie de gestion du temps nécessaire pour engager le bâton dans une action. De même un bâton trop léger ne permet pas de ressentir un des intérêts des moulinets qui est d'accroître la vitesse du bâton lors d'une frappe. Un diamètre de talon compris entre 2,5 et 3,5 cm semble donc raisonnable.

b) Echauffement (13h30-13h45)

• Echauffement cardio

Explication : En reprise d'activité après le repas, on a choisi de placer un échauffement cardio (assez léger) en premier pour réchauffer les muscles qui se sont refroidis. En bâton de Joinville, l'échauffement cardio est avant tout associé à un travail de développement de la VO₂ max. En effet le bâton long en assaut ou en démonstration utilise essentiellement la voie aérobie du métabolisme (synonyme d'endurance et de puissance). Par conséquent la pratique du bâton de Joinville est excellente pour développer pour l'entretien du muscle cardiaque et pour développer l'endurance. Pour plus d'explications voir par exemple : http://sportech.online.fr/sptc_idx.php?page=spfr_anp.html.

Exercice 1 : Travail d'endurance et de respiration

- a) Pour se réchauffer, trotter dans toute la salle les bras relâchés
- b) Continuer à trotter mais en faisant une inspiration sur 2 pas puis une expiration sur 2 pas. Au signal faire le même exercice en inspirant sur 3 pas et en expirant sur 3 pas. A signal idem mais sur 4 pas etc. et respirer et expirer 2 pas etc. Aller jusqu'à des inspirations et expirations sur 8-10 pas.

• Echauffement articulaire avec bâton

Note : Il y a un double intérêt si un maximum de l'échauffement est fait bâton en main. D'une part la manipulation du bâton est un « sport » en soi (voir « staff spin » sur youtube par exemple) qu'on peut pratiquer seul. D'autre part le tireur progresse en agilité. Un travail d'agilité et de maniement du bâton peut aussi être réalisé au début de la phase de retour au calme en fin de séance.

Exercice 1 : Echauffement articulaire en statique, le bâton est tenu mains écartées (rotation dans le dos, travail sur les épaules, hanches, cuisses etc).

Exercice 2 : Moulinets avec le bâton tenu vers son milieu (proche de son centre de gravité) et à une main : Moulinets de type revers descendants, moulinets remontants, passage au-dessus de l'épaule (type nunchaku de haut en bas) et croiser devant.

• Complément d'échauffement articulaire sans bâton

Exercice 1 : Echauffement des chevilles, genoux, nuque, coudes, doigts...

c) Variations tactiques et ouverture vers des techniques avancées : JP. Lemièrre (13h45 – 15h30)

• Précision et rapidité des frappes, fluidité des changements de plan

Explication : Quelques éléments indispensables pour mettre en œuvre des tactiques avec un bâton long sont liés à la maîtrise du maniement du bâton et à la maîtrise de sa vitesse. Une fois ces éléments acquis la longueur et le poids relatif du bâton de Joinville deviennent des atouts pour le bâtonniste (historiquement c'était un avantage notamment contre des armes plus courtes et pour maintenir à distance des adversaires).

Exercice 1 : Maîtrise d'une frappe et techniques d'arrêt d'une frappe par celui qui la porte

Point clefs : Tout pratiquant doit pouvoir maîtriser et arrêter sa frappe si besoin (pour des raisons de sécurité mais aussi pour réaliser des changements de plan de frappe rapides). Pour cela il suffit au moment de l'impact (au moment où les bras et le corps se « verrouillent » pour transmettre l'énergie cinétique du mouvement du corps entier vers l'extrémité du bâton) de « visser » les mains sur le bâton. La main droite tourne dans le sens horaire et la main gauche dans le sens antihoraire tout en se resserrant la prise sur le bâton. On peut expliquer aussi au tireur qu'on visse dans la direction du « petit doigt » de chaque main. Cette action a pour effet de stopper net le coup sans faire d'effort particulier.

Réaliser la phase a) puis la phase b)

- a) Le tireur A tient son bâton à une main verticalement devant lui, pointe au sol et talon vers le haut. Le tireur B réalise des brisés et des croisés tête en un temps en visant le talon du bâton du tireur A. Le tireur B doit stopper sa frappe à environ 5 cm de l'extrémité du bâton du Tireur A. Au signal les tireurs changent de rôle.
- b) *Idem* mais en réalisant des brisés et des croisés tête en deux temps (l'exercice aurait pu être aussi réalisé avec des frappes latérales).

Exercice 2 : Maîtrise et arrêt d'un moulinet par celui qui le réalise en variant les possibilités tactiques (choix de la position d'arrêt, changement de plan de frappe).

Réaliser la phase a) puis la phase b)

- a) En travail individuel, chaque bâtonniste réalise des moulinets verticaux (le cas le plus simple) assez rapides et cherche à arrêter son coup dans une position d'armé (de son choix). Il utilise la même technique d'arrêt du mouvement que dans l'exercice précédent mais ramène le talon du bâton vers lui juste avant de verrouiller ses mains sur le bâton. Bien travailler relâché pendant les moulinets et ne raidir le corps qu'au moment du verrouillage.
- b) Chaque bâtonniste enchaîne des moulinets verticaux remontants (le cas le plus simple), bloque le bâton en position d'armé latéral et réalise un latéral extérieur ou croisé. Idéalement le changement de plan de rotation est géré de façon à ne pas ralentir le mouvement.

Exercice 3 : Enchaînement de moulinets verticaux et horizontaux avec changement de sens
(Exercice non réalisé faute de temps)

Le tireur A réalise des moulinets remontants, arrête son bâton en position d'armé de coup latéral (croisé ou extérieur) et enchaîne deux moulinets horizontaux (croisés ou extérieurs), arrête son bâton en position d'armé (pointe vers l'avant pour une frappe remontante ou pointe en arrière pour une frappe descendante) et enchaîne une frappe verticale de son choix sur le tireur B qui réalise une parade. Changement de rôle tous les deux enchaînements.

- Rôle des moulinets pour donner de la rapidité au bâton

Explication : Les moulinets enchaînés sont caractéristiques du bâton de Joinville (ou plus généralement du bâton long français depuis 1800) et permettent, en gardant le bâton en mouvement, de lui donner de la vélocité. De plus les moulinets permettent de conserver une incertitude vis-à-vis de la frappe finale qui sera réalisée. Enfin la pratique des moulinets en déplacement et en changeant de direction est la première étape qui permettra au bâtonniste de travailler ensuite contre plusieurs partenaires ou qui lui permettra d'aborder certaines formes de moulinets défensifs (notamment la pratique de la « rose couverte »).

Exercice 1 : Rôle des moulinets pour donner de la vélocité au bâton

Points clefs : Le moulinet utilisé doit atteindre une vitesse suffisante pour que la frappe soit plus rapide qu'une frappe départ arrêté.

Exercice assez difficile. Départ en garde normale. Le tireur A réalise des moulinets verticaux descendants en accélérant progressivement la vitesse de rotation du bâton, au bout de 3-5 rotations il réalise un brisé ou un croisé tête que le tireur B pare mains écartées. Puis le tireur A réalise la même frappe départ arrêté (en garde normale ou croisée). Vérifier que la frappe précédée de moulinets est plus rapide et plus puissante que la frappe départ arrêté. Changer de rôle après chaque enchaînement.

Exercice 2 : Assaut libre

- Approfondissement de techniques défensives

Explication : Les esquives en bâton de Joinville sont préférentiellement des esquives totales et même des esquives-parades. En effet on privilégie les esquives complètes en raison de la longueur du bâton et de l'origine historique militaire de la discipline. Un type particulier d'esquive est appelé "esquive-parade". Il s'agit pour le tireur de réaliser une esquive tout en se protégeant avec son bâton comme s'il faisait une parade (sans toucher ou seulement en effleurant le bâton de son partenaire). Ces esquives-parades permettent notamment d'aborder avec plus de sécurité la gestion des esquives et de commencer un déplacement (par exemple un décalage ou un retrait) sans risquer d'être touché par le bâton du partenaire (qui a une portée bien supérieure à celle d'une canne). Cette forme d'esquive permet de transformer rapidement la « parade » de l'esquive-parade en armé et de réaliser des esquives-ripostes. Les esquives permettent de nombreuses possibilités technico-tactiques spécifiques à l'esquive-riposte en bâton long. En effet le bâton possède différentes distances de frappe qui peuvent se combiner aux esquives pour réaliser des esquives-ripostes difficile à contrer. Enfin les parades bloquées (les parades de base) ne sont pas les seules qui existent en bâton de Joinville. On peut citer, parmi les techniques avancées, les parades chassées, les parades par déviation, par absorption etc.

Exercice 1 : Travail d'esquive totale en bâton de Joinville

(Exercice non réalisé faute de temps)

Un tireur est attaquant avec un bâton et l'autre tireur doit éviter ses attaques sans bâton. Le tireur défenseur réalise des esquives latérales ou arrières. Il peut aussi « rentrer » dans la garde du tireur attaquant au moment de l'esquive. Les esquives en se baissant sont risquées et déconseillées. Changement de rôle au signal.

Exercice 2 : Exemples d'esquives-parades

Réaliser la phase a) puis la phase b)

- a) Départ en garde normale à droite. Le tireur A réalise des attaques verticales descendantes. Le tireur B réalise une esquive-parade latérale du côté extérieur ou du côté intérieur de sa garde. La parade consiste à commencer une parade en tête mains écartées qui se transforme en parade latérale mains écartées en cours d'esquive. Le tireur B commence par déplacer l'appui qui se trouve du côté ou il réalise son déplacement (par exemple le pied droit s'il part sur la droite). Au signal les tireurs changent de rôle. Attention si le tireur B esquive du côté intérieur de sa garde il place ses appuis pour être en garde croisée (parade du côté fort de la garde). Si le tireur B se décale sur la droite son bâton sera donc pointe en haut et s'il se décale sur la gauche il sera pointe en bas.
- b) *Idem* que précédemment mais l'esquive-parade du tireur B se transforme en armé de piqué pointe s'il a esquivé du côté extérieur de sa garde. Il termine sa frappe en piqué pointe ou en coulissé (le coulissé de son choix). S'il a esquivé du côté intérieur de sa garde le tireur B (en garde inverse) transforme son esquive-parade en armé de piqué talon. Il termine sa frappe en piqué talon ou en coulissé (le coulissé de son choix). Attention ! Pour être efficace la riposte doit se produire avant que le tireur attaquant ne puisse se protéger. Pour cela le tireur qui riposte doit arriver en armé idéalement lorsque son premier pied se pose. La frappe se produit en même temps qu'il pose son second pied au sol.

Exercice 3 : Assaut libre

Exercice 4 : Exemples de parades chassées

Réaliser successivement a) b) et c)

- a) Départ en garde normale à droite. Le tireur A réalise un piqué pointe. Le tireur B commence une parade par déviation avec la pointe de son bâton vers sa gauche (la parade habituelle contre un piqué) mais le tireur B transforme cette parade en parade chassée vers sa gauche. Il doit avoir la sensation d'entraîner toute l'énergie cinétique du tireur A dans la direction qu'il souhaite sans avoir à forcer. Pour cela le bâton du tireur B glisse sur le bâton du tireur A pour trouver le bon point d'appui. Dès que le tireur A est « entraîné » et déséquilibré, le tireur B volte en position et à distance de piqué talon sur le côté gauche du tireur A (dont le bâton est parti loin à l'opposé, ce qui crée une ouverture pour le tireur B). La volte est une volte dans le sens antihoraire pour le tireur B. Changer de rôle tous les deux enchaînements.
- b) *Idem* que précédemment mais après la parade chassée, le tireur B reste en position, son bâton est parti assez loin sur sa gauche. Le tireur A profite de l'élan donné à son bâton pour réaliser un latéral extérieur en jambes qui a toutes les chances de passer « sous » le bâton du tireur B (qui n'est plus en garde). Le tireur B recule donc sa jambe avant pour esquiver la frappe. Il est donc en garde inverse et au besoin il lève aussi sa jambe gauche et la rapproche de son pied arrière pour esquiver. En même temps il chasse le bâton du tireur A dans le sens de sa course en réalisant une parade manchette qui pousse le bâton du tireur A vers la droite du tireur B. Comme la parade initiale du piqué a amené la manchette de son bâton vers le haut, la parade manchette est simple à réaliser pour le tireur B.

c) *Idem* que b) mais le tireur B, après avoir chassé le bâton du tireur A, réalise une volte arrière son bâton vertical, pointe en haut, collé au corps, et se décale vers sa gauche (et vers l'avant) en sortie de volte pour être à distance de coulissé vertical descendant (frappe avec le talon). Le tireur B porte un coulissé vertical talon descendant en tête sur le tireur A. Le tireur A passe en garde inverse en reculant sa jambe avant, tire son bâton vers lui et revient en position de parade extérieure en tête mains réunies mais transforme cette parade bloquée en parade chassée vers le sol (vers sa droite). Idéalement le tireur A se décale en reculant son pied droit et en pivotant sur son pied gauche pour être à 90 ° de l'axe du bâton du tireur B au moment de chasser le bâton de B pour faire descendre le bâton du tireur B vers le sol. Le tireur A garde le plus longtemps possible la pointe de son bâton plus haute que ses mains pour contrôler le bâton de B avant de le plaquer au sol. Une ouverture est ainsi créée pour le tireur A.

- Exemples de trajectoires obliques (frappes et parades)

Explication : Même si les frappes obliques sont réservées à des tireurs avancés, il est important de montrer que le bâton de Joinville dispose techniquement des parades adéquates. A noter qu'une frappe verticale remontante en flanc se gère comme une frappe oblique.

Exercice 1 : Exemples de parades et de frappes sur des trajectoires obliques

Réaliser la phase a) puis la phase b)

a) Départ en garde normale à droite. Le tireur A réalise un croisé tête avec une trajectoire oblique du côté habituel du brisé. Pour cela le tireur A prolonge son armé au-delà de l'axe vertébral et le bâton se retrouve au-dessus de sa clavicule droite (une des formes possibles). On parle de croisé tête car le mouvement a débuté en croisant la main directrice devant l'axe du corps (donc du côté croisé). Le tireur A peut alors frapper obliquement en descendant vers sa gauche en direction du flanc (gauche) du tireur B. Le tireur B réalise une parade mains écartées pointe en haut mais en tenant son bâton obliquement pour qu'il rencontre perpendiculairement le bâton du tireur A. Les tireurs changent de rôle tous les 3 enchainements.

b) *Idem* que précédemment mais ensuite le tireur A tire son bâton en arrière et enchaîne un croisé bas en flanc (qui se gère comme une trajectoire oblique remontante). Le tireur B recule (loin) son pied droit pour recevoir la frappe en garde inverse et réalise une parade oblique (à 45 °) mains écartées pointe en haut de telle sorte que son bâton bloque le bâton du tireur A. le tireur B est légèrement penché en avant pour bloquer la frappe assez bas. Les tireurs changent de rôle tous les 3 enchainements.

- Distance courte et distance de corps à corps

Les distances de frappes : Il s'agit des distances permettant de toucher des cibles autorisées avec les techniques du bâton de Joinville. La pratique du bâton de Joinville suppose l'appropriation par le tireur de 3 distances de frappes pour les techniques de base :

- Une distance de frappe longue qui correspond à un coup à une main (le revers).
- Une distance de frappe normale correspondant aux coups avec les deux mains jointes et les bras tendus (par exemple un latéral extérieur).

- Une distance de frappe à mi-distance correspondant aux coups coulissés verticaux ou horizontaux et aux piqués. Par mi-distance on entend une frappe pour laquelle une des mains du bâtonniste reste collée à son corps. La distance de touche (d'un coulissé horizontal par exemple) est donc réduite par rapport à celle d'un latéral extérieur (par exemple). Les armés de base des frappes à mi-distance sont réalisés au niveau de la poitrine.

Pendant l'étude des techniques avancées on utilisera aussi une distance de frappe courte (à la distance des bras tendus) pour les attaques comme le « coup de travers » donné avec le milieu du bâton et on s'initiera à la distance de corps à corps. Ce travail à distance courte ou de corps à corps (techniques avancées) est exploitable en démonstration ou en travail coopératif de club mais il n'est pas utilisable en assaut d'opposition.

A noter qu'à distance de récupération les bâtons ne se touchent plus et l'adversaire doit faire un pas pour revenir à distance de garde.

Exercice 1 : Exemple d'enchaînement (distance de garde normale - distance courte - distance de corps à corps)

Réaliser les phases a) b) et c)

- a) Départ en garde normale à droite, travail en binôme. Le tireur A réalise un brisé en tête. Le tireur B pare le brisé mains écartées. Le tireur A avance son pied gauche pour réaliser un pas complet vers l'avant. En même temps il arme un coulissé talon (sur sa gauche). L'armé doit être simultané avec le passage du pied gauche au niveau du pied droit (le groupement des pieds au moment de l'armé permet de repartir dans une autre direction si B contre-attaque). Pour la frappe le tireur A décale la trajectoire de son pied gauche qui termine son pas vers la gauche de A. Cette position rend la parade plus difficile pour B. Le tireur B pare mains écartées pointe en bas en reculant sa jambe droite pour être en garde inverse (réception de la frappe sur le côté fort de la parade). Changement de rôle toutes les 3 répétitions.
- b) *Idem* que précédemment mais le tireur B a anticipé le coulissé et il est passé en garde inverse au moment de l'armé du coulissé de A. En passant en garde inverse le tireur B a modifié son axe de façon à être bien perpendiculaire à la frappe du coulissé qu'il pare en faisant une parade par absorption. Il prend donc la frappe (en parade mains écartées pointe en bas) le plus tôt possible bras tendus (mais non raides) et les jambes un peu fléchies vers l'avant. Et il ralentit progressivement le bâton de A comme le ferait un ressort qui se comprimerait, en redressant ses jambes puis en fléchissant un peu les bras. En fin de course, le tireur B décale son pied avant (le gauche) vers la gauche et en se rapprochant du tireur A à une distance de frappe courte. Sans à-coup, il groupe son pied droit sur le pied gauche en armant un « coup de travers » horizontal. Ici, l'armé est réalisé au niveau de la poitrine, pieds groupés, bras fléchis et le bâton touche presque le buste. La frappe est réalisée en tendant les bras et en avançant un pied, mais surtout en commençant la frappe en transférant le poids du corps vers l'avant par une poussée avec le pied arrière, suivi d'une poussée des hanches, puis des épaules en enfin des bras. Le tireur A s'oriente face à B et fait une parade mains écartées (pointe en haut ou en bas) face à lui (le bâton est vertical et dans l'axe du visage). Changement de rôle toutes les 3 répétitions.

c) *Idem* que b) mais le tireur B contourne le bâton de A du côté « ouvert » (du côté de la main qui est en bas de la parade de A). En effet, le tireur A a forcément une épaule en hauteur qui bloque l'accès à un côté de son corps et le tireur B va passer par l'autre côté pour arriver à distance de corps à corps. Le tireur B fait donc glisser le talon ou la pointe de son bâton du côté ouvert le long du bâton de A. Pour l'exemple on suppose que le tireur B va avancer sur sa droite. Le tireur B contourne A et, d'un seul mouvement, avance le pied droit derrière A et le pose entre les pieds gauche et droit du tireur A. B contourne complètement A pour passer derrière lui. Pour cela rapprocher le pied gauche du pied droit et le placer derrière la jambe gauche du tireur A, puis petit décalage du pied droit pour le placer derrière le pied droit de A). Pendant ce déplacement le tireur B passe son bâton par-dessus la tête du tireur A puis le pose en appui sur le haut de sa poitrine pour le contrôler. Le genou gauche du tireur B appuie au creux poplité du genou du tireur A pour le déséquilibrer. Le tireur A doit avoir la jambe gauche pliée et être déséquilibré. Pour faire chuter le tireur A, le tireur B n'a qu'à reculer sa jambe droite en tirant (principalement avec les hanches, les épaules ne servent qu'à guider le mouvement) vers l'arrière et en pivot dans le sens horaire : Son pied gauche sert de point de rotation et il doit avoir la sensation de « vriller » le tireur A autour de son genou plié et de le tirer dans une direction de moindre résistance. Changement de rôle toutes les 3 répétitions.

Démonstration : L'enseignant pourra démontrer des adaptations autour du principe de cet exercice avec le tireur B qui utilise une canne ou qui est sans bâton (le tireur A dispose d'un bâton) ou à l'inverse le tireur B dispose d'un bâton et le tireur A dispose d'une canne ou est mains nues et saisit le bâton).

- Vers le travail contre plusieurs partenaires

Explication : Dès sa création le bâton long avait aussi comme objectif de permettre à un soldat isolé de survivre au milieu de soldats ennemis le temps que ses compagnons le rejoignent. La trace écrite la plus ancienne des principes de cette tactique remonte à 1837 mais son enseignement devait être plus ancien. Le principe est, pour le défenseur, de prendre l'initiative sur plusieurs faces pour éviter de perdre sa distance de protection.

Exercice 1 : Armés et changement de direction (enchaînement contre 2 adversaires placés devant et derrière un tireur)

Départ en garde normale à droite. Un tireur A est placé face à un tireur B (placé à 12h) à distance de garde normale. Un tireur C est placé distance de garde normale dans le dos du tireur A dans une position inconnue (entre la position 3h et la position 9h par rapport à A). Le tireur A exécute des moulins horizontaux défensifs (croisés ou extérieurs) pour maintenir ses adversaires à distance et attaque avec une frappe latérale (un latéral extérieur ou un latéral croisé) le tireur B en figure ou en flanc. Le tireur B pare. Le tireur A, en ramenant le talon du bâton vers lui, groupe ses pieds sur son pied arrière et exécute un armé de piqué talon en se retournant sur place vers le tireur C. L'armé pied joints permet au tireur A de pivoter sur place (sur un de ses appuis) vers le tireur C dont il découvre la position en se retournant. Après 2 répétitions, les tireurs permutent d'une place.

Point clefs : a) Maîtriser le passage du moulinet à la position d'armé latéral sans perdre de vitesse. b) Même si d'autres changements de direction sans regroupement des pieds sont possibles, on travaillera

avec un armé de base pieds joints en reculant la jambe avant. D'une part cet armé permet de changer d'axe d'attaque sur 360° en pivotant facilement sur un des pieds rassemblés, d'autre part il permet d'ajuster la distance de frappe en avançant ou en reculant la jambe de son choix au moment de la frappe et enfin il permet d'être hors de portée de son adversaire initial (le tireur B). c) Le mouvement de retrait du bâton après la première frappe, l'armé et le piqué talon porté au tireur C doivent se faire sans ralentissement ou sans arrêt dans le mouvement.

Exercice 2 : Travail contre 3 partenaires en triangle avec « sortie du cercle »
(Oui, géométriquement un cercle peut passer par les 3 sommets d'un triangle !)

Explication : Il est nécessaire de briser la distance avec un des partenaires pour pouvoir ensuite passer à côté de lui, tout en se protégeant d'un autre adversaire potentiel.

Départ en garde normale à droite à une distance un peu supérieure à la distance de garde normale. Un tireur A est placé au centre d'un triangle composé des tireurs B, C et D. Le tireur A réalise des moulinsets défensifs horizontaux extérieurs pour maintenir ses partenaires à distance. Il choisit d'attaquer un des autres tireurs (disons le tireur B). Le tireur A fait un petit pas chassé en avant (pied droit devant) au moment de son attaque pour atteindre le tireur B en jambe sur un latéral extérieur. Le tireur B pare en jambe.

Le tireur A en profite pour avancer sa jambe gauche et se retrouver à mi-distance et groupe ses pieds sur son pied avant (le gauche) pour armer (sur sa gauche) un coulissé talon. Le tireur A frappe avec un coulissé talon horizontal en flanc ou en figure (cela aurait pu être un coulissé talon en tête mais A est mieux protégé d'une contre-attaque de B avec une frappe horizontale). Le tireur B pare la frappe avec une parade mains écartées pointe en bas tout en étant obligé de changer de garde (en passant en garde inverse pour recevoir la frappe sur le côté fort de la garde sinon il pourrait être déséquilibré).

Le tireur A exécute alors une traversée le plus près possible de B en faisant une volte dans le sens horaire. Le coulissé a été le signal du départ pour l'autre adversaire le plus proche de A (disons le tireur D). Il s'approche et attaque le tireur A avec un Latéral extérieur en figure. Pendant sa volte Le tireur A place son bâton en parade verticale pointe en bas. La volte, associée à la parade préventive, constitue une forme d'esquive-parade contre la frappe de D. Si A est rapide il sera derrière B avant que la frappe de D ne le touche (A a réalisé une esquive). Si A est lent, il pourra parer en voltant avant de se retrouver derrière B. Le tireur A place alors une frappe « décisive » de son choix contre le tireur B en fin de traversée alors qu'il est « sorti du cercle ».

Points clefs : Passer d'une distance de garde à normale à une frappe à mi-distance en obligeant le partenaire à parer. Sortie du cercle en passant par une frappe à mi-distance puis volte et traversée. Protection vis-à-vis d'un second adversaire par esquive-parade (une parade bloquée obligerait à s'arrêter) pendant la volte de la traversée. Enchaîner sur une frappe sans s'arrêter.

Démonstrations possibles : L'enseignant pourra montrer d'autres exemples comme une sortie du cercle au moment d'une attaque d'un partenaire (se rapprocher du partenaire grâce à une parade chassée ou une esquive-parade pour se retrouver à mi-distance) ou comme une sortie du cercle en utilisant un partenaire comme bouclier après l'avoir déséquilibré.



STAGE NATIONAL BATON FEDERAL et BATON DE JOINVILLE
04/02/2018 BATON DE JOINVILLE
Support de stage pour les participants

- Changement de main prise Joinville – prise Fédéral et vice versa

Explication : Rien n'empêche, dans une démonstration, de faire un passage par quelques techniques en prise Fédérale si cela se justifie tactiquement, puis de revenir en prise Joinville.

Exercice 1 : Exemple de changement de main Joinville-Fédéral

Travail seul. En position de garde droite normale (Joinville), on envoie la pointe du bâton vers le haut faire une demi-rotation tout en lâchant la main arrière. Le bâton continue sa rotation et fait une rotation complète dans la main avant. Une fois le bâton pointe vers l'avant, la main avant est naturellement passée en pronation pour aider la rotation du bâton. La manchette du bâton est horizontale en fin de trajectoire et la paume de la main arrière (en pronation) peut se poser sur la manchette. Le bâtonniste se retrouve en garde à gauche de bâton Fédéral.

Exercice 2 : Exemple de changement de main Fédéral-Joinville

Travail seul. En position de garde fédérale à gauche, on débute un changement de main en faisant tomber devant soi la pointe du bâton et en lâchant la main arrière. Mais au lieu que la main arrière saisisse le bâton, le bâton fait une rotation complète dans la main avant. Pendant la rotation la main avant passe naturellement en position de supination. Le bâton revient se poser (en remontant) dans la paume de la main arrière en pronation. Le bâtonniste se retrouve en garde à droite Joinville.

- Assauts libres

Exercice 1 : Assaut libre

d) Retour au calme

- Exercices de manipulation du bâton

e) Salut de fin de stage et debriefing avec les stagiaires (JP.Lemière, 15h30)

f) Distribution des certificats de stage

Commission Technique et Sportive du CNCCB
Equipe BATON DE JOINVILLE