



LA CANNNE

ARME
DE DÉFENSE
SPORT
DE COMBAT



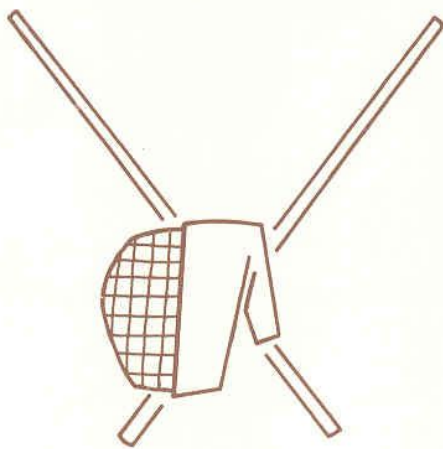
MAURICE
SARRY



52

LA CANNE

ARME DE DÉFENSE
SPORT DE COMBAT



En préparation :
Le Bâton
La Canne - Second degré

Les photographies sont de François DUBAS
et la maquette de Michel STROMBONI

Remerciements à Daniel ALIBERT-KOURAGUINE pour sa
collaboration à la rédaction et à Michèle CLEMENT, Marzio
BOREANAZ et Damien WEHR pour leur participation aux
prises de vues.

Page de
couverture : Photographies couleurs de Jean-Denis ROBERT
prises pendant le tournage du film
« FESTIVAL DE CANNES »
produit par TRINACRA

MAURICE SARRY

Président du Comité National de Canne et Bâton

●
PROFESSEUR DE BOXE FRANÇAISE
GANT D'OR

LA CANNE

ARME DE DÉFENSE
SPORT DE COMBAT

AS

pour sa
Marzio
ion aux

s ROBERT

© 1978 Maurice SARRY
Reproduction et traduction, même partielles, interdites. Tous droits réservés pour tout
pays, y compris l'U.R.S.S. et les pays scandinaves.
Dépôt légal 4^e trimestre 1978. Imprimé en France.

SOMMAIRE

	Pages
Préface	8
Introduction	11
Témoignages du Passé	12
Pourquoi ce livre ?.....	20
La canne en tant qu'arme	22
Principe d'efficacité.....	24
La canne en tant que sport	25
Techniques de base	
● La garde	28
● Les déplacements.....	30
● Les coups d'attaques.....	37
● Les parades	52
● La distance.....	56
● Les esquives	57
● Le salut	58
Techniques de Perfectionnement	
● L'extension.....	60
● Les ripostes	61
● Les feintes	64
● Les enchaînements du 1 ^{er} degré ...	66
● Les changements de main.....	72
Techniques de combat	
● L'assaut.....	78
● La tactique	82
● Les enchaînements du 2 ^e degré....	84
● L'entraînement.....	86
● Règlements techniques	88
● Règlements d'arbitrage.....	89
Progressions	
● Les grades	92
● Les diplômes	93
● Formes d'étude	94
Le secret de la rose couverte	105

PREFACE

« Feinte figure quarte... frappez flanc quarte » cli-clac... Double feinte flanc tierce... frappez figure tierce » clic-clac...

J'entends encore les commandements précis et la voix un peu voilée de Charlemont, alternant avec les clics-clacs des cannes s'entrechoquant, donnant ses leçons journalières à l'Académie Charlemont, rue des Martyrs. Feintes, parades, attaques et ripostes se succédaient, chaque erreur de geste ou d'attitude étant impitoyablement corrigée par le maître attentif.

Charles Charlemont, maître incomparable pour sa patience et son attention constante, aimait la canne dont il « visait » avec une extraordinaire adresse. Son exploit favori n'était-il pas d'enlever une cigarette des lèvres d'un fumeur soit par un moulinet de face, soit de profil !

La tradition des Michel Pisseux, Leboucher, Lecour, Vigneron et de quelques autres avait été continuée par Joseph Charlemont (père de Charles) qui, comme pour la Boxe Française, avait codifié la canne pour en faire une discipline précise apte à la défense et à la compétition.

Charles Charlemont excellait donc dans la pratique de la canne, « moyen de défense » complément inséparable de la Boxe Française dans l'arsenal des moyens d'auto-défense. Il avait adopté pour les leçons et l'entraînement des cannes de cornouiller de 400 grammes dont l'usage assouplissait le poignet tout en augmentant sa résistance, et développait l'avant-bras et le deltoïde. L'enseignement était toujours dans les deux gardes et la leçon de canne préludait généralement à la leçon de Boxe Française.

Un jour la canne disparut des accessoires vestimentaires, apprendre à l'utiliser comme moyen de défense n'eut plus de sens pratique.

Elle n'en demeurait pas moins une magnifique escrime qui méritait de survivre. Quelques professeurs de Boxe Française : Prévot, Berceau, Laffont... ne l'abandonnèrent jamais. Puis Pierre Plaisait, son

fils Ber
 bitions

Mauric
 consac
 homme
 approfo

Il fonda
 Fédéra
 chaleur
 dévoue
 en prog
 niveau
 Sa prat
 Elle app
 l'intellig
 Françai

L'entraî
 peut ê
 chacun
 de gran

La can
 sur les
 à son e
 ses réfl
 ceux qu
 tionnem
 qu'il a
 sement

c... Double

voix un peu
des cannes
l'Académie
et ripostes
étant impi-

ence et son
avec une
enlever une
e face, soit

neron et de
ont (père de
canne pour
compétition.

e la canne,
e Française
oté pour les
0 grammes
nt sa résis-
ement était
dait généra-

, apprendre
atique.

qui méritait
Prévot, Ber-
Plaisait, son

fils Bernard et sa fille Annette maintinrent la tradition et leurs exhibitions furent toujours accueillies avec enthousiasme par le public.

Maurice Sarry vint. Excellent tireur de Boxe Française, il décida de se consacrer à la canne et de la replacer au rang de son mérite. Sarry, homme de réflexion et technicien de l'organisation en fit une étude approfondie et révisa en les clarifiant les techniques.

Il fonda le Comité national de Canne, sport étroitement affilié à la Fédération de Boxe Française dont l'accueil fut immédiatement chaleureux. Grâce au dynamisme, aux qualités d'éducateur et au dévouement de Sarry, le nombre des clubs où elle est enseignée est en progression constante. La canne est une discipline qui se situe au niveau des escrimes les plus élégantes et les plus chevaleresques. Sa pratique exige et développe souplesse, rapidité et précision.

Elle apporte à ses adeptes l'exaltation des joutes les plus nobles où l'intelligence domine la force et c'est en cela qu'elle est liée à la Boxe Française.

L'entraînement physique qu'elle nécessite est salutaire pour tous et peut être facilement dosé suivant les conditions physiques de chacun, apportant aux moins doués une possibilité d'action, source de grandes joies sportives introuvables par ailleurs.

La canne va bientôt, grâce à sa technique rigoureuse, réapparaître sur les rangs en compétitions apportant un stimulant complémentaire à son essor. Sarry a décidé de présenter dans ce livre le résultat de ses réflexions et de son expérience. Il constitue un guide pour tous ceux qui veulent pratiquer la canne et tracer le chemin du perfectionnement pour tous ses adeptes. Qu'il soit remercié pour ce travail qu'il a accompli au service du sport dans le plus grand désintéressement et qu'il soit remercié du résultat.

Comte P. BAROZZI

Président Fondateur de la F.F.B.F.

INTRODUCTION

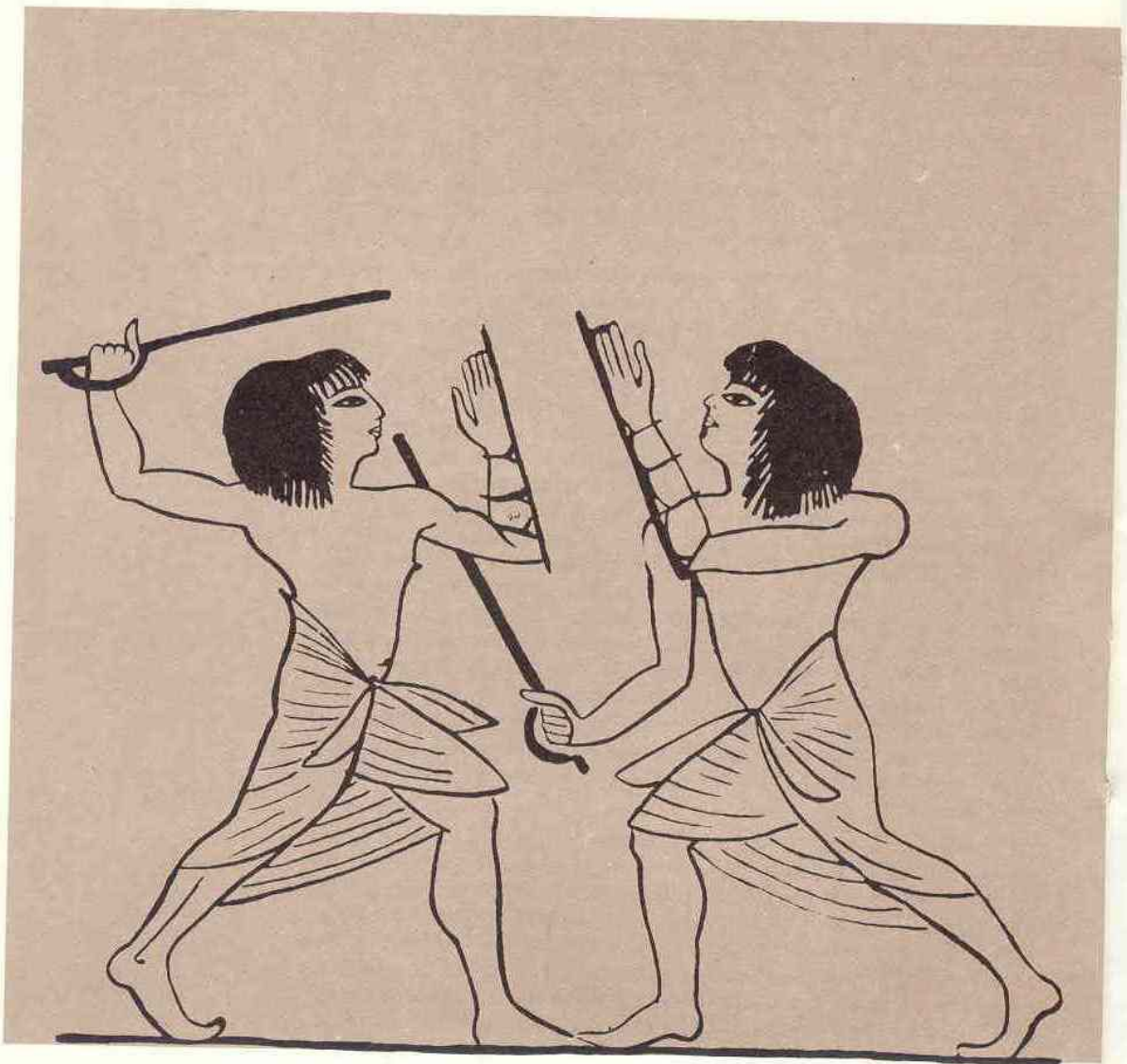
Et si nous parlions un peu des arts martiaux français ? Car, après tout, dans ce domaine, le Japon ne détient ni exclusivité, ni antériorité, il s'en faut de beaucoup. Le judo, l'aïkido ? Eh bien, mais nous avons la lutte bretonne qui permit à François 1^{er} de « tomber » Henri VIII au camp du Drap d'or, la lutte parisienne qui eut son heure de gloire au début de ce siècle et bien d'autres encore, sans parler de la gréco-romaine qui fut lancée au XIX^e siècle par le Français Exbrayat, un ancien grognard de l'Empire. De même, le karaté n'est pas plus redoutable que la boxe française dont l'élégante efficacité fait actuellement un nombre croissant d'adeptes...

Du sabre au tir à l'arc, en passant par le fléau d'arme, la lance et le bâton, nous pourrions continuer ainsi ce petit jeu des comparaisons. Mais, à quoi bon : nous ne souhaitons pas prouver la supériorité d'une technique sur une autre, car beaucoup l'ont fait avant nous, et sans jamais rien apporter de décisif. Tel n'est donc pas notre propos, mais plus simplement de souligner la richesse, apparemment méconnue, de notre patrimoine national en matière de sports de combat.

Or, dans ce contexte, la canne ne fait pas exception à la règle : en dépit des remarquables possibilités qu'elle offre, non seulement sur un plan purement sportif, mais aussi comme moyen de défense, c'est une discipline qui était pratiquement tombée dans l'oubli, du moins jusqu'à ces dernières années.

La canne, dont l'histoire se confond pour des raisons évidentes avec celle du bâton, est pourtant l'une des armes les plus anciennes de l'humanité : elle figure déjà dans des scènes de combat sur des bas-reliefs égyptiens. Mais c'est surtout au XIX^e siècle qu'elle connut son heure de gloire et ce, pour une raison bien simple : elle était alors un objet à la mode dont nul promeneur aristocratique ou bourgeois n'aurait songé à se séparer. Or, cet élément apparemment accessoire du costume des élégants, pouvait se muer en une arme redoutable entre les mains de quiconque savait le manier. Et comme à cette époque, les rues étaient peu sûres et les mauvaises rencontres fréquentes, la canne était un excellent moyen d'assurer sa sécurité, au même titre que la savate, cet ancêtre de la boxe française. C'est pourquoi, d'ailleurs, ces deux disciplines, canne et boxe française, sont historiquement liées : l'une et l'autre furent initialement enseignées et pratiquées ensembles comme techniques d'auto-défense. Les premiers « manuels » furent donc rédigés dans cet esprit par les maîtres qui faisaient autorité en la matière : Leboucher « Théorie pour apprendre à tirer la canne » (1843), Larribeau « Nouvelle théorie du jeu de la canne » (1856), puis, plus tard, le prestigieux Charlemont dont l'influence est encore sensible aujourd'hui.

Paradoxalement, c'est grâce à la boxe anglaise que la savate acquit ses premières lettres de noblesse : pour concurrencer sa rivale d'outre-Manche sur son propre terrain, elle prit le nom de « boxe française » en devenant un véritable sport au sens actuel du terme, avec règlement et compétitions. Mais la canne ne bénéficia pas de cette évolution : considérée désormais comme un parent pauvre du « noble art », elle demeura strictement confinée aux exercices de salle et aux techniques de défense, sans jamais accéder au niveau des grandes confrontations.



TÉM

Qui sont
que l'hon
plus norm
connaître
profonde

Or, il en
mêmes :
goût de l'
d'où prov
le devons
fidélité à u

Et c'est pr
la canne d
nité. Cert
actuel ne
des mœur
étapes on
technique
la valeur e

Voilà donc
millénaires
égards. Et
connaître n
poignée de

Pourquoi u
gous fidèle
souvent, q
objets fami
également
les civilisat
torité, le b
au long de
civile, religi

Leur utilis
reliefs égypt
rapportent
cirque avec

TÉMOIGNAGE DU PASSÉ

Qui sommes-nous ? D'où venons-nous ? Sempiternelles questions que l'homme s'est posées au moins une fois dans sa vie. Et quoi de plus normal, de plus légitime que ce besoin tôt ou tard ressenti de connaître ses origines, ses racines et, par là même, son identité profonde ?...

Or, il en est des activités qui nous sont chères comme de nous-mêmes : nous voulons tout savoir de leur passé, non pas tant par goût de l'histoire proprement dite que par souci, là encore, de savoir d'où provient cet héritage et quels sont les hommes auxquels nous le devons. C'est une question d'authenticité, mais également de fidélité à un patrimoine.

Et c'est précisément de patrimoine qu'il faut parler lorsqu'on évoque la canne dont les origines sont à rechercher au tout début de l'humanité. Certes, la rapidité et l'élégante efficacité d'un assaut de canne actuel ne semblent guère en rapport avec ce que nous imaginons des mœurs préhistoriques. Mais c'est tout simplement que bien des étapes ont été franchies au fil des siècles pour transformer une technique de combat brutale en un sport courtois et discipliné dont la valeur esthétique n'est pas l'un des moindres attraits.

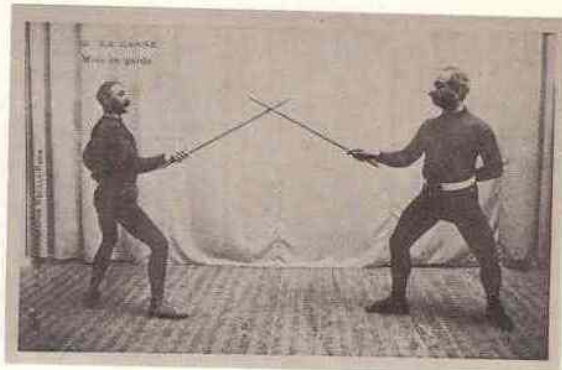
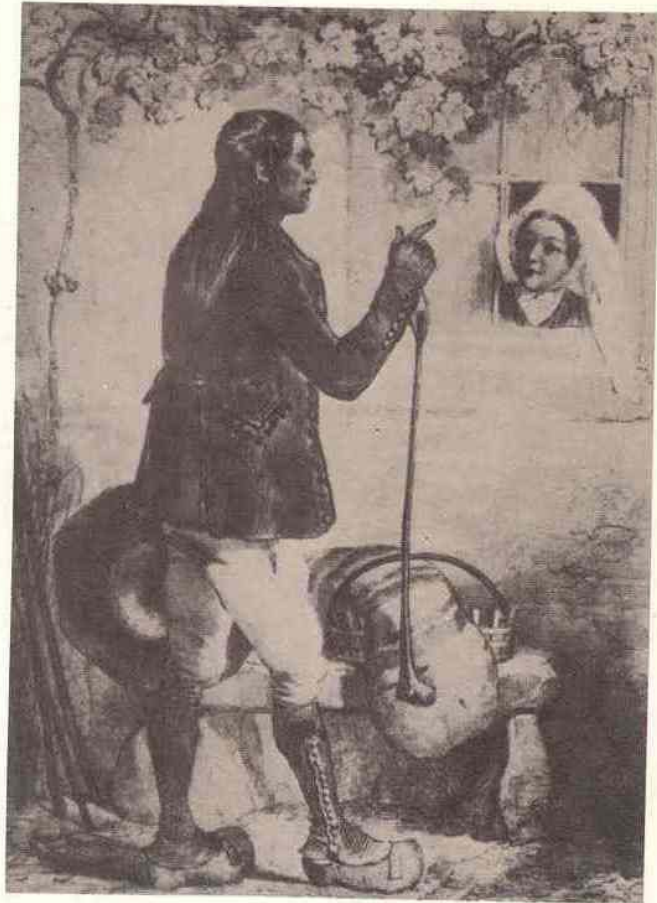
Voilà donc un sport dont les lettres de noblesses sont plusieurs fois millénaires et dont les qualités paraissent évidentes à bien des égards. Et pourtant, fort peu de nos contemporains semblent le connaître malgré les efforts entrepris depuis quelques années par une poignée de « mordus » pour en répandre la pratique.

Pourquoi une telle situation ? Certes, le bâton et la canne, compagnons fidèles de l'homme dans sa vie quotidienne, n'ont joué, bien souvent, que le rôle modeste et discret que connaissent tous les objets familiers. Mais ce n'est pas une raison suffisante car ils ont eu également leurs heures de gloire à toutes les époques et dans toutes les civilisations. Symboles séculaires du commandement et de l'autorité, le bâton et la canne, en effet, sont présents à ce titre tout au long de l'histoire où on les retrouve dans bien des aspects de la vie civile, religieuse et militaire.

Leur utilisation en tant qu'arme est attestée dès l'Antiquité : des bas-reliefs égyptiens montrent des combats de canna et les auteurs latins rapportent qu'à Rome, les gladiateurs s'entraînaient aux jeux du cirque avec des bâtons.

Plus tard, cette fonction belliqueuse fut officialisée par Charlemagne qui n'autorisa le duel qu'avec des cannes. D'ailleurs, par la suite, quand l'escrime devint un art véritable, à partir du XIII^e siècle, les maîtres d'armes devaient connaître le maniement du bâton au même titre que celui de l'épée, de la lance et de la hallebarde.

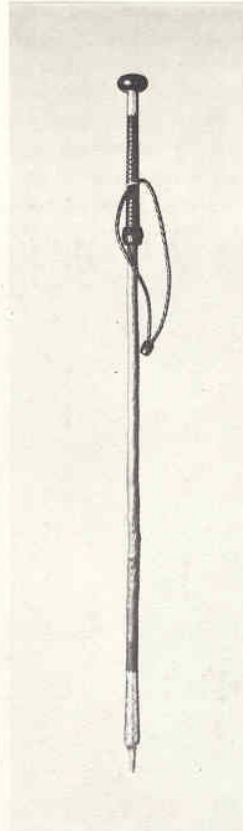
Et puis, dans les campagnes, bâtons, cannes et gourdins ont armé de tous temps le bras des paysans chaque fois que ceux-ci ont eu à défendre leur vie, leurs biens ou leurs intérêts. On en retrouve



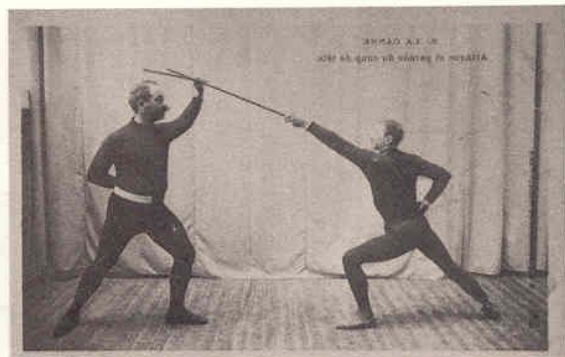
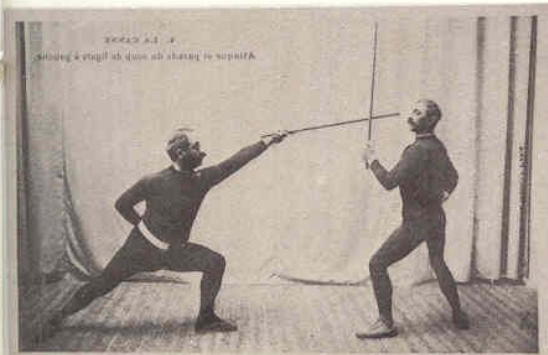
notamment l...
plus tard, che...
mentaires, m...
lement de pé...
qu'ont été cré...
redoutable P...
par exemple,
golf, ou le M...
une pointe ac...

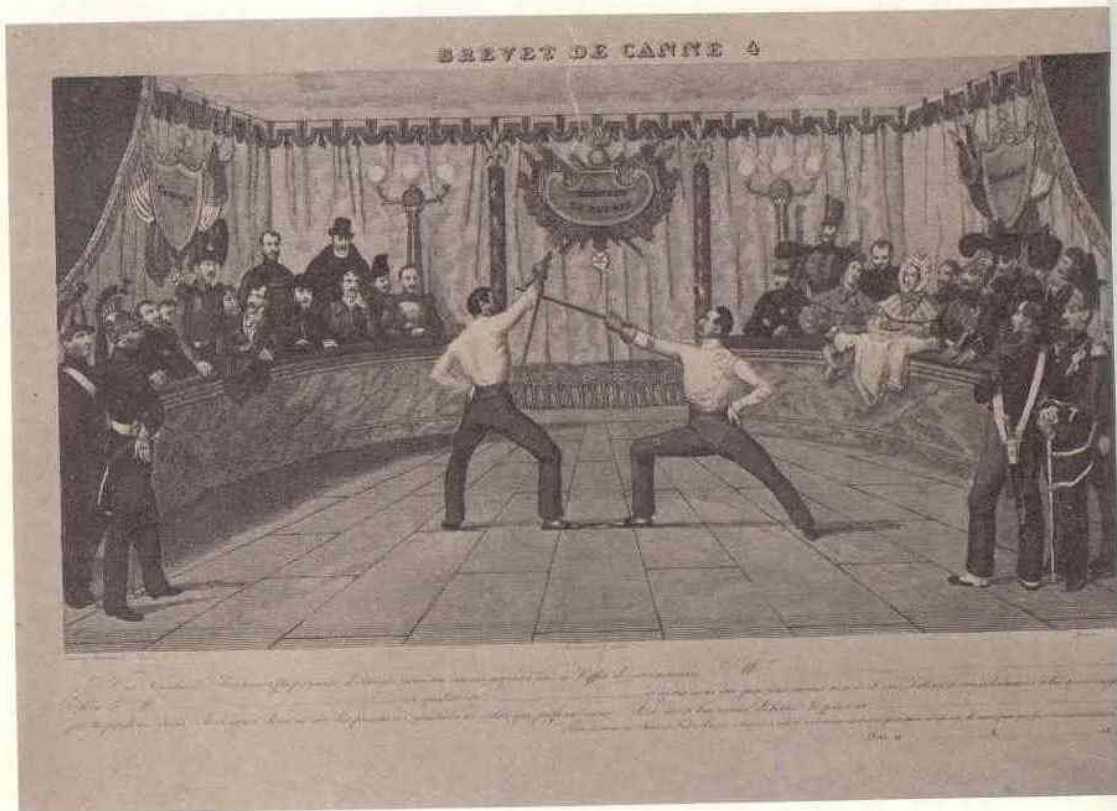
emagne
la suite,
ècle, les
u même

nt armé
i ont eu
retrouve



notamment la trace dans toutes les jacqueries du Moyen-Age et, plus tard, chez les Chouans. Les techniques de combat étaient rudimentaires, mais apparemment efficaces; elles se transmettaient oralement de père en fils et variaient selon les provinces. C'est ainsi qu'ont été créées dans certaines régions des armes traditionnelles : redoutable *Penn bazh* (littéralement « bâton à tête ») de Bretagne, par exemple, dont la forme évoque, en plus épais, celle d'un club de golf, ou le *Makila* basque, magnifique canne ouvragée qui dissimule une pointe acérée à l'une de ses extrémités...



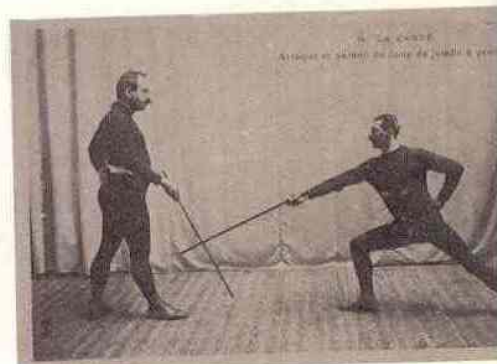
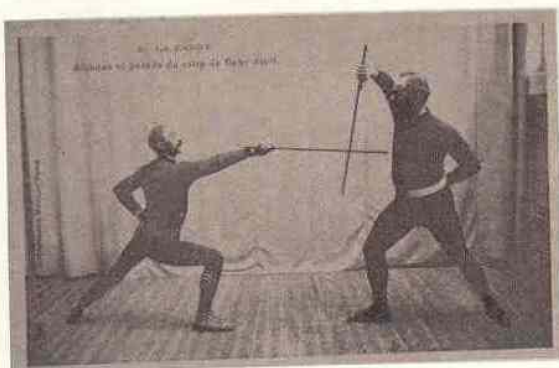


Et puis, comm
tions. Car cha
différait selon
principaux attr
pagnait dans l
taines, bardées
entraient en a
sociétés corpo
matie de l'em
1730, un com
vence, deux fo
il fallut l'interv
firent un grand
naître, de tels
gnonnage qui
tion technique

Il n'empêche d
et politique. R
arme qu'il s'a
dans bien des
elle soutient é
côté, en avai
un redoutable

Et puis, n'oub
munis de lour
maintenir l'ord
« cognes » !...

Ce rapide surv
sente à toutes
XIX^e siècle p
prodiguaient l
Leboucher, La
furent pas les
la canne dont
milieux. L'arm
diffusion car t
les rudiments
montraient dig
aujourd'hui les

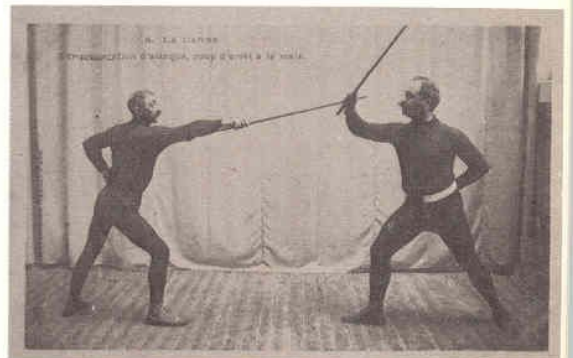


Et puis, comment ne pas évoquer le Compagnonnage et ses traditions. Car chaque compagnon possédait une canne dont l'aspect différait selon la société à laquelle il appartenait; c'était l'un de ses principaux attributs, à tel point d'ailleurs, qu'à sa mort, elle l'accompagnait dans la tombe. Toutes ces cannes étaient ouvragées et certaines, bardées de métal, constituaient des armes redoutables; elles entraient en action lors des affrontements qui opposaient parfois des sociétés corporatives rivales, en particulier pour s'assurer la suprématie de l'emploi dans une ville. C'est ainsi, par exemple, qu'en 1730, un combat célèbre opposa dans la plaine de la Crau en Provence, deux forts contingents de compagnons armés de leurs cannes; il fallut l'intervention de la troupe pour mettre fin aux hostilités qui firent un grand nombre de tués et de blessés. Mais, il faut le reconnaître, de tels faits font figure d'exception dans l'histoire du compagnonnage qui fut surtout marquée par un souci constant de perfection technique et professionnelle.

Il n'empêche que la canne a toujours joué, on le voit, un rôle social et politique. Rôle un peu brutal, certes, mais après tout, c'est d'une arme qu'il s'agit et telle est donc sa fonction. On la retrouve ainsi dans bien des manifestations de mauvaise humeur populaire dont elle soutient énergiquement les arguments. Les anarchistes, de leur côté, en avaient fait un signe de reconnaissance, mais également un redoutable engin de combat aux extrémités plombées.

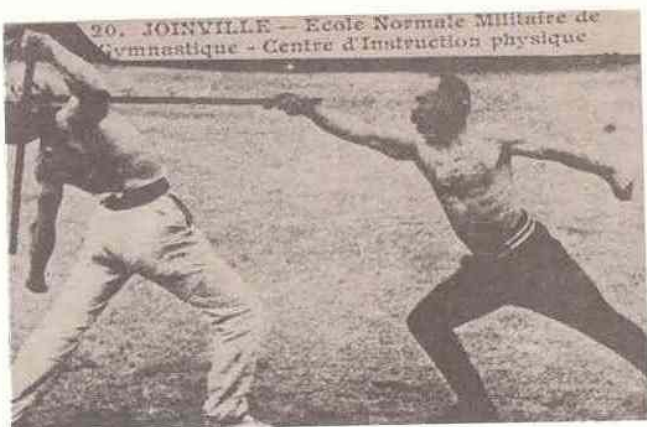
Et puis, n'oublions pas qu'au XVIII^e siècle, les gendarmes étaient munis de lourdes cannes dont ils usaient sans ménagement pour maintenir l'ordre... ce qui leur valut dès lors le surnom ironique de « cagnes » !...

Ce rapide survol montre bien que la canne en tant qu'arme est présente à toutes les époques. Mais en tant que sport, il faut attendre le XIX^e siècle pour voir l'apparition des premiers manuels qui en prodiguaient l'enseignement dans ce sens. Nous avons déjà cité Leboucher, Larribeau et surtout Joseph Charlemont. Mais ils ne furent pas les seuls car cette période fut véritablement l'âge d'or de la canne dont la pratique était alors très en vogue dans tous les milieux. L'armée, notamment, contribua pour une large part à sa diffusion car tous les conscrits étaient tenus d'en connaître au moins les rudiments et les maîtres d'armes décernaient à ceux qui s'en montraient dignes des Brevets de Canne et Bâton que se disputent aujourd'hui les collectionneurs.



Les militaires devaient conserver longtemps ce rôle de promotion sportive qui valut à la canne et au bâton de figurer au programme d'instruction de tous les régiments jusqu'à la première guerre mondiale. Il est amusant de noter, à ce propos, que les cavaliers privilégièrent le maniement de la canne, alors que les artilleurs lui préféraient le bâton !...

Et puis la Boxe Française est venue s'ajouter à ces deux disciplines avec les mêmes maîtres pour l'enseigner; ce fut notamment le cas au prestigieux Bataillon de Joinville qui fut à l'origine du développement des sports et de l'éducation physique dans notre pays.



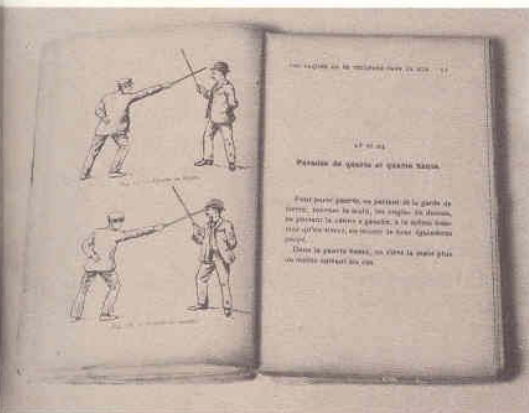
Jusqu'aux années trente, de nombreux ouvrages traitant des sports de combat et des moyens de défense dans la rue y consacrent des chapitres entiers. Des cartes postales sont imprimées et, consécration suprême, la canne et le bâton figurent en bonne place dans toutes les grandes encyclopédies de l'époque : le Grand Larousse Universel, en particulier, leur consacre plusieurs colonnes et de nombreuses illustrations, sans parler, bien sûr, des encyclopédies sportives qui font alors florès.

Aujourd'hui, certes, la canne occupe une moindre place dans les préoccupations de nos contemporains. C'est devenu un sport « confidentiel » pratiqué par une minorité d'initiés mais dont le nombre, cependant, ne cesse de croître d'année en année. Alors, qui sait, peut-être assistons-nous à la renaissance d'une mode qui connut autrefois tant d'heures de gloire...



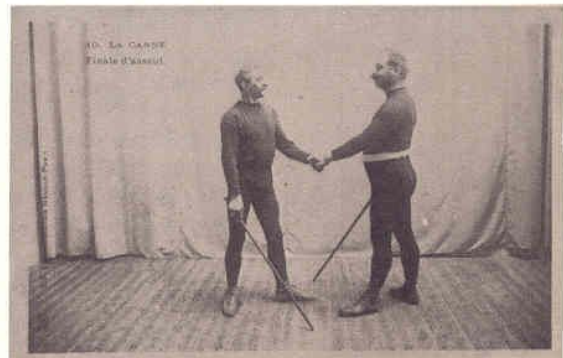
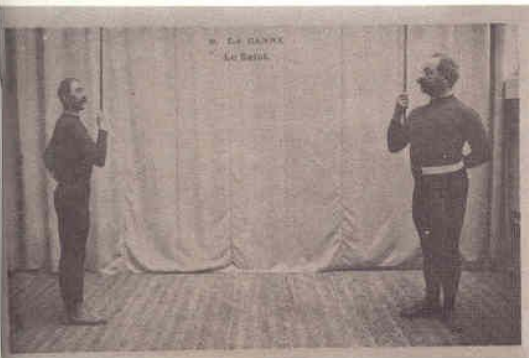
ble de promotion
er au programme
nière guerre mon-
es cavaliers privi-
artilleurs lui préfè-

s deux disciplines
notamment le cas
ine du développe-
tre pays.



traitant des sports
y consacrent des
rimées et, consé-
bonne place dans
le Grand Larousse
rs colonnes et de
des encyclopédies

re place dans les
devenu un sport
tiés mais dont le
e en année. Alors,
ce d'une mode qui



Pourquoi ce livre ?

La canne perdit une bonne partie de son intérêt en tant qu'arme de défense lorsqu'elle cessa d'être un accessoire vestimentaire à la mode. Restait donc le sport. Du moins en théorie car dans la pratique, ce fut le début d'un long déclin : privée de ses justifications utilitaires, écartée des compétitions parce que personne ne se souciait d'en établir les bases et les règlements, la canne perdit un grand nombre d'adeptes, d'autant que son enseignement souffrait d'un manque total de structures et de méthode. Et, pendant de longues années, seuls quelques professeurs de boxe française en perpétuèrent la tradition, par goût, mais aussi parce qu'ils en appréciaient la valeur éducative et athlétique pour l'entraînement de leurs élèves.

Et puis il y eut la renaissance de la boxe française avec la création, en 1965, d'un Comité national, puis, en 1975, d'une **Fédération Française de Boxe Française-Savate et Disciplines Assimilées**, dont le nombre d'adhérents n'a cessé, dès lors, d'augmenter. Or, au premier rang des « disciplines assimilées » mentionnées dans l'intitulé officiel de cette Fédération, figurait la canne qui bénéficia largement de ce deuxième souffle, au point de justifier en 1977 la création d'un **Comité National de Canne et Bâton (CNCB)** chargé au sein de la FFBF-S et DA d'organiser le développement de cette discipline à tous les niveaux. Car aujourd'hui, grâce au dynamisme communicatif de quelques professeurs et à l'assiduité enthousiaste d'un nombre croissant de « mordus », la canne est un sport en pleine expansion qui ne fait plus du tout figure de parent pauvre. Reste encore à en assurer la progression grâce à un enseignement correctement structuré. Or, à ce niveau, les éléments dont nous disposons actuellement sont très insuffisants, surtout en ce qui concerne les bases théoriques et techniques auxquelles les professeurs comme les élèves ont besoin de se référer.

C'est pour cont
ouvrage. Certes,
avons déjà évoq
furent pas les s
a consacré un i
« Défense et illu
comme tout ce
comme dans son
discipline de com
les pratiquants de

Ce livre est donc
qui souhaite a
conducteur. Mais
perfectionner et,
découvrir ce spor
gnement pratique
n'ont de valeur qu
assidu dans une s
seurs ou de moni
indispensables à c

Comme on pour
considérations lit
précis. Je n'ai pas
faire la synthèse
besoins actuels e
expérience person

En somme, j'ai re
fructifier et je n'ai
ceux qui, comme r
plein renouveau. A
tions que j'en ai eu

prêt en tant qu'arme de
ire vestimentaire à la
théorie car dans la
ée de ses justifications
que personne ne se
nts, la canne perdit un
enseignement souffrait
hode. Et, pendant de
de boxe française en
parce qu'ils en apprè-
l'entraînement de leurs

çaise avec la création,
75, d'une **Fédération**
disciplines Assimilées,
lors, d'augmenter. Or,
s» mentionnées dans
la canne qui bénéficia
de justifier en 1977 la
Bâton (CNCB) chargé
développement de cette
grâce au dynamisme
assiduité enthousiaste
est un sport en pleine
parent pauvre. Reste
n enseignement correc-
ts dont nous disposons
en ce qui concerne les
professeurs comme les

C'est pour contribuer à combler cette lacune que j'ai conçu cet ouvrage. Certes, d'autres avant moi ont traité du même sujet : nous avons déjà évoqué Leboucher, Larribeau et Charlemont, mais ils ne furent pas les seuls et, tout récemment encore, Bernard Plasait a consacré un important chapitre à la canne dans son excellent « Défense et illustration de la boxe française » (1971). Seulement, comme tout ce qui progresse, la canne a évolué dans sa pratique comme dans son esprit. Or, si nous voulons en faire une véritable discipline de compétition, il faut bien faire le point et fournir à tous les pratiquants des assises communes clairement définies.

Ce livre est donc destiné, au premier chef, à ceux qui enseignent et qui souhaitent avoir à leur disposition un outil de travail, un fil conducteur. Mais il s'adresse également aux élèves désireux de se perfectionner et, d'une façon plus générale, à tous ceux qui veulent découvrir ce sport. A ces derniers, je signale, cependant, que l'enseignement pratique est irremplaçable : les connaissances livresques n'ont de valeur qu'à condition d'être complétées par un entraînement assidu dans une salle où l'on peut profiter de l'expérience de professeurs ou de moniteurs diplômés... sans parler des assauts qui sont indispensables à quiconque veut réellement progresser.

Comme on pourra le constater, je ne me suis pas encombré de considérations littéraires, mon premier souci étant d'être clair et précis. Je n'ai pas cherché, non plus, à innover, mais simplement à faire la synthèse de l'enseignement traditionnel en l'adaptant aux besoins actuels et en y ajoutant, le cas échéant, le fruit de mon expérience personnelle.

En somme, j'ai recueilli un héritage, je me suis efforcé de le faire fructifier et je n'ai pas d'autre ambition que de le transmettre à tous ceux qui, comme moi, croient et croiront à la richesse de ce sport en plein renouveau. A ceux-là, je souhaite d'en tirer autant de satisfactions que j'en ai eu moi-même.

LA CANNE EN TANT QU'ARME

L'homme a l'esprit créatif : tout ce qu'il trouve, il sait en tirer parti au mieux de ses besoins. Entre ses mains, l'objet le plus rudimentaire, le plus commun, peut s'ennoblir en échappant à sa condition originelle pour devenir instrument. Ainsi, l'homme des premiers âges s'aperçut très tôt qu'il pouvait augmenter considérablement la puissance de ses coups en armant son bras d'une simple branche d'arbre qui en prolongeait le développement. Tel fut donc le gourdin primitif dont l'usage se répandit par la suite dans toutes les civilisations et à toutes les époques avec des fortunes diverses et sous des aspects différents (canne ou bâton) selon la façon dont on voulait s'en servir : arme de défense, bien sûr, mais également symbole d'autorité (bâton de commandement), ou accessoire vestimentaire destiné à rehausser la silhouette des élégants. On peut même évoquer ces merveilles d'ingéniosité que furent certaines « cannes système » fabriquées au cours des deux derniers siècles (canne-fusil, canne-violon de maître à danser, etc.) et qui n'ont plus guère de rapport avec leur grossier ancêtre préhistorique.

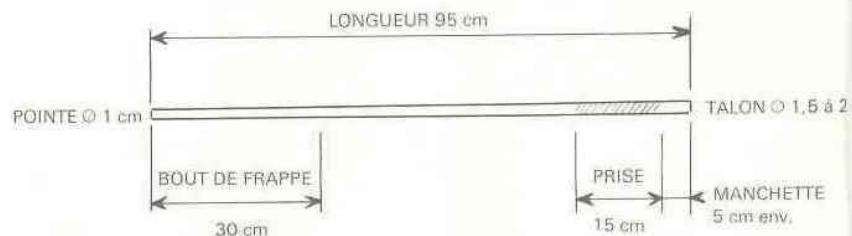
En ce qui nous concerne, la seule canne qui nous intéresse en tant qu'arme, est celle qui utilise uniquement sa force vive comme moyen d'efficacité. En cela, elle demeure fidèle à sa vocation originelle d'instrument de défense simple et fonctionnel.

Définition

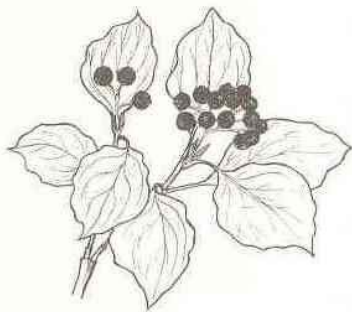
La canne de combat est une tige de bois rectiligne de 0,95 cm de long. Sa longueur est constante, mais son poids varie selon son utilisation :

- 100 à 125 g pour la compétition;
- 125 à 150 g pour l'entraînement;
- 150 à 250 g pour la manipulation.

La canne est légèrement conique : 1 cm à la pointe, 1,5 à 2 cm au talon.



Plusieurs essences d'arbre peuvent être utilisées pour la fabrication des cannes, toutes n'ayant pas les mêmes qualités. Nous ne citerons ici que les plus courantes de nos régions.



Le cornouiller sanguin. Bois dense, noueux et très résistant, surtout utilisé pour confectionner des manches d'outil de travaux de force : pioches, masses de carrier, cognées, etc. Cet arbuste, qui peut atteindre 4 m de hauteur, se plaît dans les haies bordant les chemins creux ou à la lisière des forêts. On le plante également dans les parcs et les jardins pour l'effet décoratif de son feuillage qui devient rouge sanguin à l'automne.

Le frêne. Bois dur, résistant, utilisé pour fabriquer des manches d'outils, des skis et des meules. Il pousse à grande hauteur. On le trouve généralement dans les forêts de montagne. Il peut être utilisé pour fabriquer des bâtons de marche en sécheresse.

Le houx. Bois dur, résistant, utilisé pour fabriquer des manches d'outils. Il pousse à grande hauteur. Il est assés dur et rectiligne.

Le noisetier ou hêtre. Les qualités sont courantes sous forme d'arbres dans les clairières et les forêts. Il est également utilisé pour fabriquer des bâtons de marche.

Le châtaignier. Sa résistance à la pourriture, sa résistance à l'échalas, latis d'usage. Cet arbre de taille moyenne pousse dans les régions de montagne. La tige est dure et assez souple pour résister aux assauts de cannes. Elle est souple pour ne pas se casser. Outre, le châtaignier est félé, il produit un liquide tireur et permet de fabriquer des bâtons de marche.

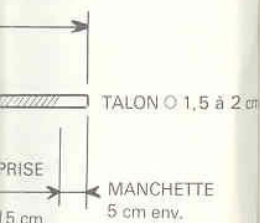
Le noisetier fou ou cornouiller. Le cornouiller, l'arbre dissuasive et de montagne. En principe, la sève, dans un récipient, d'être séchée par la vapeur.

il sait en tirer parti le plus rudimentaire, sa condition origi- des premiers âges considérablement une simple branche fut donc le gourdin ns toutes les civili- es diverses et sous çon dont on voulait également symbole soire vestimentaile s. On peut même certaines « cannes siècles (canne-fusil, ont plus guère de

is intéresse en tant vivé comme moyen vocation originelle

ne de 0,95 cm de ds varie selon son

nte, 1,5 à 2 cm au



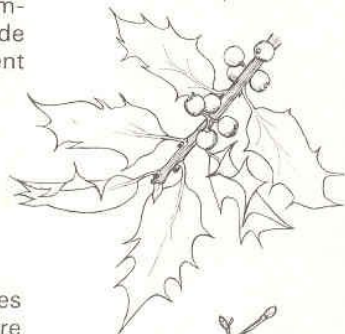
pour la fabrication s. Nous ne citerons

es résistant, surtout travaux de force : arbuste, qui peut haies bordant les plante également if de son feuillage

Le frêne. Bois clair, élastique et dur, utilisé notamment pour fabriquer des manches de pioches, de pelles, de piolets, mais aussi des skis et des meubles. C'est un arbre qui peut atteindre 40 m de hauteur. On le trouve à peu près partout en France et plus particulièrement dans les haies, à proximité des fermes, car son feuillage peut être utilisé comme fourrage pour les bêtes en période de sécheresse.



Le houx. Bois blanchâtre, lourd et très dur. C'est un arbre qui peut atteindre jusqu'à 15 m de haut, mais que l'on trouve le plus fréquemment sous forme d'arbuste de petite taille dans les sous-bois de hêtres. Il est assez difficile de trouver une tige de houx suffisamment longue et rectiligne pour en faire une canne.



Le noisetier ou coudrier. Bois souple et assez résistant dont les qualités sont comparables à celles du châtaignier. On le rencontre sous forme d'arbuste de 3 à 5 m dans les sous-bois bien ensoleillés, les clairières et à la lisière des forêts. Exploité pour ses fruits, il fut également utilisé pour faire des lattis de toiture.



Le châtaignier. Bois résistant, souple et léger, surtout exploité pour sa résistance à l'humidité, au pourrissement : piquets de clôture, échelas, lattis de couverture (c'est un bois qui éloigne les insectes). Cet arbre de taille moyenne (25 à 30 m) est très répandu dans nos régions. La tige de châtaignier est celle qui convient le mieux aux assauts de canne. Ce bois est résistant à condition d'être bien sec et assez souple pour absorber les chocs; mais il ne doit pas être trop souple pour ne pas transmettre de vibrations sur les parades. En outre, le châtaignier a la propriété de ne pas « casser sec » : lorsqu'il est fêlé, il produit à l'impact un bruit caractéristique qui prévient le tireur et permet ainsi d'éviter tout risque de blessure.



Le **noisetier** fournit de bonnes cannes d'entraînement.

Le **cornouiller**, le **frêne** et le **houx** font de bonnes cannes de défense dissuasive et de manipulation.

En principe, la canne doit être taillée au printemps, à la montée de la sève, dans un surcroît de 2 ou 3 ans. La tige est écorcée avant d'être séchée pendant plusieurs mois et éventuellement redressée à la vapeur.

PRINCIPE D'EFFICACITÉ

Si nous considérons la canne en tant qu'arme, nous constatons qu'elle ne coupe ni ne pique : selon la formule consacrée, « c'est une arme contondante qui assomme et blesse par meurtrissure ». Il n'est donc pas question de s'en servir comme d'une épée ou d'un sabre : ce serait un simulacre sans intérêt.

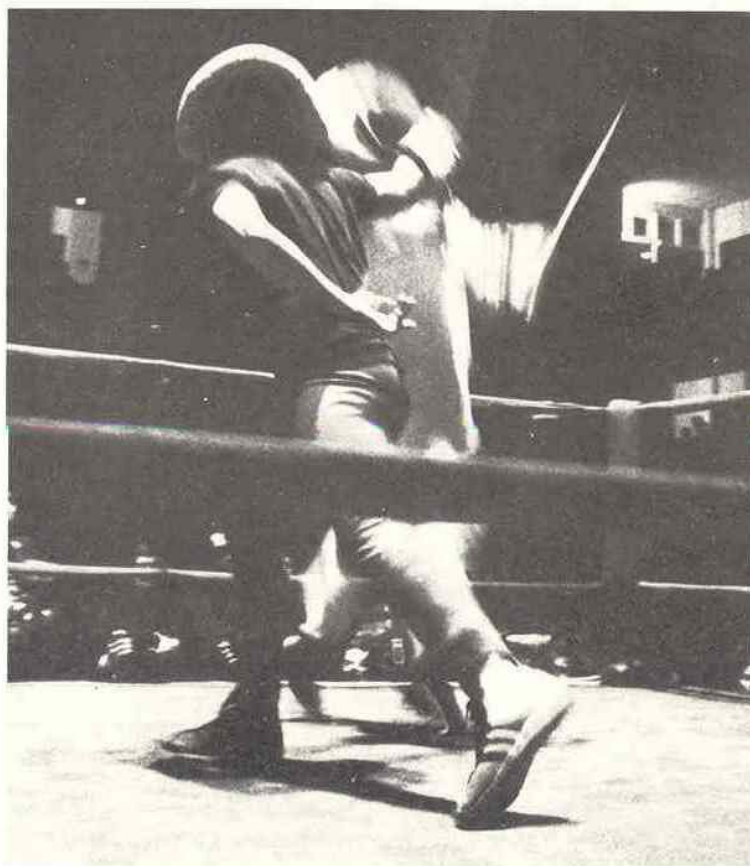
Il faut, en effet, utiliser cette arme pour ses qualités intrinsèques en recherchant l'efficacité maximum, c'est-à-dire la puissance de l'impact. Or, cette puissance ne peut être obtenue que par la **force vive** de la canne lancée à toute vitesse, en mettant en action comme agent moteur l'épaule, le bras, le poignet et la main.

Pour accroître l'efficacité du coup, la trajectoire de la canne doit être la plus longue possible. Les coups doivent donc partir de très loin, leur puissance se trouvant augmentée par celle de tous les muscles mis en jeu.

C'est la combinaison « **recul de l'épaule-détente du bras et rotation du poignet** » qui contribue à augmenter la vitesse de la canne, et par conséquent, la force du coup.

Ce qui précède nous amène à accepter un **principe d'efficacité** qu'il faut considérer comme fondamental dans la pratique de la canne en tant que sport de combat :

TOUS LES COUPS, QU'ILS SOIENT EXÉCUTÉS DANS DES PLANS VERTICAUX OU HORIZONTAUX, DOIVENT L'ÊTRE UNIQUEMENT PAR DÉVELOPPEMENT COMPLET DU BRAS.



LA CANNE EN TANT QU'ARME

Toucher son... recherché. M... certains régl... loyauté) qui s... L'étude de la... connaissance... Or, ces conna... niques, les au...

Connaissance

Il s'agit d'acqu... d'exécuter av... d'attaque ou d... Les coups se... combinés pou... peu, à l'état d... nismes bien ré...

Connaissance

Ces connais... s'acquérir qu'a... d'un professeu... fruits.

Comme on pe... définir et à exp... néanmoins, les

- 1) Déchiffre
- 2) Déceler l
- 3) Savoir sa
- 4) Adapter... moment.

e, nous constatons
e consacrée, « c'est
par meurtrissure ».
d'une épée ou d'un

ités intrinsèques en
e la puissance de
e que par la **force**
nt en action comme
in.

e la canne doit être
partir de très loin,
de tous les muscles

du bras et rotation
e de la canne, et par

pe d'efficacité qu'il
ique de la canne en

DANS DES PLANS
ÊTRE UNIQUEMENT



LA CANNE EN TANT QUE SPORT

Toucher son adversaire sans se faire toucher par lui, tel est le but recherché. Mais pas n'importe comment, car il s'agit de respecter certains règlements ainsi que les principes moraux (courage, loyauté) qui sont la marque distinctive de tous les véritables sportifs. L'étude de la canne vise donc essentiellement à donner au tireur les connaissances qui lui sont nécessaires pour « donner sans recevoir ». Or, ces connaissances sont de deux sortes : les unes purement techniques, les autres d'ordre tactique.

Connaissances techniques (chapitres I et II)

Il s'agit d'acquérir une maîtrise du geste et des attitudes qui permette d'exécuter avec le maximum d'efficacité n'importe quel coup d'attaque ou de défense.

Les coups sont d'abord étudiés séparément, et sont ensuite combinés pour faire des enchaînements. Ils doivent passer, peu à peu, à l'état de **réflexe** et se combiner entre eux comme des mécanismes bien réglés.

Connaissances tactiques (chapitre III)

Ces connaissances font appel à l'intelligence. Elles ne peuvent s'acquérir qu'au prix d'un travail attentif et réfléchi sous la direction d'un professeur dont l'expérience peut alors porter pleinement ses fruits.

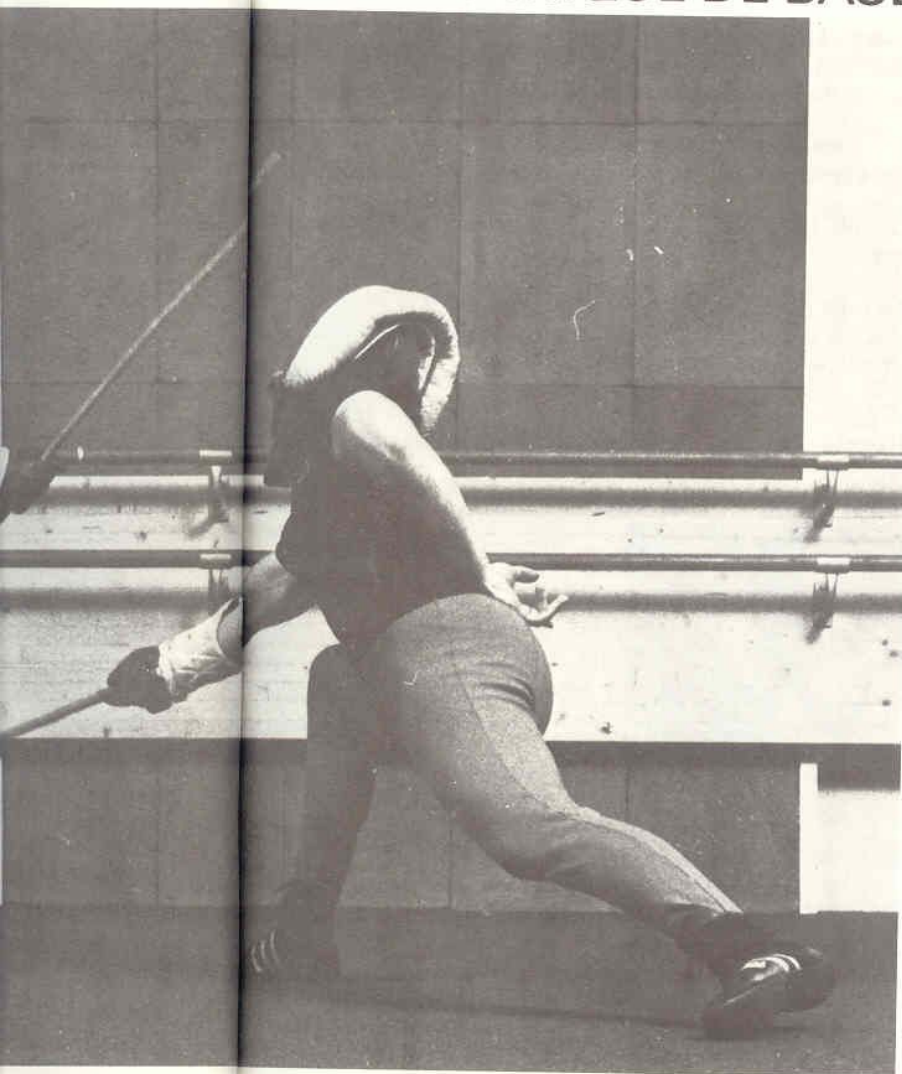
Comme on peut l'imaginer, ces connaissances sont moins faciles à définir et à expliquer que des attitudes purement physiques; on peut, néanmoins, les schématiser en quatre points principaux :

- 1) Déchiffrer le jeu adverse pour le maîtriser.
- 2) Déceler les forces et les faiblesses.
- 3) Savoir saisir le moment où l'action est possible.
- 4) Adapter sa technique à la morphologie de l'adversaire et au moment.

TEC



TECHNIQUE DE BASE



- La garde
- Les déplacements
- Les coups d'attaque
- Les parades
- La distance
- L'esquive
- Le salut

La garde

La garde est une position de base. C'est une attitude physique qui assure un équilibre parfait et permet d'exécuter tous les mouvements des jambes et des bras. C'est une manière de tenir son arme pour parer à toute éventualité ou pour attaquer.

C'est en quelque sorte une position d'attente stable suffisamment souple pour être maintenue sans fatigue et suffisamment tonique pour y puiser l'influx nerveux nécessaire à une attaque fulgurante.

La garde peut se prendre à droite ou à gauche.

Comment se mettre en garde ?

A partir d'une position de départ talons joints, nous donnerons les explications pour la garde à droite en examinant successivement chaque partie du corps.

1. Les pieds - Avancez le pied droit d'environ 30 à 40 cm, suivant la morphologie, la pointe droit devant vous. Le pied gauche est décalé latéralement vers l'extérieur d'environ 30 à 40 cm, la pointe orientée à 45° par rapport à l'axe du pied droit; cet écartement est nécessaire pour assurer la stabilité latérale.

2. Les jambes - Elles sont légèrement fléchies, le poids du corps réparti sur les deux jambes.

3. Le buste est droit, les épaules de biais, l'épaule droite vers l'avant (en garde à droite).

4. Les bras - Le bras armé est fléchi, poignet « cassé » à la hauteur de l'épaule droite. Le bras gauche passe derrière le dos et s'efface le plus possible pour ne pas entraver les moulinets.

5. Les mains - La main armée est en pronation, les doigts vers le sol. La main gauche, ouverte, est plaquée au dos, paume vers l'extérieur.



La tenue de la

La canne est m
qu'elle n'échapp
de souplesse po
On peut adopte
« Tenez votre é
oiseau : assez fe
fort pour l'étouff
Parce qu'elle es
fatigante. A part
chacun trouve s
logie et qui, ap
En général, on r
garde. Or, celle-
s'agisse de dépla
quel point son ré
dement : une m
tudes et des ges

Il est à noter :

— que la ligne c
est parallèle à l'
bat;

— que la ligne du
est à 90° par
ligne des épaules

— que la ligne de
armé est parallèl
combat.

Il est, en outre, ur
attirer votre atter

La garde

c'est

Chacun, évidemm
tout de même, qu
ce titre, nous avo
adversaire en soit

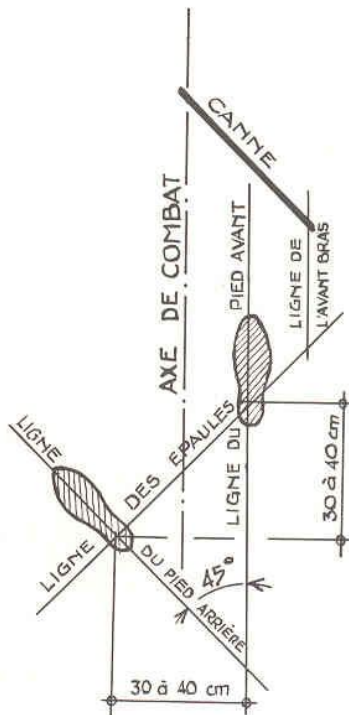
La tenue de la canne

La canne est maintenue du bout des doigts, fermement, pour éviter qu'elle n'échappe sur un coup du partenaire, mais avec suffisamment de souplesse pour lui permettre une certaine liberté de mouvement. On peut adopter à ce propos le célèbre principe des escrimeurs : « Tenez votre épée comme si vous aviez dans la main un petit oiseau : assez ferme pour ne pas le laisser échapper, mais pas assez fort pour l'étouffer ».

Parce qu'elle est une position d'attente, la garde ne doit pas être fatigante. A partir des notions de base qui précèdent, il faut donc que chacun trouve sa propre garde, celle qui correspond à sa morphologie et qui, après quelques séances, devient bientôt instinctive. En général, on n'attache pas assez d'importance à la position de la garde. Or, celle-ci est pourtant à l'origine de tout mouvement, qu'il s'agisse de déplacements, d'attaques ou de parades. C'est dire à quel point son rôle est primordial pour apprendre et progresser rapidement : une mauvaise garde engendre inmanquablement des attitudes et des gestes défectueux.

Il est à noter :

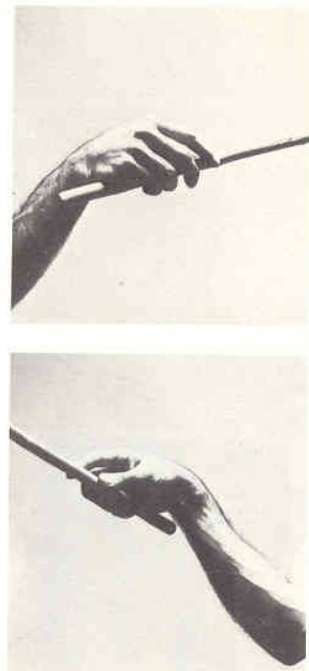
- que la ligne du pied droit est parallèle à l'axe de combat;
- que la ligne du pied gauche est à 90° par rapport à la ligne des épaules;
- que la ligne de l'avant-bras armé est parallèle à l'axe de combat.



Il est, en outre, un autre aspect de la garde sur lequel nous voudrions attirer votre attention :

*La garde n'est pas qu'une attitude physique,
dynamique ou passive,
c'est aussi le reflet d'une intention.*

Chacun, évidemment, est libre d'en tirer parti à sa guise. Rappelons, tout de même, que nous pratiquons ici un sport de combat et, qu'à ce titre, nous avons envie d'en découdre; alors, autant que notre adversaire en soit prévenu par notre attitude !



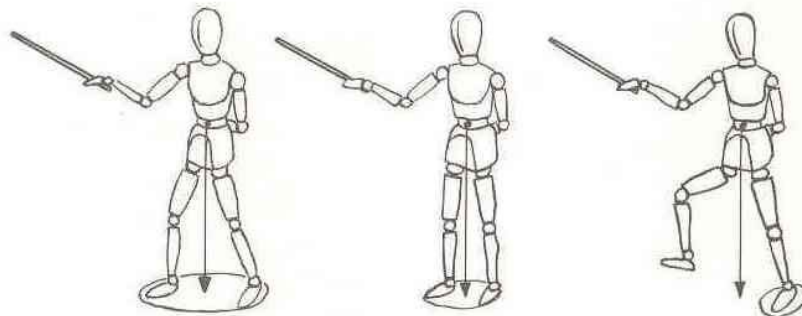
Les déplacements

Selon sa vocation originelle, la canne est une arme d'attaque et de défense que l'on peut utiliser n'importe où. Or, dans les conditions réelles d'un combat, on constate que la mobilité « tous azimuts » est un facteur essentiel d'efficacité technique et tactique. La pratique de la canne n'est donc pas limitée à un seul axe de déplacements : ce n'est pas un sport de ligne comme l'escrime. Les assauts se déroulent d'ailleurs dans une enceinte carrée ou circulaire.

Mais, avant d'aborder les différents déplacements et de les décrire, il est nécessaire de mettre en évidence un principe élémentaire qu'il faut considérer comme une règle de base : nous devons rechercher à tous moments la meilleure position d'équilibre afin de disposer des meilleures conditions d'attaque ou de défense.

Or, tout mouvement entraînant une translation du centre de gravité, le fait de se déplacer nous amène obligatoirement à passer d'un état d'équilibre stable à un état d'équilibre instable. Et plus le déplacement est rapide, plus l'instabilité est grande.

Quand nous marchons, nous déplaçons notre centre de gravité vers l'avant et, pour ne pas tomber, nous sommes obligés de replacer la projection de ce centre de gravité dans notre polygone de sustentation.



Pour que cet équilibre soit assuré de façon durable sans effort, il est nécessaire que le polygone de sustentation soit le plus grand possible — tout en tenant compte, évidemment, des limites morphologiques de l'individu.

En tenant compte de ce qui précède, sachez que :

1) Un bon déplacement ne peut s'effectuer qu'à partir d'une position de garde correcte, c'est-à-dire stable (attention à l'écartement des pieds).

2) Un coup n'est véritablement efficace que s'il est donné à partir d'une position stable. D'où la définition suivante :

**UN DÉPLACEMENT
EST UNE**

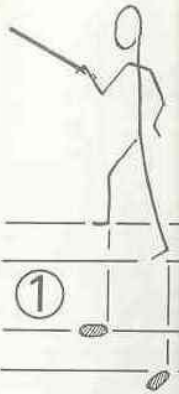
POSITION INTERMÉDIAIRE INSTABLE ENTRE DEUX POSITIONS STABLES :

LA GARDE AVANT LE DÉPLACEMENT ET LA GARDE APRES LE DÉPLACEMENT

AVANCER

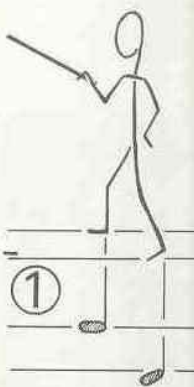
A partir de la garde

1. **Avancer d'un pas** avant, puis avancer encore. Pendant l'exécution, le pied arrière respecté, les pieds restent à celles d'un skieur.



Ce déplacement normalement au pas est correcte.

2. **Avancer d'un pas** respectant l'écartement



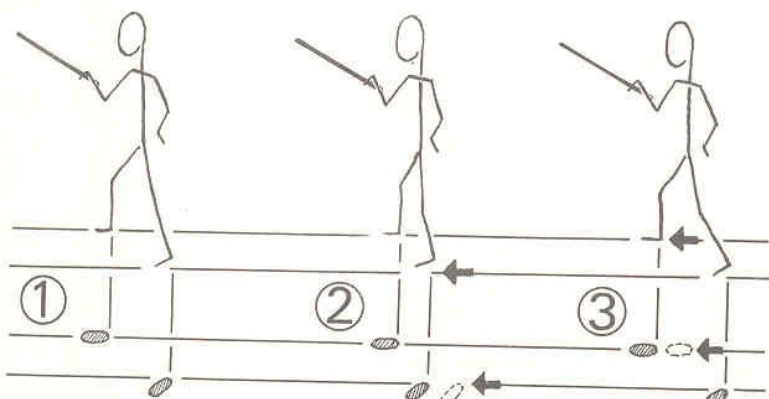
Ce déplacement peut être en garde rapide. L'adversaire « décroché »

Etudions maintenant ces déplacements.

AVANCER

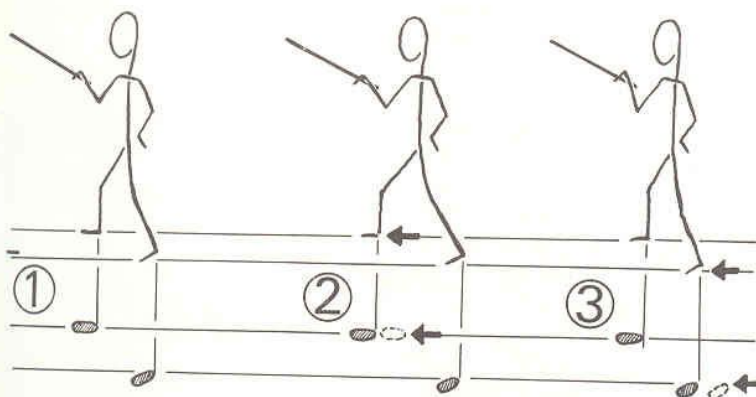
A partir de la garde, 2 possibilités :

1. Avancer d'abord la jambe arrière au niveau du talon de la jambe avant, puis avancer celle-ci pour retrouver la distance initiale. Pendant l'exécution du mouvement, l'écartement latéral doit être respecté, les pieds se déplaçant sur deux traces parallèles identiques à celles d'un skieur.



Ce déplacement semble le plus naturel si les jambes sont écartées normalement au moment du départ, ce qui est le cas quand la garde est correcte.

2. Avancer d'abord la jambe avant, puis la jambe arrière, tout en respectant l'écartement latéral.



Ce déplacement pourrait s'apparenter à une légère fente, avec retour en garde rapide. Il est intéressant pour gagner la distance quand l'adversaire « décroche ».

← AVANCER



ROMPRE

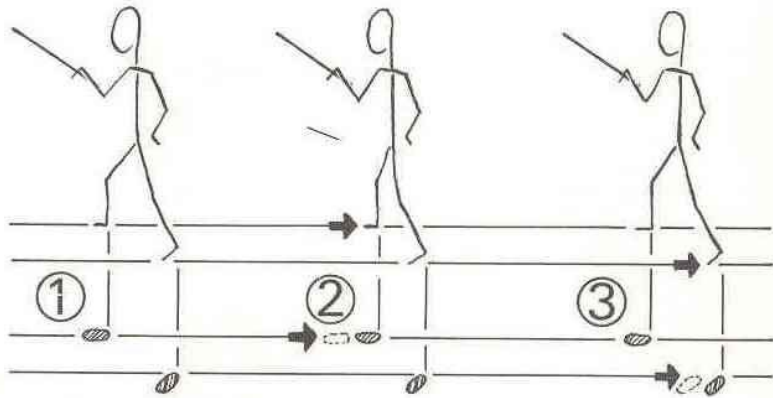
Déplacement exécuté en reculant.

Le pied de la jambe avant recule au niveau de la pointe du pied arrière qui recule à son tour pour retrouver l'écartement initial. Comme pour avancer, on peut également rompre en reculant d'abord la jambe arrière, puis la jambe avant.

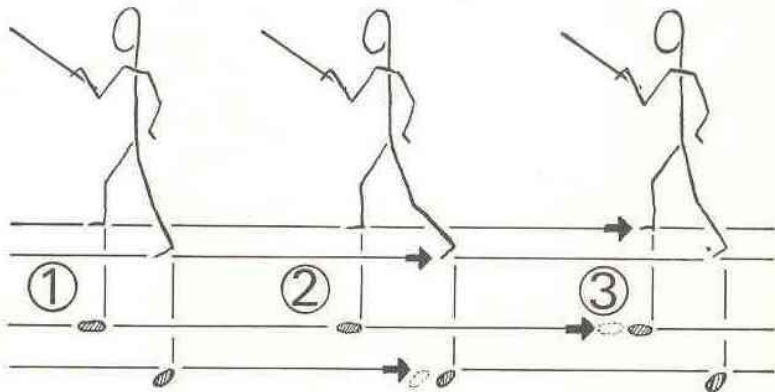
ROMPRE



1. ROMPRE en déplaçant d'abord la jambe avant.

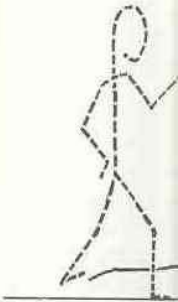


2. ROMPRE en déplaçant d'abord la jambe arrière.



LA FENTE

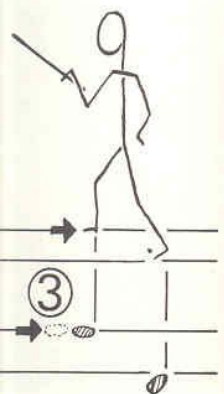
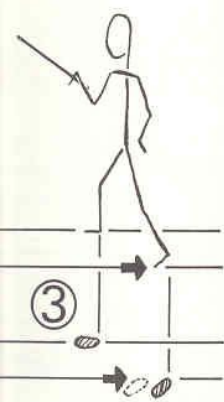
La fente permet
Nous ne la cons
De la position
et fléchi, la ja
trouvant alors e
Le retour en gar



② ←



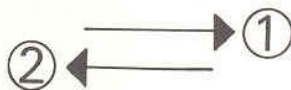
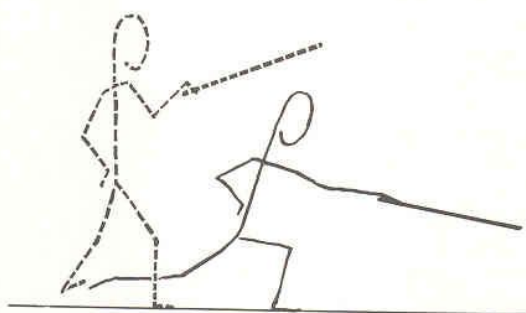
e la pointe du pied
l'écartement initial.
e en reculant d'abord



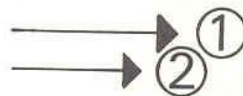
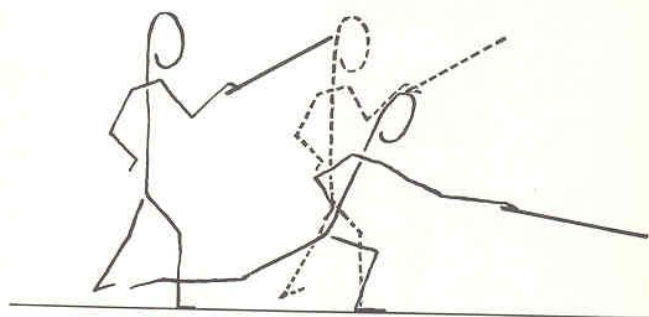
LA FENTE

La fente permet de gagner la distance et de frapper en ligne basse. Nous ne la considérons pas comme un véritable déplacement. De la position en garde, la jambe avant se déplace vers l'avant et fléchit, la jambe arrière, dont le pied reste en point fixe, se trouvant alors en extension.

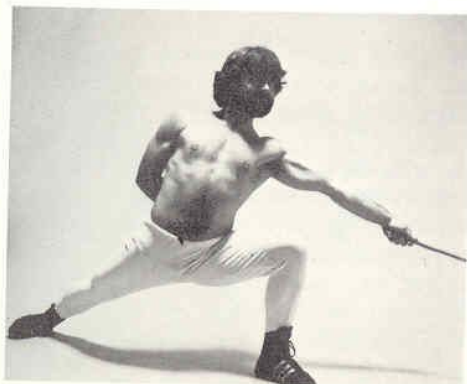
Le retour en garde peut se faire de 2 façons :



1) Retour à la position initiale : la jambe avant revient à sa position de départ.



2) Retour en garde sur la jambe avant : la jambe avant reste en place et la jambe arrière avance jusqu'à la remise en garde.



LES DÉPLACEMENTS LATÉRAUX

Pour les déplacements latéraux, plus encore que pour avancer ou rompre, vous devez respecter le principe d'équilibre énoncé précédemment :

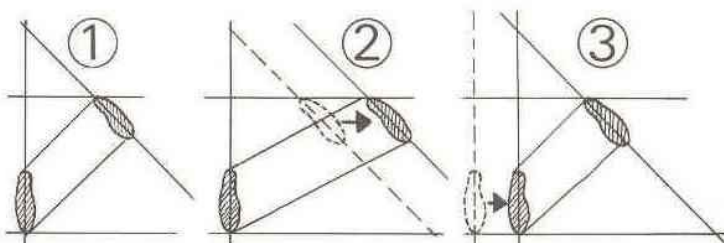
Rechercher à tout moment la meilleure position d'équilibre afin de disposer des meilleures conditions d'attaque et de défense.

Or, en se déplaçant latéralement, on a souvent tendance à croiser les jambes, ce qui accentue considérablement l'instabilité naturelle du mouvement : pour être sûr de retomber correctement sur vos pieds, ne les emmêlez pas !

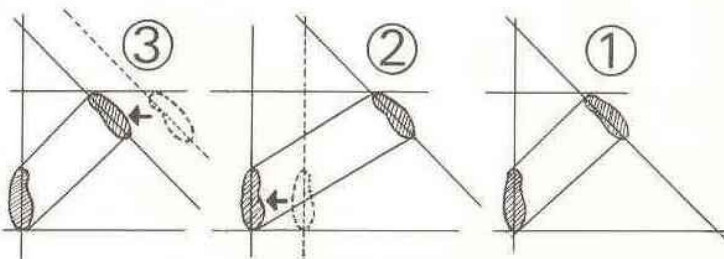
Pour se diriger vers la droite (en partant de la position en garde), le pied droit s'écarte du pied gauche, tout en respectant l'écartement longitudinal. Puis le pied gauche suit à son tour le mouvement pour retrouver l'écartement latéral du départ.

Pour se déplacer vers la gauche, le principe est le même : le pied gauche s'écarte en premier, puis le pied droit reprend la distance initiale.

Une autre méthode consiste à se déplacer en rapprochant d'abord les deux jambes, pour reprendre ensuite l'écartement initial. Le seul reproche que l'on puisse faire à cette façon de procéder est d'être moins stable puisqu'elle réduit le polygone de sustentation. C'est pourquoi, en ce qui nous concerne, nous préférons la première méthode. Mais chacun est libre, évidemment, de choisir ce qui convient le mieux à sa morphologie ou à son tempérament. Il est un seul point sur lequel nous insistons, quel que soit le type de déplacement : **évit**ez à tous prix de croiser les jambes.

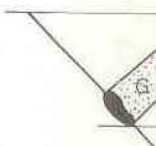
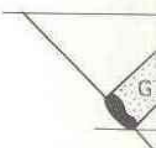
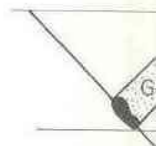


SENS DU DÉPLACEMENT (A GAUCHE)



SENS DU DÉPLACEMENT (A DROITE)

La pratique d'... aussi faciles... pouvoir évolu... nécessaire de... Pour bien co... problèmes d'e... lesquels nous... polygone de s... d'équilibre.



En assaut, évi... maximum de r... l'adversaire. Il... stabilité. Aussi, bien qu... tout intérêt à... acquérir une b... terminer avec... mieux corriger... formant un an... parallèles en o... favorise les att... toute attaque la

e pour avancer ou
ibre énoncé précé-

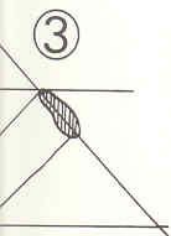
d'équilibre afin de
défense.

ndance à croiser les
stabilité naturelle du
ment sur vos pieds,

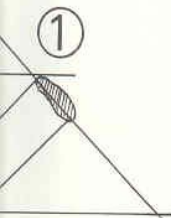
sition en garde), le
ectant l'écartement
e mouvement pour

le même : le pied
prend la distance

approchant d'abord
ment initial. Le seul
procéder est d'être
sustentation. C'est
érons la première
de choisir ce qui
impérament. Il est
ue soit le type de
ambes.

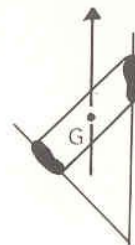


CHE)

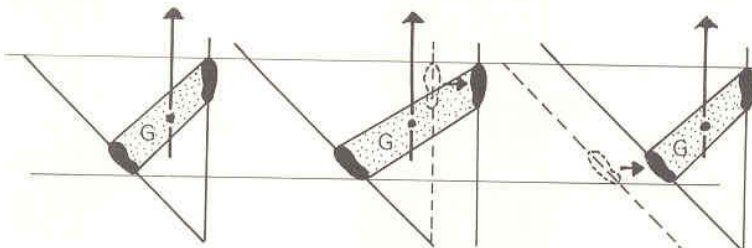


TE)

La pratique démontre que les déplacements latéraux ne sont pas aussi faciles qu'il y paraît. Il faut s'y être longuement entraîné pour pouvoir évoluer sans problèmes pendant un assaut. Il est donc nécessaire de prendre de bonnes habitudes dès le départ. Pour bien comprendre l'intérêt des positions de pieds dans les problèmes d'équilibre, nous illustrons notre propos de croquis dans lesquels nous figurons la projection du centre de gravité (G) et le polygone de sustentation (en grisé) que nous appellerons *polygone d'équilibre*.

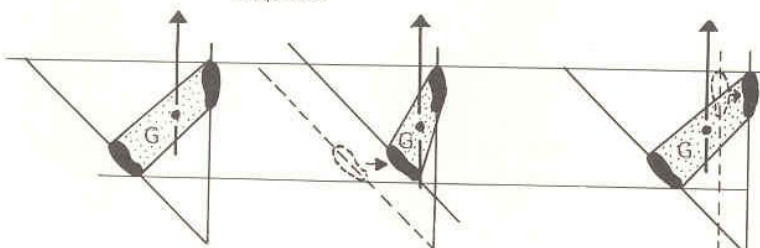


BONNE POSITION



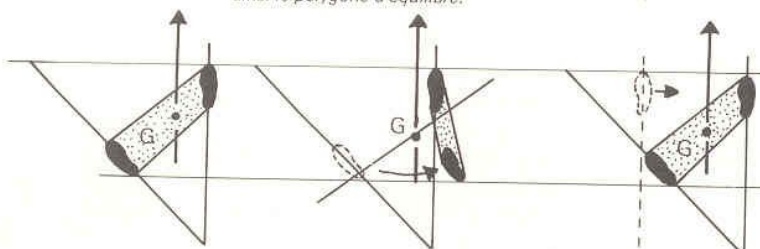
Le pied s'écarte vers l'extérieur, augmentant ainsi le polygone d'équilibre.

1 - DÉPLACEMENT PAR ÉCARTEMENT (PRÉCONISÉ)



Le pied se rapproche, réduisant ainsi le polygone d'équilibre.

2 - DÉPLACEMENT PAR RAPPROCHEMENT (POSSIBLE, MAIS À ÉVITER)



Le pied croisé, réduisant le polygone d'équilibre, la ligne des épaules est ainsi perpendiculaire à ce polygone et l'axe de combat ne passe plus dans le polygone.

3 - DÉPLACEMENT PAR CROISEMENT (CONSÉQUENCE DE 2) À PROSCRIRE

En assaut, évitez à tout prix d'être statique. Il faut rechercher le maximum de mobilité et ne jamais rester dans l'axe de combat de l'adversaire. Il est, en outre, indispensable de conserver une bonne stabilité.

Aussi, bien que cela puisse paraître un peu fastidieux, l'élève a-t-il tout intérêt à travailler sérieusement les déplacements s'il veut acquérir une bonne maîtrise de lui-même en assaut. Avant d'en terminer avec ce sujet, signalons un défaut très courant qu'il vaut mieux corriger dès le début : au lieu d'être situés sur deux lignes formant un angle de 45°, les pieds se retrouvent sur deux lignes parallèles en oblique par rapport à l'axe du combat. Cette position favorise les attaques latérales à gauche, mais interdit pratiquement toute attaque latérale à droite.



MAUVAISE POSITION

LES ATTAQUES

L'attaque est une action offensive qui a pour seul but de toucher l'adversaire. On peut distinguer :

1. les attaques directes
2. les attaques enchaînées
3. les attaques réflexes.

1) Les attaques directes se déclenchent le plus souvent sur une opportunité due à l'adversaire :


- relâchement de l'attention
- déplacement inopportun
- garde défaillante
- position défavorable.

Elles peuvent être liées à une mise en condition psychologique préalable et sont alors précédées :

- d'un déplacement
- d'une feinte de mouvement
- d'une attaque enchaînée.

2) Les attaques enchaînées consistent à amener l'adversaire dans une situation d'ouverture permettant la touche, grâce à la combinaison de plusieurs coups exécutés à des rythmes plus ou moins rapides.

3) Les attaques réflexes se déclenchent à partir d'une parade ou d'une esquive. Contrairement aux attaques directes et enchaînées, elles se font sans préparation : seule la situation conditionne l'attaque, qui prend alors le nom de riposte.



Tous les co
complet du b
base de cette
respecté, les
Le registre de
que six coup
chaîner entr
combinaison
Afin de facilit
chacun d'ent

NOTA IMPOR
principe fond
doivent être
d'autorité tou
pour des raiso
sportives, les
manchette.

ul but de toucher

souvent sur une

n psychologique

'adversaire dans
e à la combinai-
u moins rapides.

'une parade ou
s et enchaînées,
on conditionne



Les coups d'attaque

Tous les coups d'attaque doivent être portés par développement complet du bras, pour respecter le principe fondamental d'efficacité, base de cette discipline. D'ailleurs, en assaut, si ce principe n'est pas respecté, les coups ne sont pas considérés comme valables.

Le registre de base est donc des plus restreints, puisqu'il ne comporte que six coups fondamentaux. Mais tous ces coups peuvent s'enchaîner entre eux et permettent donc de réaliser de multiples combinaisons.

Afin de faciliter l'étude de ces moulinets, nous avons adopté pour chacun d'entre eux, le schéma suivant :

- 1) Définition du mouvement.
- 2) Principe mécanique.
- 3) Décomposition du mouvement.
- 4) Application.

NOTA IMPORTANT. Le lecteur comprendra que le fait de respecter le principe fondamental de cette discipline « tous les coups d'attaque doivent être portés par développement complet du bras » interdit d'autorité tous les coups n'appliquant pas ce fondement, notamment, pour des raisons évidentes de sécurité, sont exclus les confrontations sportives, les coups de pointe, les coups de talon et les coups de manchette.

LE BRISÉ

I / Définition. Le brisé est un moulinet défini par une trajectoire elliptique inscrite dans un plan vertical situé à l'extérieur de la garde. Le sens de rotation se fait du bas vers le haut. Le coup est porté bras tendu verticalement en retombant.

II / Principe mécanique. Action conjuguée de la rotation du poignet et d'un mouvement rapide de piston rectiligne de l'avant-bras et du bras avec un léger recul de l'épaule afin de donner au moulinet l'amplitude maximum. Éléments moteurs : poignet - avant-bras - bras - épaule.

III / Décomposition du mouvement.



Point de départ. Position de la garde. Bonne stabilité du corps. Répartition du poids sur les deux jambes.



Le bras se détend vers l'avant, la main en supination, les ongles vers le ciel. La canne est horizontale, la pointe dans le prolongement du bras.



La main s'ouvre, la canne tombe de son propre poids entre le pouce et l'index. La rotation s'amorce toute seule. La main est toujours en supination.



Le bras est ramené vivement vers l'épaule dans un mouvement de piston rectiligne. L'épaule recule légèrement. La canne continue sa trajectoire en passant par l'arrière. L'accélération est augmentée par une pression de l'auriculaire ou la manchette.



Le bras se détend comme pour frapper du poing. La main se ferme et se prépare à maintenir solidement la canne au moment de l'impact pour absorber le choc. Sur le coup, le bras est tendu.



IV / Application

Le brisé est...
tête.
La puissance...
musculaire. C...
on doit senti...
pour qu'elle p...
la « lancer » p...
que la traject...
Le brisé est u...
quand il est...
très rapidem...
deux façons.

- 1° En série d...
nements é...
cice peut...
réalisé seu...
- 2° En moulin...
cice doit...
vitesse et



Position de...
La canne est...
du bout des...
prend appui...
tranchant de

jectoire
a garde.
rté bras

poignet
s et du
et l'am-
bras -



le détend comme
pper du poing. La
in se ferme et se
epare à maintenir
ment la canne au
de l'impact pour
er le choc. Sur le
e bras est tendu.



IV / Applications.

Le brisé est destiné à frapper en ligne haute. Objectif recherché : la tête.

La puissance du coup est donnée par la vitesse et non par la force musculaire. On aura donc intérêt à travailler le brisé « en sensation » : on doit sentir l'inertie de la canne qui doit être maintenue à peine pour qu'elle puisse faire sa rotation sans contrainte; par contre il faut la « lancer » par un rapide mouvement de piston et bien veiller à ce que la trajectoire reste dans un même plan vertical.

Le brisé est un coup d'attaque qui peut surprendre l'adversaire même quand il est exécuté seul; à condition toutefois qu'il soit exécuté très rapidement. L'élève aura donc intérêt à travailler le brisé de deux façons.

- 1° En série de moulinets pour pouvoir l'intégrer dans des enchaînements et surtout acquérir une bonne prise de canne. Cet exercice peut être considéré comme de la manipulation et peut être réalisé seul.
- 2° En moulinet individuel, avec impact et retour en garde. Cet exercice doit se faire avec un partenaire. L'élève doit rechercher la vitesse et la précision.



Position de garde.
La canne est maintenue
du bout des doigts et
prend appui sur le
tranchant de la main.



La canne est lancée
vers l'avant. La main
est en supination, les
ongles vers le ciel.
La main va s'ouvrir
pour que la pointe
de la canne tombe.



La canne amorce toute
seule sa trajectoire
dans un mouvement
de rotation vers le bas.



La main est toujours
ouverte, mais va se
refermer dès que la
prise sera suffisante.
La rotation sera
accélérée par la
pression de
l'auriculaire
et du médius sur la
manchette.

L'ENLEVÉ

I / Définition. L'enlevé est un moulinet défini par une trajectoire elliptique inscrite dans un plan vertical situé à l'extérieur de la garde. Le sens de rotation se fait du haut vers le bas. Le coup est porté en remontant verticalement.

II / Principe mécanique.

Action conjuguée d'un retrait de l'épaule, d'un mouvement de piston rectiligne du bras et de l'avant-bras et d'une rotation du poignet. Éléments moteurs : épaule - bras - avant-bras - poignet.

III / Décomposition du mouvement.



L'origine du mouvement est toujours la position de garde.

La main en supination est ramenée vivement au niveau de l'épaule qui se trouve ainsi en position de recul.



La main s'ouvre, la canne est lâchée et tombe vers l'arrière.



La main est pratiquement ouverte, la rotation se fait entre le pouce et l'index.



Le bras se détend vivement vers l'avant. La rotation de la canne s'accélère par la rotation du poignet.



Dans la phase finale, la main est en supination.

IV / Application

Par le sens de pas l'impact et est intégré possible, bien mettre l'impact fente. Les attitudes déconseillées son buste pour l'impact. En cas comme moulinette attaque jambier moulinets sur canne qui doit du bras doit a viduellement partenaire.



trajectoire
la garde.
porté en

le piston
poignet.



ase finale,
en



IV / Application

Par le sens de sa trajectoire, l'enlevé est un moulinet qui ne favorise pas l'impact. Il est surtout utilisé dans la préparation d'une attaque et est intégré dans les enchaînements. Seule l'attaque jambe est possible, bien que la trajectoire sur ce coup soit modifiée pour permettre l'impact en ligne basse; cette attaque doit se faire sur une fente. Les attaques en ligne médiane, c'est-à-dire au flanc, sont déconseillées car trop dangereuses, à moins que le tireur penche son buste pour que la trajectoire devienne horizontale juste avant l'impact. En ce qui nous concerne, nous préférons utiliser l'enlevé comme moulinet intégré à un enchaînement et, à la rigueur, sur une attaque jambe. L'élève devra donc travailler l'enlevé en série de moulinets sur les mêmes bases que pour le brisé. C'est l'inertie de la canne qui doit être à l'origine de la rotation, le mouvement de piston du bras doit accélérer le mouvement. Ce moulinet se travaille individuellement en manipulation, l'attaque jambe s'étudie avec un partenaire.

LE CROISÉ HAUT ou croisé tête

1 / Définition. Le croisé haut est un moulinet défini par une trajectoire circulaire inscrite dans un plan vertical situé à l'intérieur de la garde. Le sens de rotation se fait du bas vers le haut.

Le coup est porté verticalement bras tendu en retombant.

II / Principe mécanique

Action conjuguée d'une légère torsion du buste et d'un mouvement de rotation de l'épaule. Le bras est semi tendu et croisé devant la poitrine.

Éléments moteurs : épaule - bras.

III / Décomposition du mouvement.



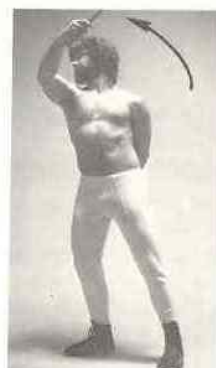
Le moulinet prend son origine dans la position de garde.



Après s'être détendu, le bras tombe en effectuant une légère torsion pour que les doigts s'orientent vers l'avant.



La rotation se fait au niveau de l'épaule. Le bras est semi tendu. La canne a un léger retard par rapport au bras.



Le bras a croisé devant la poitrine en passant au niveau de l'épaule arrière. La prise de canne doit être souple et laisser à la canne toute son inertie.



Sur la frappe, le bras est tendu, la main est en supiration, les doigts tiennent fermement la canne.

IV/ Application

Le croisé tête est un moulinet des plus faciles à exécuter dont l'étude ne demande pas d'attention particulière. L'impact est obligatoirement porté en ligne haute par la nature même de la trajectoire. Ce moulinet est surtout utilisé en coup d'attaque à l'issue d'un enchaînement; son exécution est moins rapide que celle du brisé et, contrairement à celui-ci, il est difficile d'en faire des séries de moulinets.

L'élève devra travailler le croisé tête avec un partenaire en recherchant la précision, mais surtout la vitesse, en veillant particulièrement à ce que le bras reste tendu et croisé devant la poitrine.

Pour ce moulinet, c'est le bras qui devance la canne. L'efficacité doit être obtenue par la rapidité de bras dont le poids de la canne ne doit être que le prolongement. Il est donc conseillé de ne pas serrer trop fortement la prise pour conserver le poignet souple.

LE CROISÉ

I / Définition

Le moulinet prend son origine dans la position de garde.

Le coup est porté verticalement bras tendu en retombant.

II / Principe mécanique

Action conjuguée d'une légère torsion du buste et d'un mouvement de rotation de l'épaule. Le bras est semi tendu et croisé devant la poitrine.

Éléments moteurs : épaule - bras.

III / Décomposition du mouvement.



Le moulinet prend son origine dans la position de garde.

IV / Application

Le croisé tête est un moulinet des plus faciles à exécuter dont l'étude ne demande pas d'attention particulière.

L'impact est obligatoirement porté en ligne haute par la nature même de la trajectoire.

Ce moulinet est surtout utilisé en coup d'attaque à l'issue d'un enchaînement; son exécution est moins rapide que celle du brisé et, contrairement à celui-ci, il est difficile d'en faire des séries de moulinets.

L'élève devra travailler le croisé tête avec un partenaire en recherchant la précision, mais surtout la vitesse, en veillant particulièrement à ce que le bras reste tendu et croisé devant la poitrine.

Pour ce moulinet, c'est le bras qui devance la canne. L'efficacité doit être obtenue par la rapidité de bras dont le poids de la canne ne doit être que le prolongement.

Il est donc conseillé de ne pas serrer trop fortement la prise pour conserver le poignet souple.

L'élève devra travailler le croisé tête avec un partenaire en recherchant la précision, mais surtout la vitesse, en veillant particulièrement à ce que le bras reste tendu et croisé devant la poitrine.

Pour ce moulinet, c'est le bras qui devance la canne. L'efficacité doit être obtenue par la rapidité de bras dont le poids de la canne ne doit être que le prolongement.

Il est donc conseillé de ne pas serrer trop fortement la prise pour conserver le poignet souple.

L'élève devra travailler le croisé tête avec un partenaire en recherchant la précision, mais surtout la vitesse, en veillant particulièrement à ce que le bras reste tendu et croisé devant la poitrine.

Pour ce moulinet, c'est le bras qui devance la canne. L'efficacité doit être obtenue par la rapidité de bras dont le poids de la canne ne doit être que le prolongement.

Il est donc conseillé de ne pas serrer trop fortement la prise pour conserver le poignet souple.

le trajec-
ur de la

ivement
avant la



la frappe, le bras
tendu, la main est
supination, les
doigts tiennent
fermement la canne.

er dont
obligatoirement.
de d'un
croisé et,
le mou-

recher-
culière-

ité doit
ne ne
serrer

LE CROISÉ BAS ou croisé jambe.

I / Définition. Le croisé bas est un moulinet défini par une trajectoire circulaire inscrite dans un plan vertical situé à l'intérieur de la garde. Le sens de rotation se fait du haut vers le bas. Le coup est porté verticalement bras tendu en remontant.

II / Principe mécanique.

Action conjuguée d'une légère torsion du buste et d'un mouvement de rotation de l'épaule.

Le bras est semi tendu et croisé devant la poitrine.

Éléments moteurs : épaule - bras.

III / Décomposition du mouvement.



Le moulinet prend son origine dans la position de garde.



Le bras se détend vers l'avant, la main en supination et remonte pour passer au-dessus de la tête.



Le bras croisé devant le buste, la main passe au niveau de l'épaule arrière.



La canne a un léger retard par rapport au bras. La prise de canne est très souple.



Au moment de l'impact, le bras est tendu, la main en pronation, les doigts serrés tiennent fermement la canne.

IV / Application.

Le croisé bas, comme le croisé haut, est très facile à exécuter; mais, comme l'enlevé, sa trajectoire ne favorise pas l'impact; en fait, seule l'attaque en ligne basse est possible avec une fente.

C'est un moulinet qui s'intègre bien dans les enchaînements et permet souvent la touche. C'est le bras qui doit entraîner la canne, le poignet restant souple, la canne étant seulement maintenue afin qu'elle puisse prendre sa vitesse naturellement.

L'élève devra étudier les coups en ligne basse avec un partenaire en travaillant la précision et la vitesse. Les moulinets intégrés dans des enchaînements pourront s'exécuter en travail individuel, en veillant bien à ce que le bras croise devant le buste.

LATÉRAL EXTÉRIEUR (coup droit)

I / Définition. Le latéral extérieur est défini par une trajectoire semi-circulaire inscrite dans un plan horizontal situé à l'extérieur de la garde au-dessus de la tête. Le sens de rotation se fait de l'arrière vers l'avant en passant par l'extérieur.

Le coup est porté latéralement.

II / Principe mécanique.

1) Action conjuguée d'une torsion du buste et d'un retrait complet du bras vers l'arrière (temps d'armé).

2) Retour vers l'avant-bras tendu (temps de frappe).

Éléments moteurs : hanches - buste - bras.

III / Décomposition du mouvement.



Origine, la garde.



Torsion du buste au niveau du bassin. L'épaule droite passe vers l'arrière. Le bras se lève, la main au-dessus de la tête. Les pieds sont à plat sur le sol.



Le bassin est libéré. le pivotement de la pointe du pied arrière. Le buste est dans le plan sagittal. La main est tirée au maximum vers l'arrière. La pointe de la canne trouve au-dessus de la tête. Le poids du corps est sur la jambe avant.

TEMPS D'ARMÉ

IV / Application.

Le latéral extérieur est donné dans les trois lignes, haute, médiane et basse. En ligne basse le coup est porté à partir d'une fente.

Avec le latéral croisé ce sont les deux coups les plus efficaces de notre discipline puisqu'ils utilisent toute la puissance du corps dans la rotation du buste. Ainsi le mouvement se décompose en deux temps : temps d'armé et temps de frappe. C'est essentiellement la torsion du buste qui amène l'efficacité; l'élève devra donc veiller à ne pas « vriller » en pivotant sur les deux jambes. La jambe avant doit rester tendue (la pointe du pied toujours vers l'avant) afin qu'elle soit utilisée comme ressort. Pour améliorer l'exécution de ce coup il faut,

dans le temps d'armé, laisser à celle-ci toute sa liberté. Bien entendu, le mouvement s'intègre parfaitement dans l'exécution. L'élève a intérêt à ne pas exécuter le mouvement. La position de la jambe avant que la garde soit prise de quoi il y a l'impact.

ire semi-
ur de la
ère vers

complet



ension du buste au
niveau du bassin.
aule droite passe
l'arrière. Le bras
se lève, la main
dessus de la tête.
pieds sont à plat
sur le sol.



Le bassin est libéré par
le pivotement de la
pointe du pied arrière.
Le buste est dans un
plan sagittal. La main
est tirée au maximum
vers l'arrière. La
pointe de la canne se
trouve au-dessous de
la tête. Le poids du
corps est sur la jambe
avant.



Par un mouvement de
rotation du poignet,
la pointe de la canne
passe vers l'arrière.
Le buste revient dans
sa position de départ.



La canne a décrit une large
trajectoire semi circulaire; la
rotation s'est effectuée au niveau
du bassin, les épaules passant
dans des plans opposés.
Sur la frappe, la main est en
supination, doigts serrés
fermement, le bras est tendu.

TEMPS

ARMÉ

TEMPS DE FRAPPE

diane et

de notre
dans la
temps :
torsion
ne pas
it rester
lle soit
il faut,

dans le temps de frappe, « faire partir » le bras avant la canne et
laisser à celle-ci toute son inertie.

Bien entendu ce coup peut s'exécuter en attaque directe mais il
s'intègre parfaitement dans les enchaînements, mieux il les favorise.
L'élève a intérêt à travailler avec un partenaire en veillant à bien
exécuter le mouvement de rotation du buste.

La position des pieds prend une importance considérable et il faut
que la garde soit correcte avec un écartement latéral suffisant, faute
de quoi il y aurait inévitablement perte d'équilibre au moment de
l'impact.

LATÉRAL CROISÉ (revers)

I / Définition. Le latéral croisé est défini par une trajectoire semi-circulaire inscrite dans un plan horizontal situé à l'intérieur de la garde au-dessus de la tête.

Le sens de rotation se fait de l'arrière vers l'avant en croisant à l'intérieur de la garde.

Le coup est porté latéralement.

II / Principe mécanique.

1) Action conjuguée d'une torsion du buste et du retrait complet du bras vers l'arrière (temps armé).

2) Retour vers l'avant-bras tendu (temps de frappe).

Éléments moteurs : hanches - buste - bras.

III / Décomposition du mouvement.



Origine, la garde.



Le bras croisé devant la poitrine, la main est montée au-dessus de la tête, doigts en supination. Les épaules sont dans un plan sagittal.



Le bras est tiré au maximum vers l'avant. Le bassin est débarrassé par la rotation du buste. Le poids du corps est sur la jambe arrière.

TEMPS D'ARMÉ

IV / Application.

Le latéral croisé est donné dans les trois lignes : haute, médiane et basse. En ligne basse le coup est porté à partir d'une fente.

Nous avons vu que le latéral croisé était avec le latéral extérieur l'un des coups les plus efficaces. Mais c'est aussi le coup le plus difficile à réaliser correctement non pas qu'il soit compliqué en soi, mais parce qu'il nécessite des attitudes très nettes, faute de quoi le coup est mal armé et se fait alors seulement par un mouvement de poignet.

Le latéral croisé utilise la puissance du corps par rotation du buste. Le mouvement se décompose en deux temps : temps d'armé et temps de frappe. Comme pour le latéral extérieur, l'efficacité est obtenue

par torsion du buste vers l'arrière qui permet de s'attacher à améliorer le coup. « partir » avec le buste. Ce coup permet de travailler la torsion du buste. L'étude doit être faite avec une mauvaise attitude initiale, qui permet de sentir les points de départ sont sur une jambe d'appui.

e semi-
r de la
isant à

omplet



croise devant
ine, la main
ntée
sus de la tête,
en supination.
ules sont
n plan sagittal.



Le bras est tiré au maximum vers l'arrière. Le bassin est débloqué par la rotation du pied avant. Le poids du corps est sur la jambe arrière.



Par un mouvement de rotation du poignet, la pointe de la canne amorce sa trajectoire circulaire en passant par l'arrière. Le bras reste tendu. Le buste reprend sa position d'origine.



La canne décrit une large trajectoire semi circulaire. La rotation se fait au niveau des épaules et du bassin. Sur la frappe, la main est en pronation, doigts serrés fermement.

TEMPS ARMÉ

TEMPS DE FRAPPE

liane et

eur l'un
difficile
i, mais
le coup
ment de

i buste.
t temps
obtenue

par torsion du buste. Mais pour le latéral croisé, c'est la jambe arrière qui reste tendue pour assurer le ressort. L'élève devra donc s'attacher à exécuter le coup sans « vriller » sur les deux jambes. Pour améliorer l'exécution du coup, au temps de frappe, le bras doit « partir » avant la canne.

Ce coup peut se faire en attaque directe et s'enchaîne parfaitement. L'étude doit se faire avec un partenaire en étant très attentif à la torsion du buste mais surtout à la position des pieds. La bonne ou la mauvaise exécution sera la conséquence directe de la position initiale, qui peut même en empêcher la réalisation; si les deux pieds sont sur une même ligne longitudinale, la torsion au niveau de la jambe d'appui serait trop forte.

DÉLIMITATION DES SURFACES DE FRAPPE

Si l'on considère la canne en tant qu'arme de défense, toutes les parties du corps — de la tête aux pieds — peuvent servir de cibles aux attaques.

Par contre, il en est autrement quand cela concerne le sport, car il ne s'agit pas de distribuer des volées de coups de canne tous azimuts, mais au contraire de porter des attaques dont les coups sont maîtrisés en force et en précision sur des cibles bien délimitées et appelées : surfaces de frappe. Celles-ci sont réparties en 3 zones.

1 — Ligne haute

- la tête : dessus du crâne
- la figure : face et profils

2 — Ligne médiane

- la poitrine } de la ceinture à l'aisselle
- les flancs }

3 — Ligne basse

- les jambes : du dessus de la cheville au dessous du genou.

Sur la silhouette page 49, nous avons visualisé les surfaces de frappe avec les coups d'attaque correspondant en garde à droite. Bien entendu, en garde à gauche, les coups latéraux sont inversés, les latéraux extérieurs deviennent latéraux croisés et vice-versa.

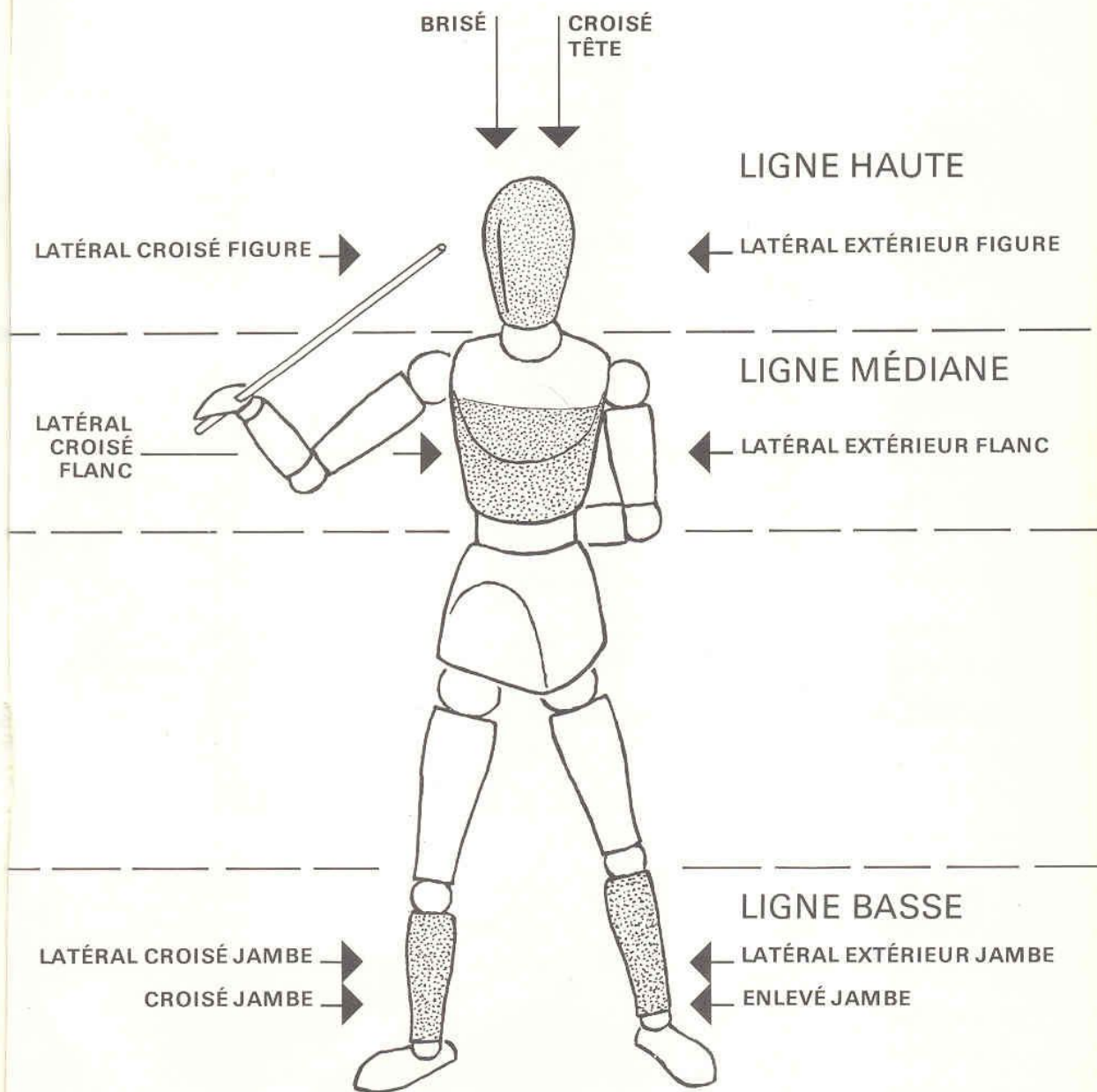
LATÉRAL CRO

LATÉRAL
CROISÉ
FLANC

LATÉRAL CRO

CRO







outes les
cibles aux
ort, car il
tous azi-
oups sont
mitées et
tones.





s de frappe
roite. Bien
versés, les
a.

TABLEAU DE SYNTHÈSE DES C

LES COUPS SIMPLES (FONDAMENTAUX)

		Situation par rapport à la garde	Plan de la trajectoire	Forme de la trajectoire
BRISÉ		extérieur	vertical	elliptique
ENLEVÉ		extérieur	vertical	elliptique
CROISÉ TÊTE		intérieur	vertical	circulaire
CROISÉ JAMBE		intérieur	vertical	circulaire
LATÉRAL EXTÉRIEUR <i>Composé</i>		extérieur	horizontal	semi-circulaire
LATÉRAL CROISÉ <i>Revers</i>		intérieur	horizontal	semi-circulaire

LES COUPS COMPOSÉS (ENCHAINÉS)

BRISÉ CROISÉ		extérieur et ensuite intérieur	vertical	elliptique et ensuite circulaire
ENLEVÉ CROISÉ		extérieur et ensuite intérieur	vertical	elliptique et ensuite circulaire

THÈSE DES COUPS D'ATTAQUES

Temps d'exécution	Objectifs	Points clefs	Difficultés	Erreurs à éviter
1 temps	tête	- mouvement de piston - souplesse du poignet et de l'épaule	- prise de canne - ouverture et fermeture de la main	« tirer devant » (moulinet de poignet seulement)
1 temps	jambe	- mouvement de piston - souplesse du poignet et de l'épaule	- prise de canne	« tirer devant » (moulinet de poignet seulement)
1 temps	tête	- épaules dans un plan sagittal - bras tendu	- souplesse du poignet	rester de face et fléchir le bras
1 temps	jambe	- épaules dans un plan sagittal - bras tendu	- souplesse du poignet	rester de face et fléchir le bras
2 temps - d'armé - de frappe	figure flanc-poitrine jambe	- jambe avant tendue - torsion du buste	- écartement suffisant des pieds - tirer le bras armé vers l'arrière	- pivoter sur les 2 jambes - rester de face
2 temps - d'armé - de frappe	figure flanc-poitrine jambe	- jambe arrière tendue - torsion du buste	- écartement suffisant des pieds - tirer le bras armé vers l'arrière	- pivoter sur les 2 jambes - rester de face

Succession de 2 coups	tête	Pas d'interruption des 2 mouvements	éviter la rupture entre les 2 mouvements	« tirer devant » (moulinet de poignet)
Succession de 2 coups	jambe	Pas d'interruption des 2 mouvements	éviter la rupture entre les 2 mouvements	« tirer devant » (moulinet de poignet)

Les parades

Tout l'art de la canne consiste à savoir donner des coups sans en recevoir. Après avoir étudié les moyens d'attaque, voyons maintenant la façon de s'en protéger. Or, il n'y a pas de recette miracle : face à un adversaire bien entraîné, seule une technique précise permet de ne pas se faire toucher. Et, dans ce domaine, les parades jouent un rôle important, car elles n'ont pas qu'une valeur défensive : elles doivent toujours offrir la possibilité d'une contre-attaque, c'est-à-dire d'une riposte. Nous reviendrons sur les ripostes au chapitre II « techniques de perfectionnement », mais souvenez-vous dès maintenant que

SAVOIR PARER EST UNE NÉCESSITÉ,
SAVOIR RIPOSTER EST INDISPENSABLE.

La façon la plus positive de ne pas se faire toucher par l'adversaire, consiste donc à parer tous ses coups. Voilà qui peut paraître simple en théorie, mais qui l'est beaucoup moins dans la pratique. La technique des parades, en effet, ne se maîtrise qu'au prix d'une préparation très sérieuse qui comprend trois points essentiels :

- 1) Vaincre son appréhension,
- 2) Ne pas suivre des yeux la canne de l'adversaire,
- 3) Faire les parades le plus près possible du corps.

C'EST L'ATTITUDE GENERALE DE L'ADVERSAIRE QUI

DOIT NOUS

Garde offensive,
prêt à l'action.



Attaque en ligne
haute par un brisé.



Attaque en ligne
basse par un croisé
jambe.



Attaque en ligne
haute par un latéral
extérieur.



sans en
main-
miracle :
précise
parades
ensive :
attaque,
ites au
ez-vous

ersaire,
simple
a tech-
répara-

1) Vaincre son appréhension

C'est affaire d'accoutumance et de volonté. Le débutant a instinctivement tendance à fermer les yeux et à reculer devant les coups de canne. Mais, au fur et à mesure qu'il apprend à se protéger efficacement, il acquiert de l'assurance, fait face de pied ferme aux attaques de son adversaire et garde l'œil grand ouvert pour guetter « l'ouverture » favorable à une riposte.

2) Ne pas suivre des yeux la canne de l'adversaire

La vitesse d'exécution d'un coup ou d'un enchaînement est trop rapide pour que l'œil puisse en suivre la trajectoire à tout instant. Nos réflexes visuels sont, en effet, trop lents pour nous permettre d'accompagner du regard tous les déplacements de la canne. En fait, ce sont les attitudes générales de notre adversaire, les mouvements de sa silhouette en quelque sorte, qui nous renseignent sur ses intentions. Plus précisément, c'est surtout dans la phase armée que nous avons le plus de chance de déceler quel coup va être porté. Entraînez-vous donc à interpréter les gestes de l'adversaire pour prévenir ses attaques et réagir en conséquence avec le maximum de précision et de rapidité.

ADVERSAIRE QUI DOIT NOUS RENSEIGNER SUR SES INTENTIONS.

en ligne
par un croisé



Attaque en ligne haute par un latéral extérieur.



Attaque en ligne haute par un latéral croisé.



Attaque en ligne médiane ou basse par un latéral extérieur.

3) Faire les parades le plus près possible du corps

La parade doit être nette et sobre.

La position du corps, du bras et de la canne est très importante car son rôle est double : assurer notre protection et permettre de riposter efficacement.

1^{er} objectif : parer les coups.

Les parades doivent devenir des gestes purement réflexes qui se déclenchent automatiquement en fonction des attitudes de l'adversaire ou des coups échangés. Il va sans dire que seul un entraînement patient et rigoureux permet d'en arriver là.

2^e objectif : pouvoir riposter.

Parade extérieure sur
brisé ou croisé tête.



Parade croisée sur
brisé ou croisé tête.



Parade extérieure sur
attaque latérale
croisée en ligne haute
(latéral croisé figure).



Parade croisée sur
attaque latérale
extérieure en ligne
haute (latéral extérieur
figure).



Parade extérieure sur
attaque latérale
croisée en ligne
médiane (latéral
croisé flanc).



Parade croisée sur
attaque latérale
extérieure en ligne
médiane (latéral
extérieur flanc).



Parade extérieure sur
attaque latérale
croisée en ligne basse
(latéral croisé
jambe ou croisé
jambe).



Parade croisée sur
attaque latérale
extérieure en ligne
basse (latéral
extérieur jambe).



Mauvais
Le poing
à l'impact
la canne.

Mauvais
Le bras es
la distanc
assurer u
surtout si

Les para
« ni trop
les coup
que la c
main.

Positions de la canne

Bonne position. Le poing serré au niveau de l'épaule, pointe de la canne orientée vers le bas afin qu'à l'impact la canne glisse en s'éloignant de la main.



BONNE
position de la canne

MAUVAISES position de la canne



Mauvaise position.
Le poing est trop écarté du corps : à l'impact il sera difficile de maintenir la canne.



Mauvaise position.
La pointe de la canne est orientée vers le haut :



à l'impact, la canne de l'adversaire glisse vers la main.



Mauvaise position.
Le bras est tendu vers l'avant : la distance est trop importante pour assurer une bonne protection, surtout si le coup est puissant.



Mauvaise position.
La canne est trop en arrière.



Mauvaise position.
La canne est trop haute.

Les parades sur les coups latéraux font l'objet des mêmes remarques : « ni trop loin ni trop près », juste la distance suffisante pour absorber les coups, la pointe de la canne toujours orientée vers l'intérieur afin que la canne de l'adversaire s'éloigne de la prise, c'est-à-dire de la main.

Parades latérales.

La distance

La distance est l'espace qui sépare deux adversaires.

La bonne distance est celle qui est nécessaire aux deux tireurs pour exécuter des moulinets, tout en leur permettant de porter des touches par le simple jeu d'une extension.

Vous devez rechercher la distance maximum, à la limite normale de la touche, afin d'éviter d'être surpris par les attaques de l'adversaire.

En fait, cette distance varie surtout en fonction de la morphologie de chacun (tout le monde n'a pas la même allonge), mais aussi selon des critères moins évidents dont il faut également tenir compte :

- l'intention du tireur : garde offensive ou défensive;
- les déplacements : statique ou mobilité;
- la prise de canne : manchette courte ou longue.

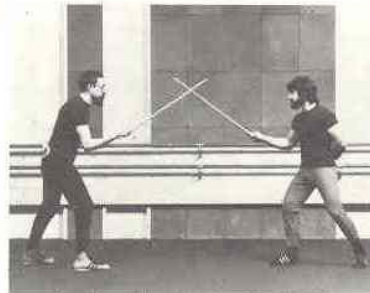
Sans vouloir en exagérer l'importance, il ne faut pas négliger le rôle de la distance : trop courte, elle entrave l'action et ne permet pas de faire jouer le principe d'efficacité, trop longue, elle met les tireurs hors de portée des touches. Pour le débutant, dont le jeu est encore statique, ce rôle n'apparaît pas à l'évidence, même lors des premiers assauts d'entraînement. Mais, à un niveau supérieur, le fait de savoir évaluer avec précision la bonne distance, confère, dans les combats un avantage certain.

Il appartient donc à chacun d'apprendre à connaître « sa » distance et de savoir juger au premier coup d'œil si la touche est possible ou non.

Reste ensuite à imposer cette distance à son adversaire. Mais ceci est une autre histoire !...

Distance normale, les cannes se croisent d'environ 10 cm.

Bonne distance



Par le jeu d'une légère extension l'impact est réalisé par la pointe de la canne.



Mauvaise distance



Les deux tireurs sont trop rapprochés : ils s'interdisent pratiquement toute attaque dans un plan vertical.

Le coup est porté par le milieu de la canne.



Les esquives

Il y a trois façons d'éviter un coup d'attaque : ROMPRE, PARER, ESQUIVER

Or, seules les deux dernières sont positives, car elles permettent de garder la distance pour contre-attaquer et de riposter simultanément sur l'attaque de l'adversaire.

Nous avons déjà étudié les parades. Parlons donc maintenant des esquives dont nous donnerons la définition suivante :

L'esquive est un retrait partiel et momentané permettant de soustraire à l'attaque de l'adversaire la partie du corps visée qui est menacée.

C'est un retrait partiel puisqu'il n'intéresse qu'une partie du corps. C'est un retrait momentané puisqu'il ne dure pas plus que le temps de frappe; après l'esquive, en effet, on doit revenir à la position initiale, c'est-à-dire à celle de la garde.

Les quatre esquives principales sont :

1. Elévation de la jambe attaquée.

Le genou est levé le plus haut possible, la pointe du pied en flexion. Simultanément, on riposte par un croisé tête.



2. Rassemblement des deux jambes

La jambe avant vient rapidement se placer contre la jambe arrière, pieds joints. Le corps se trouvant alors en déséquilibre avant, on en profite pour riposter, selon la position de la canne, par un brisé, ou par un croisé-tête.



3. Sauté groupé

Les deux jambes sont réunies dans un saut vers le haut, reins cambrés. Les genoux sont groupés et pointent vers le sol. Les jambes sont fléchies, talons aux fesses. Riposte simultanée en croisé tête.



4. Fléchissement

Le buste reste droit; seules les deux jambes fléchissent. Riposte par une attaque jambe.

Il faut du temps et beaucoup de travail avant d'être capable d'esquiver de façon positive. Car il ne s'agit pas seulement d'exécuter des esquives correctes, mais aussi de savoir mettre à profit le court moment de désarroi qu'elles créent généralement chez l'adversaire : quoi de plus déroutant, en effet, que de rencontrer le vide, là où une touche semblait acquise ?

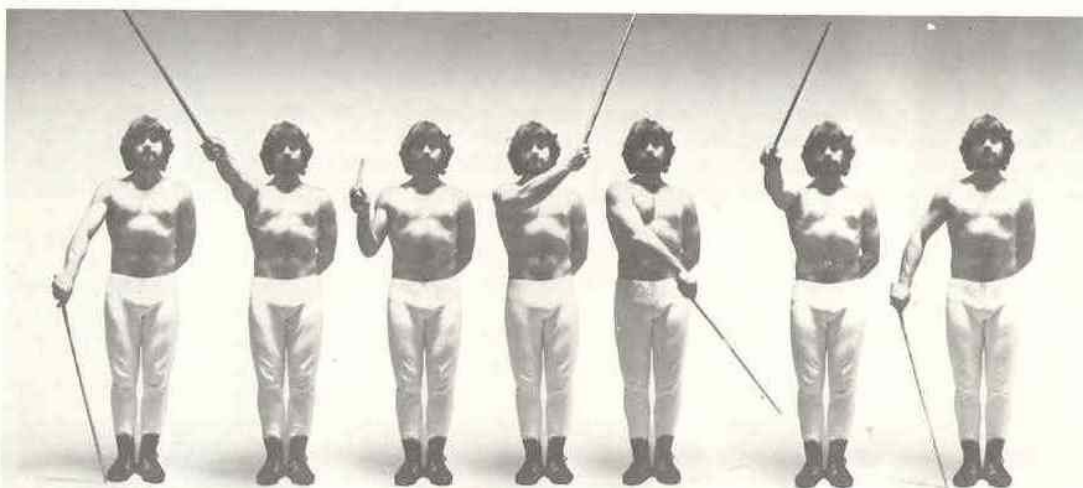


Le salut

Nous ne terminerons pas ce chapitre sur les techniques de bases sans voir le salut.

D'aucuns pourraient même nous reprocher de ne pas avoir commencé par là; mais avant de dire bonjour il faut savoir parler ! Le salut faisant, en effet, appel à l'enlevé croisé, il fallait bien commencer par apprendre ce mouvement.

Le salut s'exécute à partir d'une position de garde-à-vous sportif, pointe de la canne au niveau de la pointe du pied droit. C'est un enlevé croisé qui se termine bras tendu, la canne dans le prolongement du bras, la pointe au-dessus de la tête. On reprend ensuite la position de garde-à-vous, canne au pied.



Pourquoi le salut se doit au professeur, au partenaire, à l'adversaire et la galerie ?

Ce n'est pas une formalité de pure civilité, mais un véritable engagement moral vis-à-vis du sport et de ses lois. Avant l'assaut, on marque ainsi sa volonté de respecter son adversaire et de se battre loyalement. Après l'assaut, quelle qu'en soit l'issue, on salue l'adversaire pour rendre hommage à sa valeur et à sa loyauté.

Le salut doit être énergique, comme peut l'être une solide et franche poignée de main.

s de bases

commencé
! Le salut
commencer

ous sportif,
t. C'est un
le prolon-
end ensuite



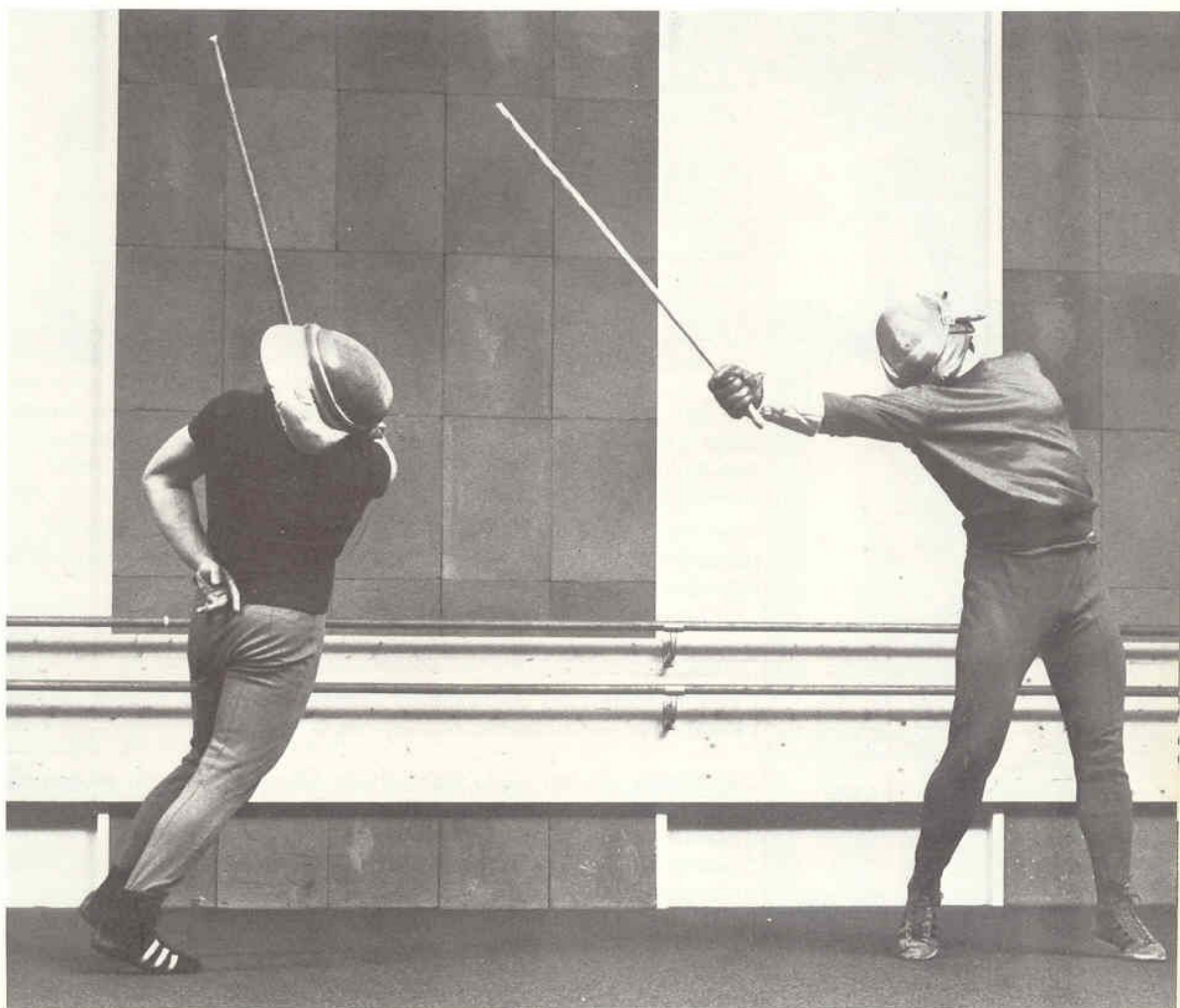
l'adversaire

able enga-
assaut, on
e se battre
ue l'adver-

et franche

TECHNIQUES DE PERFECTIONNEMENT

- L'extension
- Les ripostes
- Les feintes
- Les enchaînements
du 1^{er} degré
- Les changements
de main

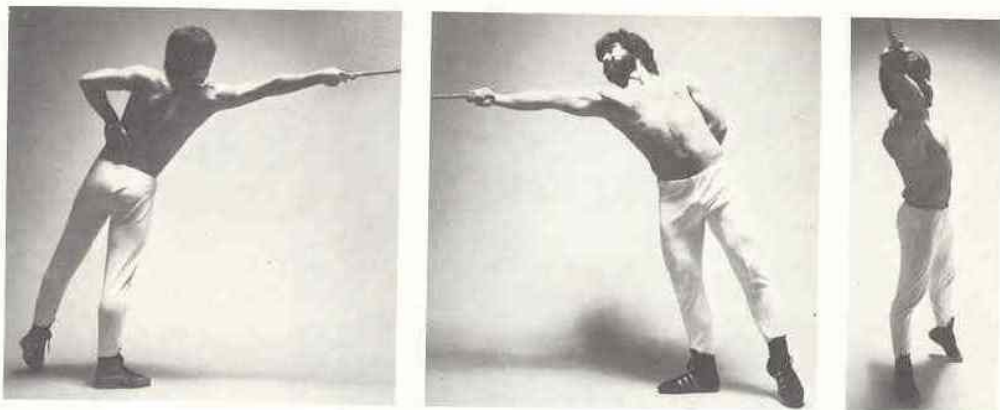


L'extension

Nous avons vu au chapitre précédent que nous devons rechercher la distance maximum, « à la limite normale de la touche ». Eh bien, l'extension nous permet d'augmenter encore cette distance de 10 à 15 cm, sinon davantage, car la touche se fait alors à la limite extrême.

Le principe est facile à comprendre : il s'agit simplement de procéder à une extension complète du corps et du bras au moment de la frappe. Voilà qui est clair, mais néanmoins insuffisant, car l'exécution de ce mouvement demande un peu plus d'explications. Voyons donc dans le détail quel est le mécanisme de cette extension.

A distance normale, il suffit de tendre le bras au moment de la frappe pour assurer la touche avec le bout de la canne. Mais si nous reculons de 20 cm, le coup ne peut atteindre son but qu'à condition d'être complété par une extension qui compense l'augmentation de distance.



— Il faut porter tout le poids du corps sur la jambe avant tendue jusqu'à la limite du déséquilibre. La jambe arrière ne sert plus alors que d'élément stabilisateur, la pointe du pied demeurant seule en contact avec le sol.

— La ligne des épaules se trouve alors dans un plan sagittal, la poitrine bien dégagée, le bras armé tendu dans le prolongement de la ligne des épaules.

— Le bras arrière peut se détacher du dos pour se trouver également dans le prolongement des épaules.

L'allure générale du corps donne l'impression d'une projection vers l'avant, avec un sursaut au moment de la frappe.

L'extension permettant de toucher son adversaire à partir d'une plus grande distance, la trajectoire de la canne s'en trouve augmentée d'autant, de même que la rapidité et la puissance du coup.

Comme on le voit, ce procédé présente bien des avantages. Mais il comporte aussi des inconvénients dont il faut savoir tenir compte. En effet, outre que c'est un mouvement fatiguant, l'extension nous met provisoirement dans une position de déséquilibre qui nous rend vulnérable à une éventuelle riposte de l'adversaire. Il ne faut donc y recourir que dans les meilleures conditions de réussite.

Les

Une riposte
d'une p
point de
il est imp
que celle
croire q
contraire
c'est-à-d
rité du fa
ses ench
dans son
cette rup
ainsi dan
Mais tou
égale rap
il faut tou
poursuivr
surprise
comprend
d'une act
l'attaquan
son influx
être touch
Comme c
jugement
Lorsqu'on
et de prép
sur la déf
nous faire
moment o
En se bas
pratiqum
le momen
qu'il faut c
ture, il faut
nécessaire
état d'espr
nement : p
temps de
puisse se c
réglé.
Nous avo
avec une é
En fait, les
rapides sor
parade ext
parade sur
Mais il n'er
y compris c
à chacun d
son tempé
ainsi « sa rip
en quelque

Les ripostes

Une riposte est une contre-attaque rapide qui se déclenche à partir d'une parade. Théoriquement, chaque parade peut donc être le point de départ d'une riposte. C'est dire une fois de plus, à quel point il est important de travailler sérieusement l'attitude des parades pour que celles-ci permettent de riposter efficacement. Mais il ne faut pas croire que chaque parade doive être suivie d'une riposte. Au contraire, on ne doit riposter que si les conditions sont favorables, c'est-à-dire quand l'adversaire ne se trouve plus en état de supériorité du fait de son engagement : il faut attendre que le rythme de ses enchaînements se soit ralenti et que l'on sente des « cassures » dans son attaque. Un tireur averti doit être capable de provoquer cette rupture par des déplacements et des attitudes qui le mettent ainsi dans des conditions favorables pour riposter.

Mais toutes les parades ne permettent pas de riposter avec une égale rapidité. Or, pour être efficace, la riposte doit être fulgurante : il faut toucher l'adversaire avant que celui-ci n'ait eu le temps de poursuivre son action offensive. On bénéficie alors d'un effet de surprise qui met sa victime dans un état d'infériorité facile à comprendre : atteint par un coup qu'il n'a pas vu venir, au cours d'une action qu'il pensait maîtriser puisqu'il en était l'initiateur, l'attaquant n'est pas préparé psychologiquement à la parade, tout son influx nerveux étant mobilisé pour toucher et non pas pour être touché.

Comme on peut l'imaginer, la riposte demande du réflexe, du jugement et de la rapidité dans l'exécution.

Lorsqu'on subit une série de coups enchaînés, il est difficile de parer et de préparer en même temps une riposte : on se trouve uniquement sur la défensive, notre seule préoccupation étant alors de ne pas nous faire toucher. Tout va trop vite pour réfléchir et trouver le moment opportun.

En se basant sur cette constatation, il apparaît que la riposte est pratiquement irréalisable si l'on se contente d'attendre passivement le moment opportun, l'ouverture qui nous permettra d'agir. Outre qu'il faut chercher, comme on l'a déjà dit, à provoquer cette ouverture, il faut aussi pouvoir trouver en soi la volonté, l'énergie réflexe nécessaire à une contre-attaque efficace. En fait, la riposte est un état d'esprit, une attitude psychologique conditionnée par l'entraînement : puisque les attaques de l'adversaire ne nous laissent pas le temps de réfléchir pour concevoir notre riposte, il faut que celle-ci puisse se déclencher automatiquement, comme un programme pré-réglé.

Nous avons vu que toutes les parades ne permettent pas de riposter avec une égale efficacité.

En fait, les parades qui se prêtent le mieux à des contre-attaques rapides sont au nombre de quatre :

parade extérieure sur coup à la tête; parade croisée sur coup à la tête; parade sur latéral extérieur; parade sur latéral jambe extérieure.

Mais il n'en faut pas moins étudier toutes les possibilités de ripostes, y compris celles qui paraissent les moins favorables. Car il appartient à chacun de rechercher ce qui lui convient le mieux en fonction de son tempérament et de sa morphologie et, qui sait, de découvrir ainsi « sa riposte », celle qui fait mouche à coup sûr, la botte secrète en quelque sorte !



Riposte latérale sur attaque verticale

A partir d'une parade tête (extérieure ou croisée), on exécute une rotation rapide du tronc pour amener la ligne des épaules dans un plan sagittal. Pendant ce mouvement, le bras ne change pas de position et se trouve ainsi en position armée.

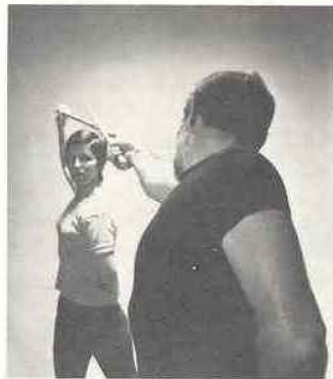
Il suffit ensuite de porter le coup de riposte en latéral figure : la canne est lancée par le seul retour des épaules dans leur position d'origine.

C'est un mouvement de ressort dont l'exécution n'est possible que si le pied d'appui ne bouge pas : le corps doit pivoter au niveau du tronc et non à partir du sol.

Sur parade extérieure



La position de la canne pour la parade prend toute son importance.

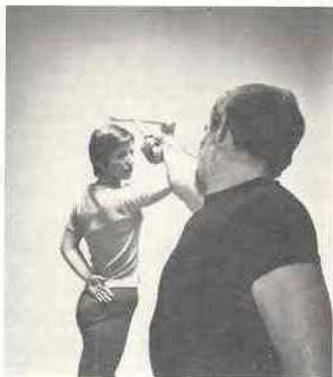


Sans bouger la position du bras, on doit se retrouver en armé par la seule rotation du buste au niveau du bassin. La jambe d'appui ne doit pas pivoter.



La riposte est déclenchée par un mouvement de ressort au niveau du bassin.

Sur parade croisée



Riposte

sur attaque



sur attaque



Le principe
pensable
ment « réf
être dans
attentive.

Riposte verticale

exécute une
ules dans un
ange pas de

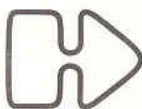
al figure : la
leur position

ossible que si
au niveau du



chée par un
ort au niveau

sur attaque latérale en flanc



PARADE EXTÉRIEURE PARADE CROISÉE

RIPOSTE EN CROISÉ TÊTE

sur attaque latérale en jambe



PARADE EXTÉRIEURE PARADE CROISÉE

Le principe est le même que pour les ripostes latérales. Il est indispensable que la parade soit correcte pour permettre le déclenchement « réflexe » de la riposte. A cela il faut ajouter que le corps doit être dans une position favorable de stabilité et de mobilisation attentive.

Les feintes

Une feinte est un mouvement (déplacement, fausse attaque) destiné à tromper l'adversaire sur nos intentions réelles. Ce n'est pas une formalité, une simple clause de style, mais une véritable « ruse de guerre ». Pour qu'une feinte soit efficace, il faut donc qu'elle soit convaincante, c'est-à-dire qu'elle soit exécutée avec suffisamment de dynamisme : si vous voulez que votre adversaire croit à votre mouvement, il faut que vous y croyiez vous-même, que vous l'accomplissiez véritablement « comme si » vous deviez aller jusqu'au bout car c'est à ce prix seulement que vous en obtiendrez le résultat escompté.

Si nous insistons tellement sur ce point, c'est que la feinte semble être considérée par beaucoup comme la simple exécution inachevée d'un mouvement. Or, si ce n'était que cela, voilà qui ne tromperait pas grand monde ! Vous laisseriez-vous convaincre un seul instant par une nonchalante ébauche de déplacement ou par un simulacre d'attaque effectué sans vigueur ? Eh bien, ce qui est valable pour vous l'est également pour les autres et vous vous devez d'agir en conséquence, ne serait-ce que par respect pour votre adversaire.

Et puis, dites-vous bien que la feinte n'est pas une action gratuite : elle doit amener votre adversaire à se découvrir là où vous voulez le toucher, car elle est immédiatement suivie par une attaque réelle. Il faut donc tout mettre en œuvre par votre attitude et la rapidité de vos gestes, pour que l'adversaire réagisse d'instinct dans le sens que vous désirez. Or, soyez-en persuadé, dans le domaine qui nous intéresse, l'instinct ne se laisse pas abuser facilement. Par conséquent, répétons-le une fois de plus :

SOYEZ CONVAINCANT !

1 - Les feintes



2 - Les feintes



3 - Les feintes de



Ces trois ty
être imméc

Il y a trois sortes de feintes :

- 1 - Les feintes de corps
- 2 - Les feintes d'attaque
- 3 - Les feintes de mouvement

1 - Les feintes de corps :



c'est l'utilisation des positions d'armé

Ce sont les feintes les plus faciles à réaliser, à condition d'avoir la tonicité suffisante. Il faut arriver, par l'amorce d'une 1/2 phase armée, à faire réagir l'adversaire pour pouvoir frapper dans une autre direction. Ce n'est pas seulement le bras qui est mobilisé, mais l'ensemble des muscles; en quelque sorte une contraction générale = mobilisation générale. *Sur la photo* : feinte d'un latéral extérieur figure, le partenaire a déjà amorcé un pas de retrait. Cette feinte peut être suivie d'une attaque en tête par un brisé.

2 - Les feintes d'attaques :



c'est l'utilisation des coups lancés à la moitié de leur trajectoire

Ces feintes sont plus difficiles à réussir, car elles demandent évidemment la tonicité mais surtout la maîtrise parfaite des coups puisqu'il s'agit de les interrompre à moitié de leur trajectoire pour repartir dans une autre direction tout en respectant le principe d'efficacité. *Sur la photo* : feinte d'attaque tête en brisé, le partenaire se prépare pour faire une parade tête, le coup est stoppé, l'attaque sera poursuivie par un latéral croisé figure ou jambe.

3 - Les feintes de mouvement :

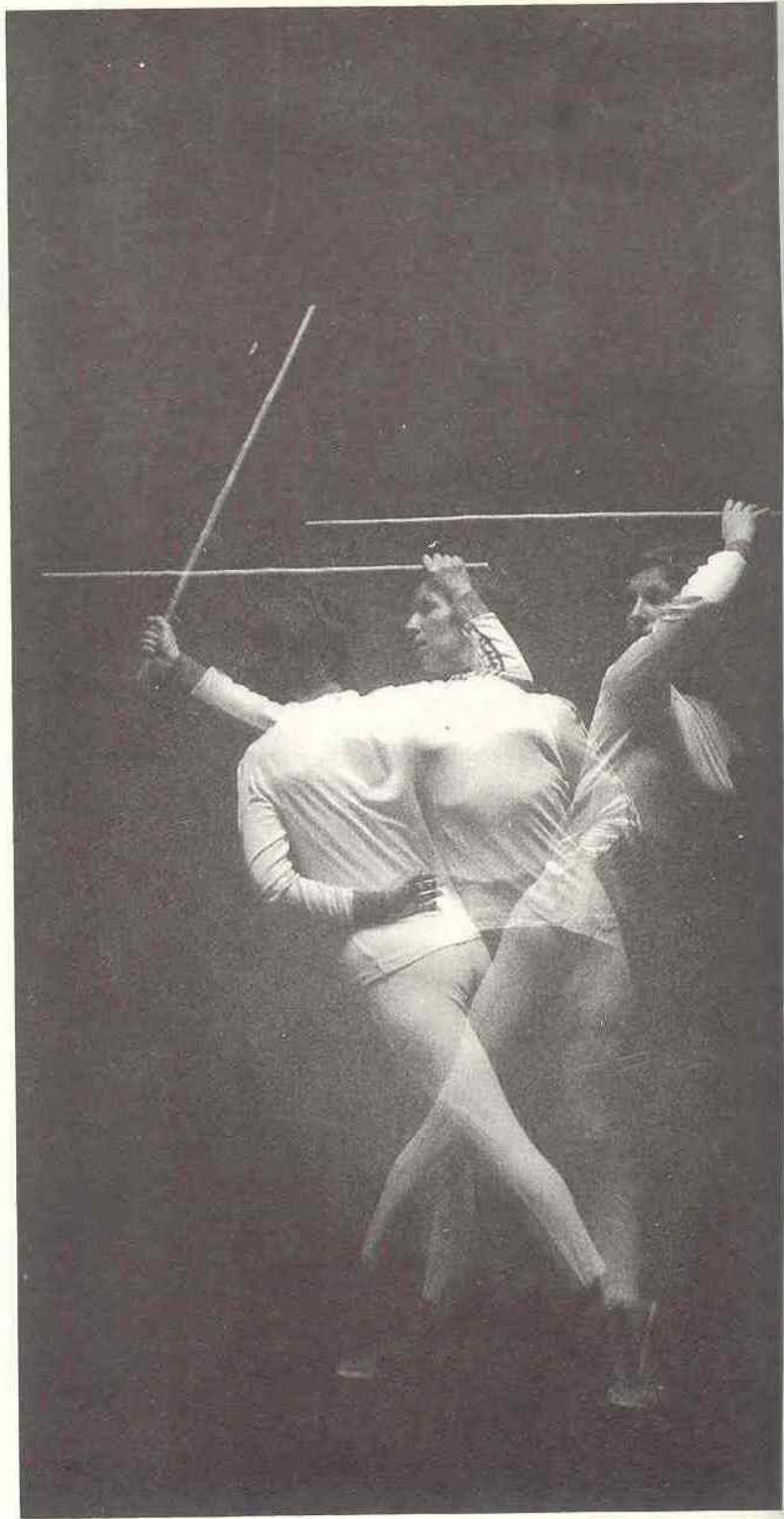


c'est l'utilisation des déplacements

Les feintes de mouvements sont les feintes les plus difficiles. Elles doivent provoquer une réaction de défensive et non pas de repli, ce qui se passe malheureusement la plupart du temps. Il faut donc que le mouvement simule plus un déplacement que le déplacement lui-même, c'est donc l'exagération d'une intention.

Sur la photo : le déplacement vers l'avant est simulé par un saut sur place pour ne pas faire reculer le partenaire dont l'attitude par contre marque la défensive. Cette feinte doit être suivie d'une attaque en ligne basse, qui amènera infailliblement la touche.

Ces trois types de feintes doivent, comme nous l'avons vu plus haut, être immédiatement suivis d'une attaque réelle.



Les e

La canne
donner des
égale, le de
un coup. L
chose d'au
conscience
être précéd
rapide pour
tout à la fo
Il s'agit d'u
rythme plu
la défense d
on peut dor
Cette techn
niveau, le t
nation pour

Les enchain

- 1 -
- 2 -

1 - Les e

Il s'agit de c
contrarier le
à exécuter.
en réagissan
parvenir à p
On est alors
du 1^{er} degr
travailler. L
maîtriser si
plus complie
ment, ne réa
très grande
parade de l'
désorienté p
ment; mais

2 - Les e

Il s'agit d'un
chainent pas
ruptures de
changement
Pour comme
du 1^{er} degré
techniques d
changement
niques du 1^{er}

Les enchaînements du 1^{er} degré

La canne serait un art rudimentaire s'il s'agissait uniquement de donner des coups en attaque directe. Devant un partenaire de force égale, le débutant s'aperçoit rapidement qu'il est difficile de porter un coup. Il sent alors confusément la nécessité de faire quelque chose d'autre qui lui permette d'assurer la touche. En prenant ainsi conscience que le coup décisif ne peut être isolé mais qu'il doit être précédé d'un ou plusieurs coups à un rythme plus ou moins rapide pour désorganiser l'adversaire, il fait appel à une technique tout à la fois précise et très personnelle : les enchaînements.

Il s'agit d'une combinaison de coups simples se succédant à un rythme plus ou moins rapide et dont le but est de désorganiser la défense de l'adversaire : celui-ci ne pouvant parer tous les coups, on peut donc parvenir à le toucher au moment où il se découvre.

Cette technique est aussi très personnelle, car, à partir d'un certain niveau, le tireur peut laisser parler son tempérament et son imagination pour combiner ses propres enchaînements.

Les enchaînements peuvent être classés en deux catégories.

1 - Les enchaînements du 1^{er} degré.

2 - Les enchaînements du 2^e degré.

1 - Les enchaînements simples du 1^{er} degré.

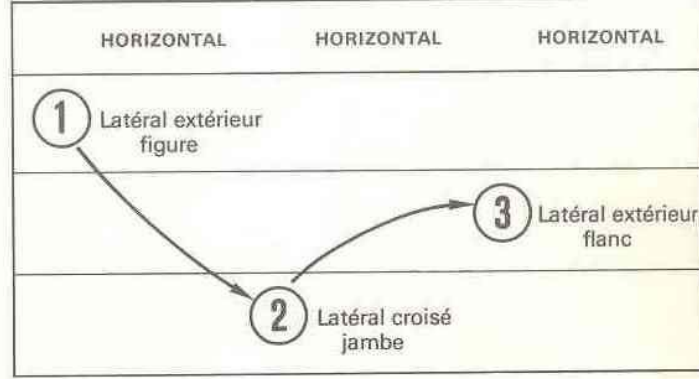
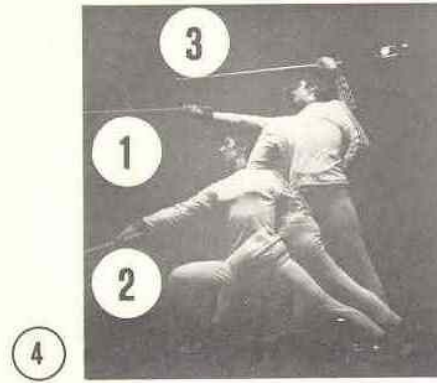
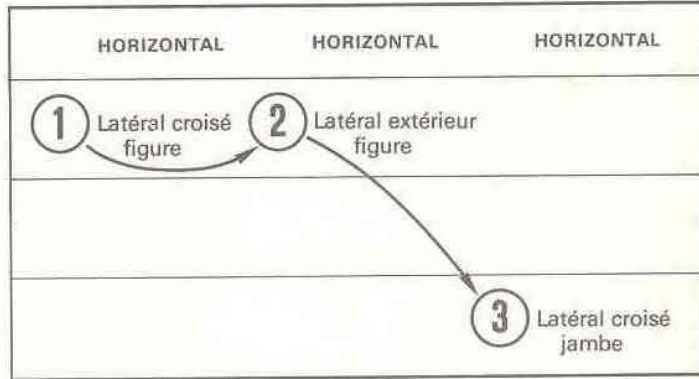
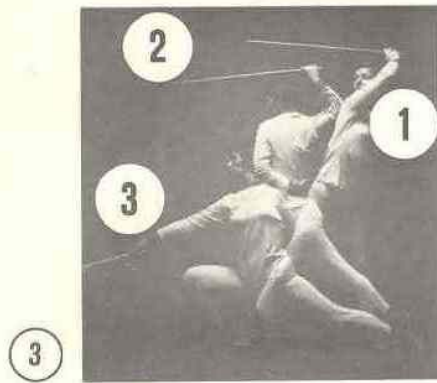
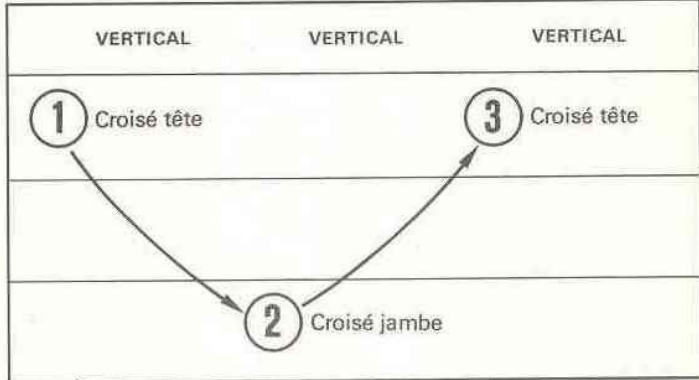
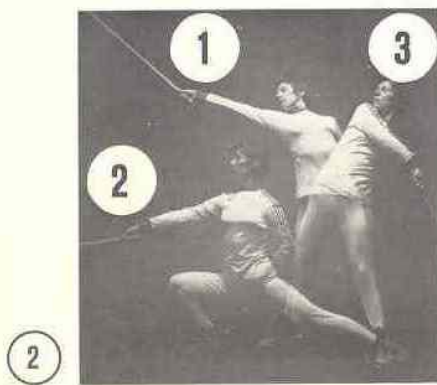
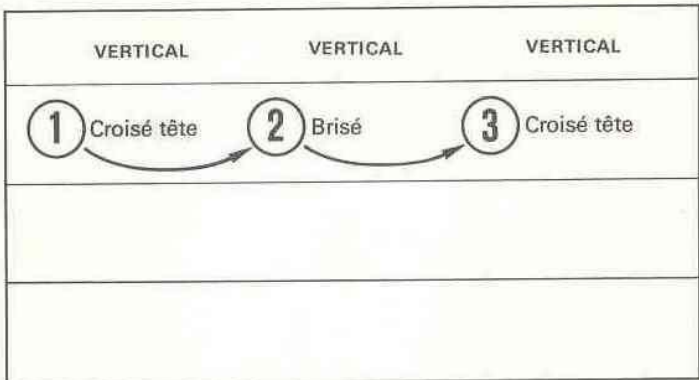
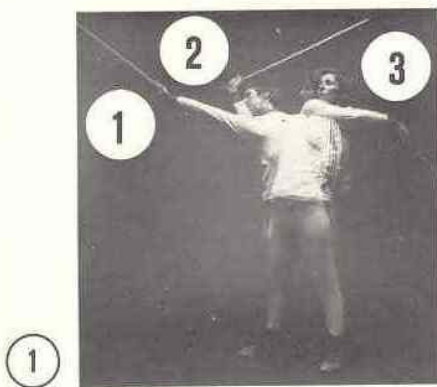
Il s'agit de combinaisons de coups qui s'enchaînent logiquement sans contrarier le geste. Ils ont l'avantage d'être relativement faciles à exécuter. En revanche, ils ont l'inconvénient de leur simplicité : en réagissant logiquement, un adversaire suffisamment entraîné peut parvenir à parer pratiquement toute la série.

On est alors en droit de s'interroger sur l'utilité des enchaînements du 1^{er} degré. Or, il y a au moins deux raisons sérieuses de les travailler. La première, c'est qu'il est indispensable de bien les maîtriser si l'on veut progresser et passer ensuite à des techniques plus compliquées. La seconde, c'est que tout le monde, heureusement, ne réagit pas en permanence de façon rapide et efficace : une très grande vitesse d'exécution suffit bien souvent à devancer la parade de l'adversaire : celui-ci peut, en outre, être complètement désorienté par un changement de rythme au cours d'un enchaînement ; mais nous reviendrons plus tard sur ce sujet.

2 - Les enchaînements du second degré.

Il s'agit d'une technique plus complexe, car, ici, les coups ne s'enchaînent pas de façon aussi logique que précédemment : il y a des ruptures de mouvement et de trajectoire auxquelles s'ajoutent des changements de main et des déplacements.

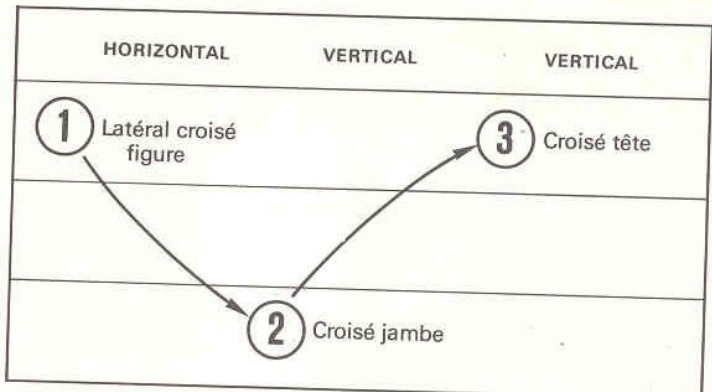
Pour commencer, nous ne travaillerons donc que les enchaînements du 1^{er} degré. Le 2^e degré ne sera abordé qu'au chapitre III, dans les techniques de combat, après avoir assimilé les déplacements, les changements de main et après avoir mis en application les techniques du 1^{er} degré.



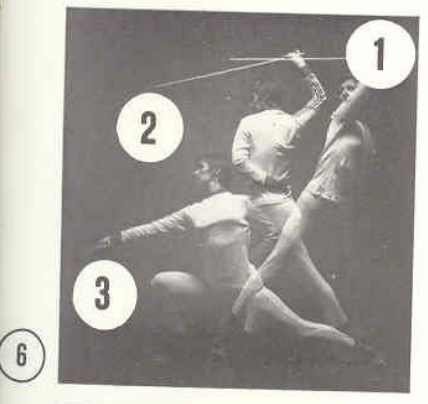
VERTICAL
Croisé tête



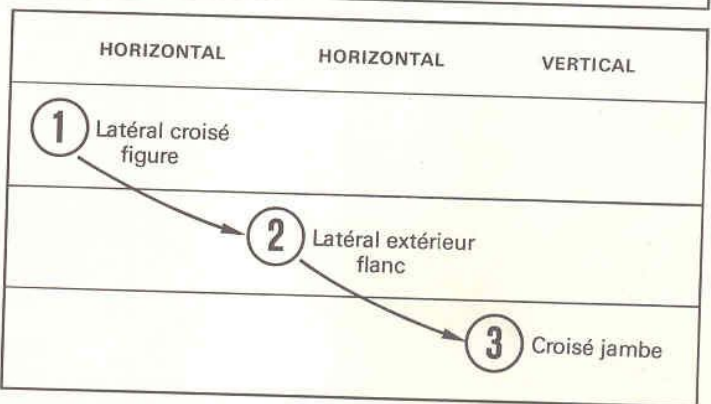
5



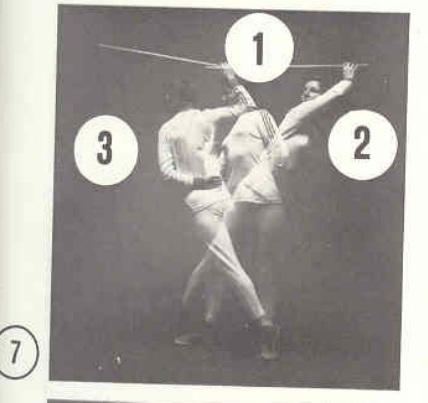
VERTICAL
Croisé tête



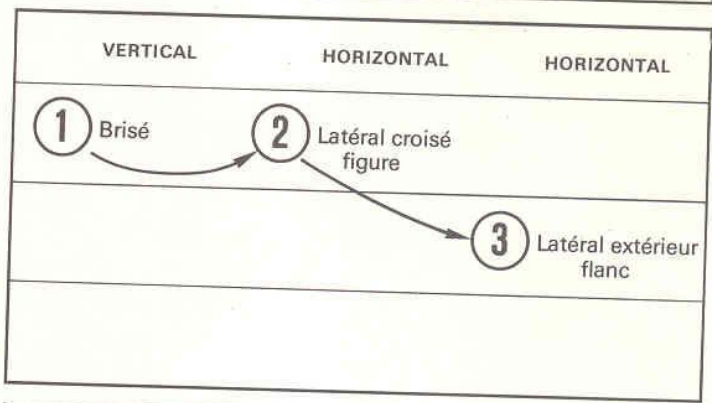
6



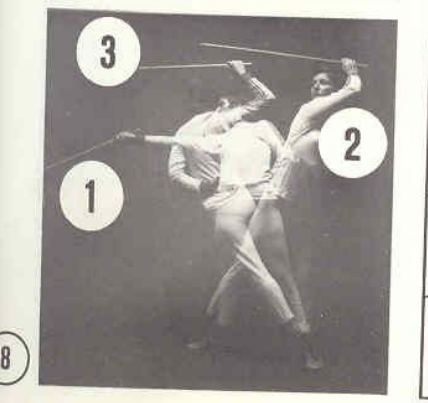
HORIZONTAL
Latéral croisé jambe



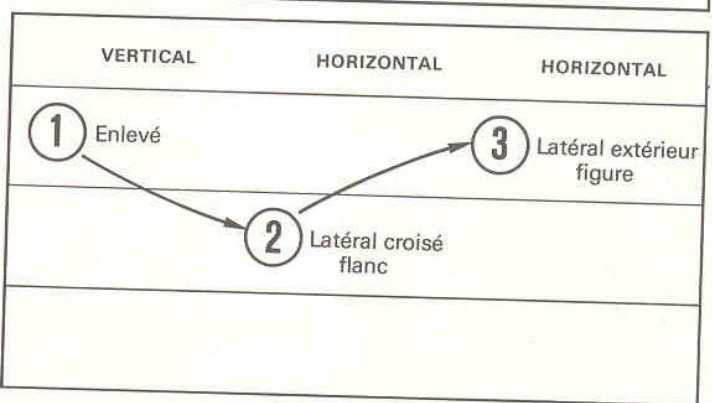
7



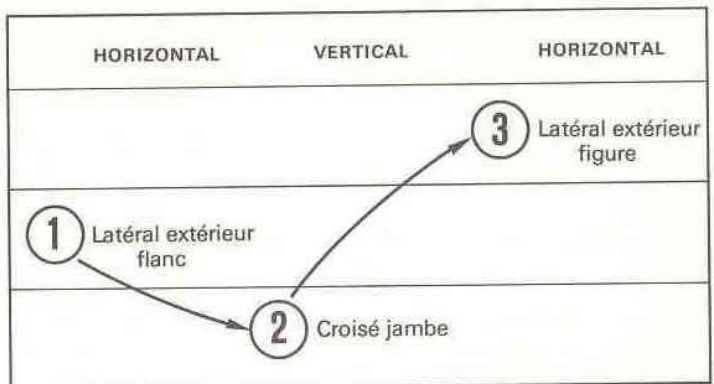
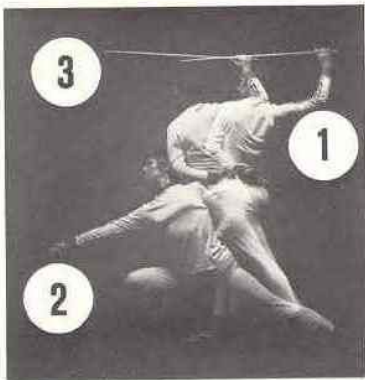
HORIZONTAL
Latéral extérieur flanc



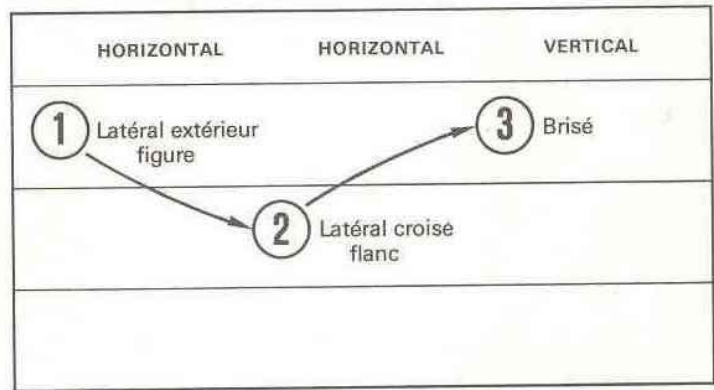
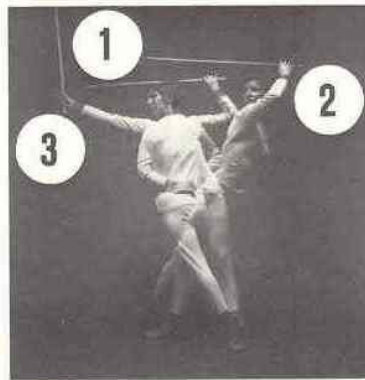
8



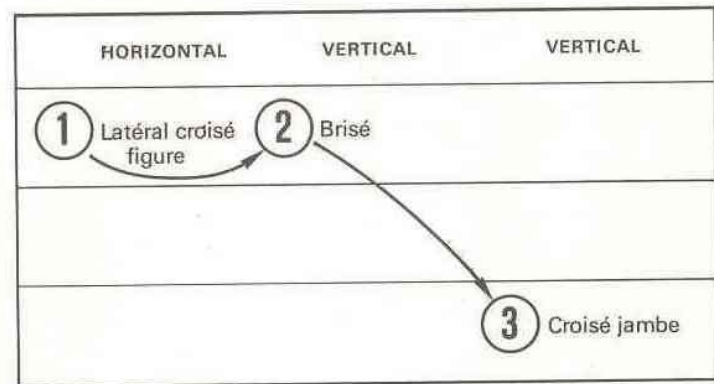
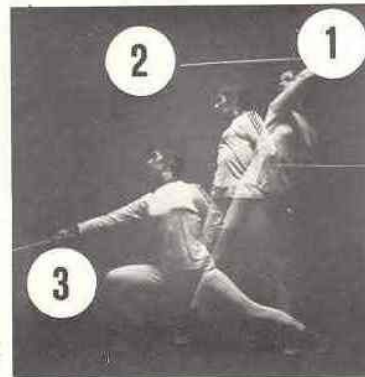
9



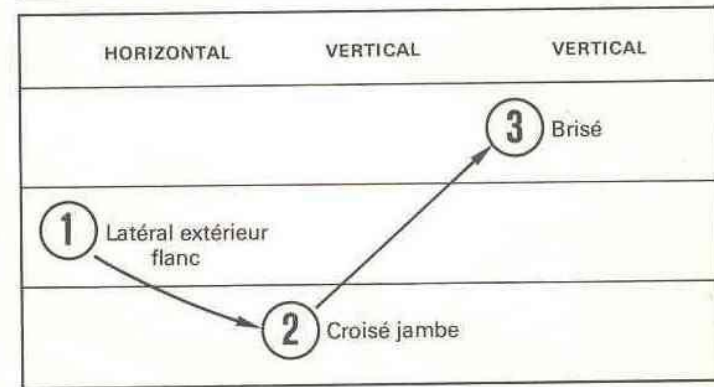
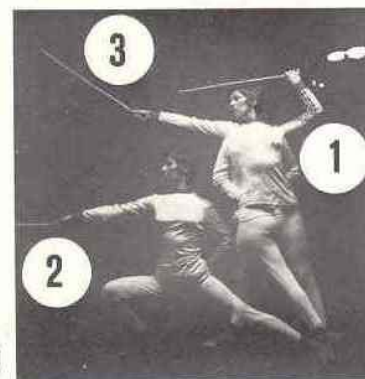
10



11



12



Les enc
réfléchi
coup co
rythme
maxim
sans res
énergie
On devr
utilise d
accéléré
prolong
phénom
qui mob
une inte
On a do
vous pr
partir de
possible

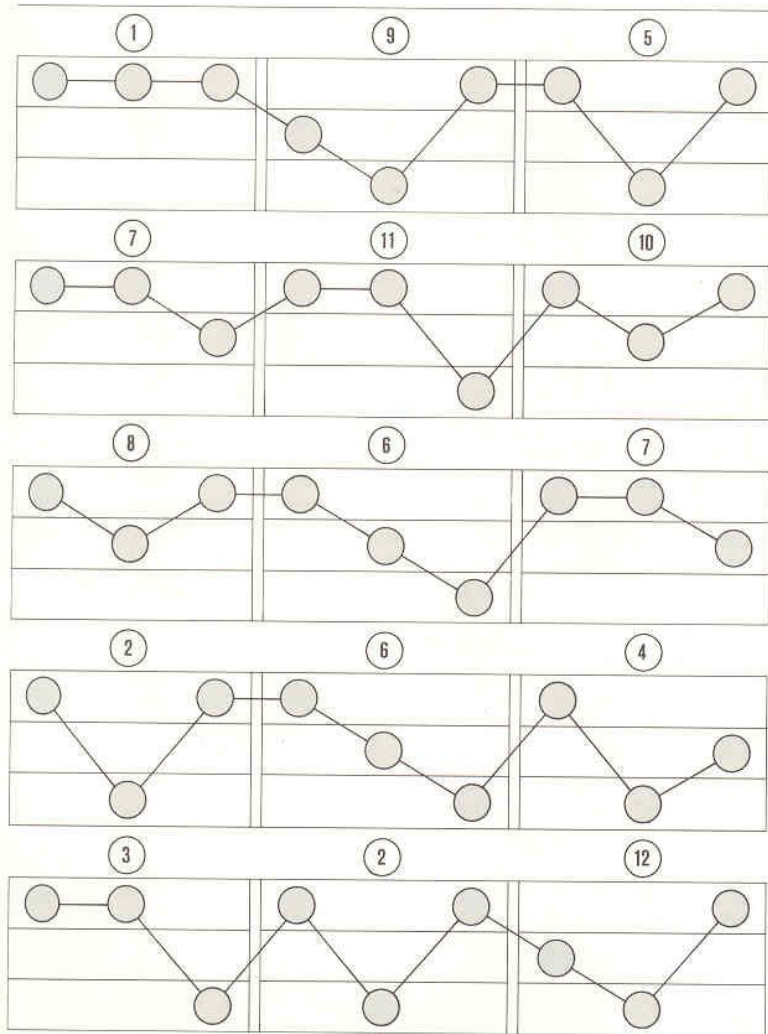


ORIZONTAL
téral extérieur figure
ERTICAL
risé
ERTICAL
Croisé jambe
VERTICAL
Brisé

Les enchaînements doivent s'exécuter sans qu'il soit nécessaire de réfléchir. Le geste doit être plus rapide que la pensée, le premier coup conditionnant les suivants. Mais il est difficile de soutenir le rythme très longtemps. Cinq à six coups enchaînés constituent un maximum que l'on ne peut pas renouveler souvent pendant un assaut sans ressentir la fatigue, car ces enchaînements mobilisent notre énergie qui épuise rapidement notre potentiel.

On devrait utiliser les enchaînements comme le coureur de fond qui utilise des pointes de vitesse. Pour des raisons tactiques, l'allure est accélérée sur une courte distance mais un tel effort ne peut être prolongé ni renouvelé fréquemment. Dans un assaut de canne, le phénomène est à peu près le même : il s'agit de soutenir un effort qui mobilise tout l'organisme avec des changements de rythme et une intensité accrue au moment de l'attaque.

On a donc intérêt à s'entraîner sur de plus grandes distances. Nous vous proposons donc pour ce faire des schémas d'entraînement à partir des séries étudiées. Bien entendu, d'autres solutions sont possibles, il vous appartient de les construire.



Les changements de main

A l'origine, si l'on s'entraînait à travailler des deux mains, c'était surtout pour pouvoir changer de garde lorsque la main armée venait à être douloureusement touchée. En ce qui nous concerne, cette seule raison ne suffirait pas à nous satisfaire, bien qu'elle demeure valable, du moins en partie. Car il faut être réaliste : à moins d'être un ambidextre parfait, ce qui est fort rare, nul ne peut se montrer également habile des deux mains. Face à un adversaire de sa force on est donc sûr de se faire battre si l'on tire avec sa « mauvaise main », le seul mérite étant seulement d'avoir essayé !

Si nous nous entraînons dans les deux gardes, c'est d'abord dans un souci de coordination symétrique, ce qui serait déjà une raison suffisante. Mais cela permet aussi, au cours d'une leçon, de défatiguer le bras habituel. Enfin, et c'est uniquement cet aspect de la question que nous développerons ici, le fait de savoir tirer dans les deux gardes nous autorise à utiliser le changement de main comme coup d'attaque; à condition, évidemment, de ne pas se contenter de passer la canne d'une main dans l'autre sans autre forme de préparation. Pour qu'un changement de main soit efficace, c'est-à-dire pour qu'il amène une touche, il doit, en effet, s'intégrer dans un enchaînement, que l'on peut alors considérer comme étant du second degré, puisqu'il y a rupture de la trajectoire logique des coups.

Avant de pouvoir utiliser les changements de main dans des enchaînements, faut-il encore être capable de les exécuter correctement. Il est donc indispensable, tout d'abord, de les étudier séparément; et c'est seulement lorsqu'on s'y est suffisamment exercé que l'on peut commencer à les incorporer à des séries de coups.

Exécution parfaite et intégration dans un enchaînement sont donc les deux premières conditions dont dépend l'efficacité d'un changement de main. Mais il en est une troisième qui n'est pas moins importante : pour assurer la touche, le changement de main doit s'intégrer le plus discrètement possible dans l'ensemble des mouvements, de telle sorte que l'adversaire ne soit pas prévenu de notre intention. Or, le meilleur moyen d'obtenir cet effet de surprise consiste à effectuer le changement de main au moment où la canne passe vers l'arrière, ce qui permet, en outre, de se retrouver immédiatement en position armée; c'est là un principe qu'il convient également de respecter : le changement de garde; mais nous ne nous étendrons pas sur ce sujet, car la pratique en démontre suffisamment la nécessité, ne serait-ce que pour conserver une bonne distance.

En théorie, tous les coups d'attaque, qu'ils soient verticaux ou horizontaux, peuvent se prêter à des changements de main; mais, en réalité, tous ne sont pas également favorables à une action discrète et efficace. C'est pourquoi nous limiterons ici notre étude aux trois mouvements les plus sûrs : changement de main sur brisé-croisé et changement de main sur attaque latérale extérieure et attaque latérale croisée.

D'autres possibilités plus ou moins compliquées s'offrent à nous, évidemment. Mais, répétons-le, avant de laisser libre cours à son imagination, il faut d'abord être capable d'exécuter correctement les

mouvement
plus efficace
recherches
tous les cou
bras, afin
cette discipl
possible et
de l'intentio

1. *Change*

Commence
moment où
plus en arri
main. Le ch
par un brisé
temps, on c
Evidemmen
partir du cro



En garde !

mouvements les plus simples, qui d'ailleurs, sont bien souvent les plus efficaces. Quoi qu'il en soit, si vous vous lancez dans des recherches personnelles, n'oubliez jamais que, pour être valables, tous les coups doivent être exécutés par développement complet du bras, afin de respecter le principe d'efficacité qui est à la base de cette discipline. Vous vous apercevrez alors que tout n'est pas possible et qu'il faut longuement réfléchir et travailler pour passer de l'intention à la réalisation.

1. *Changement de main à partir du brisé-croisé*

Commencer normalement l'exécution du brisé-croisé. Mais, au moment où la canne croise, c'est-à-dire lorsqu'elle se trouve le plus en arrière possible, accompagner le mouvement avec l'autre main. Le changement se fait ainsi au niveau de l'épaule et se poursuit par un brisé (pour respecter le principe d'efficacité); dans le même temps, on change de garde en avançant.

Evidemment ce changement de main peut également s'exécuter à partir du croisé seul.



En garde !



Croisé tête.



La main arrière vient envelopper la main de prise.



Les épaules commencent à pivoter simultanément, le brisé est amorcé.



Pendant l'exécution du brisé, la jambe arrière passe vers l'avant. Quand le coup est porté, le changement de garde doit être terminé.



2. *Changement de main à partir d'un latéral croisé*

Commencer l'exécution d'un latéral croisé, dans la position armé, on change de main et l'on change de garde en avançant, puis l'on porte le coup latéral extérieur.



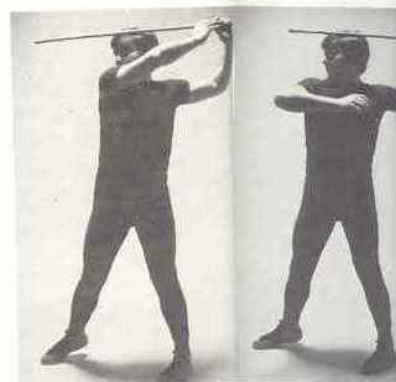
En garde !



Le latéral croisé est amorcé.

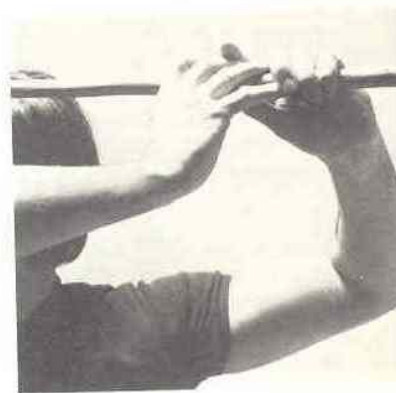


Le coup n'est pas encore complètement armé que déjà la main gauche se prépare.



Le temps armé est terminé, la main gauche vient saisir la canne derrière la prise, le poignet du corps est toujours sur la jambe arrière.

La main droite lâche la prise, le bras gauche est tiré en arrière.



on armé, on
is l'on porte



temps armé est
miné, la main gauche
nt saisir la canne
rière la prise, le poids
corps est toujours sur
ambe arrière.



La main droite lâche sa
prise, le bras gauche est
tiré en arrière.



La main droite passe
derrière le dos, le
temps de frappe est
amorcé, le poids du
corps est encore sur
les deux jambes.



Le poids du corps passe
sur la jambe droite, les
épaules commencent une
rotation de 180°.



La jambe gauche passe
vers l'avant, le
changement de garde est
effectué et complètement
terminé lorsque le coup
est frappé.



3. *Changement de main à partir d'un latéral extérieur.*

Commencer l'exécution d'un latéral extérieur; dès que l'on se trouve en position armée effectuer une rapide rotation du buste pour se retrouver en armé du latéral croisé en même garde. A partir de se moment changer de main pour être en latéral extérieur il ne reste plus qu'à changer de garde en avançant et frapper en ligne haute, médiane ou basse.



En garde !



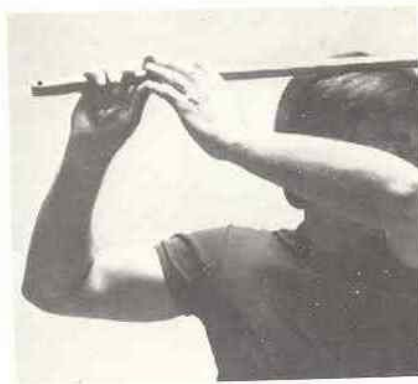
Amorce du latéral extérieur, le poids du corps est sur la jambe avant.



Les épaules sont dans un plan sagittal extérieur, la jambe est complètement chargée, la main gauche vient se placer devant la prise.



Une rapide rotation de 180° du buste a été effectuée pour amener les épaules dans un plan sagittal opposé — la main droite lâche sa prise — la jambe gauche passe vers l'avant. Au moment où le coup est porté, tout le poids du corps doit se trouver sur la jambe avant.



ur.

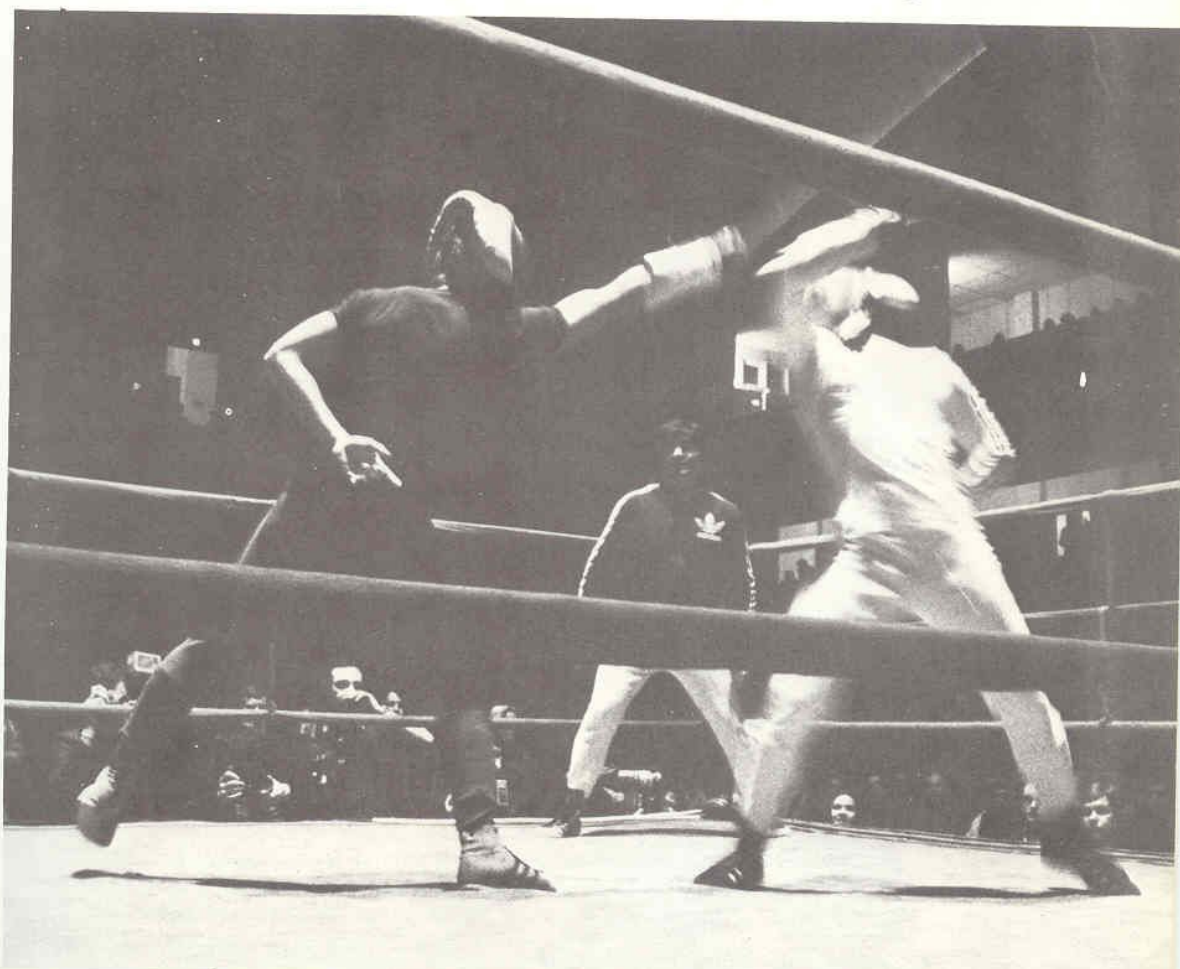
l'on se trouve
buste pour se
A partir de se
eur il ne reste
n ligne haute,



de rotation de
buste a été
e pour amener les
dans un plan
opposé — la main
che sa prise —
e gauche passe
rant. Au moment
up est porté, tout
du corps doit se
sur la jambe avant.

TECHNIQUES DE COMBAT

- L'assaut
- La tactique
- Les enchaînements
du 2^e degré
- L'entraînement
- Les règlements



L'assaut

L'assaut est tout à la fois un but et une nécessité. C'est l'aboutissement normal de notre entraînement qui serait sans objet, en effet, si nous ne le mettions pas en pratique pour nous mesurer. Et c'est aussi une nécessité car notre art (s'il en est un) ne peut s'épanouir que dans la confrontation.

Mais si des connaissances techniques et un minimum d'expérience sont indispensables pour participer à un assaut, cela ne suffit pas. Il faut aussi de la volonté et du courage car l'affrontement, même s'il est sans danger, comporte toujours des risques de meurtrissures... ne serait-ce que celles de l'amour propre, et ce ne sont pas les moins cuisantes ! Malgré toutes les précautions qui sont prises pour éviter les accidents, les coups cinglent et peuvent laisser pendant quelques jours des traces douloureuses. Mais, après tout, il s'agit d'un sport de combat et non d'un exercice de style : quel en serait donc l'intérêt si le risque n'y avait pas sa part ? Alors, trêve d'hésitations : il faut se lancer.

Le premier assaut laissera sans doute un goût amer : la tête est vide, rien ne sort, on a l'impression de ne rien savoir et tout va trop vite pour qu'on puisse enregistrer et réfléchir... Eh bien, qu'on se rassure, c'est tout à fait normal. Le plus important est d'avoir fait le premier pas. Mais que cela ne nous empêche pas d'en tirer la leçon.

A tête reposée, essayons donc d'analyser ce qui s'est passé et ce qui aurait dû se passer. C'est relativement simple.

L'étude, même avec des partenaires, ne nous laisse jamais livrés à nous-même sans fil conducteur. Nos gestes, nos mouvements sont téléguidés par l'enseignement. L'élève est, en effet, placé dans des situations particulières qui ne lui demandent aucune réflexion; on recherche même, au contraire, à cultiver ses réflexes. Reste maintenant à passer à la deuxième étape, celle du jugement, qui n'est pas moins importante car c'est d'elle que peut dépendre notre « carrière ».

Or, à notre avis, c'est à travers l'assaut qu'il faut l'aborder. Mais qu'est-ce que le jugement ? C'est être capable de répondre instantanément aux trois questions suivantes pour faire face à n'importe quelle situation créée par l'adversaire :

- que faut-il faire ?
- quelle attitude prendre ?
- quelle tactique adopter ?

Or, seule la pratique permet de fournir des réponses concrètes et rapides à ces questions. Certes, les manuels et les conseils ne sont pas superflus. Mais ils ne suffisent pas pour acquérir ce jugement indispensable aux combattants de haut niveau et qui, bien souvent, différencie les meilleurs.

Avant d'aborder cette question plus en détail, laissez-moi vous donner un conseil : après chaque assaut, quelle qu'en soit l'issue, efforcez-vous toujours de vous en rappeler les différentes phases afin d'en tirer la leçon. C'est à ce prix que vous pourrez réellement progresser.



C'est l'aboutis-
sans objet, en
r nous mesurer.
est un) ne peut

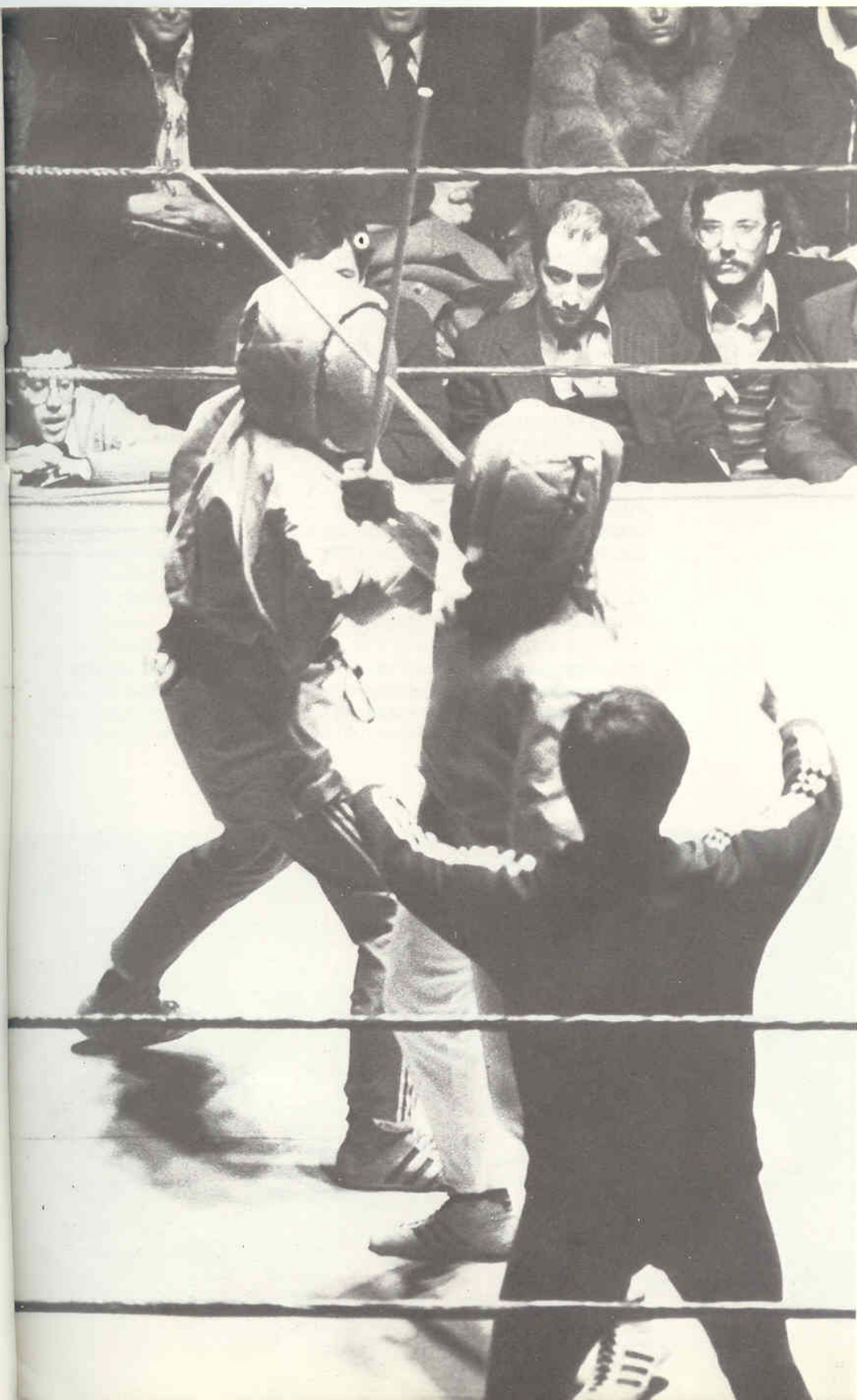
um d'expérience
ela ne suffit pas.
ontement, même
e meurtrissures...
ont pas les moins
prises pour éviter
endant quelques
s'agit d'un sport
rait donc l'intérêt
d'hésitations : il

: la tête est vide,
tout va trop vite
qu'on se rassure,
voir fait le premier
la leçon.
est passé et ce qui

esse jamais livrés à
mouvements sont
et, placé dans des
cune réflexion; on
xes. Reste mainte-
ment, qui n'est pas
re notre « carrière ».
aborder.
capable de répondre
ur faire face à n'im-

ponses concrètes et
les conseils ne sont
acquérir ce jugement
et qui, bien souvent,

il, laissez-moi vous
lle qu'en soit l'issue,
s différentes phases
s pourrez réellement



LE DÉROULEMENT DE L'ASSAUT

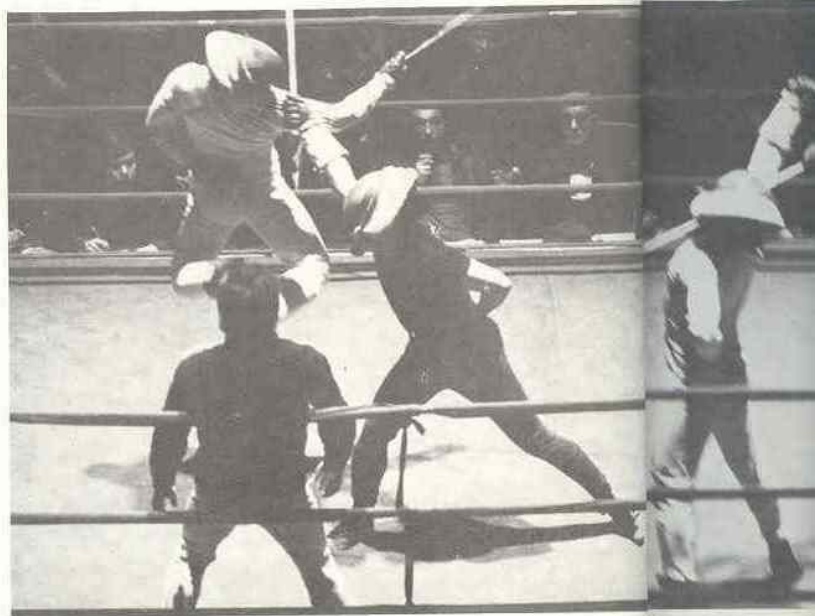
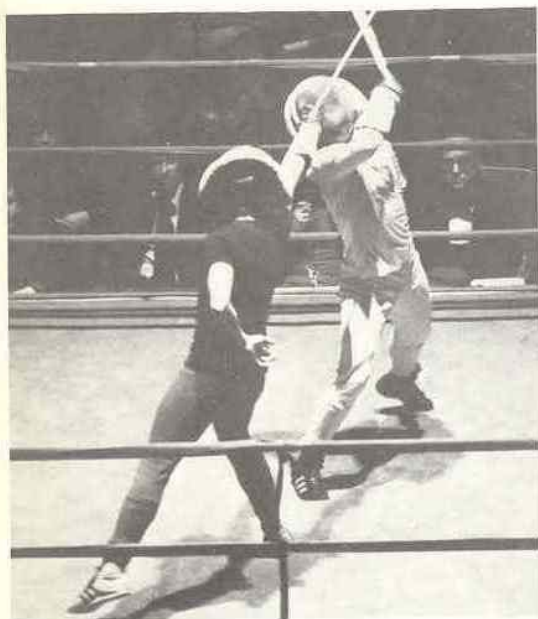
Rappelons d'abord qu'il est indispensable, pour se mesurer avec un adversaire, de connaître l'enjeu de la compétition et les règles d'arbitrage. Et maintenant, voyons de plus près comment cela se passe.

En fait, le déroulement d'un assaut peut se répartir en trois phases distinctes que nous allons étudier séparément.

Première phase. C'est une phase d'observation. Mais cela ne signifie pas qu'il faille examiner votre adversaire pour juger ses capacités physiques : ce n'est plus le moment (vous deviez le faire plus tôt) et, de toutes façons, ce n'est pas le plus important. Ce que vous devez observer, c'est son attitude, sa mobilité, afin d'essayer de percevoir ses intentions, de deviner quelle tactique il va utiliser. Pour cela, il faut prendre des initiatives, tâter le terrain : quelques attaques rapides, directes ou enchaînées, vont provoquer des réactions qui vous renseigneront sur la valeur de votre adversaire. Mais celui-ci va sans doute s'efforcer d'en faire autant; alors soyez très prudent : sachez contrôler vos propres réactions et ne vous lancez pas dans des actions inconsidérées.

D'ailleurs, mieux vaut que cette première phase soit la plus brève possible, car si votre adversaire fait le point plus rapidement que vous, c'est lui qui va prendre l'initiative du combat. En résumé, on peut dire que la phase d'observation consiste à provoquer l'adversaire pour connaître ses réactions.

Deuxième phase. Fort des observations que vous venez de faire, il s'agit maintenant de développer votre action, en mettant tous vos moyens, techniques et physiques, au service de la tactique que vous avez décidé d'adopter.



Utilisez donc encore, pas l'avoir préparé, l'adversaire d'infériorité, d'être. Après chaque vous reconstruisez pas l'avantage que vous pouvez s'accrocher renverser la par un sentiment jugement. A ne reposez pas soyez toujours Faites attention respectez votre calme en tout

Troisième phase différemment moment où mouvement. Quoi qu'il en égale ardeur ou pour réduire vous bien, de vous. Si le s'appel à vos de condition

pour se mesurer avec
bénéfice et les règles
à comment cela se

partir en trois phases

Mais cela ne signifie
juger ses capacités
z le faire plus tôt) et,
t. Ce que vous devez
essayer de percer ses
ser. Pour cela, il faut
des attaques rapides,
actions qui vous ren-
Mais celui-ci va sans
très prudent : sachez
ancez pas dans des

se soit la plus brève
plus rapidement que
mbat. En résumé, on
à provoquer l'adver-

vous venez de faire, il
en mettant tous vos
la tactique que vous

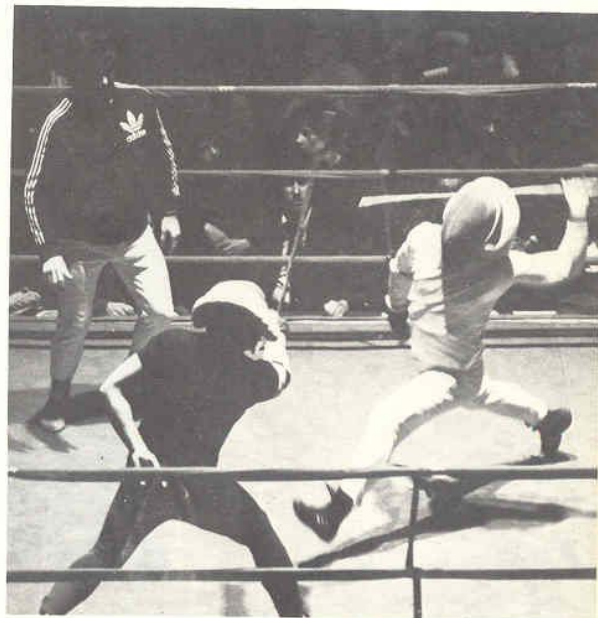
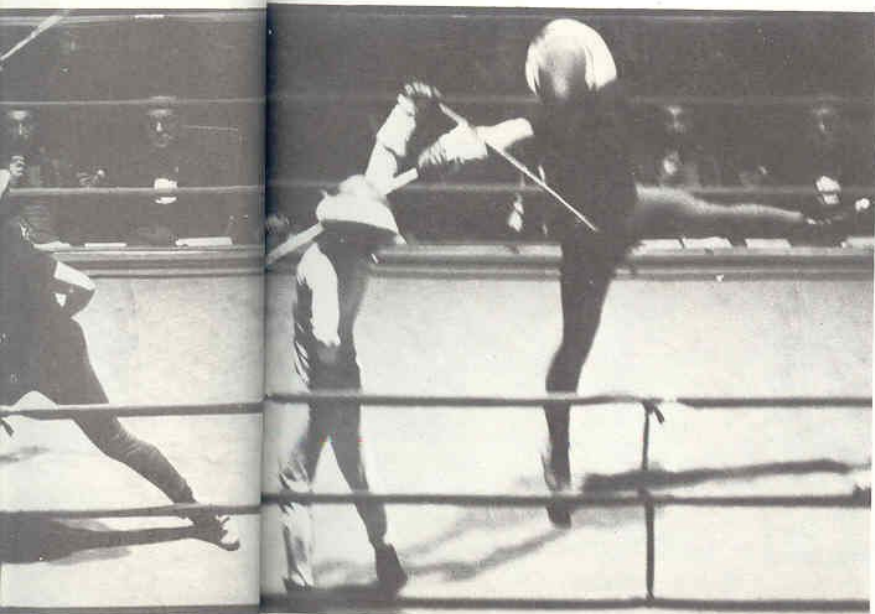
Utilisez donc toutes vos ressources, mais sans les épuiser : là encore, pas d'actions inconsidérées. Ne lancez pas une attaque sans l'avoir préparée par des enchaînements : vous devez amener votre adversaire dans une position de défense-réflexe qui le mette en état d'infériorité psychologique. Que cela ne vous empêche pas, cependant, d'être attentif à une riposte toujours possible.

Après chaque touche annoncée, il faut vous remettre en garde et vous reconcentrer sur votre action. Profitez-en, si vous n'avez pas l'avantage, pour surmonter la baisse de tonus psychologique que vous pouvez alors ressentir. Lorsque vous êtes touché et que les points s'accumulent, tout n'est pas perdu : vous pouvez encore renverser la situation, mais à condition de ne pas vous laisser envahir par un sentiment d'infériorité qui nuit à votre dynamisme et à votre jugement. A l'inverse, si c'est vous qui avez l'avantage, ne vous reposez pas sur des lauriers qui peuvent n'être que provisoires : soyez toujours mobilisé.

Faites attention aux injonctions de l'arbitre, car si vous ne les respectez pas, vous serez sanctionné. Et puis, sachez conserver votre calme en toutes occasions : pas de réactions intempestives.

Troisième phase. C'est la fin de l'assaut et vous vous comporterez différemment selon que vous avez l'avantage ou non. C'est aussi le moment où la fatigue se fait le plus sentir : le souffle est court, les mouvements se font moins précis.

Quoi qu'il en soit, vous devez combattre jusqu'au bout avec une égale ardeur, pour conserver votre avance si c'est vous qui menez, ou pour réduire la différence si le sort vous a été contraire. Dites-vous bien, d'ailleurs, que votre adversaire est tout aussi fatigué que vous. Si le score est à peu près égal, c'est donc le moment de faire appel à vos ultimes ressources d'énergie, car la moindre supériorité de condition physique peut alors emporter la décision.



La tactique

Selon les manuels militaires, la tactique est l'art d'utiliser, sur le terrain, les moyens dont on dispose, afin d'atteindre l'objectif que l'on s'est fixé. Or, dans un assaut de canne, il en va exactement de même, toutes proportions gardées, évidemment.

Notre objectif est clair, en effet : toucher l'adversaire plus souvent que lui-même ne nous touche. En un mot, nous voulons gagner.

Quant aux moyens à utiliser pour atteindre cet objectif, ils sont de deux sortes. Tout d'abord, bien sûr, il y a la technique acquise. Mais il y a aussi les possibilités physiques personnelles :

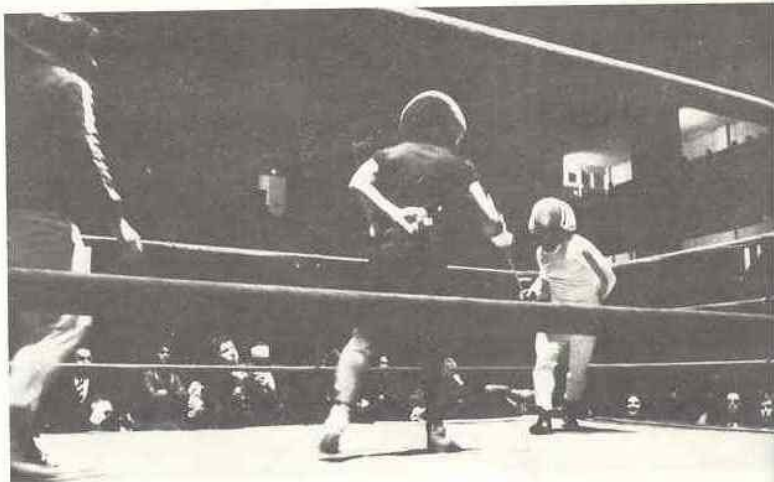
- si vous êtes grand, servez-vous de votre allonge,
- si vous êtes petit, servez-vous de votre mobilité,
- si vous avez de la détente, profitez-en pour surprendre l'adversaire,
- si vous avez une bonne main, faites des parades-ripostes.

Il s'agit, en somme, de réaliser une sorte de synergie : moyens techniques + moyens physiques. Et puis, il faut tenir compte aussi d'un troisième facteur très important, car c'est de lui que dépendent en grande partie notre attitude et notre comportement au cours de l'assaut : notre propre tempérament.

Chaque individu, en effet, porte en soi dès sa naissance un ensemble de qualité et de défauts dont les traits dominants constituent ce que l'on appelle « le tempérament ». Et le célèbre « Connais-toi toi-même » des Anciens prend ici tout son sens : il faut assumer pleinement sa nature profonde, car il est vain et même dangereux de s'identifier à quelqu'un d'autre en cherchant à se créer une personnalité artificielle.

Certes, chacun a des défauts, mais le tout est de savoir s'en servir, comme disait l'un de nos maîtres ! Et c'est notamment vrai en ce qui concerne les sports de combat : il faut apprendre à canaliser ses instincts (l'agressivité, en particulier) pour en tirer le meilleur parti possible.

On peut ainsi laisser parler sa nature et adopter une tactique personnelle qui soit en harmonie avec son tempérament. C'est-à-dire, en schématisant, que cette tactique sera dominée, soit par l'offensive, soit par la défensive.



La tactique

A première
de réussite
attaques s
désordonn
cements se
générale, c
grande vit
maître dan



La tactique

Dissipons to
synonyme d
bien prendr
auquel on p
demande, é
de la lucidit
défensif aur
parades-rip
sache impos
L'idéal, bien
l'une ou l'au
également r
répétons-le,
« La raison »
nature ».

La tactique offensive.

A première vue, c'est celle qui semble réunir les meilleures chances de réussite. C'est peut-être vrai, mais à condition que toutes les attaques soient correctement préparées et calculées : une attaque désordonnée ne surprendra qu'une fois. Il faut aussi que les déplacements soient rapides, de même que les attaques. D'une manière générale, d'ailleurs, l'offensif a tout intérêt à faire montre d'une grande vitesse d'exécution dans tous ses mouvements et passer maître dans l'art des feintes.



La tactique défensive.

Dissipons tout de suite un éventuel malentendu : défensive n'est pas synonyme de passivité. Au contraire, dans un assaut, on peut très bien prendre l'initiative en provoquant les attaques de l'adversaire auquel on portera des touches par le jeu des parades-ripostes. Cela demande, évidemment, une grande sûreté de jugement, des réflexes, de la lucidité et beaucoup de précision dans les mouvements. Le défensif aura donc intérêt à maîtriser parfaitement la technique des parades-ripostes ainsi que celle des esquives. Enfin, il faut aussi qu'il sache imposer sa distance et ne pas reculer sur les coups d'attaque. L'idéal, bien sûr, serait de pouvoir utiliser, selon les circonstances, l'une ou l'autre de ces tactiques. Mais comme toutes deux peuvent également mener à la victoire, mieux vaut donc nous en tenir, répétons-le, à celle qui correspond le mieux à notre tempérament : « La raison », à dit Vauvenargues, « nous trompe plus souvent que la nature ».

Les enchaînements du 2^e degré

Lorsque nous avons étudié les enchaînements du 1^{er} degré (page 67), nous avons vu qu'il s'agissait d'une succession logique de mouvements. C'est-à-dire qu'un mouvement en appelle un autre naturellement sans contrarier le geste, ni la trajectoire.

Nous avons vu également que l'adversaire réagit de la même façon, ses parades se font par réflexe conditionné, mieux, il peut anticiper et par là même, riposter dans les conditions les plus favorables.

Notre jeu doit donc consister à rompre toute cette logique des mouvements et intégrer dans ces enchaînements de base des éléments nouveaux propres à désorganiser la défense de l'adversaire.

Nos possibilités sont multiples avec plus ou moins d'efficacité, toutes demandent du travail pour les exécuter correctement et, surtout, les réussir.

La classification que nous proposons est simple :

- toute exécution qui s'enchaîne logiquement sans rupture de la trajectoire et du mouvement est un enchaînement du premier degré;
- toute exécution où il y a rupture est un enchaînement du deuxième degré.

Nous retiendrons pour ces enchaînements :

1. l'asymétrie, c'est-à-dire la succession de plusieurs mêmes coups d'attaque (ex. n° 1);
2. le changement de main, c'est-à-dire l'intégration d'un changement de garde pendant l'exécution d'un enchaînement (ex. n° 2, 3 et 4);
3. le déplacement, intégration d'un déplacement dans l'enchaînement.

Les enchaînements du 2^e degré sont évidemment moins rapides que ceux du 1^{er} degré, mais ils ont l'avantage, s'ils sont bien exécutés, d'assurer la touche presque à tout coup, encore faut-il ne pas en abuser et surtout les exécuter au bon moment.

er degré (page 67),
logique de mouve-
un autre naturelle-
de la même façon,
x, il peut anticiper
s favorables.
logique des mou-
base des éléments
lversaire.
d'efficacité, toutes
ent et, surtout, les

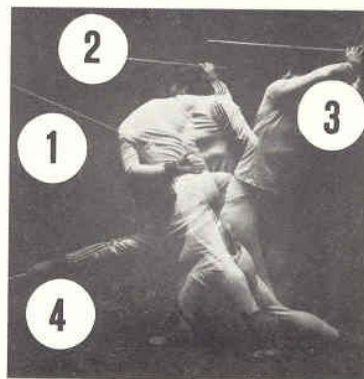
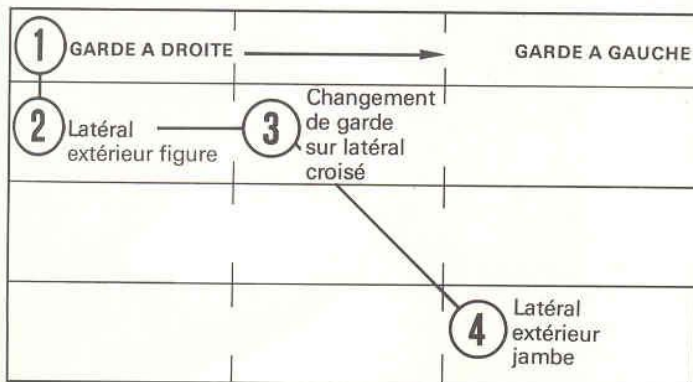
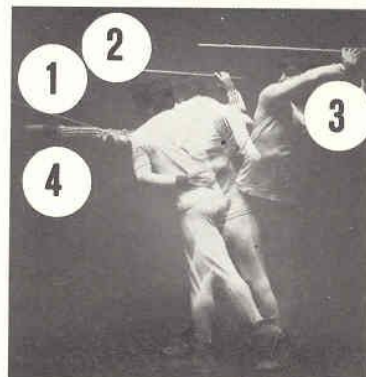
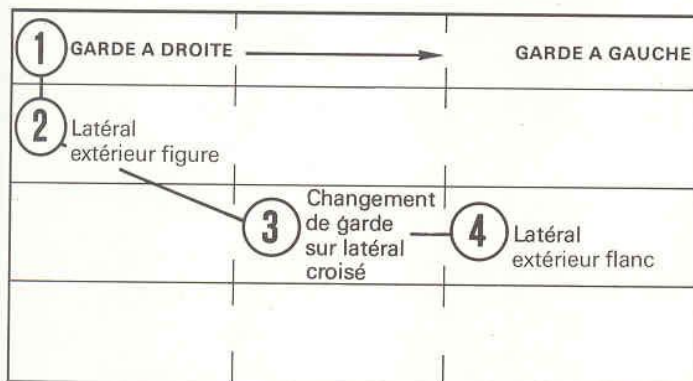
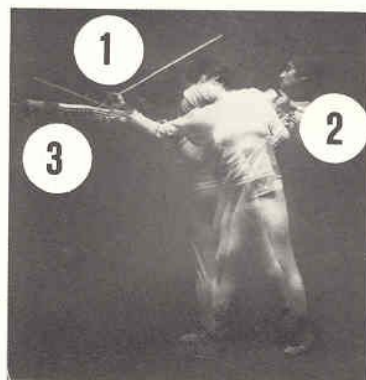
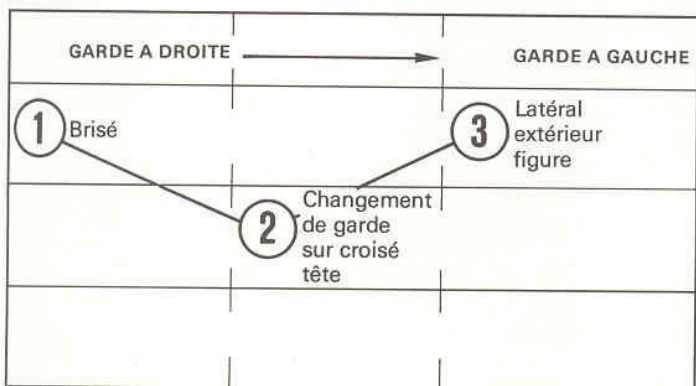
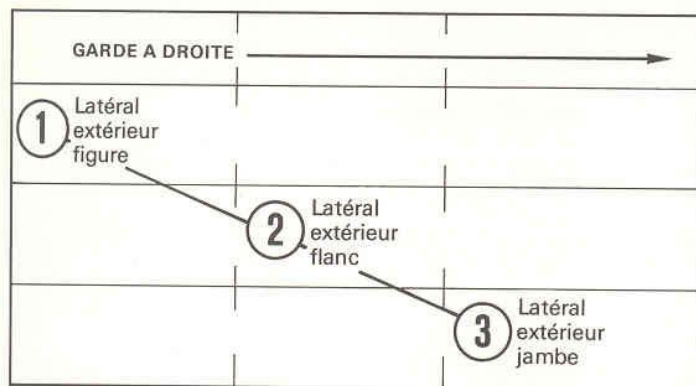
sans rupture de la
ement du premier
ement du deuxième

eurs mêmes coups

ation d'un change-
inement (ex. n° 2,

ent dans l'enchaî-

moins rapides que
sont bien exécutés,
faut-il ne pas en



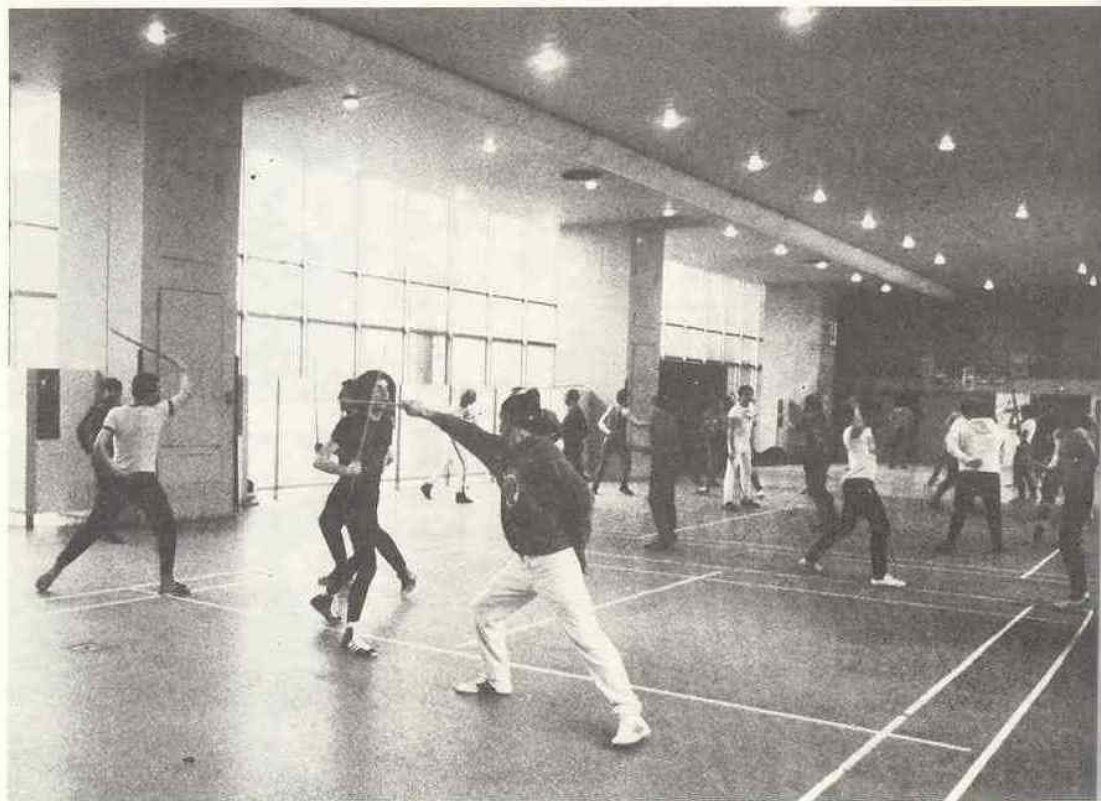
L'entraînement

1. PRÉPARATION PHYSIQUE

Cette préparation est à considérer sous deux aspects complémentaires : préparation musculaire et préparation respiratoire.

– **Préparation musculaire.** Il faut travailler un certain nombre de muscles pour qu'ils puissent exécuter ce que nous attendons d'eux au cours des rencontres, sans que la fatigue n'intervienne trop rapidement.

– **Préparation respiratoire.** Elle est indissociable de la préparation musculaire, car le besoin en oxygène de nos muscles augmente en proportion de l'effort qu'ils ont à fournir : plus le travail est important, plus les oxydations prennent du retard et plus le muscle a tendance à « s'encrasser ». Pour compenser ce phénomène, l'organisme réagit d'instinct par une accélération du rythme cardio-respiratoire, mais si ce mécanisme devient trop rapide, il finit par être inopérant et provoque une semi-axphyxie : c'est l'essoufflement. Pour un sportif, évidemment, il faut éviter à tout prix d'en arriver là sous peine de perdre une bonne partie de ses possibilités. Or, le meilleur moyen d'y parvenir consiste à augmenter sa capacité respiratoire par des exercices appropriés : l'oxygénation des tissus peut alors s'amplifier lorsque le besoin s'en fait sentir, mais sans modifier pour autant le rythme cardiaque.



2. PRÉ

Il faut n
travaillé
possibles
maîtrise
sables en
de réflex
contrôler
la nécess
du moins
celui de l

3. PRÉP

Comme o
technique
préparati
acquise e
obligatoir
moniteur
trop marqu
situation d
Cette prépa
lisée, dans

4. PRÉPA

Cette prépa
Individuelle
chacun. M
professeur
peuvent no
et à comba
leurs conc
En fait, il s
avec un ter
le cas éché
Mais, ne l
(physique,
l'attitude p
fait avec s
conséquent

UN DERN

Il va de so
sous ses di
travail assic
lui-même.
Mais il fau
peut avoir d
la machine
Aussi, dans
méfier des a
manière de
donc de la m

aspects complé-
spiratoire.

ertain nombre de
nous attendons
n'intervienne trop

de la préparation
muscles augmente
travail est impor-
plus le muscle a
ce phénomène,
du rythme cardio-
rapide, il finit par
est l'essoufflement.
prix d'en arriver
possibilités. Or, le
nter sa capacité
nation des tissus
sentir, mais sans



2. PRÉPARATION TECHNIQUE

Il faut réapprendre les gestes. Jusqu'alors, en effet, nous avons travaillé longuement et systématiquement toutes les combinaisons possibles, ce qui était indispensable pour acquérir une bonne maîtrise de base. Mais, tous les enchaînements ne sont pas utilisables en assaut car certains sont trop compliqués et demandent trop de réflexion, ce qui alourdit notre jeu et le rend ainsi plus facile à contrôler par l'adversaire. Il faut donc rechercher la sobriété, d'où la nécessité, comme nous le disions, de réapprendre les gestes ou, du moins, d'apprendre à les re-situer dans un contexte différent, celui de la confrontation.

3. PRÉPARATION TACTIQUE

Comme on peut l'imaginer, elle est directement liée à la préparation technique dont elle est, en quelque sorte, le prolongement. Cette préparation a pour but, en effet, d'apprendre à utiliser la technique acquise en fonction du jeu de l'adversaire. C'est dire qu'elle doit obligatoirement s'effectuer sous le contrôle d'un professeur ou d'un moniteur dont l'expérience est indispensable pour corriger les défauts trop marqués, mais aussi pour montrer comment réagir face à une situation donnée.

Cette préparation, qui est très importante, peut même être spécialisée, dans certains cas, selon l'adversaire que l'on doit rencontrer.

4. PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

Cette préparation doit être tout à la fois individuelle et collective. Individuelle, bien sûr, puisqu'elle diffère selon la personnalité de chacun. Mais collective aussi, car elle nécessite le concours de nos professeurs, de nos camarades de salle et de notre entourage qui peuvent nous aider efficacement à surmonter certains « blocages » et à combattre l'anxiété pour aborder la compétition dans les meilleures conditions morales possibles.

En fait, il s'agit de se « forger le mental » pour affronter l'adversaire avec un tempérament de gagnant et ne pas se laisser décourager, le cas échéant, par un sort contraire.

Mais, ne l'oublions pas, les trois autres formes de préparation (physique, technique et tactique) comptent pour beaucoup dans l'attitude psychologique : plus cet entraînement au combat a été fait avec sérieux, plus on se sent maître de ses moyens et, par conséquent, plus on est sûr de soi.

UN DERNIER CONSEIL

Il va de soi que la préparation à l'assaut, dans son ensemble et sous ses diverses formes, ne peut porter ses fruits qu'au prix d'un travail assidu : chacun doit se concentrer pour donner le meilleur de lui-même.

Mais il faut aussi savoir doser ses efforts : le surentraînement peut avoir des effets contraires à ceux que l'on escomptait, car plus la machine humaine est sollicitée, plus elle devient fragile. Aussi, dans ce domaine comme dans beaucoup d'autres, faut-il se méfier des abus et conserver une certaine rusticité : le sport est une manière de rechercher l'harmonie du corps et de l'esprit, il y faut donc de la mesure, même (et surtout !) au niveau de la compétition.

Règlements techniques

Dans ce chapitre nous vous proposons seulement de mettre en évidence les règles fondamentales qui découlent de la pratique de la canne en tant que sport et de son principe d'efficacité. Car seule la FFBF-S est habilitée à définir les règlements d'arbitrage. Il lui appartient donc de les établir et de les faire connaître en fonction de ses objectifs et de la nature des rencontres.

Ainsi les organisateurs de chaque rencontre doivent faire connaître les règles particulières des assauts qu'ils organisent de même que les tireurs se doivent de bien comprendre les règles qui vont canaliser leur combativité, voir même la conditionner.

Nous attirons particulièrement votre attention sur ce point, car l'expérience nous a montré, surtout en BF, qu'il y avait souvent incompréhension des tireurs sur les décisions et sanctions prises par l'arbitre ce qui peut provoquer des conséquences psychologiques fâcheuses même chez les plus forts.

Quoiqu'il en soit si nous nous référons à ce qui existe, ces règles ne peuvent varier que dans les points de détails et surtout dans leurs applications.

Mais avant d'aller plus loin, il faut bien avoir présent à l'esprit que la pratique de la canne peut, si elle n'est pas contrôlée avec rigueur, devenir dangereuse, car terriblement efficace et qu'il s'agit avant tout d'une technique de confrontation sportive et non pas d'une méthode visant à mettre hors combat un adversaire, sans cela aucun affrontement ne serait autorisé, ni même possible.

A la base de cette discipline, il y a trois règles élémentaires qu'il faut connaître car elles conditionnent l'ensemble des règlements.

1 - *Respect du principe fondamental.*

Pour être valables tous les coups d'attaques, qu'ils soient exécutés dans des plans verticaux ou horizontaux, doivent l'être uniquement par développement complet du bras.

2 - *Respect de l'éthique*

Aucune brutalité délibérée cherchant à mettre un adversaire hors combat ne peut être tolérée, il en découle que l'agressivité ne peut pas prendre d'autres formes que celles permises par les règles d'arbitrage.

3 - *Respect de la qualité des assauts.*

Toute attaque franche ne peut être contrée par une attaque si elle n'a pas auparavant fait l'objet d'une parade ou d'une esquive nette.

Pour appuyer ces 3 règles élémentaires nous citerons une réflexion du livre « Sachons boxer » de Louis Lerda et L.C. Casteyre :

« Porter des coups interdits c'est faire preuve de déloyauté ou de maladresse, l'un et l'autre ne sont pas dignes d'un véritable sportif. Pour ne pas se voir reprocher de tels actes il appartient au tireur de s'attacher à améliorer son adresse et sa technique. »

Règ

(Extrait d

1. Les s

Lignes

haute

médiane

basse

2. Les s

- La nuq
- Le cou.
- Le trian
- La main

3. Les c

- Les cou
- Les cou
- La répé
- le princ

4. Les p

- Les prote
- elles comp
- Le mas
 - Les gar
 - La tuni
 - Le pant

Règlements d'arbitrage

(Extrait des textes sur la canne FFBF-S)

1. Les surfaces de frappe valables entraînant la touche.

Lignes	cibles	Délimitation
haute	Tête figure	dessus du crâne face et profils
médiane	Poitrine flancs	de la ceinture à la hauteur de l'aisselle
basse	les jambes	du dessus de la cheville au dessous du genou

2. Les surfaces de frappe interdites entraînant des sanctions.

- La nuque.
- Le cou.
- Le triangle génital.
- La main armée.

3. Les coups interdits entraînant la disqualification

- Les coups de pointe.
- Les coups de manchette.
- La répétition délibérée de coups ne respectant pas le principe fondamental.

4. Les protections

Les protections sont obligatoires pour participer aux compétitions, elles comprennent :

- Le masque avec bourrelets spéciaux.
- Les gants avec manchettes renforcées.
- La tunique matelassée. } facultatifs suivant le niveau
- Le pantalon matelassé. } ou la nature de la compétition



RÈGLEMENT D'ARBITRAGE DE CANNE

a) La touche est valable: si elle respecte le principe d'efficacité; si elle est franche et nette; si l'impact correspond à une surface de frappe autorisée.

b) Toute attaque franche directe ou enchaînée ne peut être contrée par une attaque si elle n'a pas auparavant fait l'objet d'une parade ou d'une esquive; c'est un coup fourré qui entraîne une observation.

c) Après chaque touche comptée par l'arbitre, les adversaires se séparent et se remettent en garde aux commandements de l'arbitre. Ils reprennent l'assaut au commandement « allez ».

d) Un mauvais assaut est sanctionné par une double défaite, c'est-à-dire que les deux tireurs se voient infliger chacun une défaite.

e) Deux touches simultanées s'annulent. Elles sont annoncées mais n'arrêtent pas l'assaut.

f) Sont sanctionnés :

- non-respect du principe d'efficacité;
- non-respect des commandements d'arbitrage;
- attaques de surfaces de frappe interdites;
- manque de rigueur dans la tenue et la présentation;
- agressivité non contrôlée;
- brutalité délibérée;
- non-combat;
- coup fourré.

ARBITRES ET JUGES

L'*arbitre* règle l'assaut, juge les touches et les annonces quand elles sont valables.

Les *juges marqueurs* enregistrent les touches annoncées, assistent l'arbitre pour les litiges et jugent la qualité des assauts.

LE CHAMP

C'est la surface dans laquelle l'assaut se déroule. Il est circulaire ou carré d'une surface comprise entre 25 et 36 m². Il est limité par des cordes (enceinte de Boxe Française).

LES ASSAULTS

Les épreuves de championnat sont disputées par élimination directe et repêchage s'il y a lieu. Il y a trois catégories d'âge : cadet - junior - senior. Les rencontres comportent deux ou trois reprises de trois minutes séparées par intervalle d'une minute. Est proclamé vainqueur celui des adversaires qui a mis à son actif le plus grand nombre de touches.

EN CAS D'EX AEQUO, REPRISE SUPPLÉMENTAIRE.

Les organisateurs d'une rencontre peuvent, pour améliorer la qualité des assauts, attribuer des points supplémentaires en jugeant sur la valeur technique, les attitudes, le style, l'utilisation des parades-ripostes.

cipe d'efficacité; si
à une surface de

peut être contrée
et d'une parade ou
e observation.

les adversaires se
ments de l'arbitre.

le défaite, c'est-à-
ne défaite.

nt annoncées mais

;
tation;

onces quand elles

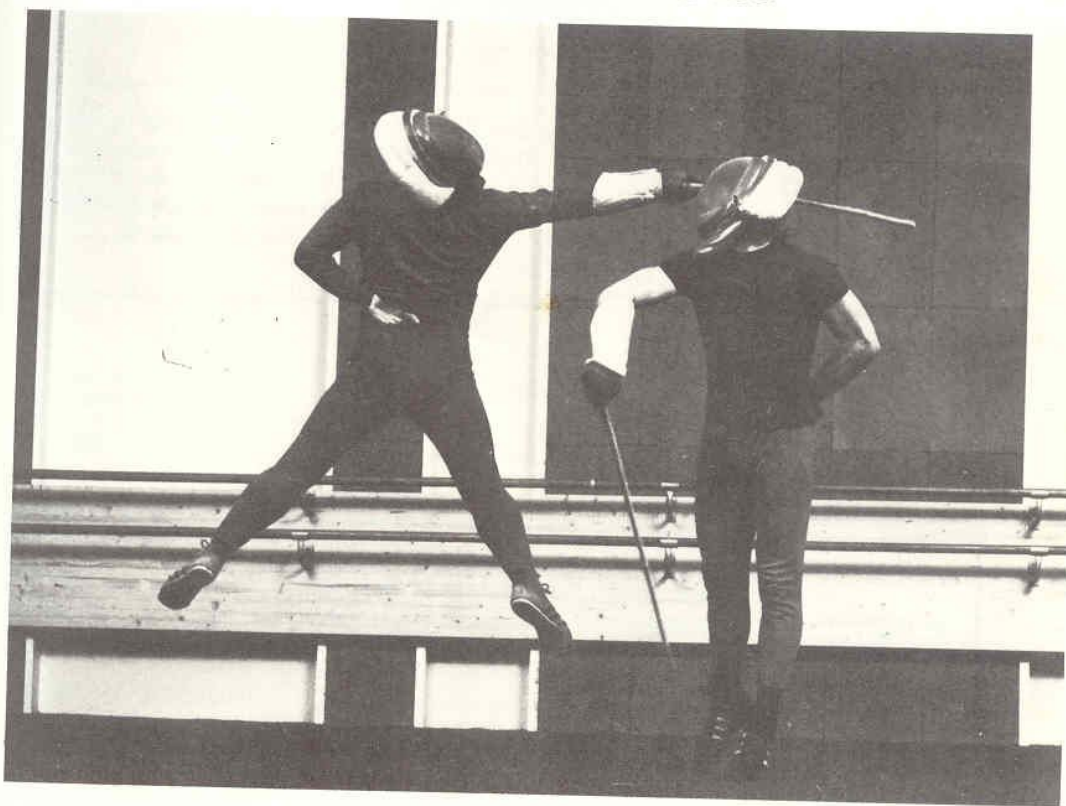
noncées, assistent
uts.

l est circulaire ou
est limité par des

l'elimination directe
e : cadet - junior -
prises de trois mi-
proclamé vainqueur
grand nombre de

RE.
améliorer la qualité
en jugeant sur la
on des parades-

PROGRESSIONS



- Les grades
- Les diplômes
- Les formes
d'études

Tableau de progression des grades et des diplômes

**2^e
SÉRIE**

GRADE ET PROGRESSION	MOIS DE PRATIQUE	NIVEAU DE COMPÉTITION	DIPLOMES	COMPÉTENCES
1 ^{er} TEST	(Minimum) 3			
2 ^e TEST	6	Assauts dirigés en salle		
3 ^e TEST	9	Assauts interclubs sans titre ou enjeu	DIPLOME D'INITIATEUR	Doit être capable de démontrer et expliquer les mouvements de base à un groupe de 5 à 6 élèves, sous la responsabilité d'un moniteur ou professeur.

**1^{re}
SÉRIE**

4 ^e TEST	12	Rencontres officielles régionales et inter-régionales	DIPLOME D'ASSISTANT	Doit être capable d'assister le moniteur ou le professeur et, éventuellement, le remplacer pour un cours complet.
5 ^e TEST	15			
6 ^e TEST	18	Championnats nationaux	BREVET FÉDÉRAL <small>1^{er} DEGRÉ Equivalent au diplôme de moniteur de Boxe Française</small>	Permet d'assurer la bonne marche d'une section de canne, sous la responsabilité d'un professeur de Boxe Française.

lômes

ÉTENCES

ble de démontrer
mouvements de
pe de 5 à 6 élè-
sponsabilité d'un
ofesseur.

ble d'assister le
e professeur et,
, le remplacer
omplet.

er la bonne mar-
ction de canne,
abilité d'un pro-
Française.

Diplômes de canne d'arme

DIPLOMES	COMPÉTENCES	CONDITIONS
INITIATEUR	Doit être capable de démontrer et d'expliquer les mouvements de base à un groupe de 5 à 6 élèves, sous la responsabilité d'un moniteur ou d'un professeur.	<i>9 mois de pratique ou stage de 16 heures.</i> <i>Examen au niveau de la région</i>
ASSISTANT	Doit être capable d'assister le moniteur ou le professeur et, éventuellement, le remplacer pour un cours complet.	<i>12 mois de pratique ou stage de 20 heures.</i> <i>Examen au niveau de la région</i>
BREVET FÉDÉRAL 1 ^{er} degré <i>(équivalent du moniteur de Boxe Française)</i>	Permet d'assurer la bonne marche d'une section de canne, sous la responsabilité d'un professeur de Boxe Française.	<i>2 ans de pratique minimum</i> <i>Examen au niveau national</i>
BREVET FÉDÉRAL 2 ^e degré <i>(équivalent du professeur de Boxe Française)</i>	Permet d'ouvrir une salle de canne.	<i>3 ans de pratique minimum avoir exercé pendant 1 an après le passage du 1^{er} degré</i> <i>Examen au niveau national</i>
MAÎTRE DE CANNE	Ce diplôme n'est pas délivré de droit et ne fait pas l'objet d'un examen, mais il doit être demandé avec les justificatifs nécessaires.	<i>5 ans de pratique minimum Avoir été engagé dans des compétitions au niveau national Présentation d'une étude personnelle Avoir le Brevet fédéral du 2^e degré depuis au minimum 2 ans. Avoir formé des élèves à la compétition. Avoir formé au minimum 5 élèves au Brevet fédéral du 1^{er} degré. Connaissance du bâton-self défense</i>



Form

Nous consi
puisque'il es
techniques
Il est donc
acquises et

1. la ma
2. la ma
3. la pré

Il est comp
graduées po
quoi nous c
La difficulté
rythme de
synoptique
Vous devez

- 1° à assimi
 - 2° à travail
- cadence.

En évoquan
un rapproch
nous pardon
d'exécuter le
Vous êtes c
conduire le

Formes d'études

Nous considérons sous ce chapitre comme un des plus important puisqu'il est destiné, à condition toutefois d'avoir assimilé toutes les techniques de base, à devenir un outil de travail.

Il est donc consacré à la mise en application des connaissances acquises et il a pour triple objectif :

1. la maîtrise du geste;
2. la maîtrise des réflexes;
3. la préparation à l'engagement.

Il est composé de 6 séries d'exercices dont les difficultés sont graduées pour permettre une accoutumance progressive, c'est pourquoi nous conseillons de ne pas brûler (ou sauter) les étapes.

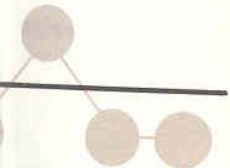
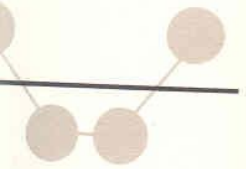
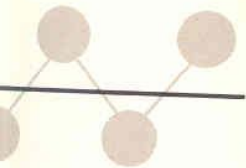
La difficulté essentielle de ces formes d'étude réside dans le rythme de l'échange qui diffère d'une série à l'autre. Un tableau synoptique visualise les différents rythmes imposés.

Vous devez donc rechercher dans ces « gammes » :

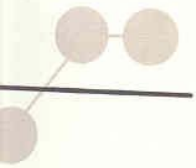
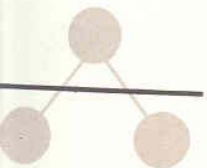
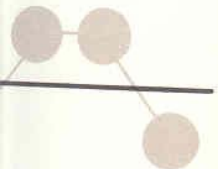
- 1° à assimiler le rythme ou l'échange,
- 2° à travailler vous-même le rythme d'exécution, c'est-à-dire la cadence.

En évoquant les gammes c'est de propos délibéré que nous faisons un rapprochement avec l'écriture musicale. Que l'on veuille bien nous pardonner, mais nous pensons qu'il serait parfaitement possible d'exécuter les échanges sur des rythmes harmoniques ou mélodiques. Vous êtes donc maître d'une partie de la partition : la façon de conduire le rythme d'exécution.

ange est régulier.

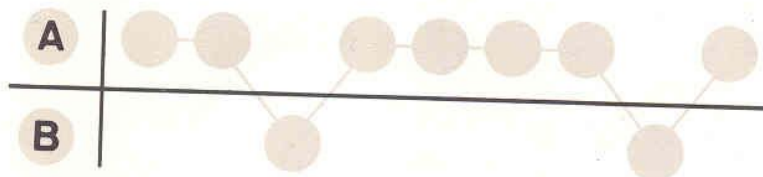
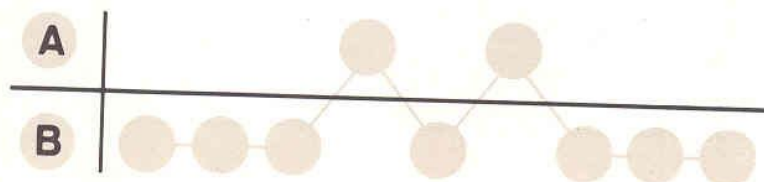
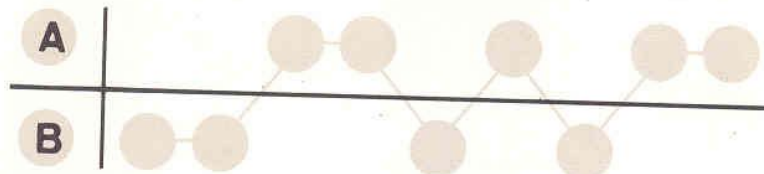


cette régularité, au se rapprocher de la



Les séries sont composées de 9 figures, ce qui représente au total 108 cas de figures à étudier puisque l'on se trouvera tour à tour attaquant A ou B en fonction du 1^{er} échange.

Pour ceux qui épuiseraient rapidement ces 108 cas de figures et qui se trouveraient malgré tout à court d'imagination, nous signalons que les 3 dernières séries 4, 5 et 6 peuvent s'enchaîner les unes aux autres. Ce qui permet, en prenant la figure 5 de la série n° 4 comme point d'origine, d'obtenir les combinaisons suivantes :



Ce qui représente 54 cas de figures supplémentaires, soit au total 162 cas... de quoi occuper quelques séances d'entraînement.

Nota pour les infatigables : en prenant une autre référence de début - par exemple la figure 3 ou 7 vous obtenez d'autres séries... A vous de jouer !..

SÉRIE 1



1	BRISÉ	PARADE EXTÉRIEURE
---	-------	----------------------



2	PARADE CROISÉE	LATÉRAL EXTÉRIEUR FIGURE
---	-------------------	--------------------------------



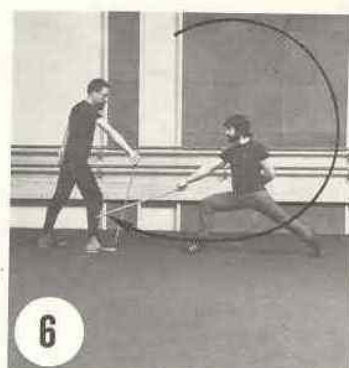
3	CROISÉ JAMBE	PARADE EXTÉRIEURE
---	-----------------	----------------------



4	PARADE CROISÉE	CROISÉ TÊTE
---	-------------------	----------------



5	LATÉRAL CROISÉ FIGURE	PARADE EXTÉRIEURE
---	-----------------------------	----------------------



6	PARADE EXTÉRIEURE	CROISÉ JAMBE
---	----------------------	-----------------



7	LATÉRAL EXTÉRIEUR FLANC	PARADE CROISÉE
---	-------------------------------	-------------------



8	PARADE EXTÉRIEURE	CROISÉ TÊTE
---	----------------------	----------------

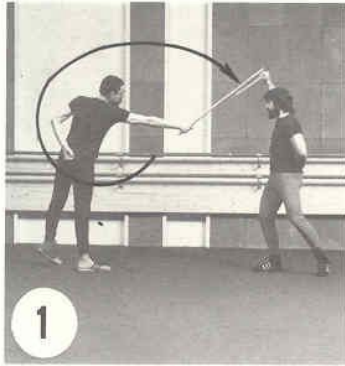


9	LATÉRAL EXTÉRIEUR FIGURE	PARADE CROISÉE
---	--------------------------------	-------------------

SÉRIE 2



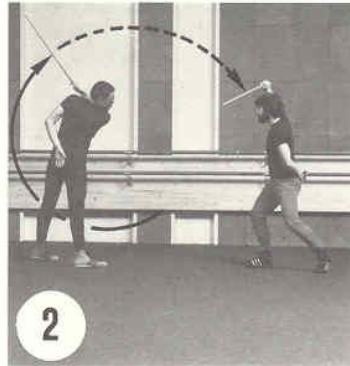
PARADE
EXTÉRIEURE



1

BRISÉ

PARADE
EXTÉRIEURE



2

CROISÉ
TÊTE

PARADE
EXTÉRIEURE



3

PARADE
CROISÉE

LATÉRAL
EXTÉRIEUR
FIGURE



CROISÉ
JAMBE



4

PARADE
EXTÉRIEURE

CROISÉ
JAMBE



5

CROISÉ
TÊTE

PARADE
EXTÉRIEURE



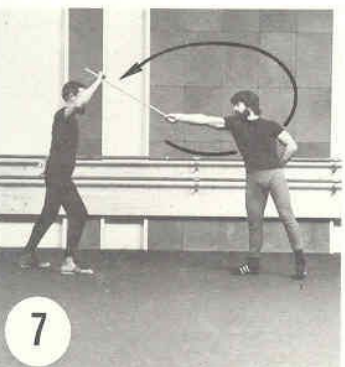
6

LATÉRAL
CROISÉ
FIGURE

PARADE
EXTÉRIEURE



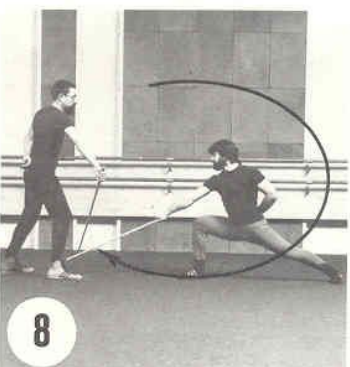
PARADE
CROISÉE



7

PARADE
EXTÉRIEURE

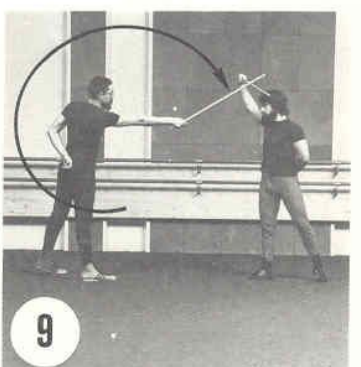
BRISÉ



8

PARADE
EXTÉRIEURE

CROISÉ
JAMBE

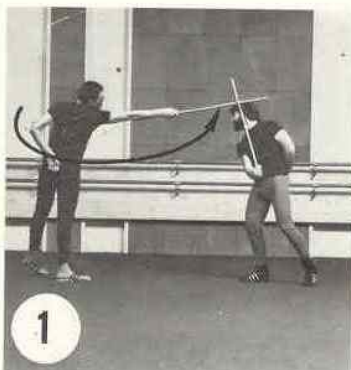


9

BRISÉ

PARADE
EXTÉRIEURE

SÉRIE 3



1	LATÉRAL EXTÉRIEUR FIGURE	PARADE CROISÉE
---	--------------------------------	-------------------



2	PARADE EXTÉRIEURE	CROISÉ JAMBE
---	----------------------	-----------------



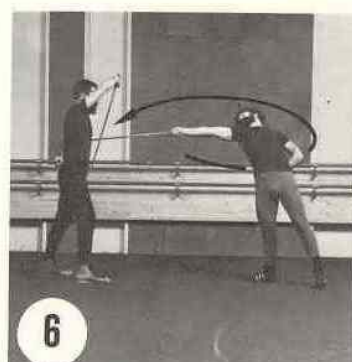
3	PARADE CROISÉE	LATÉRAL EXTÉRIEUR FIGURE
---	-------------------	--------------------------------



4	CROISÉ JAMBE	PARADE EXTÉRIEURE
---	-----------------	----------------------



5	PARADE EXTÉRIEURE	BRISÉ
---	----------------------	-------



6	PARADE CROISÉE	LATÉRAL EXTÉRIEUR FLANC
---	-------------------	-------------------------------



7	CROISÉ TÊTE	PARADE CROISÉE
---	----------------	-------------------



8	PARADE EXTÉRIEURE	LATÉRAL CROISÉ FIGURE
---	----------------------	-----------------------------



9	PARADE EXTÉRIEURE	LATÉRAL CROISÉ JAMBE
---	----------------------	----------------------------

SÉRIE 4



LATÉRAL
EXTÉRIEUR
FIGURE



LATÉRAL
EXTÉRIEUR
FLANC



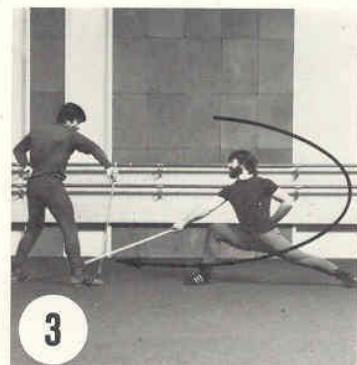
LATÉRAL
CROISÉ
JAMBE



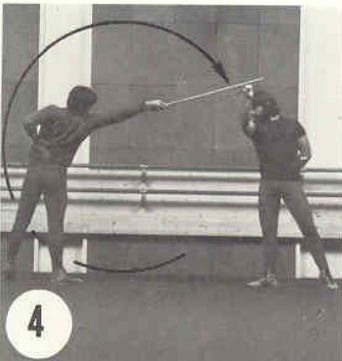
1
LATÉRAL
CROISÉ
JAMBE



2
LATÉRAL
EXTÉRIEUR
FIGURE



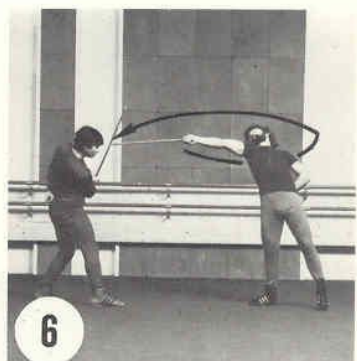
3
PARADE
EXTÉRIEURE



4
CROISÉ
TÊTE



5
PARADE
EXTÉRIEURE



6
PARADE
CROISÉE



7
CROISÉ
JAMBE



8
CROISÉ
TÊTE

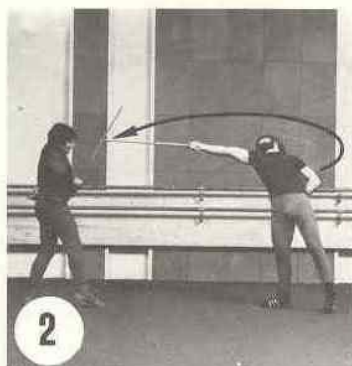


9
PARADE
CROISÉE

SÉRIE 5



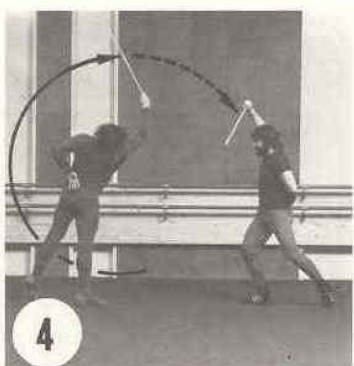
1	CROISÉ TÊTE	PARADE EXTÉRIEURE
----------	--------------------	--------------------------



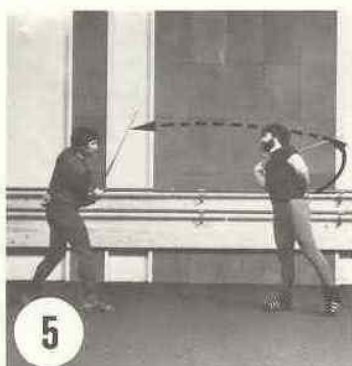
2	PARADE CROISÉE	LATÉRAL EXTÉRIEUR FIGURE
----------	-----------------------	---------------------------------



3	CROISÉ JAMBE	PARADE EXTÉRIEURE
----------	---------------------	--------------------------



4	CROISÉ TÊTE	PARADE EXTÉRIEURE
----------	--------------------	--------------------------



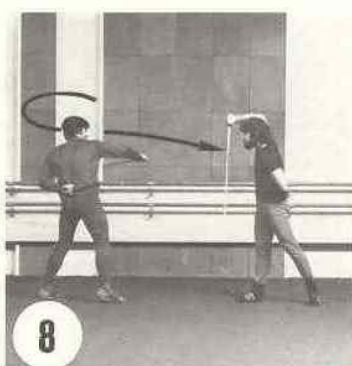
5	PARADE CROISÉE	LATÉRAL EXTÉRIEUR FIGURE
----------	-----------------------	---------------------------------



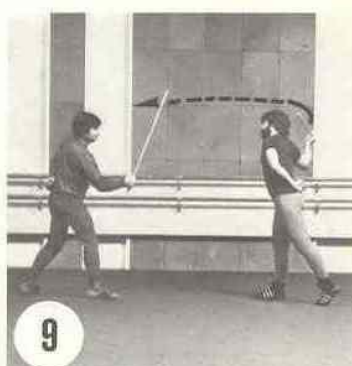
6	PARADE CROISÉE	CROISÉ JAMBE
----------	-----------------------	---------------------



7	PARADE CROISÉE	CROISÉ TÊTE
----------	-----------------------	--------------------



8	LATÉRAL CROISÉ FLANC	PARADE EXTÉRIEURE
----------	-----------------------------	--------------------------



9	PARADE CROISÉE	LATÉRAL EXTÉRIEUR FIGURE
----------	-----------------------	---------------------------------

SÉRIE 6



PARADE
EXTÉRIEURE



CROISÉ
JAMBE



LATÉRAL
EXTÉRIEUR
FIGURE



1

CROISÉ
JAMBE

PARADE
EXTÉRIEURE



2

PARADE
EXTÉRIEURE

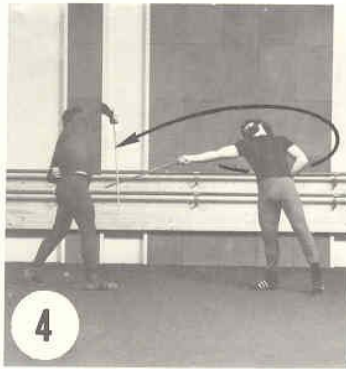
BRISÉ



3

PARADE
EXTÉRIEURE

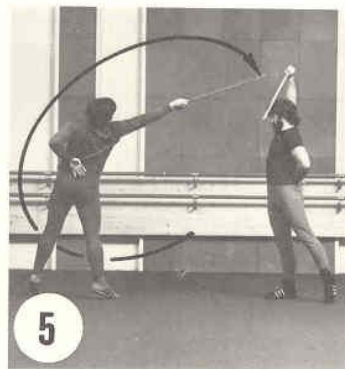
LATÉRAL
CROISÉ
FIGURE



4

PARADE
CROISÉE

LATÉRAL
EXTÉRIEUR
FLANC



5

CROISÉ
TÊTE

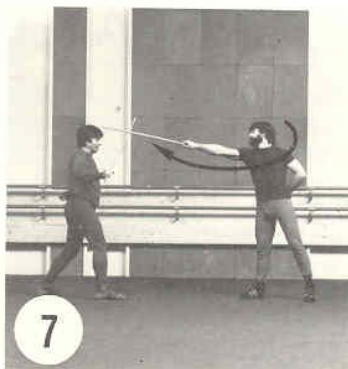
PARADE
EXTÉRIEURE



6

BRISÉ

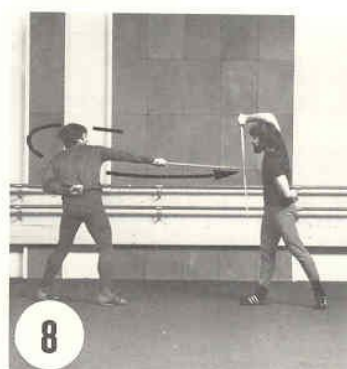
PARADE
CROISÉE



7

PARADE
EXTÉRIEURE

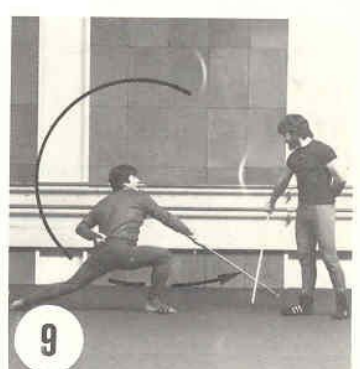
LATÉRAL
CROISÉ
FIGURE



8

LATÉRAL
CROISÉ
FLANC

PARADE
EXTÉRIEURE



9

CROISÉ
JAMBE

PARADE
EXTÉRIEURE

Formes d'étude

TABEAU SYNOPTIQUE

①								
BRISÉ		CROISÉ JAMBE		LAT. CROIS. FIG.		LAT. EXT. FIG.		LAT. EXT. FIG.
	LAT. EXT. FIG.		CROISÉ TÊTE		CROISÉ JAMBE		CROISÉ TÊTE	
②								
BRISÉ	CROISÉ TÊTE			CROISÉ TÊTE		LAT. CROISÉ FIG.		CROISÉ TÊTE
		LAT. EXT. FIG.	CROISÉ JAMBE				BRISÉ	CROISÉ JAMBE
③								
LAT. EXT. FIG.			CROISÉ JAMBE			CROISÉ TÊTE		
	CROISÉ JAMBE	LAT. EXT. FIG.		BRISÉ	LAT. EXT. FLANC		LAT. EXT. FIG.	LAT. CROISÉ J.
④								
LAT. CROISÉ J.	LAT. EXT. FIG.		CROISÉ TÊTE				CROISÉ JAMBE	CROISÉ TÊTE
		CROISÉ JAMBE		LAT. CROISÉ FIG.	LAT. EXT. FIG.			LAT. EXT. FLANC
⑤								
CROISÉ TÊTE		CROISÉ JAMBE	CROISÉ TÊTE				LAT. CROISÉ FLANC	
	LAT. EXT. FIG.			LAT. EXT. FIG.	CROISÉ JAMBE	CROISÉ TÊTE		LAT. EXT. FIG.
⑥								
CROISÉ JAMBE				CROISÉ TÊTE	BRISÉ		LAT. CROISÉ FLANC	CROISÉ JAMBE
	BRISÉ	LAT. CROISÉ FIG.	LAT. EXT. FLANC					LAT. CROISÉ FIG.

LE S
DE L

Nous son
fameuse
Pour ceu
de « pass
traitant d
de plusie
Cette rose
mais pers
Alors s'ag
Nous rép
connaître
Ne soyez
savoir en
découvre



LAT. EXT. FIG.



CROISÉ TÊTE



LAT. CROISÉ J.



LAT. EXT. FLANC



LAT. EXT. FIG.



ANC. CROISÉ JAMBE

LE SECRET DE LA ROSE COUVERTE

Nous sommes au terme de ce livre. Il est temps de parler de cette fameuse rose couverte et de son secret.

Pour ceux qui ne le saurait pas encore la rose couverte est une sorte de « passe d'arme » dont on retrouve trace dans des manuels traitant du maniement de la canne et qui permettrait de se protéger de plusieurs adversaires par une « ceinture impénétrable ».

Cette rose couverte est entourée de mystère, on la cite, on en parle, mais personne ou presque ne sait comment l'exécuter.

Alors s'agit-il d'un véritable secret ?

Nous répondrons oui sans ambiguïté, et, nous pensons même connaître la clé de ce mystère.

Ne soyez pas impatient, mais ne pensez pas que vous allez tout savoir en quelques lignes. Les secrets ne se dévoilent pas, ils se découvrent et nous nous proposons de vous mettre sur la voie.

Mais auparavant nous voudrions vous faire partager une réflexion sur le passé et ses croyances, sur une époque pas très lointaine, où chaque corporation, chaque confrérie, cultivait des traditions et des rites plus ou moins secrets et où seuls quelques initiés accédaient à la pleine connaissance.

Il est probable que chacun de ces secrets ait été bien peu de chose en soi, mais ils furent sans doute très difficiles à atteindre puisqu'ils représentaient toujours l'aboutissement d'un métier, d'une vie ou d'une croyance. On sent confusément que ces secrets ont été indispensables aux rapprochements des hommes dans leurs efforts ou leurs convictions et qu'ils ont souvent galvanisé leur volonté d'aboutir.

Ils ont permis de sauvegarder leur acquis. Vouloir les dévoiler sans autre forme serait ne pas faire cas de la sagesse innée de l'homme qui a su de tous temps créer un but à ses activités pour parfaire ses connaissances et sa pensée.

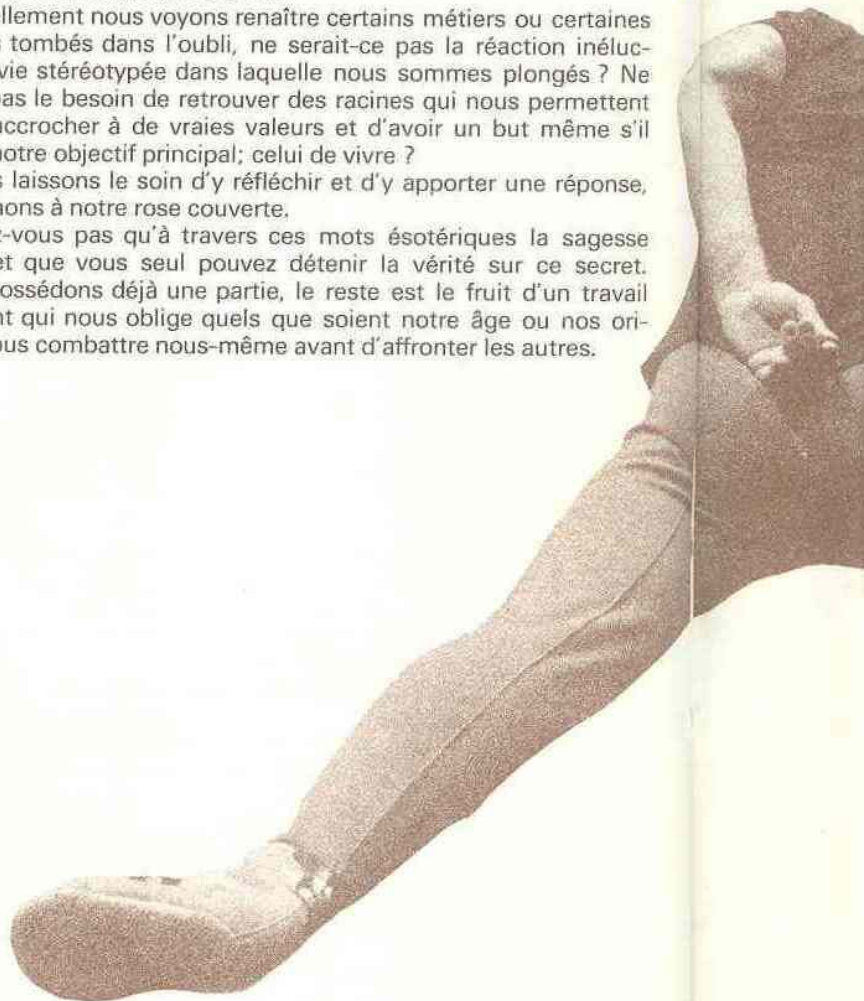
Serions-nous devenus moins sages que nos pères, pour vouloir connaître sans savoir et sans effort ?

Personnellement nous ne le pensons pas, car nous portons tous en nous les marques de notre civilisation où le besoin de progresser est l'héritage de l'humanité tout entière.

Et si actuellement nous voyons renaître certains métiers ou certaines disciplines tombés dans l'oubli, ne serait-ce pas la réaction inéluctable à la vie stéréotypée dans laquelle nous sommes plongés ? Ne serait-ce pas le besoin de retrouver des racines qui nous permettent de nous raccrocher à de vraies valeurs et d'avoir un but même s'il n'est pas notre objectif principal ; celui de vivre ?

Nous vous laissons le soin d'y réfléchir et d'y apporter une réponse, mais revenons à notre rose couverte.

Ne pensez-vous pas qu'à travers ces mots ésotériques la sagesse transpire et que vous seul pouvez détenir la vérité sur ce secret. Nous en possédons déjà une partie, le reste est le fruit d'un travail persévérant qui nous oblige quels que soient notre âge ou nos origines, à nous combattre nous-même avant d'affronter les autres.



ger une réflexion
très lointaine, où
traditions et des
initiés accédaient

ien peu de chose
atteindre puisqu'ils
ier, d'une vie ou
secrets ont été
dans leurs efforts
nisé leur volonté

les dévoiler sans
née de l'homme
pour parfaire ses

es, pour vouloir

portons tous en
de progresser est

iers ou certaines
réaction inéluc-
es plongés ? Ne
nous permettent
n but même s'il

ter une réponse,

ques la sagesse
sur ce secret.
fruit d'un travail
âge ou nos ori-
r les autres.



Ceux qui croient apprendre quelque chose en lisant des comptes rendus des travaux d'autrui se trompent singulièrement. Acquérir la science par oui-dire ! Mais c'est aussi impossible que d'acquérir la sagesse en lisant des proverbes ! Il est si facile d'argumenter, si difficile de découvrir les faits, de trouver la moindre vérité ! La science ne s'acquiert que par de longs efforts personnels, par un travail de tous les jours.

Bernard Shaw
(Cashel Byron Gentleman et Boxeur)

Où pratiquer la Canne ?

Dans toutes les salles de Boxe Française.

Adresses utiles :

1 - COMITÉ NATIONAL DE CANNE ET BATON

F.F.B.F-S. et D.A. (Fédération Française de Boxe Française-Savate et Disciplines Associées).

25, boulevard des Italiens

75002 PARIS

Tél. 742.82.27 - 742.40.10

2 - COMITÉS RÉGIONAUX

Ile-de-France : 12, rue de la Victoire, 75009 PARIS
526.12.30 (mercredi après-midi).

Nord : Lille

Est : Nancy

Ouest : Nantes

Rhône-Alpes : Lyon

Sud : Perpignan

Sud-Ouest : Bordeaux

Centre : Dijon.

NOTES

N
Boxe

PARIS
(idi).

NOTES

NOTES



Et si nous parlions
des Arts Martiaux français !
Car, dans ce domaine, nous n'avons rien à
envier aux autres pays, il s'en faut de beaucoup.
En effet, nous possédons de prestigieuses
disciplines de combat : boxe française, lutte
bretonne, lutte parisienne, bâton, tir à l'arc,
fléau d'arme... la liste est longue.
Et puis, il y a LA CANNE, arme discrète mais
redoutable entre les mains de quiconque sait la
manier.
LA CANNE n'est pas seulement une méthode
de combat rapide et efficace, c'est aussi un sport
élégant et athlétique, un état d'esprit...
en somme un véritable Art Martial français.

