

# **UNE APPROCHE DU BÂTON FRANÇAIS**

Frédéric Morin

ISBN979-10-699-1741-5

## SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	4
PARTIE 1 - - UNE INTRODUCTION AU BÂTON FRANÇAIS.....	6
1. Quel type de bâton utiliser ?.....	7
2. Le Bâton français un sport de combat .....	7
3. Une certaine approche du bâton français – l'école ASCA .....	9
4. Échange, assaut ou combat ?.....	11
5. Mémento du bâtonniste lors d'un échange .....	12
6. La recherche de la précision.....	14
7. La recherche des sensations.....	15
8. Échauffement, préparation à toute pratique.....	16
9. La séance de travail .....	16
10. Retour au calme et étirements .....	16
PARTIE 2 - DÉCOUVRIR SON ARME AVEC EXIGENCE.....	17
1. Principes .....	18
2. Mouvement naturel – mouvement forcé.....	18
3. Position du corps dans la manipulation .....	20
4. Attention aux blocages !.....	20
5. Exemple de manipulations en bâton français.....	21
6. Prise du bâton en pronation-pronation.....	23
7. Précision du geste et du placement .....	24
8. Précision sur les placements des pieds.....	25
9. Précision de la touche .....	25
10. Et le hasard dans tout ça ? .....	25
PARTIE 3 - ÉCHANGES CODIFIÉS.....	27
1. Rappels et parti pris de travail .....	28
2. Le salut : une intention de pratique .....	31
3. Les touches .....	33
4. Généralités sur les coups .....	35
a) Le brisé.....	36
b) L'enlevé.....	39
c) Le latéral extérieur .....	41
d) Le latéral croisé .....	44
e) Le croisé tête / croisé haut.....	46
f) Le croisé jambe / croisé bas.....	47
g) Les coulissés (horizontaux et verticaux).....	49
h) Le piqué .....	52
i) Autres coups .....	53
5. Trajectoires et zones de touche.....	54

6. Protection des zones de touche .....	55
7. Les parades et les esquives .....	55
CONCLUSION – L'ENSEMBLE CORPS-BÂTON-ESPACE .....	56
ANNEXES – Séances de Bâton français.....	58
Séance numéro 1 .....	59
Séance numéro 2 .....	60
Séance numéro 3 .....	61
Séance numéro 4 .....	62
Séance numéro 5 .....	63
Séance numéro 6 .....	64
Séance numéro 7 .....	65
Séance numéro 8 .....	66
Séance numéro 9 .....	67
Séance numéro 10 .....	68
Remerciements sportifs : .....	69

# INTRODUCTION

Après plus de 25 années de pratique, de recherches personnelles et d'enseignement, j'ai pensé utile de transmettre par écrit certaines notions que nous travaillons à l'ASCA et qui sont les fondements de mon approche du bâton français. Cette discipline merveilleuse laisse en effet la part belle à la découverte et à la recherche, de par sa facilité d'approche à la fois ludique et technique.

Je pense qu'avant d'aborder en détail la codification technique, il est nécessaire de réfléchir aux notions d'appropriation de l'arme, c'est à dire sa simple manipulation. Cette phase de découverte du poids de l'arme, des influences des positions des mains, des pieds, du bassin, la recherche des meilleurs équilibres, permet de considérer un mouvement de manière un peu plus sensorielle qu'une simple exécution mécanique. C'est une manière assez naturelle d'aborder l'apprentissage d'un sport de combat : partir de ses propres sensations pour s'approprier un geste technique. Autrement dit, en intégrant les caractéristiques de l'arme par rapport à son propre corps et en suivant les règles et les codes liés à la discipline.

Si, en plus, ces manipulations s'inscrivent dans un échange avec un partenaire, gage du plaisir de pratique, alors, le travail nécessaire d'apprentissage passera plus facilement. Cette approche est certainement plus longue qu'une méthode académique, mais il est certain que la qualité de pratique sera optimisée.

Bien que la codification du bâton français soit relativement simple et que le nombre de mouvements associés soit peu élevé (il n'y a que 9 coups fondamentaux), le bâton français nécessite une certaine exigence et une honnêteté technique indéniable pour progresser.

Que ce soit aux travers d'échanges, d'assauts codifiés, de jeux d'opposition, d'une pratique tournée vers la manipulation ou encore pour la simple recherche de sensations, le bâton permet d'exprimer la relation que nous pouvons avoir avec les autres. Lors d'un échange, nous nous adaptons à l'autre, à son intention, nous improvisons avec la connaissance de notre arme, des règles qui régissent son utilisation « codifiée » et de la façon dont notre corps réagit dans l'espace. C'est en cela, je crois, que sa pratique reste contemporaine. Car elle peut permettre à chacun d'y trouver sa propre expression.

Je vous propose donc de découvrir, dans la première partie de cet ouvrage les grandes lignes de ce que j'appelle « une approche du bâton français », c'est à dire, le cadre général de ma démarche autour de la découverte de l'arme, puis, en seconde partie, tous les éléments qui participent à l'appropriation du bâton. Ces deux parties complémentaires vous permettront d'aborder la dernière partie consacrée aux échanges et à la recherche de la maîtrise des différentes compétences techniques.

Je n'ai pas souhaité aborder les descriptions des coups de base avant d'avoir abordé tout le contexte lié à mon approche du bâton français, car je crois vraiment qu'il est impératif de bien comprendre le contexte de pratique (même si certaines explications sont un peu redondantes).

Je tiens enfin à préciser que je n'aborderai pas, dans ce livre, tout ce qui touche à la self défense en bâton; je laisse cela aux professionnels du domaine. Je m'en tiendrai simplement à

tout ce qui peut vous permettre de progresser, d'après moi, vers une meilleure connaissance de l'ensemble corps-bâton-espace. Je vous conseille bien entendu de compléter cette approche par une pratique régulière, en club, avec d'autres bâtonnistes, sous l'œil exigeant d'enseignants attentifs.

Vous ne trouverez aucune photo descriptive dans ce document notamment parce ce qu'il faudrait consacrer énormément de temps pour illustrer chaque notion ou chaque geste dans sa précision (peut être sur une prochaine version alors !).

Vous trouverez ici la troisième version de cette « approche du bâton français » dont la première mouture date du début des années 2000. En espérant que vous accueillerez ces pages avec bienveillance et que votre pratique vous apportera autant de plaisir qu'elle peut m'en apporter au quotidien !

## **PARTIE 1 - - UNE INTRODUCTION AU BÂTON FRANÇAIS**

## 1. Quel type de bâton utiliser ?

Un bâton tel que nous le considérons est un morceau de bois, lisse, en châtaignier<sup>1</sup>, qui a une taille de 1,4 m et a la particularité d'être tronconique. Le talon mesure environ 2,5 cm de diamètre, tandis que la pointe mesure 1,5 cm. Son poids varie entre 200 et 400 grammes.

Note : cette taille de 1,4 m représente en fait la hauteur nécessaire pour passer un certain type de mouvement sans trop avoir à lever les épaules cf infra Partie 1 section 4 « Échange, assaut ou combat » et Partie 3 section 4 « Généralités sur les coups » . En fait, s'il faut avoir absolument un bâton conique, sa taille, quant à elle, peut légèrement varier, en fonction de la morphologie de la personne qui va manipuler l'arme. Pour une personne de taille comprise entre 1 m 70 et 1 m 80, le bâton d'un mètre quarante sera parfait.<sup>2</sup> Ce bâton, posé perpendiculairement au sol, arrivera approximativement à hauteur des aisselles.

Revenons quelques instants sur la caractéristique d'un bâton tronconique. L'intérêt réside dans la répartition du poids de l'arme et au fait que le centre de gravité ne se situera pas forcément au milieu du bâton. Cela est d'une importance capitale en terme de manipulation et de positionnements des mains, car il faudra sans cesse ré-ajuster la position des mains pour optimiser la prise du bâton, dans un but assez simple : ne pas se fatiguer ! Ou plutôt, pour ne pas passer son temps à compenser les forces physiques en jeu lors d'un mouvement de bâton. Un bâton tronconique est plus difficile à manipuler qu'un bâton de type « manche à balai », dont le poids est réparti uniformément.

Alors, qu'est-ce qu'un bâton, à nos yeux ? C'est une arme en bois, qui permet de pratiquer des exercices physiques et sportifs extrêmement esthétiques, seul ou avec un partenaire. Si ces exercices sont codifiés et partagés par un ensemble de pratiquants, on parlera de sport d'opposition, de sport de combat, comme cela peut être le cas avec le bâton français, codifié à partir de la canne de combat (dont les bases ont été posées par Maurice Sarry dans les années 1970).

## 2. Le Bâton français un sport de combat

Ce sport de combat peut se présenter comme un échange avec son partenaire bâtonniste, en essayant de le toucher sans se faire toucher et en utilisant des coups codifiés et réglementés, des parades, des esquives, beaucoup de manipulation de l'arme... le tout dans une aire de combat circulaire (9 m de diamètre). Lors d'un échange arbitré, les juges peuvent apprécier 3 critères : l'aspect collaboratif, l'aspect technique et l'aspect esthétique (on ne fait pas le décompte des points).

---

<sup>1</sup> On peut bien entendu utiliser n'importe quelle autre essence de bois.

<sup>2</sup> Il est possible de raccourcir légèrement le bâton (en enlevant 1 ou 2 cm à partir de la pointe), mais il ne faut pas abuser de ce « raccourcissement », car on perdrait les propriétés d'un bâton « long » et notamment des déséquilibres dus au fait qu'il soit tronconique.

En bâton français, il n'existe pas d'assaut à proprement parler, mais plutôt des « échanges », en effet, même avec des protections, ce sport reste relativement dangereux (à cause notamment du poids de l'arme) et le fait de vouloir juger deux bâtonnistes uniquement sur la base des points qu'ils pourraient marquer n'est pas la meilleure façon de voir les choses !

C'est vrai que de ce point de vue, la beauté du geste et le réalisme des coups permet d'avoir une approche atypique du maniement du bâton.

- **Les coups**

Le bâton emprunte 6 de ses coups à la canne de combat<sup>3</sup> en ajoutant deux types de « coulissés » et des piqués, soit un total de 9 coups. D'autres coups sont possibles bien entendu, mais sortent un peu de la stricte codification sportive.

Il n'y a pas, en bâton français, de trajectoires obliques, trajectoires dangereuses et difficiles à parer : notre approche est plus axée sur la précision et la beauté du geste. Le principe de respect des trajectoires associé aux placements du corps (arrivée des coups avec épaules parallèles à celles du partenaire par exemple), permet de sécuriser la pratique dans le cadre d'un échange entre deux bâtonnistes.

- **La tenue**

La majorité des bâtonnistes pratique en tenue de sport classique et chaussures de salle adaptées aux déplacements variés (sauts, esquives, voltes). En cas d'assauts, on peut, utiliser des masques de protection, des protège-tibias, des gants, mais de manière générale, je préfère demander au bâtonniste de tirer sans protection (à la fois pour maîtriser les coups du côté « attaquant » mais également pour garantir une grande vigilance côté « défenseur »). Attention toutefois, car il n'est pas question ici de faire n'importe quoi avec de la sécurité des pratiquants !

- **Les principaux paramètres techniques fondamentaux**

- Bâton tenu à deux mains (les deux mains sont positionnées en pronation, pouces l'un vers l'autre, au bout du bâton – vers le talon ou la pointe dans certains cas)
- La distance : les touches se font à distance (on utilise toute la taille du bâton pour aller toucher la zone de frappe avec le bout du bâton)
- L'armé : chaque coup est préparé avant d'être développé (la main qui est le plus à l'arrière, par exemple celle qui tient le talon, doit passer derrière l'axe des épaules à l'armé). Pour certains coups, on ajoute à cet armé des déplacements de pieds, des positions particulières du bâton...
- Développement complet des coups et respect des trajectoire (verticales ou horizontales... pas d'obliques)

---

<sup>3</sup> Rappelons que le bâton français et la canne de combat ont été codifiés, dans leur forme contemporaine, par Maurice Sarry (voir Maurice Sarry, *La Canne Arme de défense, sport de combat*).

- Le respect du principe parade ou esquivé / riposte (c'est à dire que je dois parer ou esquivé un coup donné par mon partenaire avant de riposter)

### **3. Une certaine approche du bâton français – l'école ASCA**

#### **• Différentes pratiques de bâton, en France**

Plusieurs pratiques ont revendiqué l'appellation « bâton français » : celle héritée de Charlemont « l'art de la Boxe Française et de la canne, nouveau traité théorique et pratique » (1899), dans laquelle l'auteur parle un peu du bâton, en précisant que les techniques sont les mêmes que celles de la canne, mais à deux mains (peu de choses en fait).

Ensuite, on trouve certainement la méthode la plus utilisée au début du 20ème siècle, « L'école de Joinville » (on parle parfois de « bâton de Joinville »). A cette époque, l'enseignement du bâton était institutionnalisé et constituait l'un des éléments d'enseignement de « gymnastique française » associée aux militaires. Il y a d'autres méthodes, plus proches de la self défense qui ont découlé de cette école Joinville mais cela reste anecdotique.

Aujourd'hui, après quelques approches intermédiaires à ces deux grands courants, on parle de bâton français « méthode fédérale » concernant l'ensemble de techniques validées par la fédération française de savate et disciplines associées (dont le Comité National de Canne de Combat fait partie), méthode essentiellement liée à la codification de la canne de combat (et du bâton) par Maurice Sarry, dans la fin des années 1970 et axée sur l'opposition avec un partenaire (ce que nous appelons aussi « échange »).

#### **• Le choix d'une approche particulière**

J'ai développé, au sein de l'ASCA (Association Sportive de Canne d'Arme, Paris 11), un style particulier du bâton français à la fois exigeant techniquement, esthétiquement et sportivement et issu principalement de l'approche initiale de Maurice Sarry. Cette « méthode ASCA » ou « école ASCA » est reconnue en France et au travers de festivals internationaux d'Art Martiaux. Cependant, beaucoup de travail reste à faire au niveau de l'essor de cette discipline qui possède d'indéniables atouts patrimoniaux, culturels et sportifs. Il existe très peu de spécialistes de cette arme majeure, en France, et par conséquence, assez peu de clubs sportifs proposent un enseignement du bâton. Espérons que cela change rapidement !

La recherche de l'optimisation des gestes, du travail du poids « corps + bâton », de la distance, sont des éléments essentiels de notre approche.

L'approche du bâton français peut être abordée via trois axes :  
la manipulation

- la recherche des sensations (travail du poids du bâton, de l'espace...)
- l'échange (avec un partenaire)

Un travail harmonieux de ces trois notions permet au bâtonniste de développer sa pratique, en fonction de ses propres capacités et de sa personnalité. Ici, on cherche la souplesse,

l'esthétique et la précision des gestes, tout en restant tourné vers une pratique ludique d'opposition, notamment au travers des échanges avec un partenaire (ou encore lors des assauts). Notre objectif est de ne pas laisser beaucoup de place à l'improvisation, mais plutôt d'essayer de maîtriser son corps et son arme.

Le bâton français est un sport très riche et bien sûr adapté à un très large public de pratiquants, que ce soit pour ses qualités sportives, ludiques ou artistiques, mais surtout pour la possibilité de travailler l'aspect technique lié à l'arme et à la maîtrise d'un ensemble « corps+arme ».

Pour moi, le bâton est avant tout un instrument de jeu, qu'il soit utilisé dans un échange avec un partenaire, sous forme de sport d'opposition, ou seul, en manipulation. C'est un peu comme un instrument de musique avec lequel on peut jouer. On peut faire du classique, du jazz, du rock... Bref, se faire plaisir, qu'on soit amateur éclairé ou même « professionnel ».

- **Un jeu et un sport**

Dans une optique de confrontation avec un partenaire, il est clair qu'une codification ou tout au moins une précision des règles est indispensable, cependant, loin d'enfermer le pratiquant dans une discipline strictement codifiée ne laissant aucune part de personnalisation, je pense qu'il faut absolument laisser le pratiquant s'exprimer. Chacun aura son approche, sa sensibilité, ses atouts et ses défauts... le tout étant de savoir les déceler pour mieux développer le reste, afin d'obtenir un équilibre agréable pour le bâtonniste (cela est valable du point de vue de l'enseignant mais aussi du pratiquant).

La pratique sportive, qu'elle soit d'entretien ou de dépense physique, sera associée à la répétition, au travers de séances d'entraînement dans lesquelles l'intensité physique sera variable (comme tout sport d'ailleurs). La pratique sera adaptée aux attentes de chacun. Il est certain, afin de mieux progresser, qu'il faut se contraindre à la régularité et à certaines exigences (physique, technique, quantitative et qualitative). Pour mémoire, nous proposons, depuis de très nombreuses années maintenant, pas moins de 7 heures de pratique du bâton français, par semaine, dans notre club, l'ASCA<sup>4</sup>.

- **L'esthétique**

On peut dire que la recherche du beau mouvement est un peu comme la cerise sur le gâteau et qu'elle n'est pas absolument nécessaire... mais franchement, c'est tout de même une exigence personnelle assez intéressante à développer. Pour les pratiquants que cela intéresse toutefois, je conseille d'avoir en tête que la recherche d'une pratique esthétique, de la trajectoire propre, la fluidité... ne peut se réaliser qu'avec exigence, honnêteté, persévérance et... plaisir. Sans plaisir, je n'y vois aucun intérêt.

---

<sup>4</sup> En 2018

- **Le plaisir de pratiquer**

Dans une pratique régulière, que ce soit en cours, avec un enseignant ou seul, il faut toujours se demander si on prend du plaisir à pratiquer ! Certaines étapes d'apprentissage sont parfois un peu fastidieuses, on a l'impression de ne pas progresser, de rester toujours sur la même marche, sans avancer... pourtant, comme dans tous les sports, il faut arriver à trouver de nouvelles ressources pour franchir les étapes.

Nous avons la chance, en bâton d'avoir plusieurs approches possibles, la manipulation pure, la recherche des sensations, mais aussi et surtout sans doute, le travail avec un partenaire lors d'un échange. Il faut pouvoir passer de l'une à l'autre de ces approches, en les synthétisant pour arriver à une pratique homogène et dans laquelle on cherche toujours du plaisir. Si cela n'est pas le cas, malgré l'alternance des différents angles de travail possible (je reviendrai sur ce point), alors, peut-être faut-il se détacher un peu du bâton pendant quelque temps...

- **Connaître son arme, son bâton**

Bien entendu, seule la curiosité vis-à-vis du bâton peut aider à mieux le manipuler. Le bâton a besoin de mains pour le faire vivre (c'est trivial certes). Tout est lié, la connaissance de l'instrument bâton passe par la connaissance de son propre corps. Les mouvements du bâton restent liés aux mouvements du corps dans l'espace. C'est la découverte de cet ensemble corps-bâton-espace qui peut permettre de progresser.

Quand on prend un bâton, il faut se demander ce que l'on peut faire avec et explorer tous les champs possibles. Ne jamais se restreindre à un mouvement, ne jamais s'imposer des barrières... Il faut développer la curiosité vis à vis de l'arme. Une fois cette notion intégrée, il est clair qu'utiliser une codification particulière ne créera pas de réelle difficulté, même si l'apprentissage d'un certains nombres d'enchaînements et de gestes peut parfois se révéler un peu longue... Mais franchement, le principal n'est pas là.

Lors d'un échange avec un partenaire, l'objectif est avant tout de partager quelque chose et de jouer, avec des règles communes, avec respect et sans violence. Si le pratiquant arrive à faire globalement ce qu'il veut avec son bâton, le plaisir arrive. La maîtrise n'est qu'une notion spéculative liée à l'ego et seul le plaisir de pratiquer seul ou avec un partenaire peut être un réel objectif.

## **4. Échange, assaut ou combat ?**

- **L'échange**

... est plutôt basé sur la collaboration des deux pratiquants, sans forcément aller vers un objectif de « touche à tout prix ». L'idée est de créer quelque chose à deux.

On parle adaptation, technique et esthétisme.

- **L'assaut**

... est plus axé sur la volonté de touche (marquer des points). Là, nous sommes assez proches de ce qui se fait en canne de combat arbitrée et jugée.

- **Le combat**

...ici nous travaillons l'intensité, la précision et la concentration, car, avec une arme pesant presque 500 grammes, le manque de précision se paye comptant, tant pour celui qui attaque (musculairement parlant), que pour défenseur : armer les coups rapidement, enchaîner, veiller à la propreté (difficile à grande et très grande vitesse), ou encore, parer, en positionnant rapidement et correctement les mains, hors des zones de touche, tenir sans bloquer le bâton, enlever une main sans perdre son arme...

Beaucoup de choses intéressantes lorsqu'on travaille à 50 % mais primordiales à 100 % !

Ce type d'engagement s'inscrit dans un cadre obligatoire de sécurité, de respect de l'intégrité (port des protections, masques...), même si l'expertise des pratiquants présents doit garantir une certaine maîtrise.

Le travail de l'enseignant lors de séances de combat doit s'axer sur deux points principaux :

- la sécurité
- le respect de la technique globale (trajectoires, armés)

La vitesse et la pression de l'opposant jouent le rôle d'une véritable contrainte psychologique qui fausse complètement les habitudes d'un pratiquant tournée vers une pratique plus collaborative.

Nous travaillons énormément la technique, c'est clair. La forme de « combat » en bâton ne peut être abordée qu'avec un encadrement strict des enseignants et uniquement si elle s'inscrit dans un cadre de progression (il ne saurait être question de lancer un débutant dans un combat à 100 % sans risquer des accidents graves). Partir bille en tête vers du combat avec des armes lourdes et dangereuses sans se poser les nécessaires questions de la préparation des pratiquants, leur niveau de maturité (vis à vis de la discipline) peut mener à d'amères et dangereuses désillusions.

## **5. Mémento du bâtonniste lors d'un échange**

Depuis de nombreuses années, j'ai mis au point un système de notation des échanges en bâton. Je pense utile de le présenter ici car il permet de bien comprendre les éléments sur lesquels le bâtonniste peut améliorer sa pratique (lors d'un échange).

- **Critère artistique**

Le bâtonniste peut apporter une certaine touche artistique au travers de :

- la variété des manipulations
- la façon de se déplacer dans l'espace,
- en cherchant à homogénéiser sa performance,
- en ajoutant des mouvements esthétiques,
- éventuellement, en travaillant en musique,

ou tout au moins rechercher une certaine créativité.

- **Critère technique**

Dans l'échange, le bâtonniste a dans son bagage technique :

- les coups fondamentaux (brisé, croisé tête, latéral extérieur, latéral croisé, croisé haut (tête), croisé bas (jambe), les coulissés horizontaux et verticaux)
- des changements de gardes
- des bonnes positions des pieds
- les touches en jambe
- de bons appuis
- des parades (hautes, basses), des voltes, des esquives
- les changements de rythme

Il doit également s'interroger sur la qualité des coups portés :

- Au niveau des trajectoires (perpendiculaires, parallèles)
- de la précision des touches (au centimètre près)
- de l'intensité (force ou douceur ?)
- Du contrôle de la sécurité
- ... et la façon dont ces coups sont exécutés (variété, enchaînements...)

- **Critère collaboratif**

Ici, le principe est de vérifier l'adaptation de chacun des bâtonnistes à l'autre. Cela est assez visible entre deux bâtonnistes de niveaux différents. Il faut que les deux arrivent à la fois à s'adapter et à mettre en valeur le partenaire. On parle bien ici de partenaire et non d'adversaire.

## **6. La recherche de la précision**

- **Les pieds**

Pour éviter les mouvements parasites qui peuvent entraîner des repositionnements des mains, des déséquilibres en cas d'accélération, des erreurs de placements... le bâtonniste doit veiller à positionner ses pieds correctement.

Le pied avant est directionnel et le pied arrière légèrement en retrait à 45°. Lors des déplacements, il n'y a pas de croisements de pieds sauf si ces mouvements sont voulus et non subis. A l'ASCA nous travaillons parfois des mouvements de « l'homme saoul » avec des déplacements à base de croisements de pieds et de mini chutes. L'objectif étant d'utiliser ces déséquilibres pour lancer le bâton avec une forte inertie. La difficulté, alors, sera de corriger les trajectoires pour que le coup soit valide et non violent à l'impact... Cette technique est très consommatrice d'énergie et d'attention afin de ne pas blesser le partenaire, ni se blesser soi-même !

- **La touche**

La précision en bâton peut également être abordée sous l'angle du travail de la touche, à distance. A l'ASCA nous travaillons essentiellement avec le bout du bâton, sur des touches au dernier centimètre, c'est à dire en utilisant toute la longueur de l'arme ! A ce niveau, le moindre mouvement du corps peut ou non influencer le résultat ! Pour corriger une distance, nous jouons assez peu sur les bras (en pliant le bras tenant le talon par exemple), mais plutôt sur le déplacement des pieds et du corps pour que l'ensemble du haut du corps soit bien positionné et demeure à distance. Certains bâtonnistes plient les bras pour ajuster leur touche, nous ne le faisons pratiquement jamais, car je trouve cette approche assez peu technique et je trouve que l'on perd totalement de vue l'intérêt d'avoir une arme longue.

L'apprentissage du bâton français dépasse largement le cadre de la codification technique, car il s'appuie avant tout sur la recherche des meilleurs mouvements à effectuer pour que l'ensemble corps-bâton s'intègre au mieux dans l'espace. Il faut sans cesse être à l'écoute du poids du bâton. Cette notion est particulièrement difficile à appréhender, car là, peu importe le mouvement associé. Il s'agit de sentir le poids du bâton et d'utiliser son corps pour toujours sentir les points d'équilibre et jouer avec, sur place ou en déplacement. Tout participe à la recherche du mouvement optimum : les caractéristiques du bâton, sa taille, sa forme, sa matière, le fait qu'il soit tenu à deux mains exerçant une pression plus ou moins forte avec les doigts sur l'arme, le type de mouvement exécuté...

Le bâtonniste doit ne faire qu'un avec son arme et cela passe par une découverte préalable de tout ce que l'on peut faire avec, dans l'espace, sans contrainte. La codification va ensuite structurer la pratique, la coordonner. Il faut également avoir en tête le fait que si l'on veut pratiquer longtemps, il faut savoir s'économiser, faire attention à ses placements, ne pas forcer sur les articulations par exemple, faire attention aux effets de leviers qui sont

importants lorsque l'on tient le bâton à bout de bras... Il faut rester éveillé, présent, mobilisé même dans la décontraction, rester vigilant, car l'arme reste dangereuse.

## **7. La recherche des sensations**

Pour moi, il est essentiel de rechercher un maximum de sensations dans la pratique. Cette notion est particulièrement difficile à appréhender, car là, peu importe le mouvement associé. Il s'agit de sentir le poids du bâton, la répartition des zones lourdes et légères en fonction de la position des mains et des doigts, d'utiliser son corps pour toujours sentir les points d'équilibre et jouer avec !

- **Caractéristiques du bâton**

Les caractéristiques physiques du bâton (longueur 1,4 m, châtaignier, 2,5 cm au talon, pour 1 à 1,5 cm à la pointe) sont particulièrement intéressantes surtout lorsqu'on cherche le centre de gravité du bâton. Ce bâton peut être rugueux, lisse, il peut avoir une répartition de son poids inégale.

Tous ces éléments sont des points très importants à prendre en compte, au niveau de son toucher de main, de doigts sur le bâton.

- **Qualité du toucher**

Il est primordial d'être capable de sentir les points de contacts que la main peut avoir avec le bâton, au niveau des aspérités éventuelles par exemple. Pour cela, il faut savoir doser le serrage que l'on pourra avoir sur l'arme. Vous devez décider si vous serrez l'arme ou non, mais vous ne devez pas subir cela (pensez à vous questionner régulièrement : « en ce moment, je serre l'arme ou non »?).

- **Cherchez l'optimisation des placements de l'ensemble CORPS-BÂTON**

En général, pour essayer d'éprouver des « sensations » avec le bâton, il faut d'abord ressentir son corps. Je vous invite à toujours vous demander si vous vous tenez bien droit (mais pas tendu), si vos épaules sont alignées, parallèles au sol, si vous n'avez pas de difficulté à vous tenir droit, sans être penché, vers l'extérieur, l'intérieur, à droite ou à gauche. Pour vous aider, pensez à un fil qui serait attaché au haut du crâne et qui vous tirerait vers le haut, comme une marionnette à fil.

Les pieds (les chaussures) doivent être simplement en contact avec le sol, pas trop écartés (en général, la largeur des épaules suffit), les bras relâchés, la tête droite...

Bien entendu, tout cela va de paire avec une respiration calme et sereine (respiration abdominale ou non... Finalement, c'est à vous de savoir ce qui vous va le mieux).

Note : lors de tous les exercices, il est important de se poser quelques petites questions : « est-ce que je me sens bien là ? Est-ce que mon corps est bien positionné ? Mon mouvement est-il propre ? »

## **8. Échauffement, préparation à toute pratique**

Avant toute séance de travail, seul ou avec un partenaire, il est impératif de préparer le corps au travail du bâton. On pratiquera le bâton en tenue de sport (short, ou jogging, tee shirt et surtout chaussures de salle – nous ne pratiquons pas pieds nus), tenue dans laquelle on se sentira bien. Même léger, l'échauffement devra être systématique.

Dans toute séance de travail, que ce soit au niveau de l'échauffement, lors d'un échange avec un partenaire, ou en exercice seul ou non, il est impératif de pratiquer en fonction de soi, sans se sentir « hors de souffle », sans pousser la machine à son maximum. Il faut tout faire en fonction de sa morphologie, de ses habitudes sportives, de ses aptitudes physiques et de ses envies, tout en essayant d'avoir en tête les règles de protection de sa propre intégrité physique et celle de son partenaire.

Rien ne sert donc d'aller vite, de faire de la quantité, surtout si cela doit se faire au mépris de la qualité ! L'échauffement reste un moment de préparation du corps, quelle que soit l'objectif que l'on se fixe.

## **9. La séance de travail**

Là, tout dépendra de ce que l'on souhaite faire, l'idéal étant de faire un peu de tout (manipulation, sensation, échange).

La séance ne devra pas être trop longue et sera adaptée à vos capacités physiques. Quelques petites précautions resteront à prendre en termes physiques, car un bâton pèse assez lourd et à la longue, cela peut causer des traumatismes articulaire. Tout travail en extension lors d'exercices ou d'échanges dans lesquels on atteint une certaine vitesse de rotation avec son bâton, devra être maîtrisée, car les forces exercées par un bâton de 500 grammes sont très importantes sur le corps. Enfin, dans toute séance, attention de suivre une certaine progression technique, physique en adéquation avec la biomécanique du corps.

## **10. Retour au calme et étirements**

Le retour au calme sera nécessaire en cas de séance particulièrement physique. Il faudra penser dans ce cas à prendre quelques instants pour « dépressuriser la machine » en s'allongeant tranquillement par exemple, et en effectuant un peu de relaxation mentale. Les étirements doivent être pratiqués par tous les pratiquants, débutants et confirmés, à tout âge bien entendu, car ils sont garants d'une pratique sportive saine et pérenne.

## **PARTIE 2 - DÉCOUVRIR SON ARME AVEC EXIGENCE**

## 1. Principes

Le seul conseil qu'un pratiquant voulant aborder le bâton devrait retenir, de mon point de vue, est de passer des heures, des jours et des années à manipuler son arme de toutes les façons possibles.

Le bâtonniste doit ne faire qu'un avec son arme et cela passe par une découverte préalable de tout ce que l'on peut faire avec, dans l'espace, sans contrainte. La codification va ensuite structurer la pratique, la coordonner. Il faut également avoir en tête le fait que, si l'on veut pratiquer longtemps, il faut savoir s'économiser, faire attention à ses placements, ne pas forcer sur les articulations par exemple, faire attention aux effets de leviers qui sont importants lorsque l'on tient le bâton à bout de bras... Il faut rester éveillé, présent, mobilisé même dans la décontraction, rester vigilant, car l'arme reste dangereuse. Bien entendu, le respect de l'intégrité physique, dans notre sport, est une priorité et donc, tous les mouvements doivent rechercher une sorte d'harmonie corporelle. La fluidité et le relâchement sont des axes à privilégier afin de gagner en « efficacité » corporelle.

Je privilégie la découverte de l'arme par sa manipulation, à une main, à deux mains, mais également toutes les autres façons de jongler avec (sans les mains par exemple !). Tout est bon, tout doit être accepté. C'est à ce prix que l'on peut acquérir une certaine liberté.

Dans un premier temps, il faut laisser libre cours à l'imagination. Ensuite, il faut arriver à classer les types de manipulations, pour pouvoir les retenir et les intégrer dans les mouvements propres au bâton français.

En fonction de sa propre façon de tenir le bâton, vous pourrez trouver différents types de manipulation, en lui faisant suivre des formes géométriques dans l'espace, en le faisant tourner autour de la main, des épaules, de la nuque, au dessus de la tête, en le faisant glisser, tomber, se déséquilibrer...

Il existe des milliers de façons de manipuler un bâton et je vous propose d'aborder quelques notions afin de vous permettre de trouver et d'inventer vos propres manipulations au travers de manipulations libres et recherches personnelles effectuées depuis quelques années avec le bâton.

## 2. Mouvement naturel – mouvement forcé

- **Mouvement naturel**

Prenons l'exemple d'un mouvement simple : faire glisser le bâton dans une main.

Position de départ : le bâton est tenu dans une main en son centre et est positionné perpendiculairement au sol.

Objectif : faire glisser le bâton dans cette main, vers le bas, d'au moins 50 cm, sans le lâcher.

Le mouvement naturel, tel que l'on pourrait le définir, sera de laisser le bâton glisser vers le sol, attiré par la gravité. Aucune force ne devra être utilisée, on desserrera simplement un peu la main puis on freinera en resserrant la main, dès qu'on voudra arrêter la chute du bâton. Le tout devra se faire tranquillement.

On constatera que la trajectoire de descente du bâton sera quasi parfaite, si on ne bouge pas bien entendu, perpendiculairement au sol.

- **Mouvement forcé**

Prenons le bâton de la même façon et recommençons l'exercice.

Position de départ : le bâton est tenu dans une main en son centre et est positionné perpendiculairement au sol.

Objectif : faire glisser le bâton dans cette main, d'au moins 50 cm, sans le lâcher. Cette fois, au lieu de laisser le bâton descendre, je vais le faire monter.

Le mouvement forcé consistera à donner un petit coup avec la main, vers le haut, tout en lâchant légèrement la pression exercée sur le bâton. Dans ce cas, on utilisera forcément plus d'énergie que dans le mouvement naturel.

Vous avez vu qu'en ajoutant de l'énergie, on ajoute également des mouvements parasites qui modifie la trajectoire en comparaison avec le premier mouvement naturel.

- **Comparaison**

Il est primordial de bien comprendre les différences de fond de ces deux mouvements. L'un (le mouvement naturel) utilise la gravité naturelle, le poids propre du bâton et l'adaptation du pratiquant aux contraintes physiques et mécaniques d'un bâton en mouvement. On doit typiquement s'adapter au bâton.

L'autre (le mouvement forcé) se présente comme le fait d'imposer au bâton un mouvement, en utilisant sa force et ses muscles. Ici, le pratiquant « impose » sa volonté au bâton.

Vous devez toujours être capable de passer d'une méthode à l'autre. Il faut à la fois être capable de diriger totalement un mouvement du bâton, mais il est également nécessaire de savoir se laisser parfois guider par le bâton... sans perdre son contrôle relatif. Dans aucun cas, par exemple, vous ne devez porter atteinte à la sécurité des personnes autour de vous, sous prétexte que vous laissez le bâton « vivre sa vie » !

Ces notions « mouvement naturel » et « mouvement forcé » doivent être abordées, avec raison bien entendu, afin de mieux développer la maîtrise du bâton que l'on a entre les mains.

### 3. Position du corps dans la manipulation

Globalement, si l'on conserve le principe de mouvement naturel, il est logique de penser que le corps devra toujours se placer dans une position permettant au bâton d'avoir un mouvement également naturel. Je conseille, sur ce point, de penser à une seule chose : le point d'équilibre du bâton en mouvement. Je précise « en mouvement », car les forces qui s'exercent lors des rotations (je pense par exemple à la force centrifuge) peuvent complètement modifier la perception du point d'équilibre du bâton.

Un petit exercice, très simple, permet de bien comprendre quelles forces peuvent agir sur votre bâton, lors d'une manipulation : mettez l'une de vos mains paume tournée vers le ciel, bras légèrement plié, face à vous. Posez le bâton sur son point d'équilibre dans votre main. Faites pivoter votre corps de 90° sans bouger votre bras. Que se passe-t-il ? Le bâton a tourné avec vous puis quand vous vous êtes arrêté, le bâton a continué de tourner, dans votre main. Ce phénomène physique est extrêmement important à assimiler. La rotation du corps a créé une force suffisante pour faire bouger le bâton tenu en équilibre, même après le mouvement. Il y a eu une sorte d'inertie après votre mouvement.

Il est très clair que ce type de force peut, en fonction du ou des mouvements que vous aurez effectués, complètement modifier votre perception du bâton et de son point d'équilibre.

Autre chose à retenir : essayez de visualiser les points de contact sur lesquels le bâton sera posé et essayer de ressentir ce qui se passe sur ces points de contact.

Je crois que le bâton français, avec ses caractéristiques (poids et forme), est aussi un instrument de jonglage vraiment intéressant, ne passez pas à côté de cet aspect des choses.

De même, je vous encourage à ne pas toujours utiliser le même bâton, car je crains que votre corps, vos mains notamment, ne s'habituent rapidement à des points d'équilibre spécifiques  
**Recherchez l'adaptation !**

Il faut essayer de comprendre, de sentir, ce qui se passe dans une manipulation, à tous les niveaux : bâton, corps, espace (bâton dans l'espace, mais aussi corps dans l'espace).

### 4. Attention aux blocages !

Je parle ici d'un blocage (ou verrouillage) d'une articulation, lors d'un mouvement de l'ensemble corps-bâton. Bien entendu, le blocage s'apprécie en fonction de la vitesse liée au mouvement, car les forces physiques en présence sont d'autant plus importantes que la vitesse d'exécution le sera. Dans le cas d'un blocage du poignet (par une trop grande pression de la main sur le bâton par ex. – on sert trop fort), il faut bien se rendre compte que le bras de levier va augmenter (bâton+main+avant bras)... Ainsi, le verrouillage de l'articulation du poignet aura des répercussions sur l'articulation suivante (le coude), qui, si elle n'est pas verrouillée risque de subir des contraintes physiques importantes, amenant, à plus ou moins long terme, à

des traumatismes importants (et récurrents). De la même façon, si l'on bloque le poignet, puis le coude... c'est l'articulation suivante qui subira les conséquences...

Ce point est un point de vigilance à avoir : **blocage d'une articulation = danger potentiel**

Un bâton entraîné par un grand mouvement du corps, tenu par une ou deux mains, ne doit être bloqué qu'en veillant à un positionnement optimisé du corps, en respectant le placement naturel des membres, des articulations. Cela demande un entraînement progressif et une écoute de son corps, notamment en terme de positionnement. La recherche de la vitesse à tout prix peut avoir pour conséquence des problèmes articulaires et musculaires qui peuvent être directement liés à des verrouillages articulaires exécutés aux mauvais moments.

## **5. Exemple de manipulations en bâton français**

Cet ouvrage n'a pas vocation à dresser l'état de l'art des manipulations, mais plutôt de vous donner des pistes pour innover et chercher vos propres mouvements. La manipulation pourrait être définie, en terme de forces physiques, comme l'élément permettant de créer de l'inertie tout en libérant la pratique via la recherche des sensations liées à l'arme et au corps dans l'espace.

- **Faire rouler le bâton**

Cet exercice permet de faire rouler le bâton sur le bras, vers la main, sans perdre le point d'équilibre du bâton. On peut exécuter dans un sens, puis dans l'autre bien entendu.

Position de départ : le bâton est tenu dans une main en son point d'équilibre puis est positionné en haut du bras opposé légèrement levé et main dirigée vers le bas.

Objectif : laissez glisser le bâton sur le bras. Le bâton roule sur le bras, vers la main. Vous pouvez monter ou descendre votre bras, tant que le bâton reste en équilibre. L'intérêt est à la fois de sentir le bâton sur le bras (travail au contact), mais surtout de contrôler la vitesse de descente (ou de montée si l'on fait l'exercice dans le sens inverse), sans quitter le point d'équilibre du bâton.

- **Manipuler sans tenir le bâton (sur le dos de la main)**

Ce type de manipulation est particulièrement intéressant pour bien sentir le poids du bâton et pour le travail de souplesse des poignets.

Position de départ : le bâton est tenu dans une main en son point d'équilibre puis posé au dessus de l'articulation du poignet du bras opposé.

Objectif : ne pas faire tomber le bâton, quelque soit le mouvement qu'on fera avec le bras.

Notes : pour les montés-descentes du bras, je conseille de faire plutôt des mouvements sous forme de vagues, que des mouvements secs.

- **Le 8**

J'appelle ce mouvement le 8, mais il faudrait plutôt l'appeler l' $\infty$  (signe de l'infini en arithmétique).

Ce mouvement en dehors de son aspect extrêmement esthétique peut permettre de garder son partenaire à distance, ou peut être utilisé pour faire un changement de garde. Ce mouvement s'effectue à une main.

Par exemple, si vous vous positionnez en position de garde, bâton pris à droite. En position de garde avec le pied droit en arrière, gauche légèrement devant, main droite au talon et la gauche à environ 30 centimètres, vous lâchez la main droite et laissez le bâton tomber pointe vers le sol.

Ensuite, vous effectuez des mouvements de balanciers avec le bras gauche, de droite à gauche et gauche à droite, en faisant effectuer des 8 au bâton. Le poignet doit rester très souple sur ce mouvement. Il faut exécuter ce mouvement lentement. Le principe est de créer un mouvement de va et vient du bras qui tient l'arme en lui faisant faire des  $\infty$

On peut faire ce 8 en changeant de garde : il suffit, en même temps que vous avancez le pied gauche par exemple, de récupérer le bâton quand il revient sur votre droite avec votre main droite et de continuer les rotations « hélicoïdales ». Ainsi vous avez changé de garde et maintenu le mouvement. L'intérêt d'un bon placement des mains sur ce mouvement réside notamment dans le maintien du mouvement du huit. Il y a deux possibilités :

- soit vous serrez le bâton systématiquement dans vos mains et de ce fait, vous sollicitez particulièrement les articulations du poignet et du coude... ce qui permet d'accélérer les rotations du bâton... mais qui devient relativement dangereux, pour vous, mais aussi pour un éventuel partenaire et enfin, au cas où vous lâcheriez le bâton (sans parler des problèmes de blocages articulaire dont nous avons déjà parlé).

- soit, vous ne serrez pratiquement pas le bâton. Cela implique que vous placiez précisément votre main qui dans ce cas servira de levier au bâton qui, tantôt descendra – là on utilisera la pesanteur naturelle comme dans l'exercice précédent – tantôt, remontera grâce à la vitesse obtenue sur la première phase de descente.

Il ne sert plus à rien de serrer le bâton. La main sera uniquement une sorte de guide pour le bâton. Cela implique également un bon placement des pieds, du corps tout entier... Bien entendu, je préconise très fortement de ne travailler que la seconde approche, beaucoup plus respectueuse de la physiologie !

Le 8 est, je pense, la plus simple et la plus compliquée des manipulations en bâton... Elle développe le travail dans l'espace, la fluidité, l'esthétisme et le plaisir de faire corps avec son arme.

On peut utiliser les manipulations pour les enchaîner avec des coups.

Par exemple, utiliser un 8 pour lancer un brisé. En pratique : lancer un huit avec la main gauche, puis quand le bras revient sur la droite, mettre la main droite au niveau du talon du bâton et profiter du mouvement du bâton qui a tendance à tomber par terre... pour enchaîner la rotation du brisé... en veillant à ne pas forcer sur mes mains et ne pas trop serrer le bâton... arrêter le geste quand les bras sont quasi tendus et les épaules face au partenaire...

- **Autres manipulations**

Soyez curieux, car tout est possible, des rotations du bâton autour de la main (« Position des mains en ailes de papillon »), passages autour du cou, des épaules, des bras, changements de mains... Inspirez-vous de ce que font les jongleurs, les pratiquants de twirling bâton et essayez de trouver des mouvements dans lesquels vous jouerez avec les équilibres et déséquilibres du bâton, dans l'espace.

## **6. Prise du bâton en pronation-pronation**

La main a une importance capitale en bâton ! Elle peut effectuer différents mouvements de flexion, abduction, extension, adduction, ainsi que des rotations (pronation et supination). La pronation est le fait de tourner la main et d'avoir la paume tournée vers le bas. La supination permet d'avoir la paume de la main tournée vers le haut. En fait, ces mouvements ne se font pas au niveau du poignet, mais entre les deux os de l'avant bras, le radius et le cubitus. Des muscles permettent cette rotation, les pronateurs et les supinateurs.

Au total, il y a une vingtaine de muscles qui assurent les mouvements de la main ! Donc méfiance, car les lésions sont possibles ! Je vous recommande donc de bien veiller à étirer ces muscles après une séance de travail.

En bâton français, la prise de mains, sur l'arme, se fait pouce l'un vers l'autre (c'est à dire mains en pronation, comme sur un guidon de vélo). Il existe cependant et bien entendu, d'autres façons de tenir le bâton avec les mains, par exemple en pronation-supination ou en supination-supination et ce, précisons-le, indépendamment de la position des pieds... mais là n'est pas tout à fait la question...

- **Pourquoi ce choix pronation-pronation ?**

Arrêtons-nous un peu sur l'opposition entre prise de mains en pronation-pronation et supination-pronation.

Historiquement donc, si on prend la référence de la codification moderne (Maurice Sarry), la prise de mains du bâton en Pronation-Pronation date des années 1980 environ. Ce choix se démarque vraiment de la façon de tenir des armes anciennes, si l'on regarde ce qui se faisait dans les salles d'armes européennes (la prise de mains pronation-supination étant souvent le standard en cette matière).

On pourrait s'en tenir à cela... mais... mais, on peut remarquer que la prise de main pronation-pronation permet des armés clairs et en relation avec la codification sportive (il y a bien une main qui passe derrière l'axe vertébral), ce qui est beaucoup plus difficile (de premier abord) dans le cas de mains en pronation-supination.

En outre, si vous voulez passer un brisé ou un enlevé en faisant bien tourner le bâton entre les mains... la position pronation-pronation s'avère préférable, sans parler du fait qu'elle permet de maîtriser la trajectoire perpendiculaire pour le brisé par exemple (en pronation-supination l'armé est difficile et la trajectoire est conique).

Cette question de la position des mains était posée de manière récurrente dans la fin des années 1990 et il y a même eu des débats très passionnés à ce sujet sur divers forums de discussion autour du bâton ! Aujourd'hui, lorsque cette question est abordée, j'ai tendance à répondre que la position pronation-pronation est un passage obligé à la compréhension de la discipline et de ses rouages internes.

Car il est vrai que cette préhension si particulière à notre discipline reste difficile à maîtriser (il faut remarquer que certains pratiquants d'arts martiaux sont souvent décontenancés par cette prise de mains)... mais, qui peut le plus peut le moins ! Car si un bâtonniste maîtrise ses mains, il maîtrisera certainement ses positions de pieds et donc son corps dans l'espace. En outre, pour les pratiquants qui voudront s'essayer à d'autres disciplines, autour du bâton, le passage de pronation-pronation à pronation-supination ne posera pas autant de soucis !

Dès que l'étape pronation-pronation sera vraiment acquise et que le bâtonniste aura pleinement conscience de ses gestes, je pense que ce problème de pronation-pronation ou supination-pronation ne se posera plus du tout et on pourra ainsi aborder le travail à une main (tenue du bâton à une main).

Je crois que c'est à partir du moment où l'on oublie ses mains que l'on acquiert une certaine liberté vis à vis de l'arme...

## **7. Précision du geste et du placement**

La précision du geste est étroitement liée à la précision d'intention. Plus on saura déterminer mentalement ce qu'on veut faire, plus les conditions d'exécution d'un geste juste seront réunies.

Pour vous permettre d'améliorer vos gestes et de gagner en précision, il est nécessaire :

- de veiller aux trajectoires (soit parallèles, soit perpendiculaires au sol)
- de veiller à la continuité du mouvement (c'est-à-dire ne pas faire d'à coup)
- d'essayer de toucher avec la pointe du bâton (les 5 derniers centimètres par exemple – mais plus l'on progressera dans l'apprentissage, plus on s'approchera du dernier centimètre)
- de viser une cible très précise au niveau des zones de touche par exemple, tête, flanc, jambe. Vous pouvez vous entraîner à toucher d'autres type de cible en ajoutant de la difficulté...

## 8. Précision sur les placements des pieds

Pour éviter les mouvements parasites qui peuvent entraîner des repositionnements des mains, des déséquilibres en cas d'accélération, des erreurs de placements... le bâtonniste doit veiller à positionner ses pieds correctement. Le pied avant est directionnel et le pied arrière légèrement en retrait à 45°(je reviendrai sur ce sujet dans la Partie 3 § 4 de ce manuel )<sup>5</sup>.



Lors des déplacements, je vous déconseille fortement de croiser vos pieds... sauf si ces mouvements sont voulus (c'est à dire que vous décidez vraiment de les faire). Le fait de croiser les pieds peut empêcher d'armer correctement un coup et peut créer des déséquilibres préjudiciables... sauf s'ils sont maîtrisés bien entendu !

Nous travaillons parfois des mouvements de « l'homme saoul » avec des déplacements à base de croisements de pieds et de mini chutes. L'objectif est d'utiliser ces déséquilibres pour lancer le bâton avec une forte inertie. La difficulté, alors, est de corriger les trajectoires pour que le coup soit valide... Cette technique est très consommatrice d'énergie et d'attention afin de ne pas blesser le partenaire, ni se blesser soi-même !

## 9. Précision de la touche

La précision en bâton peut également être abordée sous l'angle du travail de la touche, à distance. La codification communément partagée par les bâtonnistes précise que la touche peut se faire avec le quart supérieur du bâton... A l'ASCA, nous travaillons essentiellement avec le bout du bâton, sur des touches au dernier centimètre ! A ce niveau, le moindre mouvement du corps peut ou non influencer le résultat ! (cf infra Partie 3 § 3 « Les touches »).

## 10. Et le hasard dans tout ça ?

En gros, plus on travaille moins le hasard a de place...

Parlons quelques instant de la notion de hasard, lors d'un échange (d'un assaut ou d'un combat), en bâton français. Pour définir ce terme de « hasard », je vais passer par ce que je pense être le contraire dans ce domaine particulier : la maîtrise technique, la recherche du

<sup>5</sup> Infra Partie 3 § 4 « Généralités des coups »

beau geste (au sens de geste parfait), l'approche structurée, les règles... bref tout ce qui doit être voulu, prévu.

Si l'on part du principe que le hasard représente le contraire : l'imprévu, on peut se dire qu'il est important, pour un "étudiant" en bâton de ne pas trop compter sur le hasard, mais d'essayer, au maximum, d'être volontaire, de choisir de faire les choses. Alors bien entendu, dans la vraie vie, le hasard se fait toujours une petite place et cela fait partie de la beauté des choses... mais, lorsqu'on recherche l'excellence, le travail bien fait, je pense qu'il faut essayer de prévoir les choses. Il en va de même en bâton bien entendu. Le moindre petit geste parasite peut entraîner des conséquences sur la trajectoire de l'arme, l'équilibre, ou encore, la vitesse. L'intention peut être un axe de travail intéressant, pour éviter le hasard. Quand on veut prendre une paire de clefs posées sur une table, on ne se pose pas cent questions... Notre main va les chercher sans que l'on se pose des questions concernant la distance à parcourir, le placement des doigts... L'intention a été claire, simple et la réalisation des mouvements également.

Dans l'apprentissage, le travail des enseignants est bien d'aider le pratiquant à apprendre les gestes techniques, à décortiquer les choses, pour qu'au final... tout s'enchaîne simplement sans trop réfléchir.

Je crois que c'est au travers d'un cadre d'intentions, de respect de règles, de valeurs, que l'on peut acquérir une certaine liberté de pratique. C'est pour cela qu'il est important que l'enseignant, sache lui-même où il veut aller pour aider les pratiquants, qu'il a sous sa responsabilité, à se développer, en confiance. Il n'y a pas beaucoup de place pour le hasard. Même si chaque cas est particulier, même si chacun ressent les choses différemment, c'est par l'écoute attentive de ses propres sensations, par l'apprentissage méticuleux du geste, par l'écoute de l'autre, la curiosité que l'on acquiert une certaine liberté dans la pratique. C'est ce qui me permet de dire, "tiens, j'ai fait ce que j'ai voulu". Bien entendu, c'est long, ingrat parfois, mais vraiment valorisant !

Se fier au hasard reste dangereux à plus d'un titre : cela donne l'illusion de savoir faire quelque chose, mais cela reste dangereux, surtout avec une arme lourde. Il faut rester très vigilant car le hasard peut se cacher partout lors d'un échange, surtout si on le provoque. Je me souviens de ce bâtonniste débutant qui voulant accélérer pour me toucher, lors d'un échange, et qui a failli me tomber dessus à cause de mauvais appuis !

Alors oui, bien sûr que le bâtonniste doit faire avec (le hasard), mais sans le rechercher, en s'appuyant sur un apprentissage des bases, une répétition des gestes, en condition, une recherche curieuse de progression technique... pour pouvoir s'adapter à un événement imprévu.

## **PARTIE 3 - ÉCHANGES CODIFIÉS**

Quand on parle d'échange, on considère l'aspect « sport d'opposition », mais étant donné que l'arme que nous utilisons est relativement lourde et dangereuse, il est impératif de conserver à l'esprit qu'il s'agit avant tout d'un jeu. On essaye de toucher l'autre, sans se faire toucher en adoptant des règles communes et sans la moindre violence, toujours dans un esprit de respect et de vigilance. C'est un travail sportif de collaboration entre deux bâtonnistes, pas une confrontation brute et hasardeuse.

Attention toutefois, lors des échanges, l'investissement physique peut être très important, en terme de déplacement par exemple, mais aussi de vitesse d'exécution. Cela dépend des capacités de chacun. Il faut s'adapter, essayer de trouver un langage commun. Comme dans une discussion, pas d'éclat de voix, mais de temps en temps des jeux de mots possibles, de l'humour peut être ou tout au moins, un sujet partagé avec l'autre. C'est la même chose en bâton.

Lors des échanges, il est impératif de fixer des règles du jeu. Nous allons aborder ces règles dans le paragraphe suivant.

## **1. Rappels et parti pris de travail**

- **Position du corps et tenue du bâton**

Le bâton est tenu avec des mains en pronation (paumes des mains, contre le bâton). Quand le bâton est devant soit, les mains sont positionnées comme sur un guidon de vélo, pouce droit à côté du pouce gauche, les auriculaires vers les extérieurs.

En général, mais cela peut évoluer lors d'un échange ou lors de manipulations, le bâton est tenu par son gros bout, le talon. Les mains sont donc vers le côté le plus épais du bâton. Il faut avoir conscience que le bâton reste une arme relativement lourde (400 – 500 grammes) et qu'il est préférable d'avoir la pointe du bâton vers le partenaire, notamment pour d'évidentes raisons de sécurité (dans le cas d'une touche, il vaut mieux que la partie la plus lourde n'arrive pas sur la zone de touche du partenaire). Il est important de noter ici que le bâton ayant une forte inertie, s'il est tenu par sa partie la plus fine (donc la plus légère), le bâtonniste aura plus de difficulté à maîtriser l'impact éventuel que s'il tient son arme par le talon.

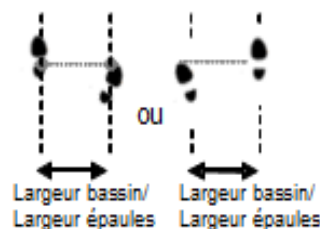
La position de garde est assez simple. Les pieds doivent être écartés en respectant la largeur des épaules. Si l'on tient le bâton avec la main droite au talon du bâton, la main gauche sera placée à quelques dizaines de centimètres de la main droite (un peu plus vers la pointe du bâton), les pouces des deux mains se faisant face.

Le pied droit sera, dans ce cas, légèrement en retrait du pied gauche. Le bâton, sera tenu des deux mains, pointe légèrement vers le haut et la main droite quasiment au contact de la hanche droite, main gauche à une dizaine de centimètres des côtes droites. Les bras seront légèrement pliés.

Si deux bâtonnistes sont face à face, la direction de la pointe des bâtons sera, de préférence, vers l'épaule du partenaire placé en face de soi.

Cette position de garde, avec le bâton placé, côté droit par exemple, sera surtout une position de défense, on y trouve une grande stabilité du corps. Si l'on associe une certaine décontraction (tout en restant présent quand même !), cette position pourra être conservée pendant de longs instants ! Pensez à être relativement décontracté, relâché, en veillant à garder les épaules relativement basses, la tête droite et en prenant conscience qu'il n'y a pas de tensions dans l'ensemble du corps.

On peut ajouter également que dans le cas d'un positionnement différent d'un des deux pieds, la position « défensive » deviendra vite « offensive », car ce changement de pied peut entraîner un certain déséquilibre compensé la plupart du temps par un déplacement, avant, arrière ou latéral.



#### A retenir :

- Pointe du pied avant en direction de son partenaire.
- Pied avant perpendiculaire à la ligne des épaules.
- Pied arrière à 45°
- Pieds avec un écart équivalent à la largeur des épaules (ou du bassin).

#### • **Position des mains**

Il est assez simple de s'en souvenir, les mains ont tendance à se calquer sur la position des pieds, les pouces restant toujours l'un vers l'autre. Si mon pied avant est le pied droit, ma main qui sera le plus vers la pointe du bâton sera la droite...

Si l'on étudie la hauteur des mains, il y a plusieurs choses à dire :

- la main située vers le talon (gros bout du bâton) est plus basse que l'autre. On peut considérer que la main du talon s'appuie légèrement sur le bâton, tandis que l'autre exerce une certaine pression pour éviter que le bâton tombe. C'est une question de nuance et il faut absolument trouver une certaine souplesse au niveau de la tenue du bâton. Il faut toujours arriver à sentir le poids du bâton (au niveau des doigts également) ;
- les deux mains ne sont pas forcément très écartées l'une de l'autre, le tout étant de ne pas trop serrer le bâton, pour le laisser éventuellement glisser à l'intérieur de la paume des mains (la prise doit rester ferme, sans toutefois écraser le bâton). On peut ajouter

que plus les mains sont proches, plus le bâton exercera un bras de levier important et plus il sera difficile à maîtriser. Cela peut toutefois avoir un gros avantage dans la recherche du déséquilibre de l'arme ;

- attention à ne pas créer d'angle au niveau du poignet, dans une situation de repos, le poignet doit rester dans l'alignement de l'avant bras.

Pour une arme légère, une main peut suffire à la porter (comme en canne, mais cela pourrait aussi être valable pour une sabre laser d'ailleurs !). Mais pour un bâton de 300 à 500 grammes, les 2 mains sont nécessaires pour le porter.

Donc, deux mains...mais combien de points d'appuis ? 2, 4 ou plus ? Là encore, je pense que pour arriver à une certaine compréhension des choses, le bâtonniste doit savoir combien de points d'appuis minimum il lui faut pour tenir son arme, sans trop utiliser d'énergie. Disons qu'il faut au minimum 1 point d'appui haut et 1 point d'appui bas (le bâton est alors maintenu).

Selon l'écart que vous avez entre vos mains, les forces exercées sur les points d'appuis changent et peuvent devenir très importantes. Ainsi, le fait de faire un latéral extérieur en rapprochant les deux mains et en les laissant rapprochées va créer nécessairement une compensation à faire avec le reste du corps (en général toutes les articulations hautes vont en prendre un coup !).

Pour peu que vous ajoutiez de l'inertie (vitesse, arme loin du corps et volte...), là vous êtes certains de générer des trajectoires médiocres et une maîtrise passable de l'impact... donc de la sécurité (la votre et celle de la personne en face) !

Le fait d'avoir des mains proches augmente le bras de levier de l'arme et nécessite d'ajouter des forces de compensation. Le fait d'avoir des mains écartées l'une de l'autre (avec une écart auriculaire - auriculaire équivalent à l'écart du bassin pour simplifier) permet d'optimiser la tenue de l'arme.

L'écart des mains est donc un point qu'il ne faut pas négliger dans l'apprentissage, mais également dans la recherche d'une certaine aisance.

Ainsi, interrogez-vous sur ce qui se passe quand vous développez un coup :

- une main peut tenir le bâton et le diriger, tandis que l'autre main accompagne le mouvement, rétablit éventuellement une direction et sert finalement de guide (il y a naturellement une répartition entre une main « directrice » et une autre « guide »)
- les deux mains, de façon homogène, peuvent tantôt être directrices, tantôt, guides. Dans la réalisation d'un mouvement complet, telle ou telle main travaillera à son tour. C'est sans doute cette approche qui doit être privilégiée, dès lors que l'on arrive à prendre conscience du travail individuel des mains.

Remarques : dans certaines séances de travail, on constate parfois que les débutants ont quelques difficultés à appréhender la prise des 2 mains en pronation. On voit par exemple un ou deux doigts qui passent tantôt au dessus, tantôt au dessous du bâton... au hasard en fait. Bien entendu, l'objectif est de maîtriser ce que font les doigts (ou tout au moins d'y penser). Il reste important de conserver une position uniforme au niveau des mains, car la codification est telle que dans le cas contraire, le bâtonniste doit, avant de donner un nouveau coup, rectifier sa position... ce qui est à la fois une perte de temps, mais également d'énergie et une fuite de concentration. J'appelle cela des gestes parasites (ou des mouvements parasites).

- **Les trajectoires, les armés**

Les trajectoires doivent être parallèles et perpendiculaires au sol : pas de trajectoires obliques ! Il est important de visualiser les angles que vous donnez à votre arme.

Chaque coup doit être préparé et armé : ce point est également l'une des caractéristiques de notre discipline, en tant que sport de combat codifié.

Les coups sont donnés à deux mains (mains en pronation) dans 99% des cas. Rien de ne sert de travailler le bâton à une main si cette notion n'est pas intégrée et maîtrisée...

## **2. Le salut : une intention de pratique**

Quel que soit le type d'échange, tout bâtonniste se doit de saluer son partenaire, en début et en fin de l'échange. Cette marque de respect et de courtoisie fait également partie de la définition du bâton français.

L'intention, c'est-à-dire l'état d'esprit du pratiquant apparaît dès le salut. La façon de le faire peut en dire long. Tout ce qui se passe après le salut n'est en général qu'une suite logique. Sans vouloir trop creuser ce sujet, il faut certainement retenir le fait qu'un salut doit être une forme de courtoisie, de respect du partenaire, mais également le démarrage d'un moment de partage, tout en conservant un esprit ludique avec plus ou moins d'engagement personnel !

On peut considérer que la personne qui effectue un salut donne un peu d'elle-même, offre l'« ouverture », le démarrage d'un échange. Cela n'est pas facile finalement, car là encore, la technique de réalisation n'est qu'un moyen de montrer une intention.

Donc intention envers l'autre, mais également envers soi.

Il existe plusieurs types de salut (du simples ou complexes). Dans le cadre de notre approche du bâton français, j'ai créé un salut particulier qui comprend des mouvements assez techniques et lié à ma propre conception de la pratique.

*Description : la position de départ. Imaginez un carré au sol (avec A B C D comme sommets). Les deux bâtonnistes sont positionnés l'un sur A l'autre sur C. Le bâton est pris en pronation d'une seule main (par exemple la droite). Talon du bâton au sol (côté droit). « En place pour le salut », « Prêt pour le salut, saluez ». Lever le bras droit en laissant glisser le*

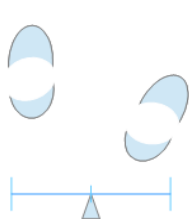
*bâton vers l'avant (c'est un coulisé naturel – lancé par le mouvement du bras qui ne fait que monter, d'un quart de cercle, soit 90 ° – le bras arrive parallèle au sol – bâton dans le prolongement du bras. On frène le bâton quand la pointe arrive dans celle-ci (attention à ne pas laisser tomber le bâton). Ensuite, on laisse tomber le talon (en accompagnant avec les doigts la trajectoire, sur le côté GAUCHE), et on le récupère main gauche (restée au niveau de la hanche gauche dès le démarrage). Là encore prise en pronation. La main droite est revenue sur son côté (vers hanche droite).*

*La main gauche effectue un mouvement de 90 ° sur le côté (vers la gauche) puis, elle laisse tourner le bâton (qui change ainsi de sens dans la main). Ce mouvement est difficile mais vous verrez que l'inertie générée par le bâton permet de le faire tourner assez facilement dans la main. Quand la bâton a changé de sens dans la main gauche (qui maintenant va se retrouver devant vous), accompagnez le vers la main droite (en le laissant perpendiculaire au sol). Ensuite, sur votre droite, la main droite se positionne en dessous de la gauche et les deux mains laissent glisser naturellement le bâton au sol (1 cm du sol exactement) – là, on utilise la gravité, tout simplement (aucune force à exercer, seulement desserrer les mains). Enfin, deux mouvements simultanés : on ramène, en gardant les deux mains en pronation sur la bâton, le talon du bâton vers son partenaire en faisant un pas vers lui – sur le côté CD du carré, puis, on fait un demi coulisé pour récupérer le talon dans les mains, en essayant de toucher le bâton de son partenaire... puis ... en garde.*

Après le salut, le bâtonniste se positionne en garde.

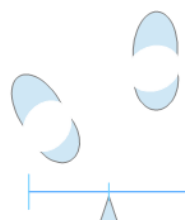
Garde avec bâton à droite ou à gauche (attention à modifier les positions des pieds en fonction du côté où est le bâton).

Voici les positions des pieds en garde: stabilité du corps et équilibrage au niveau central (flèche).



Garde – bâton côté droit

ou



Garde – bâton côté gauche

En bâton français, la garde n'est pas forcément un passage obligé avant de porter un coup. Cette position est plutôt une position défensive neutre qui peut placer le bâtonniste dans une configuration de vigilance et de mobilisation rapide (pour parer ou attaquer). Même s'il s'agit d'une position simple dans laquelle on ne fait « que » tenir le bâton, il est primordial de prendre conscience qu'en dehors d'un déplacement (esquive), seul le bâton peut protéger le bâtonniste d'une touche (parade). A partir de cette garde, tout sera possible si le corps est prêt c'est-à-dire s'il n'y a pas trop de tension dans la tenue de l'arme, si les muscles sont

« relativement détendus » et si l'esprit est en éveil. La garde est l'un des miroirs de la pratique.

### 3. Les touches

Rappel préalable : il y a plusieurs zones de touches possibles, la tête, les flancs (ceinture abdominale) et les jambes (au dessus de l'articulation de la cheville et sous l'articulation du genou). Excepté au niveau de la zone jambe, aucune touche dans le dos et derrière la tête n'est autorisée, dans notre approche.

Il est impératif de pouvoir toucher exactement la zone désirée avec la partie du bâton que l'on choisit (Cf. supra § 7 « La précision du geste et du placement »). Ce travail de précision nécessite un effort constant. Cependant, dans ma conception, la touche n'est pas forcément une fin en soi. Bien entendu, dans un contexte d'opposition avec un partenaire, la touche est un moyen de créer un enjeu. Je touche sans me faire toucher ! **La touche oui, mais à n'importe quel prix.**

La touche ne sert à rien si elle n'est pas propre et correctement amenée. En tout cas, cela dépend vraiment des règles du jeu que vous poserez avec votre partenaire ! Dans un cadre pédagogique sérieux, les règles ne sont pas improvisées et doivent être tournées vers l'intégrité des pratiquants et la volonté de progression.

La touche n'est pas appuyée et est effectuée en veillant à utiliser la taille maximum de son bâton (je ne propose pas, dans ce recueil, des techniques de crochetages et autres clés... donc aucune nécessité d'être trop proche de son partenaire). Le bâton est relativement long (1mètre 40 cm), donc autant utiliser sa taille pour toucher de loin !

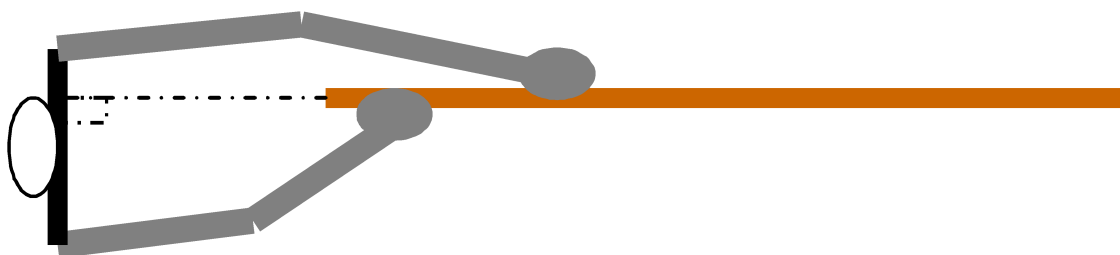
Ainsi, de manière générale, on veille à rester à bonne distance de son partenaire (sans qu'il puisse par exemple, vous toucher avec ses pieds ou ses bras, sans faire de déplacement préalable). Cette recommandation est assez importante, car, cela ajoute un peu de réalisme à la pratique du bâton. Pour toucher de loin, en utilisant toute la longueur du bâton, il faut à la fois garantir une prise en main suffisante pour maîtriser une touche éloignée mais aussi se placer correctement pour ne pas blesser son partenaire, ni se blesser soi-même. **La notion de sécurité est liée à la touche.**

De même, on ne sabre pas les coups. C'est-à-dire qu'au moment de la touche, il faut essayer d'arriver en fin de mouvement, avec les épaules, en face de son partenaire. L'image du sabre est intéressante pour rappeler que le bâton s'arrête au niveau de la zone de touche, sans chercher à traverser pour couper, comme le ferait un sabre. En outre, pour préciser encore un peu ce sujet, il faut ajouter que la notion de « sabré » est liée à l'angle formé à l'arrivée du bâton sur sa zone de touche. J'insiste pour que le bâton soit bien dans le prolongement relatif du bras, et donc, dans un axe perpendiculaire aux épaules. Sur ce point je pense qu'il faut être très précis sur les angles afin de mieux maîtriser son corps.

Si l'on veut particulièrement soigner l'esthétique d'un coup, on peut encore ajouter une petite précision. Dans la plupart des configurations, au moment de l'impact, les bras peuvent se

trouver quasiment dans le même alignement que le bâton, qui sera perpendiculaire à la ligne des épaules du bâtonniste qui vient de donner le coup. Ainsi, il sera certainement nécessaire de se déplacer pour garantir cette condition.

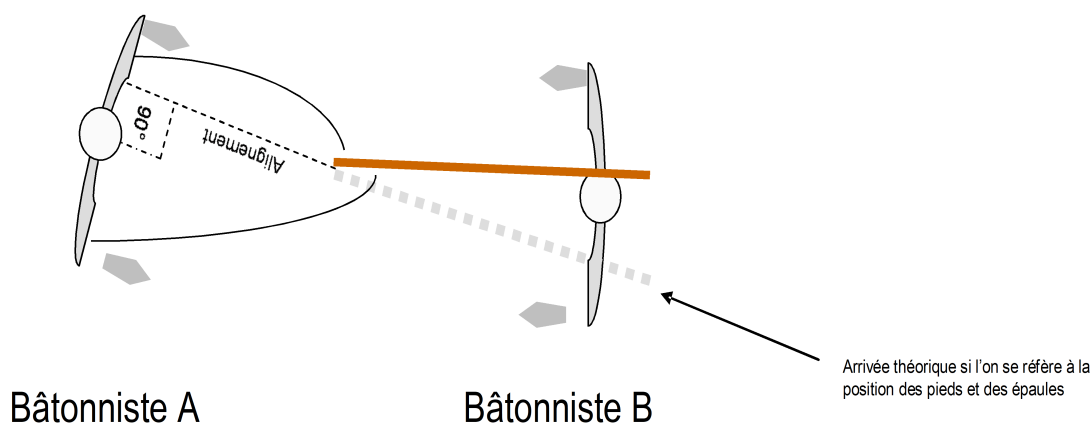
Voici un schéma très simpliste de la position à adopter. Notez que les bras ne doivent pas être totalement tendus, pour éviter un blocage articulaire au niveau du coude. En fait, ils conservent un certain « arrondi » physique. Sur ce dessin, considérons une touche, après un latéral extérieur en tête par exemple.



Dans le cadre d'un échange, le bâtonniste se trouve en face de son partenaire à l'impact (les pieds dans sa direction et les épaules parallèles à ses épaules). Pourquoi cette contrainte ? Pour contrôler l'arrivée du bâton et ne pas sabrer le coup.

Imaginons deux bâtonnistes A et B. Dans le premier cas, les coups seront maîtrisés si l'on conserve la position présentée précédemment. Après une rotation, le bâton sera arrêté et ne dépassera pas l'angle de 90° avec ses propres épaules.

Par contre, si le bâtonniste A se positionne différemment, la trajectoire du bâton sera interrompue par la présence de la zone d'impact (ici la tête) et on aura non seulement un coup sabré (c'est-à-dire susceptible de « traverser comme le ferait un sabre » la zone « tête »), mais surtout un coup en pleine phase d'inertie, donc, potentiellement violent (ce qui est exclu dans notre approche). Dans l'exemple ci-dessous, touche en tête – j'ai simplifié la position des pieds.



## 4. Généralités sur les coups

Il existe 9 coups codifiés en bâton français. Ces coups sont des mouvements réalisés à partir d'une position armée, puis développés avec rotation du bâton qui va toucher sur des surfaces de touche précises (tête, flanc, jambe). Le nom des coups a été volontairement simplifié lors de la codification de ce sport et permet de décrire les gestes effectués : croisé tête (croisé haut), croisé jambe (croisé bas), latéral extérieur, latéral croisé, coulissé horizontal, coulissé vertical, piqué et enfin enlevé et brisé !

Ces coups sont souvent exécutés à base de moulinets ou de cercles réalisés en respectant des trajectoires verticales ou horizontales.

On doit absolument apprendre à toucher avec les derniers centimètres du bâton (plus vous serez exigeants, mieux ce sera). Donc, vous devez veiller à utiliser au maximum la longueur de l'arme (nous sommes sur un sport de combat où la maîtrise des distances joue un rôle très important je le rappelle). Il n'est pas question de travailler bras pliés à l'impact. C'est au corps de se déplacer pour que le bâton soit utilisé pour toute sa longueur. Ce point est très important car l'oublier ou faire preuve de complaisance à ce niveau modifierait totalement l'intérêt d'avoir une arme longue !

Les coups sont relativement rapides à apprendre pour un débutant... mais leur maîtrise prend des années, comme dans de nombreuses autres disciplines. Il y a plusieurs façons d'exécuter un même mouvement en bâton français, mais vous devez surtout vous interroger sur la façon que vous choisissez pour les réaliser : qui pilote le mouvement ? Comment est créé l'inertie du mouvement ? Est ce que vous utilisez votre force ou profitez-vous des moindres moments d'inertie ?

Dans le premier cas, souvent répandu malheureusement d'après moi, le pratiquant ne se pose pas la question de savoir si le bâton peut l'aider à mieux exécuter un mouvement et se sert de sa force pour arriver à un résultat. On peut lancer un coup en utilisant seulement ses poignets, ses coudes, ses épaules... Dans le second cas, le bâtonniste cherche à optimiser les positions par rapport aux déséquilibres générés par la caractéristique de l'arme, son poids et sa forme.

Les mains, les coudes, les épaules... et tout le corps pourront ainsi « accompagner » le bâton en se mettant dans la meilleure configuration possible pour cadrer le mouvement de l'arme par rapport à des trajectoires parallèles ou perpendiculaires au sol. Le fait de se positionner correctement (les pieds, le bassin, les épaules) permettra de mieux structurer les gestes opérés avec le bâton. C'est une collaboration entre le pratiquant et son arme qui est recherchée.

Cette réflexion est nécessaire, je pense, si vous voulez vraiment progresser.

On retrouve ces notions à la fois dans le développement des coups, dans le cadre d'un échange ou d'un assaut avec un autre partenaire, mais aussi au niveau des parades ou des esquives exécutées par le bâtonniste.

Mon objectif est de vous donner les clefs qui vous permettront d'aller au delà d'une exécution mécanique des mouvements, c'est la raison pour laquelle j'ai délibérément choisi de ne pas mettre de photos des mouvements. Vous trouverez sans aucun problème des vidéos sur internet et je vous conseille d'aller au delà des images, en vous interrogeant sur les rouages qui mènent aux mouvements.

Cherchez à voir les zones d'équilibre, de déséquilibre, les petits détails... Bref soyez positivement critique ! Puis, intégrez ce que vous voyez (ou ressentez) pour améliorer vos gestes. Bien entendu, la présence d'un œil externe à vos côtés, un enseignant, un professeur, reste, je pense, obligatoire pour vous conseiller et vous permettre de progresser.

Un de mes amis enseignants m'a relaté une anecdote amusante concernant un jeune homme venu le trouver dans son cours d'arts martiaux. Après lui avoir demandé chez qui il avait appris précédemment cet art martial, le jeune lui répondit « sur Youtube ! ».

## **a) Le brisé**

Zone de touche : sommet de la tête.

### **• Définition simplifiée**

Au moment de l'armé, la main qui tient le talon se déplace derrière la ligne du bassin (du même côté), tandis que le bâton effectue une rotation perpendiculaire et circulaire (moulinet vertical démarrant vers le bas). La touche se fait au dessus de la tête de son partenaire, bras tendus avec une légère courbure pour ne bloquer le coude. Lors de l'armé, le bassin pivote légèrement afin d'éviter une torsion du rachis et en permettant un léger transfert de poids sur la jambe arrière. Ce léger transfert de poids est associé à un mouvement de piston du bras tenant le talon du bâton, vers l'arrière pour l'armé, puis vers l'avant, une fois la pointe passée dans le dos, permettant au bâton de mieux tourner dans la main.

Ceci dit, je voudrais aborder une manière plus approfondie de s'approprier ce mouvement qui est, je trouve, l'un des plus beaux de notre discipline.

### **• Sentir le mouvement**

Pour réaliser un brisé, en l'intégrant dans son corps, il faut que vous preniez conscience que ce bâton a un certain poids et que naturellement il aura tendance à tomber. L'idée est de trouver le bon mélange entre transfert de poids, pesanteur et trajectoires...

Exercice pratique en 2 temps :

- 1) Prise du bâton avec les 2 mains - bâton sur la droite par exemple – puis avec une main

Pied gauche devant, pied droit derrière. Les deux mains sont côté droit. Enlever la main droite et laisser la pointe tomber au sol, la main va pivoter pour accompagner la descente de l'arme qui va démarrer un moulinet. On utilise la pesanteur pour faire faire un départ de rotation au bâton, tout en faisant un léger transfert de poids vers l'arrière (en pivotant le bassin vers l'arrière). La main n'a servi qu'à accompagner. Le bras gauche croise donc devant vous (mais gauche tenant le bâton sur la droite) :

Si l'on relève un peu le bras, avant de laisser le bâton tomber, il va faire le « pendule ». Si vous ne faites rien de plus, le bâton va se balancer un peu et va s'arrêter, perpendiculaire au sol. Pour lui faire continuer sa rotation, il suffit de revenir sur vos appuis initiaux (faire un transfert de poids de l'avant vers l'arrière, en même temps que vous laissez tomber le bâton... et le bâton continue sa rotation ... en même temps revenez sur vos appuis initiaux, en faisant pivoter le bassin vers l'avant). La difficulté réside dans la main gauche, car vous devez rester souple au niveau du poignet afin que la trajectoire du bâton soit perpendiculaire au sol (ce n'est pas facile à une main).

Le principe est cependant assez simple : le corps permet au bâton de finir la rotation. Au départ, c'est la pesanteur, puis l'énergie donnée par le corps qui a effectué un transfert de poids.

En d'autres termes, ici le bassin reste sur le même plan, en faisant un mouvement avant-arrière et arrière-avant, avec un pied gauche dont le talon se soulève légèrement pour éviter la torsion du rachis. Il faut conserver le poignet souple pour permettre au bâton de tourner tandis que l'énergie ajoutée avec le bassin permet au bâton de monter. Pensez au fur et à mesure, à contrôler la trajectoire du bâton qui doit faire un cercle, un disque. Pour terminer le tour complet, il vous suffit d'avancer le bras vers l'avant. Bon... ce n'est pas évident, mais l'idée est de sentir qu'il faut se servir de la gravité avant tout.

## 2) Seconde étape : le travail à deux mains

Le principe doit être le même à deux mains. Reprenez le bâton en position de garde normale (bâton côté droit pour cet exemple). Les deux mains au niveau du talon (gros bout), en pronation. Le bâton est tenu à deux mains, bras légèrement fléchis. Même exercice, en laissant la main droite (mais qui doit vraiment laisser la gauche travailler). Vous devez dans un premier temps, laisser le bâton tomber. La main gauche tient et l'autre accompagne le plus légèrement possible. Cette main droite ne doit être qu'un soutien, ou un guide du mouvement. Comme vous pouvez le constater, ce mouvement est assez difficile, car il implique un déplacement des mains et un changement de position des deux mains. La droite doit s'ouvrir pour que la pointe du bâton tombe au sol, tandis que la gauche va devoir passer un peu vers l'extérieur... sinon ça coince. L'idée est vraiment de laisser la main gauche refaire l'exercice précédent.

Vous devez absolument focaliser votre pensée sur la main gauche, sur la sensation que c'est elle qui dirige complètement le mouvement. L'autre n'est là que pour accompagner... en tout cas, dans cet exercice. Dès que le bâton arrive au sol, souvenez-vous, tout à l'heure, on accompagnait avec le corps le mouvement créé par la chute du bâton. Là, on fait pareil. Je vous rappelle que vous devez être en appui sur la jambe droite, talon gauche légèrement levé et la partie « bassin + épaule » légèrement tournée sur le côté, en fait c'est le bassin qui vous aide à effectuer ce passage... cela évite la torsion du dos. Là, vous devez vous rendre compte que la main droite, qui initialement était là pour accompagner, a tendance à se resserrer et à effectuer une partie du mouvement, car la force physique appliquée à la main gauche est importante maintenant. Le bâton a déjà effectué 180 ° et autant dans la première et seconde phase, c'était la main gauche qui tenait vraiment le bâton, autant, dans les phases suivantes, c'est essentiellement la main droite. Le résultat est un moulinet. Pour terminer le coup sur un brisé, il faut ensuite, avec les deux mains cette fois, accompagner le bâton sur une trajectoire qui va toucher en tête, avec une arrivée bras tendus (avec légère courbure – cf § 3 « Les Touches »). Vos pieds restent dans leur marque au sol, il ne doit pas y avoir de déplacement (car le brisé se donne à distance), même si, pour laisser le bâton tourner et effectuer un moulinet sur la droite, il faut soulever le talon du pied gauche et pivoter légèrement l'axe « bassin-épaule », pour laisser la place au bâton de passer.

Une fois que la rotation est effectuée, le corps reprend sa position initiale.

J'ai présenté ici deux exercices effectués avec une main gauche directrice. Reprenez le en faisant la même démarche avec la main droite ! En effet, il est important de noter que sur ce mouvement, chaque main peut « piloter » l'arme (et peut tantôt diriger ou non le mouvement).

Ce travail se base sur des mouvements difficiles : le brisé est un mouvement de base particulièrement exigeant pour être bien réalisé, il faut placer ses pieds, son corps, ses bras correctement, ne pas trop forcer, penser à la trajectoire... Bref, tout un tas d'éléments qui ne doivent plus poser de problème si on veut que le pratiquant soit à l'écoute du travail spécifique sur les sensations.

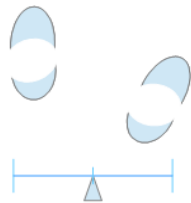
En exécutant le brisé de cette façon, plus « interne », et en pensant à utiliser le poids du bâton et à sentir en même temps, quelle sera la main qui va travailler, vous gagnerez en concentration et vous créerez un ensemble corps-bâton.

### • Précision du placement des mains

Le positionnement des mains est très important à ce niveau, car, soit vous travaillez avec force et vous sollicitez particulièrement les articulations, soit vous réussissez, par l'optimisation de vos placements de mains à rendre les mouvements plus fluides et homogènes. Ce travail je viens de l'aborder au travers du brisé, mais c'est également un objectif à atteindre pour n'importe quel coup ou manipulation en bâton.

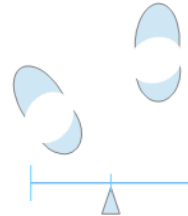
- **Mémo transferts de poids**

Pour chaque coup présenté par la suite, je vous propose de réfléchir sur vos transferts de poids. Supposons la position de garde comme référence : stabilité du corps et équilibre au niveau central (la flèche indique le point d'équilibre). Ci-dessous, la position de garde.



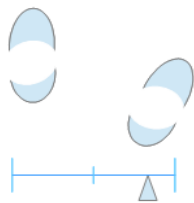
Garde – bâton côté droit

ou



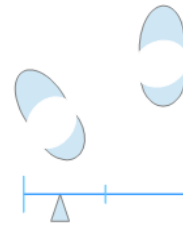
Garde – bâton côté gauche

Au moment de l'armé, vous devez effectuer un transfert de poids du côté où vous tenez le talon de l'arme :



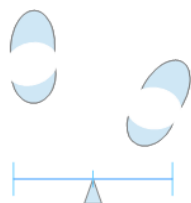
Armé – bâton côté droit

ou



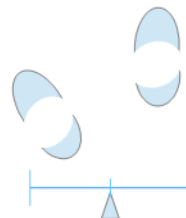
Armé – bâton côté gauche

Puis, vous devez accompagner le développement du coup par un mouvement du bassin qui revient progressivement dans sa position initiale.



Touche – bâton côté droit

ou



Touche – bâton côté gauche

- **Un coup à distance**

Attention, le brisé et l'enlevé sont des coups qui doivent être donnés à distance (sans déplacement). Autrement dit : vous devez absolument apprendre à faire un brisé ou un enlevé sans avoir à vous déplacer et que vous devez être capable de le faire à distance. Malheureusement, j'ai constaté que beaucoup de bâtonnistes ont appris ces deux mouvements en effectuant systématiquement des déplacements pour se trouver à distance.

C'est une erreur car cela donne une mauvaise habitude et crée un réflexe automatique de déplacement... alors que dans bien des cas, il suffit de rester sur place pour toucher. Une fois que cela est vraiment acquis et lors d'un échange, oui, dans certains cas, on peut se déplacer... Mais je vous déconseille de pallier le manque de technique par des déplacements intempestifs et non nécessaires.

## **b) L'enlevé**

Zone de touche : jambe.

- **Définition simplifiée**

On dit souvent que l'enlevé est le coup symétrique au brisé car les principes sont les mêmes au niveau des transferts de poids avec pour différence le sens de rotation de l'arme et par conséquence, la zone de touche.

Lors de l'armé, la main qui tient le talon de l'arme vient se placer derrière la ligne du bassin (du même côté que le bâton donc), tandis que le bâton effectue une rotation perpendiculaire et circulaire (moulinet vertical mais dans le sens inverse du brisé).

La touche se fait au niveau de la jambe (sous la rotule et au dessus de la malléole), bras tendus (mais sans bloquer ses articulations).

Il faut penser, sur ce mouvement, à effectuer les transferts de poids (à l'armé) et lors du développement du coup pour toucher (ce qui n'est pas évident en jambe). Vous retrouverez une note sur les transferts de poids.

A l'ASCA, nous enseignons désormais deux manières de finaliser le mouvement de l'enlevé :

- avec une trajectoire strictement perpendiculaire (c'est à dire que lorsque la pointe du bâton a dépassé la position des pieds, le bâton remonte dans le même sens pour aller toucher en évitant le coup d'estoc toutefois – si cela devait arriver annoncer « Piqué » avant la touche)
- Avec une trajectoire qui redevient parallèle lorsque la pointe du bâton passe dans le dos (du coup, l'enlevé a 2 trajectoires dans son développement: une perpendiculaire au démarrage du coup puis une parallèle). Cette méthode est un peu plus « classique ».

- **Un coup à distance**

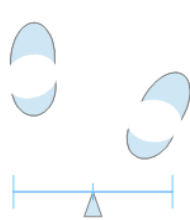
Rappel: l'enlevé et le brisé sont des coups qui doivent être donnés à distance (sans déplacement). Je veux dire par là que vous devez absolument apprendre à faire un brisé ou un enlevé sans avoir à vous déplacer et que vous devez être capable de le faire à distance. Malheureusement, j'ai constaté que beaucoup de bâtonnistes ont appris ces deux mouvements en effectuant systématiquement des déplacements pour se trouver à distance.

C'est une erreur car cela donne une mauvaise habitude et crée un réflexe automatique de déplacement... alors que dans bien des cas, il suffit de rester sur place pour toucher. Une fois que cela est vraiment acquis et lors d'un échange, oui, dans certains cas, on peut se déplacer... Mais je vous déconseille de pallier le manque de technique par des déplacements intempestifs et non nécessaires.

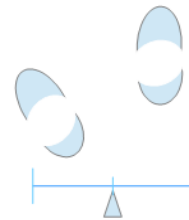
- **Mémo transferts de poids**

On retrouve, dans l'enlevé, les mêmes caractéristiques de transferts de poids que celles du brisé.

Supposons la position de garde comme référence : stabilité du corps et équilibre au niveau central (flèche). Ci-dessous, la position de garde.

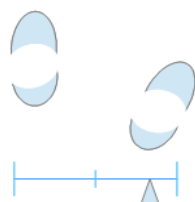


Garde – bâton côté droit

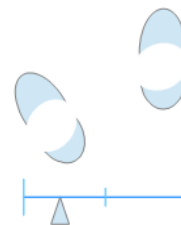


Garde – bâton côté gauche

Au moment de l'armé, vous devez effectuer un transfert de poids du côté où vous tenez le talon de l'arme :



Armé – bâton côté droit

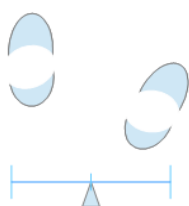


Armé – bâton côté gauche

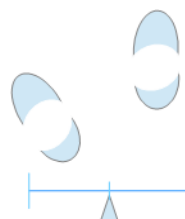
Puis, vous devez accompagner le développement du coup par un mouvement du bassin qui revient progressivement dans sa position initiale.

Attention, cela est assez difficile, car l'enlevé est un coup qui arrive en jambe et parfois, on a tendance à oublier le transfert de poids sur les touches en jambe, car il s'accompagne d'une descente du corps, pour toucher la zone ciblée.

Il faut donc bien penser à ne pas descendre trop tôt.



Touche – bâton côté droit



ou Touche – bâton côté gauche

### c) Le latéral extérieur

Zones de touches : tête, flanc, jambe.

- **Définition simplifiée**

Lors de l'armé, la main qui tient le talon du bâton vient se placer derrière la tête du même côté (bâton horizontal - pointe vers l'avant). Pour le développement du coup, le bâton suit une trajectoire circulaire (moulinet/rotation horizontale).

Lors de l'armé, le bassin pivote (le fait de faire pivoter le bassin évite une torsion du rachis, les épaules et le bassin étant solidaires), le poids est transféré légèrement vers la jambe arrière. Lorsqu'on arme le coup, les pieds restent à leur position, mais le bassin pivote légèrement du côté de la prise du bâton et il s'effectue donc un léger transfert de poids.

Position des pieds, des épaules et transfert de poids relatif (symbolisé par une flèche dans le schéma ci-après). Lors de la rotation, le bâton a une trajectoire parallèle au sol pour la première partie de la rotation, puis la trajectoire change, selon la zone de touche (sur le dernier quart de la rotation).

Le bassin doit reprendre sa place au moment de l'impact et pas avant. Ce mouvement doit rester homogène. Ceci est important car le mouvement du bâton doit rester indissociable de celui du bassin, à l'arrivée du coup tout au moins. Cela permet notamment d'envisager de conserver le lien corps-bâton sur des grands déplacements.

- **Précision du placement des mains**

Attention à veiller à bien conserver un écart de main permettant de soutenir le bâton dans sa totalité (la pointe ayant tendance à tomber). Le fait de rapprocher les mains sur la rotation permet de créer de l'inertie, mais en conséquence, un certain manque de contrôle...

Il faut donc penser à ré-écarter un peu les mains au moment de l'impact. Puis, si vous enchaînez un autre coup, pensez bien à remettre les mains écartées de la largeur des épaules. Cela est valable pour tous les coups, mais c'est assez flagrant avec des enchaînements de latéraux. On a souvent tendance à conserver des mains plus proches que nécessaire (cela influence fortement la tenue de l'arme).

Tout comme avec le brisé, il n'y a pas à proprement parler de « main directrice » unique, car tour à tour l'une ou l'autre des mains peut diriger l'arme.

C'est en recherchant un travail précis de préhension, au niveau des doigts et des points d'appuis que vous pourrez décider comment optimiser la tenue de votre arme.

Sur ce mouvement, il est difficile de positionner ses mains au dessus de la tête, lors de l'armé, et veillez bien à conserver les épaules relâchées. Les mains au dessus de la tête permettent de mieux garantir la trajectoire horizontale.

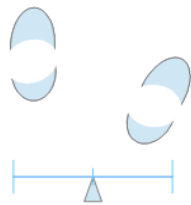
- **Un coup à distance**

Attention, comme le brisé et l'enlevé, le latéral extérieur est un coup qui doit être donné à distance (sans déplacement). Je veux dire par là que vous devez absolument apprendre à faire un latéral extérieur sans avoir à vous déplacer et que vous devez être capable de le faire à distance.

Rappel : trop de bâtonnistes ont appris ce mouvement en effectuant systématiquement des déplacements pour se trouver à distance. C'est une erreur car cela donne une mauvaise habitude et crée un réflexe automatique de déplacement... alors que dans bien des cas, il suffit de rester sur place pour toucher. Une fois que cela est vraiment acquis et lors d'un échange, oui, dans certains cas, on peut se déplacer... Mais je vous déconseille de pallier le manque de technique par des déplacements intempestifs et non nécessaires.

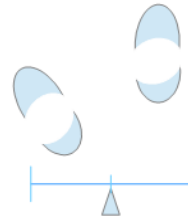
- **Mémo transferts de poids**

Supposons la position de garde comme référence : stabilité du corps et équilibrage au niveau central (flèche). Ci-dessous, la position de garde.



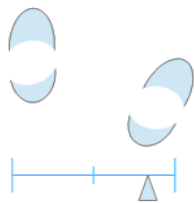
Garde – bâton côté droit

ou



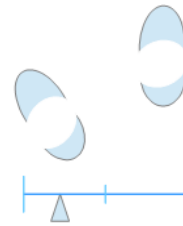
Garde – bâton côté gauche

Au moment de l'armé, vous devez effectuer un transferts de poids du côté où vous tenez le talon de l'arme :



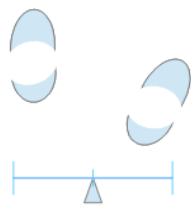
Armé – bâton côté droit

ou



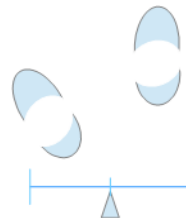
Armé – bâton côté gauche

Puis, vous devez accompagner le développement du coup par un mouvement du bassin qui revient progressivement dans sa position initiale.



Touche – bâton côté droit

ou



Touche – bâton côté gauche

## **d) Le latéral croisé**

Zones de touches : tête, flanc, jambe.

- **Définition simplifiée**

Lors de l'armé, la main qui tient le talon du bâton passe devant le visage et vient se placer derrière la tête (bâton horizontal - pointe vers l'avant) du côté opposé au latéral extérieur, tandis qu'un des deux pieds se déplace en changement temporaire de garde (permettant à la fois une grande stabilité et également la préservation du rachis). Il n'y a, selon moi, pas d'autre façon d'armer ce coup. Il est important de veiller à conserver un écart de mains d'une dizaine de centimètres, quand le bâton vient se placer au dessus de la tête. Un autre point à retenir concerne l'avant bras le plus proche la pointe : vous devez veiller à ce qu'il soit parallèle au bâton (cela permettra d'avoir une trajectoire très propre).

Le développement du coup se fait avec une trajectoire circulaire (moulinet / rotation horizontale), et la plus horizontale possible en fonction de la zone de touche, tandis que l'un des deux pieds se déplace pour permettre au bassin d'accompagner le mouvement de l'arme. Sur les coups croisés (cela est valable pour le croisé tête et croisé bas également) il est donc nécessaire de lier déplacement du bassin (et du pied) à l'armé puis au développement du coup. Cela permet de mieux respecter l'intégrité physique du pratiquant et de participer à la dynamique du coup (dans une recherche de mobilisation complète du corps).

L'armé du latéral croisé est un geste particulièrement beau surtout si l'on veille à bien positionner ses bras pour que le bâton soit parallèle au sol.

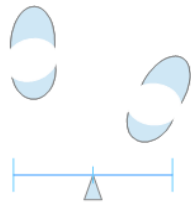
- **Différence entre le latéral extérieur et latéral croisé**

On remarquera donc une différence importante entre le latéral extérieur (qui se donne à distance) puisqu'il n'y a aucun déplacement des pieds (en dehors des transferts de poids) et le latéral croisé pour lequel, à l'armé, il y a un changement temporaire de garde (qui est ensuite compensé, lors du développement du coup, par un autre déplacement permettant de revenir à sa garde initiale). J'insiste sur la nécessité de travailler en ce sens, car cela permet d'apprendre à maîtriser la distance vis à vis de son partenaire.

Là aussi, sur ce mouvement, il est difficile de positionner ses mains au dessus de la tête, lors de l'armé. Veillez bien à conserver les épaules relâchées. Les mains au dessus de la tête permettent de mieux garantir la trajectoire horizontale.

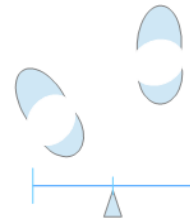
- **Mémo transferts de poids**

Supposons la position de garde comme référence : stabilité du corps et équilibrage au niveau central (flèche). Ci-dessous, la position de garde.



Garde – bâton côté droit

ou



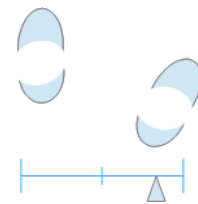
Garde – bâton côté gauche

Au moment de l'armé, vous devez effectuer un changement temporaire de garde (en avançant ou reculant un des pieds) associé à un transfert de poids.



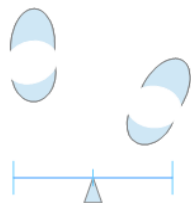
Armé – le bâton passe du côté droit au côté gauche

ou



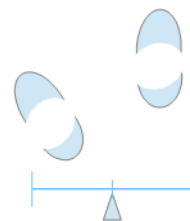
Armé – le bâton passe du côté gauche au côté droit

Puis, vous devez accompagner le développement du coup par un retour à la garde initiale (en avançant ou reculant un des pieds).



Touche – bâton côté droit

ou



Touche – bâton côté gauche

### e) Le croisé tête / croisé haut

Zone de touche : sommet de la tête.

- **Définition simplifiée**

Lors de l'armé, la main qui tient le talon de l'arme va du côté opposé, la pointe de l'arme se trouvant quasiment au niveau du pied, bâton perpendiculaire au sol (un peu comme si l'on pagayait) tandis qu'un des deux pieds se déplace en changement temporaire de garde (permettant à la fois une grande stabilité et également la préservation du rachis). Point de vigilance à avoir au niveau des espaces entre les mains : il ne faut pas trop coulisser sur l'armé (sans quoi votre mouvement pourrait ressembler à une sorte de coulissé > voir plus loin).

Le développement du coup se fait avec une trajectoire du bâton circulaire du bas vers le haut (moulinet / rotation verticale), tandis que l'un des deux pieds se déplace pour permettre au bassin d'accompagner le mouvement de l'arme vers la touche.

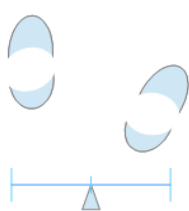
La difficulté de réalisation de ce coup réside notamment dans le respect de la trajectoire perpendiculaire et dans l'accompagnement des bras dans cette trajectoire.

Sur les coups croisés (cela est valable pour le lateral croisé également) il est donc nécessaire de lier déplacement du bassin à l'armé puis au développement du coup.

Cela permet de mieux respecter l'intégrité physique du pratiquant et de participer à la dynamique du coup (dans une recherche de mobilisation complète du corps).

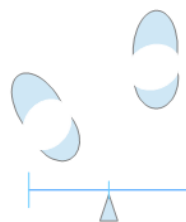
- **Mémo transferts de poids**

Supposons la position de garde comme référence : stabilité du corps et équilibre au niveau central (flèche). Ci-dessous, la position de garde.



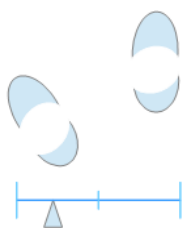
Garde – bâton côté droit

ou



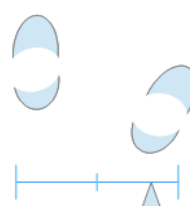
Garde – bâton côté gauche

Au moment de l'armé, vous devez effectuer un changement temporaire de garde (en avançant ou reculant un des pieds) associé à un transfert de poids.



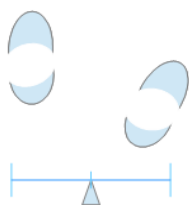
Armé – le bâton passe du côté droit au côté gauche

ou



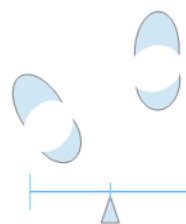
Armé – le bâton passe du côté gauche au côté droit

Puis, vous devez accompagner le développement du coup par un retour à la garde initiale (en avançant ou reculant un des pieds).



Touche – bâton côté droit

ou



Touche – bâton côté gauche

## f) Le croisé jambe / croisé bas

Zones de touches : jambe.

- **Définition simplifiée**

Ce coup est assez difficile à appréhender et je conseille toujours de commencer par travailler le croisé tête, car une fois réalisé, il vous suffit de prendre le chemin inverse pour comprendre ce qu'est le croisé bas !

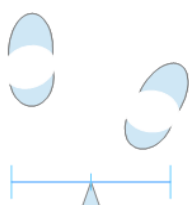
Lors de l'armé, la main qui tient le talon de l'arme va du côté opposé, la pointe de l'arme se levant face à vous, le plus loin vers le haut, bâton perpendiculaire au sol, tandis qu'un des deux pieds se déplace en changement temporaire de garde (permettant à la fois une grande stabilité et également la préservation du rachis). Attention à ne pas trop faire coulisser trop tôt la main qui est vers la pointe (elle doit accompagner la montée du bâton mais sans tenir le bâton comme on le ferait sur l'armé d'un coulissé).

Le développement du coup se fait avec une trajectoire du bâton circulaire, la pointe passant de haut en bas (moulinet / rotation verticale), tandis que l'un des deux pieds se déplace pour permettre au bassin d'accompagner le mouvement de l'arme vers la touche.

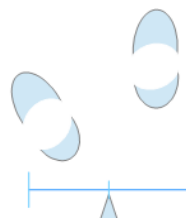
La difficulté de réalisation de ce coup réside également dans le respect de la trajectoire perpendiculaire et dans l'accompagnement des bras dans cette trajectoire. Souvent les bâtonnistes mélangent ce coup avec un coulissé vertical qui serait donné en jambe (à éviter bien entendu).

### • Mémo transferts de poids

Les transferts de poids sont identiques au croisé tête (voire même un peu plus marqués). Supposons la position de garde comme référence : stabilité du corps et équilibrage au niveau central (flèche).

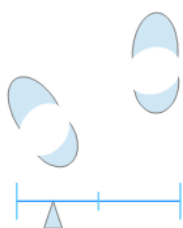


Garde – bâton côté droit

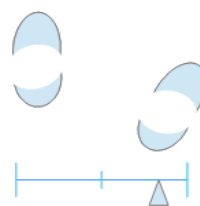


Garde – bâton côté gauche

Au moment de l'armé, vous devez effectuer un changement temporaire de garde (en avançant ou reculant un des pieds) associé à un transfert de poids.

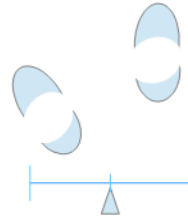
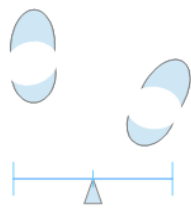


Armé – le bâton passe du côté droit au côté gauche



Armé – le bâton passe du côté gauche au côté droit

Puis, vous devez accompagner le développement du coup par un retour à la garde initiale (en avançant ou reculant un des pieds).



Touche – bâton côté droit

ou

Touche – bâton côté gauche

Comme pour l'enlevé, nous enseignons désormais deux manières de finaliser le mouvement du croisé bas ou croisé jambe :

- avec une trajectoire strictement perpendiculaire (c'est à dire que lorsque la pointe du bâton a dépassé la position des pieds, le bâton remonte dans le même sens pour aller toucher en évitant le coup d'estoc toutefois – si cela devait arriver annoncer « Piqué » avant la touche).
- avec une trajectoire qui redevient parallèle lorsque la pointe du bâton passe dans le dos (du coup, le croisé jambe ou croisé bas a 2 trajectoires dans son développement: une perpendiculaire au démarrage du coup puis une parallèle).

### **g) Les coulissés (horizontaux et verticaux)**

Zones de touches : tête, flanc, jambe.

Les coulissés (latéraux ou verticaux), sont des coups extrêmement agréables à exécuter, en terme de sensations éprouvées au niveau des mains. Le bâton glisse plusieurs fois dans son intégralité dans les mains qui sont là pour le guider, le tenir, mais sans toutefois l'écraser. Les pressions exercées doivent être progressives au niveau des serrages et desserrages. S'il vous plaît, essayez de prendre du plaisir à ressentir ce qui se passe au niveau des mains, pour ne pas exécuter ces coups comme de simples glissements de bâton ! Ils valent mieux que ça !

#### **• Définition simplifiée du coulissé horizontal**

Attention, il n'y a aucun transfert de poids à l'armé sur un coulissé ! Lors de l'armé, la main qui tient le talon de l'arme va vers l'arrière, tirant donc le talon vers l'arrière (perpendiculairement aux épaules – pas de pivot) tandis que la seconde main se rapproche un peu du bassin (ne surtout pas déplacer cette main vers la pointe de l'arme) tout en laissant glisser le bâton. Le bâton doit être parallèle au sol, au contact du corps (flanc).

Le développement du coulissé se fait en faisant glisser une seconde fois le bâton, mais cette fois lui faisant exécuter une trajectoire demi-circulaire (ce sera le talon qui ira toucher), parallèlement<sup>6</sup> au sol. Lors du développement vous devez accompagner le déplacement de l'arme par un déplacement d'un des deux pieds (c'est à dire qu'il y a un changement de garde pendant le développement du coup).

- **Définition simplifiée coulissé vertical**

Là non plus, il n'y a aucun transfert de poids à l'armé, sur un coulissé ! Lors de l'armé, la main qui tient le talon de l'arme va vers l'arrière, tirant donc le talon vers l'arrière (perpendiculairement aux épaules) tandis que la seconde main se rapproche un peu du bassin (ne surtout pas déplacer cette main vers la pointe de l'arme) tout en laissant glisser le bâton. Le bâton doit être parallèle au sol, au contact du corps (flanc).

Le développement du coulissé se fait en faisant glisser une seconde fois le bâton, mais cette fois lui faisant exécuter une trajectoire demi-circulaire (ce sera le talon qui ira toucher) perpendiculairement<sup>7</sup> au sol. Lors du développement vous devez accompagner le déplacement de l'arme par un déplacement d'un des deux pieds (c'est à dire qu'il y a un changement de garde pendant le développement du coup).

- **La notion de distance avec les coulissés**

Les coulissés sont des coups qui demandent une grande exigence technique au niveau des déplacements. Vous devez réajuster votre distance lors du dernier quart du cercle de rotation de l'arme en vous déplaçant pour arriver bras quasi tendus (voir schéma de la position des bras dans le chapitre sur les touches). En outre, le bâton doit faire un angle de 90° à l'impact (sur un coulissé horizontal).

Cette contrainte implique que grande mobilité dans le dernier quart de la rotation de l'arme.

Il n'est pas question, selon moi, d'accepter qu'un bâtonniste plie ses bras pour réguler la distance avec son partenaire, car c'est, je crois, une erreur par rapport à l'utilisation de toute la longueur de l'arme pour aller à la touche (sans parler du fait que vous rentrer dans la zone de votre partenaire) et cela tend à dénoter une certaine volonté de facilité ... ce que je vous conseille fortement de bannir.

Les coulissés sont donc des coups qui s'arment sur place mais qui entraînent un développement avec déplacement. Ces coups sont très intéressants car ils complètent vraiment le panel de coups qui se donnent à distance (brisé, enlevé, latéral extérieur) et les coups qui se donnent avec changement temporaire de garde.

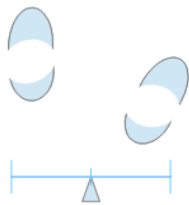
---

<sup>6</sup> Certes certaines trajectoires ne sont pas toujours strictement parallèles, mais il faut tendre vers des trajectoires les plus parallèles possibles.

<sup>7</sup> C'est à dire que les trajectoires sont les plus perpendiculaires possibles.

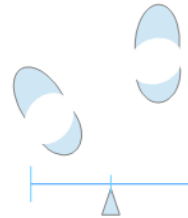
- **Mémo transferts de poids**

Supposons la position de garde comme référence : stabilité du corps et équilibre au niveau central (flèche). Ci-dessous, la position de garde.



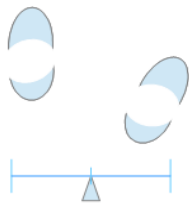
Garde – bâton côté droit

ou



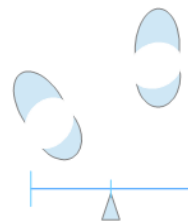
Garde – bâton côté gauche

Au moment de l'armé, il n'y a pas de transfert de poids.



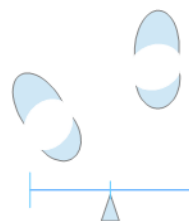
Armé – bâton côté droit

ou



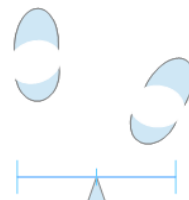
Armé – bâton côté gauche

C'est lors du développement du coup que vous devez accompagner le mouvement du bâton par un déplacement d'un des deux pieds (ce qui vous fait donc avancer ou reculer) pour avoir changé de garde à l'arrivée de la touche.



Touche – arrivée bâton côté gauche  
(si démarrage bâton côté droit)

ou



Touche – arrivée bâton côté droit  
(si démarrage bâton côté gauche)

## h) Le piqué

Zone de touche : ventre-flanc, visage.

Ce coup peut être dangereux et il ne doit être développé qu'après avoir été annoncé, car c'est le seul coup d'estoc en bâton français.

Ce mouvement est un peu à part car il n'est pas effectué avec une rotation, contrairement aux autres mouvements. Je déconseille de l'aborder sans que les autres coups soient vraiment acquis, non pas qu'il soit difficile à exécuter, mais parce qu'il est intrinsèquement dangereux.

- **Définition simplifiée**

L'armé est identique au coulissé et il n'y a donc aucun transfert de poids à l'armé. Lors de l'armé, la main qui tient le talon va vers l'arrière, tirant le talon vers l'arrière (perpendiculaire aux épaules) tandis que la seconde main se rapproche un peu du bassin (ne surtout pas déplacer cette main vers la pointe de l'arme) tout en laissant glisser le bâton. Le bâton doit être parallèle au sol, au contact du corps (flanc) et la main.

Avant le développement du piqué, vous devez, dire « Piqué ! », puis faire coulisser le bâton vers l'avant (coup d'estoc).

Comme sur un coulissé, lors du développement vous devez accompagner le déplacement de l'arme par un déplacement d'un des deux pieds (c'est à dire qu'il y a un changement de garde pendant le développement du coup).

- **Mémo transferts de poids**

Supposons la position de garde comme référence : stabilité du corps et équilibrage au niveau central (flèche). Ci-dessous, la position de garde.

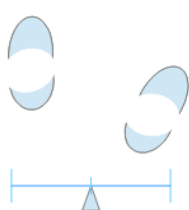


Garde – bâton côté droit

ou

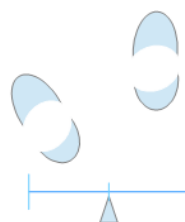
Garde – bâton côté gauche

Au moment de l'armé, il n'y a pas de transfert de poids.



Armé – bâton côté droit

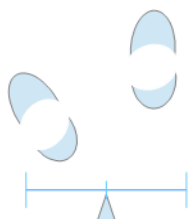
ou



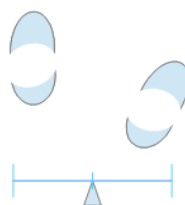
Armé – bâton côté gauche

C'est lors du développement du coup que vous devez accompagner le mouvement du bâton par un déplacement d'un des deux pieds (ce qui vous fait donc avancer ou reculer) pour avoir changé de garde à l'arrivée de la touche.

Comme il s'agit d'un coup d'estoc, vous comprenez bien que ce mouvement devient dangereux si l'on ne fait pas très attention à sa distance vis à vis du partenaire.



ou



Touche – arrivée bâton côté gauche  
(si démarrage bâton côté droit)

Touche – arrivée bâton côté droit  
(si démarrage bâton côté gauche)

## i) Autres coups

Oui, il y a d'autres coups possibles mais j'ai préféré restreindre le présent ouvrage aux coups « traditionnels » (c'est à dire coups hérités de la codification de la canne de combat - brisé, enlevé, croisé tête, croisé bas, latéral extérieur et latéral croisé - ainsi que les coulissés et les piqués), base de la pratique du bâton français.

La recherche de la maîtrise des fondamentaux (tout en restant curieux dans son approche) est d'après moi, une matière sans fond.

## 5. Trajectoires et zones de touche

- **Zones de touche possibles pour des coups à trajectoires parallèles<sup>8</sup> au sol**

Touche sur le côté de la tête (oreille) mais en restant de face au partenaire (mi-oreille avec les tout derniers centimètres du bâton) ou touche tête (visage – si masque bien entendu) : les coups utilisés pour toucher sont les latéraux ou les coulissés. Ici, le bâtonniste reste debout pour toucher.

Touche en « flanc » c'est à dire au niveau de la ceinture abdominale: les coups utilisés pour toucher sont les latéraux ou les coulissés. Ici, le bâtonniste reste debout pour toucher.

Touche en jambe, c'est à dire au dessus de la malléole et sous la rotule. C'est la seule zone de touche qui peut être touchée de face, sur les côtés ou à l'arrière : les coups utilisés pour toucher sont les latéraux ou les coulissés. Le bâtonniste doit effectuer une flexion<sup>9</sup>, une fente (ou une demi-fente) pour toucher.

- **Zones de touche possibles pour des coups à trajectoires perpendiculaires<sup>10</sup>**

Touche au dessus de la tête (sur le sommet) mais en restant face au partenaire : les coups utilisés pour toucher sont les croisés tête, brisé et coulissés verticaux. Le bâtonniste reste debout pour toucher.

Touche en jambe, c'est à dire au dessus de la malléole et sous la rotule. C'est la seule zone de touche qui peut être touchée de face, sur les côtés ou à l'arrière: les coups utilisés pour toucher sont les enlevés, les croisés jambe (ou croisés bas) et les coulissés horizontaux. Le bâtonniste doit effectuer une flexion, une fente (ou une demi-fente) pour toucher.

- **Zones de touche possibles pour des coups à trajectoires perpendiculaires puis parallèles**

Pour être tout à fait exhaustif, il faut parler des trajectoires des enlevés et des croisés bas (jambe), qui finalement, ont deux trajectoires possibles (voir la description de ces coups). On commence par des trajectoires perpendiculaires, puis quasi-parallèles.

- **Choix de la zone de touche**

Il ne peut pas y avoir de changement de trajectoire au-delà du dernier quart de rotation du bâton. Cela permet de conserver les notions de sécurité et visuellement, cela évite les coups en « cuillère ».

---

<sup>8</sup> Certes certaines trajectoires ne sont pas toujours strictement parallèles, mais il faut tendre vers des trajectoires les plus parallèles possibles.

<sup>9</sup> La flexion permet de contrôler l'assise du bâtonniste qui vient d'effectuer des grands mouvements d'inertie et qui termine en touche « jambe ».

<sup>10</sup> C'est à dire que les trajectoires sont les plus perpendiculaires possibles.

## 6. Protection des zones de touche

Même si certains échanges peuvent se faire sans protection (en veillant bien entendu à respecter l'intégrité de son partenaire), je conseille donc de prévoir casque, gants, protège-tibias, coquilles (pour les hommes) et plastrons (pour les femmes). Il est très important de garantir la sécurité et l'intégrité physique du pratiquant quel que soit son niveau.

On peut prévoir d'autres protections pour aller plus loin dans la sécurisation des pratiquants bien entendu.

Cependant, il faut faire très attention dans ce domaine, car le bâtonniste doit être capable de contrôler son arme quelque soient les situations. Cela est valable pour un profil « attaquant » ou « défenseur ». Les coups ne sont jamais portés avec violence et le bâtonniste doit savoir retirer son arme en situation dangereuse (en faisant glisser le bâton vers soi, comme si on armait un coulissé).

La pratique du bâton français reste encadrée par des règles et une codification technique strictes et surtout un état d'esprit empreint de respect et de bienveillance. Il s'agit d'un sport de combat, un jeu d'opposition et l'emploi de protections des zones de touche ne saurait cautionner des actes violents !

## 7. Les parades et les esquives

Au niveau des parades, peu de choses à dire si ce n'est que le principe est bien d'utiliser son arme pour empêcher le bâton de son partenaire de toucher une surface autorisée (tête, flanc, jambe).

Je conseille d'exécuter des parades :

- perpendiculaires ou parallèles au sol (le bâton doit être perpendiculaire ou parallèle strictement)
- sans tenir son arme trop fermement (sauf à l'impact), ce qui garantit une vitesse de déplacement importante
- relativement proches du corps (attention à sécuriser vos mains)
- sans vouloir chercher la touche avec le bâton qui arrive sur la zone (votre bâton doit rester proche de vous)
- avant une riposte éventuelle (ce point est important croyez moi!)

Au niveau des esquives, là, c'est encore plus simple : l'objectif étant d'éviter le bâton de votre partenaire.

Alors bien entendu, que ce soient avec des parades ou des esquives, dans le cadre d'un échange, il faut respecter des règles de priorité (à l'armé).

## **CONCLUSION – L'ENSEMBLE CORPS-BÂTON-ESPACE**

Au moment d'aborder la conclusion de ce livre, j'espère profondément que vous aurez eu plaisir à le parcourir et que vous y trouverez suffisamment de matière pour enrichir votre pratique. Car le bâton français est d'une grande richesse technique, esthétique, ludique et relationnelle. Il appartient à tous et je me présente devant vous en rappelant que je n'ai proposé ici d'une approche particulière et donc, non exhaustive !

Que ce soit à deux, lors d'échanges entre bâtonnistes ou en solo, le bâton français permet aux pratiquants curieux de combler leurs attentes : qu'elles soient tournées vers une pratique ludique, simple d'apprentissage ou vers un niveau d'exigence technique extrêmement élevé. Le bâton est à la fois simple et complexe.

Pour faire apparaître le bâton, au-delà du bâtonniste, il faut arriver à faire littéralement corps avec son arme, l'écouter, la sentir. La manipulation est obligatoire pour dépasser les contingences techniques. Mais ces dernières sont nécessaires pour donner un cadre à une pratique codifiée.

Si le corps devient suffisamment libre dans l'espace, que la manipulation corps-bâton se déroule harmonieusement, alors, le bâton apparaît, seul, dans l'espace et tout est possible !

Le bâton est une arme simple et qui est partagée par de nombreux arts martiaux et sports de combat dans le monde. Le bâton français a des caractéristiques qui lui sont propres, issues d'une longue maturation historique, liée au patrimoine français et européen.

Sa codification récente en fait un sport vraiment contemporain, permettant à chacun d'y trouver ce qui lui permettra de progresser et de partager une pratique ludique, esthétique et cependant spectaculaire et technique.

J'espère avoir réussi à vous faire partager cette passion, avec rigueur et exigence.

Frédéric Morin

## **ANNEXES – Séances de Bâton français**

Exemples de séances d'apprentissage du bâton français

# Séance numéro 1

Durée séance 1H30

1. Échauffement 20 minutes

2. Apprentissage : Latéral extérieur, droit et gauche (durée 5 minutes)

Sur place, transferts de poids (durée 5 minutes)

A deux : ping pong (à tour de rôle chacun fait le coup et l'autre pare). Laisser improviser les parades (changer de rôle, durée 5 minutes)

Après l'exercice : expliquer les parades.

Concernant le latéral extérieur, préciser le geste et parler de l'impact et de la position du corps.

3. Apprentissage : le brisé (10 minutes à 15 minutes)

Ici, on part d'une approche à base de balanciers.

Seul, montrer le balancier et expliquer comment le bâton monte en brisé.

Travail à droite puis à gauche.

A deux : ping pong. (durée 5 minutes)

Sur les premières séances, on privilégie les sensations au travers de la découverte des coups. Donc pas trop d'arrêt pendant le mouvement (sauf cas exceptionnel, ou danger possible).

4. Enchaînement (durée 5- 10 minutes)

A deux : A fait le brisé, B pare puis lance un latéral extérieur, A fait sa parade puis lance de nouveau son brisé... continuer, puis alterner tous les 5 coups.

L'espace : « comment intégrer ces deux coups dans l'espace ? » (durée 5 minutes)

Prendre un maximum de distance et essayer d'avancer vers le partenaire en effectuant ces coups (initiation au travail dans l'espace).

5. Échanges : avec les deux coups uniquement (durée 10-15 minutes)

L'objectif ici est de travailler avec le partenaire afin d'aboutir à un échange de coups homogènes. Difficultés sur la compréhension des coups, des placements dans l'espace.

6. Étirements.

## Séance numéro 2

Durée séance 1H30

1. Échauffement durée 20 minutes. Terminer les mouvements avec le bâton. On peut expliquer ici les changements de mains (changement de garde)

2. Révisions : latéral extérieur et brisé (durée 10 minutes)

Ici on recommence le travail de la première séance en variant les explications (cette fois, on parlera de la position des mains, des moulinets effectués, des forces en présence...)

3. Apprentissage : Latéral croisé (durée 5 minutes)

Sur place, transferts de poids – penser au décalage des pieds pour stabiliser le corps en armé puis le ré équilibre en fin de développement du coup (durée 5 minutes)

A deux : ping pong (à tour de rôle chacun fait le coup et l'autre pare).

Rappel : préciser le geste et parler de l'impact et de la position du corps. Effectuer tous les mouvements à droite et à gauche.

4. Échange à deux.

Lentement. Uniquement à base de latéraux extérieurs mais alternés (une fois à droite, une fois à gauche, avec un changement de garde donc). Attention à l'espace. . Le bâtonniste B fait ses parades, puis prend la main quand il le veut. Durée : 5 – 10 minutes

Échange à deux. Plus rythmé (augmenter légèrement l'intensité- notamment en terme de déplacement). Ici on demande de faire un latéral extérieur, une manipulation quelconque, puis un changement de garde, puis de nouveau un latéral extérieur. Le bâtonniste B fait ses parades, puis prend la main quand il le veut. Durée : 5 – 10 minutes

Échange à deux. Alternier latéral extérieur et latéral croisé sur des zones de touche différentes (veiller aux placements des pieds), au moins deux fois d'affilé. Le bâtonniste B fait ses parades, puis prend la main quand il le veut. Durée : 5 – 10 minutes

Rappel important : détailler le latéral extérieur et latéral croisé (et corriger les trajectoires, les arrivées sur zone de touche, la distance par rapport à son partenaire, la compréhension de ce qui se passe, au niveau des mains, du corps et du bâton).

5. Retravailler seul : commencer avec bâton le latéral extérieur et le latéral croisé (essayer de visualiser tout ce qu'il faut faire). Reprendre, cette fois, sans bâton. Durée : 10 – 15 minutes

6. Terminer la séance avec de la manipulation.

7. Étirements.

## Séance numéro 3

Durée séance 1H30

1. Échauffement durée 20 minutes

2. Manipulations : expliquer les différents changements de mains et changements de garde (simple, avec rotation du bâton, passage par-dessus les épaules, commencer à parler des coulissés...). Durée 10 minutes.

3. Révisions : latéral extérieur, latéral croisé et brisé – à droite et à gauche (durée 10 minutes)  
Seul. Veiller à reparler des positions du corps et des rotations du bâton. Durée : 2 minutes

Exercice seul : travailler l'enchaînement « latéral extérieur et brisé » à droite et à gauche.  
Durée : 2 minutes

A deux : tandis que A fait l'enchaînement, B pare. Inverser les rôles régulièrement.

Durée : 4 minutes.

Exercice seul : travailler l'enchaînement « latéral croisé et brisé » à droite et à gauche.

Durée : 4 minutes

A deux : tandis que A fait l'enchaînement, B pare. Inverser les rôles régulièrement.

Durée : 4 minutes.

4. Apprentissage : croisé tête et croisé bas (durée 5-10 minutes) .

Ici on doit bien préciser la position du bras qui croise, le décalage des pieds pour stabiliser le corps en armé puis le ré équilibrage en fin de développement du coup. Les trajectoires sont très importantes ici car le bâton passera très près du corps.

Appuyer particulièrement sur la différence entre un brisé et un croisé tête. Le moulinet dans la main pour le brisé et la différence avec le croisé tête.

5. Exercice seul : travailler l'enchaînement « croisé tête- brisé – changement de mains- croisé tête et brisé » . Démarrer une fois par la droite puis une fois par la gauche. Durée : 3 minutes

6. A deux : ping pong (à tour de rôle chacun fait cet enchaînement et l'autre pare). Exercice seul : travailler l'enchaînement « latéral croisé et brisé » à droite et à gauche. Durée : 5 minutes

7. Précision : travail de précision sur impact.

Deux par deux. A tient son bâton parallèlement au sol tandis que B essaye de toucher les extrémités en faisant des latéraux (il est important de positionner correctement le corps à l'arrivée du coup – bâton à 90°). Le bâton touche avec les premiers centimètres à partir de la pointe. Changer de rôle. Durée : 5 minutes

Autre exercice, cette fois, avec le bâton mis perpendiculairement au sol, face au bâtonniste A qui le tiendra relativement loin de son visage. Le bâtonniste B effectuera des croisés tête sur le bout du bâton. Durée : 5 minutes

8. Étirements.

## Séance numéro 4

Durée séance 1H30

1. Échauffement durée 20 minutes. Terminer les mouvements avec le bâton (privilégier le haut du corps).

2. Révisions Manipulations : les différents changements de mains et changements de garde (simple, avec rotation du bâton, passage par-dessus les épaules, continuer à parler des coulissés...). Durée 5 minutes.

3. Précision et révisions : croisé tête, croisé bas et brisé

A deux : tandis que A enchaîne les trois coups, B pare. Inverser les rôles régulièrement. Durée : 5 minutes. (rectifier les positions)

4. Apprentissage : les coulissés (durée 5 minutes) .

Présenter les coulissés, en veillant au changement de garde, l'accompagnement des pieds à l'armé et à la touche, la position des épaules et du corps à l'arrivée et l'extension du bras tenant le talon.

Seul, sur une corde pendante ou sur un bâton tenu par son partenaire. Enchaîner les coulissés horizontaux en veillant à la bonne position du corps et à la précision de la touche. Les trajectoires doivent être propres (perpendiculaires et horizontales). Durée 5-10 minutes.

5. Apprentissage : voltes et coulissés (présentation, durée 2 minutes)

Même exercice seul ou à deux. Là, on veillera à la distance en sortie de volte (à ne pas blesser son partenaire notamment) et aux appuis. Durée 5-10 minutes.

9. Échange à deux.

Lentement. A longue distance. Loin d'au moins 5 mètres, les deux bâtonnistes, à tour de rôle vont se rapprocher en faisant des manipulations et des voltes, pour donner les coups qu'ils connaissent à distance, un ou deux coups, puis repartiront en voltant et en manipulant, tandis que l'autre enchaînera. Durée 5 minutes.

Lentement. A moyenne distance. A deux ou trois mètres, enchaînements des coups connus sur B qui parera, puis enchaînera à sa convenance. Durée 5 minutes.

Sur ce dernier échange, on variera longue et moyenne distance, sur les mêmes bases. Durée 5 minutes.

Essayer, en longue distance de privilégier les coups classiques (hors coulissés).

Échanges libres (sans consigne). Pour le plaisir.

10. Étirements.

## Séance numéro 5

Durée séance 1H30

1. Échauffement durée 20 minutes.

2. Manipulations : je cache mon bâton. Deux par deux, en face à face, les deux bâtonnistes essaient de cacher le bâton aux yeux de l'autre. Prétexte pour manipuler. Durée 5 minutes.

3. Position du corps.

Explication : on peut utiliser le bâton comme un fil à plomb pour positionner son corps, ses épaules, parallèlement au bâton.

Exercice : à tour de rôle, je mets mon bâton dans une position et B devra positionner son corps, parallèlement au bâton (sa colonne vertébrale, ses épaules... ses bras...). Ensuite, on peut continuer l'exercice en imposant des déplacements à B, en faisant bouger le bâton et en demandant à B de suivre. Changer de rôle. Durée totale 10 minutes.

Importantes notions du corps dans l'espace avec cet exercice.

4. Révisions : croisé tête, coulissés et brisé (durée 5 minutes)

6. Apprentissage : les parades simples (durée 3 minutes)

7. Révisions globale visuelle

Tout le groupe se positionne en cercle. A tour de rôle, chacun nomme un coup et l'exécute. Tous les autres font le coup en allant à la même vitesse d'exécution du coup que A.

Même exercice, cette fois, A nomme le coup et chacun le fait à sa convenance (sans suivre le rythme imposé par A)

On peut ajouter des manipulations également et des parades.

Durée 10-15 minutes.

8. Échange à deux.

A donne un ou deux coups imposés par l'enseignant, B pare et fait de même. Durée 2 minutes  
A donne n'importe quel coup, B ne fait que parer (changer de rôle à la mi temps). Durée 3 minutes

A et B font un échange en donnant les coups qu'ils veulent, en essayant de travailler ensemble. Pas d'objectif de touche. Durée 3 minutes

9. Étirements.

## Séance numéro 6

Durée séance 1H30

1. Échauffement durée 20 minutes.

2. Révisions : croisé tête, croisé jambe et brisé (durée 10 minutes)

Profiter de cette révision pour fixer de nouveau toutes les bases.

3. Exercices « j'utilise les parades mais je peux aussi utiliser celles de mon partenaire... »

« j'utilise mes parades » pour me protéger et enchaîner un coup. Par exemple, A donne un brisé, B pare et enchaîne sur un latéral extérieur... et ainsi de suite. J'utilise ma parade pour armer un nouveau coup. Présenter et laisser travailler pour trouver des combinaisons possibles. Durée 5 minutes

On peut montrer également : A donne un lat extérieur jambe, B pare et enchaîne un brisé...

Durée 2 minutes

« J'utilise la parade de mon partenaire ». A donne un coup en tête au choix, B pare. A crochète le bâton de B pour s'en servir à la fois pour l'écarter, et redonner un coup...

ATTENTION ici, car il faut ensuite respecter son partenaire et ne pas le blesser. Le mouvement de crochetage du bâton est donné avec une certaine intensité.

Attention également à respecter les trajectoires (car on a tendance à faire des obliques dans cet enchaînement). Durée 5 minutes

« J'utilise mes parades, parce que ça va vite »

Ici, on travaille avec des double-cannistes (protections obligatoires sur cet exercice). Le double canniste enchaîne les coups et B pare avec son bâton. Théoriquement, il est tout à fait possible qu'aucun coup ne passe (gros travail de coulissés de protection). Durée 3 minutes.

Il faut également veiller à faire ses parades proches du corps. Un œil externe est important sur cet exercice pour maîtriser la « confrontation ».

4. Manipulation « ZEN »

Travail des sensations seul : ressentir le poids du bâton, au travers de manipulations simples. Veiller à travailler sans tension, calmement en respirant tranquillement, le bâton doit bien glisser dans les mains.

A deux, on exécute un échange à veillant à ne tenir le bâton qu'au minimum, en se détendant. Rythme très lent.

5. Étirements.

## Séance numéro 7

Durée séance 1H30

1. Échauffement durée 20 minutes.
2. Révisions : tous les coups (durée 10-15 minutes)

Bien vérifier positions et trajectoires.

3. Révisions : Quels coups après telle parade.

A effectue une parade haute. Quels coups B pourrait-il faire ? Là, il s'agit de présenter les différentes possibilités.

A effectue ensuite une parade de côté, en jambe... et on passe en revue tout ce qui est possible.

Durée totale 10-15 minutes

4. Exercices à deux

A effectue sa parade, B donne le coup correspondant. Changer de rôle régulièrement. Durée 5 minutes.

Recommencer avec un autre partenaire. A effectue sa parade, B donne le coup correspondant. Changer de rôle régulièrement. Durée 5 minutes.

5. Enchaînements de coups (à deux)

Ping pong de deux coups, au choix. Durée 2-3 minutes

Ping pong de trois coups, au choix. Durée 2-3 minutes

Ping pong (trois coups, puis manip) . Durée 2-3 minutes

6. Enchaînements de coups (à trois) – attention à l'espace de pratique

Toujours : A sur B, A sur C, C pare puis enchaîne sur A puis sur B, qui pare, puis enchaîne sur C et A (recommencer la série)

Ping pong de deux coups, au choix. Durée 2-3 minutes

Ping pong de trois coups, au choix. Durée 2-3 minutes

Ping pong (trois coups, puis manip) . Durée 2-3 minutes

7. Étirements.

## Séance numéro 8

Durée séance 1H30

Objectifs de la séance : « intégrer les coups dans les déplacements »

1. Échauffement durée 20 minutes.

2. Révisions : tous les coups (durée 15 minutes)

Bien vérifier positions et trajectoires.

3. Déplacements simples avec bâton dans les mains (seul)

Se déplacer en position de garde (en alternant droite et gauche), dans un espace précis. En avançant puis en reculant. Respecter les déplacements sans croiser les jambes. Durée 4 minutes.

4. Déplacements avec manipulation du bâton (seul)

Se déplacer dans un espace précis. En avançant puis en reculant. Respecter les déplacements sans croiser les jambes. Durée 5 minutes.

5. Travail avec partenaires parades et coups

Mettre tous les bâtonnistes en cercle. A aura des protections (dont masque) et se positionnera au milieu de cercle. Les personnes sont largement espacées les unes des autres.

A se déplace vers B qui lance une attaque, A pare et se déplace vers C qui, à son tour, lance une attaque, B se déplace vers D....

A se déplace vers B et donne le coup (B pare), puis se déplace vers C et continue d'attaquer...

Dans tous les déplacements, coups et parades, veiller à changer régulièrement de garde.  
Durée : 20 minutes au moins (tout dépend du nombre de bâtonnistes).

6. Déplacements de loin avec manipulation (deux par deux)

Ici, se positionner à cinq ou six mètres l'un de l'autre. A se déplace vers B en manipulant le bâton pour arriver et donner un coup sur B qui pare. A repart en manipulant. B, à son tour fera le même exercice. Durée 10 minutes.

7. Échanges libres (deux par deux)

Durée de chaque échange, 2 minutes.

8. Étirements.

## Séance numéro 9

Durée séance 1H15

Prévoir des chaises.

1. Échauffement durée 15 minutes.

Remarque : cette séance est assez spéciale et nécessite concentration et calme. Donc, il n'y aura pas d'impératif de temps. On laissera chacun travailler à son rythme.

2. Travail assis seul. Objectif : prise de conscience du corps, se poser la question « si mes jambes et mon bassin ne peuvent pas bouger, comment travailler ? »

Manipulation : manipulation à deux mains pour commencer (veiller également pendant toute la séance, à ne pas lever les épaules et à bien les relâcher).

On peut commencer par tenir le bâton proche de soi, en lui faisant faire, toujours en restant au contact du corps, des rotations autour du ventre. Ensuite, on peut faire des coulissés, en gardant le bâton au contact, à l'armé.

Ensuite, un exercice intéressant consiste à travailler avec le bâton posé sur le dos de la main (l'idée est de ne pas le tenir normalement bien entendu). Là, on peut essayer, simplement de monter et descendre les bras, ensuite, on fait glisser le bâton vers le pli du coude (on pourra trouver beaucoup d'exercices à partir de cette base, par exemple, faire glisser le bâton à droite de la main vers le coude, tandis que l'autre côté du bâton fera le trajet inverse).

Il est important de laisser glisser le bâton au contact des bras et avant-bras, de façon régulière.

Le travail assis est très fatiguant pour les épaules, donc se rappeler de bien se décontracter pendant toute la séance.

On peut ensuite travailler la manipulation classique, en passant le bâton sur les épaules, autour de la nuque...

Sensations : on pourra travailler au départ avec les yeux ouverts, puis, après un long temps, en fermant les yeux. Une autre série d'exercices autour des sensation éprouvées (poids du bâton, longueur du bâton, sensation de glissés, lors des coulissés) est importante, en position assise.

Effectuer des balanciers avec le bâton pris en déséquilibre et essayer de le faire « danser » en passant le bras qui le tient, d'un côté et de l'autre, en haut en bas...

3. Exécuter les mêmes exercices debout.

Le passage de la position assise à la position debout est assez déroutante, car on a tendance à ne plus se déplacer...attention à bien ré utiliser tout l'espace.

4. Échanges zen à deux

On doit reprendre l'état d'esprit de calme et de décontraction de la séance, pour essayer de travailler à deux, dans des échanges intégrant manipulation et esthétisme.

5. Étirements.

## Séance numéro 10

Durée séance 1H30

1. Échauffement durée 20 minutes. Terminer les mouvements avec le bâton avec des révisions de changements de mains.

2. Révisions de coulissés

Bien privilégier le travail des trajectoires et l'intention du coup (précision sur tout le mouvement et précision de touche). Durée 5 minutes.

Exercice de l'homme saoul.

Deux par deux. Prendre les protections (masque essentiellement). Se comporter comme si l'on était saoul. Varier les distances et autoriser les croisements de pieds, pour se déséquilibrer.

Le but est travailler essentiellement en coulissés (courts et longs). Le déséquilibre permanent du corps permet de mobiliser entièrement le bâton. Par contre, il y a un réel danger lors de l'exécution de cet exercice, notamment au niveau de la sécurité des pratiquants, car l'inertie créée doit être maîtrisée et plus le déséquilibre est fort, plus l'on risque de tomber et d'appuyer très lourdement le mouvement du bâton... donc l'impact. Il est bien entendu exclu de travailler avec la moindre violence !

Deux séries de 3 minutes.

Coulissés sur cordes

Travail de précision de touche. Coulissés directs, puis effectués avec des voltes.

## **Remerciements sportifs :**

A Pierrot, Quentin, Marco, Luc ainsi que tous ceux et toutes celles qui m'accompagnent toute l'année à l'ASCA.

Et merci à mes correcteurs, Odile et Denis.

Frédéric Morin – Professeur de bâton français