

# Stage Libourne “Millésime” 2024

**Dates** : samedi 3 et dimanche 4 février 2024

**Lieu** : Saint-Emilion

## SAMEDI Matin : prendre la main

<b>Echauffement : Danse des Petits Petons</b>	<b>Etapes</b>
	contact (symbolique) entre les tranchants intérieurs des pieds
	idem + contact extérieur avant de changer de pied Déplacement avant/arrière si ça se passe bien
	idem avec les mains (intérieur, extérieur)
	idem en croisant (main droite, pied gauche puis changement)
	idem sans croiser, mais en ajoutant 4 temps sur soi : genou, genou, talon, talon

## Ateliers Préparatoires

### Composante technique

Comment prendre la main correctement ?

Lors d'une riposte : éviter le défaut technique devenant tactique

A : attaque lentement en continu sans jamais s'arrêter, B doit riposter dès que possible et autant de fois que possible

### Composante tactique

À quel moment prendre la main ?

Comment l'anticiper ? -> connaître son adversaire (vidéo)

Comment en profiter pour surprendre l'adversaire et marquer des points ?

A : attaque, change de main dans le dos, B attend le signal pour attaquer

### Composante physique

Quelles ressources impliquer ? Quelle énergie y consacrer ? De quel type de renforcement musculaire a-t-on besoin ?

Abdos, fentes, épaules

A : enchaîne les attaques en contractant les abdos, pectoraux, fessiers, comme s'il devait lutter contre l'eau

### Composante mentale

Agir en étant convaincu de sa prise de main. Montrer de la détermination dans son action.

Par 3 : A : donne le signal, B et C attendent le signal et cherchent à attaquer le plus tôt possible. Le cas échéant, A tranche.

## Corps de séance

Situation	Description	Exercices
Sur le "en garde, allez"	Avoir quelque chose en tête au moment du "allez" pour ne pas être surpris.	A et B : choisissent secrètement une action (attaque, contre-attaque, déplacement...) C : annonce "en garde, allez"  Idem mais C laisse jouer quelques secondes, arrête les tireurs et fait reprendre.
Jeux intermédiaires, ou comment tirer partie des temps d'observation entre deux séquences de combat	1/ accélérations Effectuer des armés, des feintes, des mouvements toniques afin de déclencher	A : utilise le jeu intermédiaire pour prendre de l'information sur la réaction de l'adversaire et l'exploiter à son profit B : tire normalement, laisse à A des temps de non-combat pour qu'il puisse travailler  Idem mais les 2 ont le même rôle (celui de A)
	2/ mouvement perpétuel La canne est en mouvement permanent, en passant d'un côté à l'autre, si possible sans trop de régularité	A : utilise le jeu intermédiaire pour cacher le démarrage de ses attaques et avoir déjà son arme en mouvement pour parer B : tire normalement, laisse à A des temps de non-combat pour qu'il puisse travailler  Idem mais les 2 ont le même rôle (celui de A)
	3/ flot continu Attaquer en continu en armant rapidement et en développant lentement, sans aller jusqu'au contact de la canne adverse. Objectif : conserver le contrôle, "étouffer" l'adversaire.	A : utilise le jeu intermédiaire pour paralyser le jeu adverse et garder la main systématiquement B : cherche à s'en extraire  Idem mais les 2 ont le même rôle (celui de A)

## SAMEDI après-midi : tricks et manipulations

Echauffement manipulations	Etapes
	Changement de main et de garde <ul style="list-style-type: none"> <li>● sur place</li> <li>● sous la jambe en levant le genou</li> <li>● dans le dos</li> <li>● en nunchaku (derrière l'épaule)</li> <li>● sous la jambe en fente</li> </ul>
	Avec un lancer de canne, rotation de la pointe vers soi <ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ tour, ½ tour, LE</li> <li>● ½ tour, ½ tour, rattraper le plus près possible du LE, développer le LE</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tour complet, rattraper en position d'armé du LE, développer le LE</li> <li>• Idem + pour accélérer la rotation, donner un coup de poignet</li> </ul> <p>On peut procéder avec la même rotation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sans changer de main, en utilisant un E à la place du LE</li> <li>• en changeant de main en utilisant un LC ou un CJ à la place du LE</li> </ul> <p>Enfin en changeant le sens de rotation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sans changer de main, en utilisant un B à la place du LE</li> <li>• en changeant de main en utilisant un CT à la place du LE</li> </ul>
	<p>En faisant glisser sur les épaules :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• changer de garde</li> <li>• placer le milieu de la canne sur la nuque</li> <li>• se pencher vers l'avant</li> <li>• allonger le bras non armé, tourner la main vers l'extérieur</li> <li>• laisser glisser la canne le long des épaules vers la main non armée</li> <li>• croisé tête</li> </ul>

## Corps de séance

Situation	Description	Exercices
Manipulations dans un contexte d'opposition, en solo	Par 2, à tdr : manip + 1 attaque. Chacun choisit une manipulation bien maîtrisée	<p>A : enchaîne des attaques, manip + 1 dernière attaque   B pare/esquive jusqu'à la dernière attaque, signal que les rôles s'inversent</p> <p>A : enchaîne, doit caser sa manip à l'intérieur 1 fois ou plus   B laisse attaquer quelques fois et reprend la main dès qu'il le souhaite (après parade ou esquive réussie)</p> <p>Assaut à thème : case ton trick (Trick réussi = canne pas perdue, manipulation menée jusqu'au bout et pas touché dans l'intervalle)</p> <p>Assaut à thème : tricks vs contrer les tricks</p>
Manipulations dans un contexte d'opposition, avec l'adversaire	Passage sous la jambe adverse	<p>A : se déplace, s'arrête</p> <p>B : quand A s'arrête, fait passer sa canne sous la jambe adverse, attaque</p> <p>idem sauf que A attaque normalement et ralentit lorsqu'il fait une attaque en jambe (pour laisser l'opportunité à B d'agir, mais sans trop lui mâcher le travail)</p> <p>B : quand A se fend et ralentit, fait passer sa canne sous la jambe adverse, attaque</p>
	Lancer par-dessus l'adversaire + traversée	<p>A : immobile</p> <p>B : lance la canne verticale par-dessus A, court la récupérer de l'autre côté</p>
Manipulations dans un contexte d'opposition, dans un mode plutôt défensif	Parades acrobatiques	<p>A : attaque tranquillement</p> <p>B : effectue des parades dans le dos, couplées à une manip, pendant une volte ou un saut...</p>

Situation	Description	Exercices
Manipulations dans un contexte de coopération	Récupération de la canne tombée par terre en solo	Tout seul : appuyer sur un côté de la canne, faire passer son pied dessous, relever  Idem en relevant d'un coup sec, la canne doit taper dans le tibia, ce qui la fera tourner en remontant
	Récupération de la canne tombée par terre en duo	A : attaque plus lentement, privilégie les latéraux en tête B : esquive, se rapproche de sa canne, utilise une esquive pour ramasser sa canne et reprendre le combat  Idem avec partenaires sur les côtés : si canne
Lancer de canne	Lancer "en javelot", le bout le plus épais de la canne vers l'avant pour que la trajectoire s'approche d'une parabole (et que ce soit plus facile à rattraper)	A&B : commencent à 3m A : lance la canne B : la récupère A&B : s'éloigne d'un mètre en plus, recommencent
Assauts en mode "démo"	Par 4, déterminer 4 passages d'environ 1 minute à proposer à un public parmi canne, double canne, canne savate, bâton... en réutilisant tout ce qui a été vu dans l'après-midi.	Répétitions puis passage devant tout le monde

## DIMANCHE matin : double canne

Situation	Description	Exercices
Coordination, échauffement	Faire des moulinets avec les deux mains, objectif : continuer à tourner d'une main sans s'arrêter de l'autre	Moulinet vers l'avant des deux cannes, changer de sens sans s'arrêter  Main vers l'avant, main vers le haut, main qui tourne dans le dos
	Même principe, mais avec des attaques de canne qu'il faut exécuter sans perturber le moulinet de l'autre main	Moulinet d'une main, Brisé de l'autre  Moulinet d'une main, Latéral Extérieur de l'autre  Moulinet d'une main, Latéral Croisé de l'autre
	Attaquer d'une main, parer de l'autre en rythme avec le partenaire	A&B : armer un LE figure en même temps, développer en même temps, parer en même temps. 5x par main avant de changer de garde  idem mais figure ou flanc + déplacement

		idem mais figure, flanc ou jambe  idem en alternant LE à droite, puis à gauche, puis à droite, etc.
--	--	---

## Corps de séance

Situation	Description	Exercices
Augmenter le débit d'attaques	Optimiser les attaques pour tirer profit du fait d'avoir deux armes	A attaque en continu, B pare une canne en haut une canne en bas  Idem mais A doit faire en sorte d'avoir réarmé systématiquement à la fin de la précédente attaque (pour optimiser la vitesse d'attaque)  idem mais ne faire que des LE, B et E  idem + pour les coups croisés : utiliser des voltes
Attaques doubles	Autre possibilité que permet la double canne sur la canne simple : attaquer avec les deux armes en même temps.	Double attaque : expérimenter. Lesquelles ?  Point sur les attaques doubles : deux sur la même cible bof car peuvent être parées avec une seule canne deux attaques identiques : peuvent être difficiles voire impossibles à armer  proposition : LE+CT et B+LC . Important : lancer l'attaque croisée d'abord, accélérer la deuxième ou ralentir la première pour que les deux arrivent en même temps
3 modes de combat	3 façons de tirer profit d'avoir une canne dans chaque main : attaquer plus et plus vite, ne rien laisser passer et parer et attaquer en même temps.	Retour sur les 3 modes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- attaque totale (cf. exos précédents)</li> <li>- défense totale (cf. exos précédents)</li> <li>- parade avec une canne, attaque ou contre-attaque avec l'autre (mode épée/bouclier)</li> </ul> A : pas de rôle B : une canne "bouclier" devant, à l'horizontales, doit tout parer ; une canne "épée", derrière, qui devra attaquer voire contre-attaquer