



Joël PANHELLEUX

Enchaînement d'après une vidéo de
Hervé MAREST

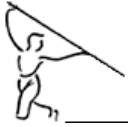
Bâton Sourcil

齐
眉
棍

Joël PANHELLEUX

Enchaînement d'après une vidéo de
Hervé MAREST

Graphisme de la couverture :
Nathalie MARY-PANHELLEUX



Préface d'Hervé

Passionné de Taiji Quan, je suis excité comme une puce quand j'apprends la naissance de nouvelles contributions. C'est un peu Noël en quelque sorte.

Je remercie donc sincèrement Joël pour ce cadeau sorti de la hotte de son cheminement et c'est pourquoi j'ai accepté sans réserve qu'il se serve de ma vidéo de l'enchaînement du bâton de sourcil et de participer à la correction de ce livre.

Début 2010 j'ai mis un certain nombre de vidéos sur le web, dont celle du bâton.

Je l'ai fait pour que notre style ait un plus grand rayonnement public car pour qu'il y ait de la vie il faut de l'échange, et pour cela il faut sortir de son cocon.

Je l'ai fait également pour aider les pratiquants quand ils sont tous seuls à la maison sans leur professeur. Je me suis aussi aidé moi-même car on découvre beaucoup de choses à corriger en s'observant sur l'écran.

Je précise ici que ces vidéos sont « copyleft ». C'est à dire que vous pouvez les utiliser à votre guise, même pour un usage commercial, mais vous ne pourrez pas apposer de « copyright ».

J'ai appris cette forme auprès de Claudy JEANMOUGIN qui l'a lui-même reçue de Maryse FOURGEAUD aujourd'hui décédée. Je ne connais pas les origines de cet enchaînement. Bien qu'il y ait certaines ressemblances, il ne s'agit pas de l'enchaînement de Xing Yi Quan enseigné par Charles LI et Serge DREYER.

Cette forme ne fait pas non plus partie du corpus du Yangjia Michuan Taiji Quan transmis par Me WANG Yen-Nien. Les élèves de celui-ci, dont Maryse et Claudy, la pratiquaient après les cours. Ils ont commencé en cachette pour ne pas le vexer, mais un jour Me WANG s'est aperçu de leur manège et est revenu sur ses pas en riant. Il a pris un des bâtons, a fait une démonstration très convaincante et s'en est allé.

Il a montré par là que lui aussi avait pratiqué autre chose et qu'il n'était pas interdit de le faire. La constance dans la pratique et la fidélité à un style tout en étant ouvert sur le reste, c'est une bonne voie pour progresser.

Apprendre des enchaînements pour le challenge de la mémorisation ou pour rajouter des lignes sur son CV, c'est sauter à pieds joints dans le bûcher des vanités.

Ce qui compte vraiment c'est de comprendre ce que ceux-ci nous apportent.

En ceci chaque arme nous apprend quelque chose de nouveau et de particulier, une autre manière de bouger, une exploration plus grande du spectre gestuel. Mais ce n'est pas seulement cela. Les armes du Taiji Quan sont comme des outils qui impriment en nous leur énergie.



Préface d'Hervé MAREST

Par exemple, l'éventail qui flotte dans l'air va guider nos mouvements dans les trajectoires et donc nous permettre d'être plus adroit. Sa légèreté va nous apporter une plus grande finesse. L'épée qui est droite et pointue va nous permettre de mieux focaliser notre intention. Le sabre qui est courbe va nous permettre d'investir l'espace autour de nous.

Il serait intéressant qu'un médecin chinois prenne notre pouls pour constater notre état énergétique après la pratique intensive de chaque arme. Je suis sûr que les méridiens les plus sollicités ne seraient pas tout à fait les mêmes.

De plus, il ne faut pas croire que le corps est une sorte de sac sur lequel on ajoute un morceau de bois ou de métal. Non, l'arme devient une extension, un prolongement du corps. Nous l'incorporons dans notre "schéma corporel neurologique". Les porteurs de lunettes me comprendront. Pour appréhender ce qu'est un "schéma corporel neurologique" vous pouvez penser aux estropiés qui sentent encore leur jambe et qui peuvent même en souffrir.



Et le bâton, me direz-vous, qu'apporte t-il ?

C'est une des cinq armes traditionnelles de base des arts martiaux chinois au même titre que la lance, la hallebarde, l'épée et le sabre, mais selon moi il occupe la place centrale car je trouve que sa gestuelle est la plus universelle et celle qui comporte le plus de diversité.



Préface d'Hervé MAREST

Puisqu'on peut l'utiliser des deux côtés, le bâton va permettre d'améliorer la bilatéralité (se dit d'une capacité motrice ou sensorielle qui concerne les deux côtés du corps), de mieux distinguer le Yin et le Yang, tout en impliquant la totalité du corps. En effet, avec un sabre, une épée ou un éventail, il est possible de ne bouger en gros que les bras (quand on débute). Avec le bâton, ce n'est pas possible : tout doit bouger. C'est aussi vrai avec la lance et la hallebarde, mais les deux côtés ne servent pas de manière égale comme avec le bâton. C'est pour cela que la pratique du bâton agit en profondeur et nous fait vraiment changer et évoluer.

Ne comptez pas trop apprendre l'enchaînement seulement avec ce livre ou seulement avec la vidéo. Avec les deux ensemble, c'est déjà plus facile : la vidéo montre les dynamiques, le livre explique les détails et présente le contexte, d'où leur intérêt indéniable.

Mais c'est encore mieux si on suit les cours d'un enseignant. Il y a des choses qui ne passeront que par lui. C'est ce qu'on appelle la transmission. Vidéos et livres sont des outils qui vont vous permettre d'aller au-delà, de mieux comprendre.

Il se peut que vous perceviez des différences dans la vidéo et le livre avec ce que fait votre enseignant. Ne vous formalisez pas et comprenez qu'aucune transmission n'est uniforme. Sur 50 élèves restant 50 ans avec un maître, vous aurez toujours des différences au bout du compte.

Dans tous les cas privilégiez la version de votre professeur tant que vous travaillez avec lui et n'oubliez pas que la forme n'est qu'un outil, pas une fin en soi.

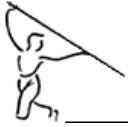
Il ne me reste qu'à vous souhaiter une bonne pratique, de profiter des joies de l'étude et d'en récolter les fruits.

Hervé MAREST



_____ *Bâton* _____ 

 _____ *Somcil* _____



Remerciements

Je tiens à remercier tout particulièrement Hervé MAREST pour avoir accepté l'utilisation de sa vidéo sur l'enchaînement Bâton Sourcil, pour la rédaction de la préface, pour son accompagnement sans réserve dans la réalisation de ce manuel, pour sa disponibilité, et, pour ses conseils experts.

Je tiens à remercier Luc NORDSTRÖM-SCHÜLER pour sa précieuse collaboration à la réalisation des photographies (seconde partie du manuel), pour ses suggestions, son avis sur la mise en forme.

Je tiens aussi à remercier Béatrice FOURNY, Fabrice COUET et Ewan NORDSTRÖM-SCHÜLER ainsi que Raymonde RADIGOIS pour leur participation et leurs avis.

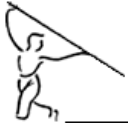
Je tiens à remercier Nathalie, ma fille, pour sa contribution dans la mise en œuvre des fichiers informatiques pour l'élaboration de ce manuel.

Je tiens enfin à remercier Danièle, mon épouse et professeur de Taiji Quan, pour les photographies (seconde partie du manuel), pour la relecture et ses conseils de présentation.



_____ *Bâton* _____ 

 _____ *Somcil* _____



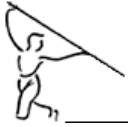
Sommaire

Page 005	Préface d'Hervé MAREST
Page 009	Remerciements
Page 013	Introduction
Page 017	Première partie : 01 Qu'est ce qu'un enchaînement ? 02 Le bâton objet usuel et arme 03 Quelques exemples de bâtons en Europe 04 Quelques exemples de bâtons en Asie 05 Pourquoi différents types de bâtons ? 06 Discipline sportive 07 Le bâton sourcil
Page 031	Seconde partie : 01 Directions et déplacements 02 Gardes fondamentales à droite et à gauche 03 Plans verticaux, plans horizontaux 04 Educatifs sans changement de mains 05 Educatifs avec changement de mains 06 Les 4 moulinets dans les plans verticaux de côté 07 Les changements de mains de l'enchaînement
Page 069	Troisième partie : L'enchaînement Bâton Sourcil Accéder à la vidéo d'Hervé MAREST
Page 123	Conclusion



_____ *Bâton* _____ 

 _____ *Somcil* _____



Introduction

Alors que je pratiquais le Judo Jujitsu depuis quelques années, J'ai découvert le monde du Taiji Quan en 2002 quand Danièle, mon épouse, a commencé à pratiquer cet art martial chinois qui, à vrai dire, ne m'a pas attiré plus que cela dans un premier temps.

Ce n'est qu'en septembre 2010, de plus en plus déçu des orientations « sport de combat » du Judo et de son éloignement de l'aspect « art martial » du jujitsu, que j'ai enfin débuté la pratique du Taiji Quan au sein de l'association Akti'Zen animations que nous venions de créer, Danièle et moi, un mois plus tôt.

Danièle, qui est membre du Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan, a pris en charge les cours de Taiji Quan.

Quant à moi, j'ai proposé en complément aux adhérents qui le souhaitaient, une initiation à la pratique du bâton moyen type bâton de marche (« jo » en japonais), réalisant ainsi un vieux projet personnel de faire profiter les autres des aspects passionnants propres au maniement du bâton.

Deux mois plus tard, en novembre 2010, aux rencontres de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan qui avaient lieu à Loctudy, en Bretagne, j'ai découvert avec naturellement un grand intérêt qu'il existait un enchaînement « bâton sourcil ».

J'ai appris ensuite qu'il existait une vidéo de cet enchaînement réalisée par Hervé MAREST et qu'elle était disponible sur internet.

En juin et juillet 2011, je me suis concentré sur la mémorisation de l'enchaînement en faisant des dizaines d'aller-retour entre l'ordinateur pour regarder la vidéo et le jardin pour exécuter les gestes avec le bâton.

Dans la foulée, j'ai suivi un stage dans lequel Hervé proposait la forme « bâton sourcil » dont j'ai pu tirer un maximum d'enseignement grâce à mon investissement des semaines précédentes.

Suite au stage, j'ai eu l'idée qu'un manuel sur l'enchaînement « bâton sourcil » à l'image du « petit manuel du débutant » écrit par Hervé (pour ceux qui veulent travailler le « Shi San Shi »), pouvait être un outil complémentaire intéressant à la vidéo.

A la présentation de mon projet d'élaborer un tel manuel, Hervé a spontanément accepté que j'utilise des captures d'images de sa vidéo.



Introduction

A la rentrée 2011-2012, j'ai proposé à Béatrice, Fabrice, Luc et Ewan, quatre adhérents de notre association, d'apprendre l'enchaînement « bâton sourcil », et ainsi de m'aider, d'une part, dans la pertinence des commentaires à rédiger sur chacune des captures d'écran et, d'autre part, dans la mise en œuvre d'un ensemble d'éducatifs d'approche cohérents.

Ce manuel est donc le résultat de l'investissement d'un groupe de passionnés qui ont chacun apporté leur pierre à l'édifice, notamment motivés par l'envie de voir le plus grand nombre découvrir plus facilement le plaisir d'apprendre cet enchaînement « bâton sourcil ».

Ce manuel se compose de trois parties.

La première partie commence par un éclairage sur ce qui se cache derrière un enchaînement. Ceci pour permettre à chacun d'aborder au delà de la gestuelle qu'il faut mémoriser, l'intention qui doit rayonner chez celui qui effectue un enchaînement, intention qui passe notamment par le regard.

La première partie se poursuit par un panorama succinct des nombreux bâtons qui ont vu le jour dans les différentes parties du monde, pour finir par la description du « bâton sourcil ».

La seconde partie décrit tout d'abord les changements de direction présents dans l'enchaînement « bâton sourcil ». Ceux-ci numérotés de 00 à 26 sont la base de la convention suivie tout au long du manuel pour décrire les différentes phases de l'enchaînement. Cette convention permet de savoir à tout moment où on se situe et peut aider plusieurs personnes distantes à échanger sur l'enchaînement « bâton sourcil ».

La seconde partie aborde ensuite une présentation de quelques éducatifs qui amène progressivement le lecteur, en troisième partie, aux commentaires des images de l'enchaînement « bâton sourcil » proprement dit.

La troisième et dernière partie décrit l'enchaînement à partir de la position de départ (phase 00) jusqu'à la position finale (phase 26).

Chacune des phases, correspondant aux changements de direction (00 à 26), est agrémentée de captures d'écran commentées (pour décrire les gestes effectués), et, se termine par le placement des inspirations et des expirations.





Extrait de « Robin Hood and his merry men »



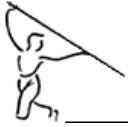
Bâton



Soucil

_____ *Bâton* _____ 

 _____ *Soucil* _____



Première partie

01 Qu'est ce qu'un enchaînement ?

01_1 Définition :

Le Tao ou Dao en chinois, le Kata en japonais est un enchaînement de mouvements, le chemin menant à la maîtrise de l'art.

Les mouvements sont des coups de poing, des coups de pied, des blocages, des projections, des luxations,... pour des enchaînements à mains nues mais aussi des estocs, des frappes,... pour des enchaînements avec armes (épée, sabre, éventail, ... et bâtons).

Pour que les gestes soient sans retenue, la plupart de ces enchaînements se font dans le vide, contre un ou plusieurs adversaires virtuels.

01_2 Etapas dans la pratique d'un enchaînement :

Pour pratiquer un enchaînement il faut franchir plusieurs étapes.

La plus évidente est l'étape de mémorisation de la succession des mouvements qui composent l'enchaînement. Pour simplifier, on peut découper l'enchaînement en une succession de « paquets de gestes » exécutés dans une même direction.

00 Départ

Exécution des gestes du départ

Changement de direction 01

Exécution des gestes de la phase 01

Changement de direction 02

Exécution des gestes de la phase 02

... etc.

L'apprentissage des gestes fait appel généralement à une étape préparatoire constituée d'éducatifs que l'on découvre au fur et à mesure que l'on avance dans l'enchaînement. On les aborde généralement en début de cours.

Une fois libéré de la mémorisation, il va être possible de gagner en fluidité ; les gestes réfléchis dans un premier temps deviennent intuitifs puis presque instinctifs.

Il devient possible alors de porter son attention sur l'étape du placement de la respiration.

La succession d'inspirations et d'expirations judicieusement placées va rythmer l'enchaînement.

Par la suite, il sera éventuellement possible de modifier les séquences de respiration pour effectuer un enchaînement plus martial.



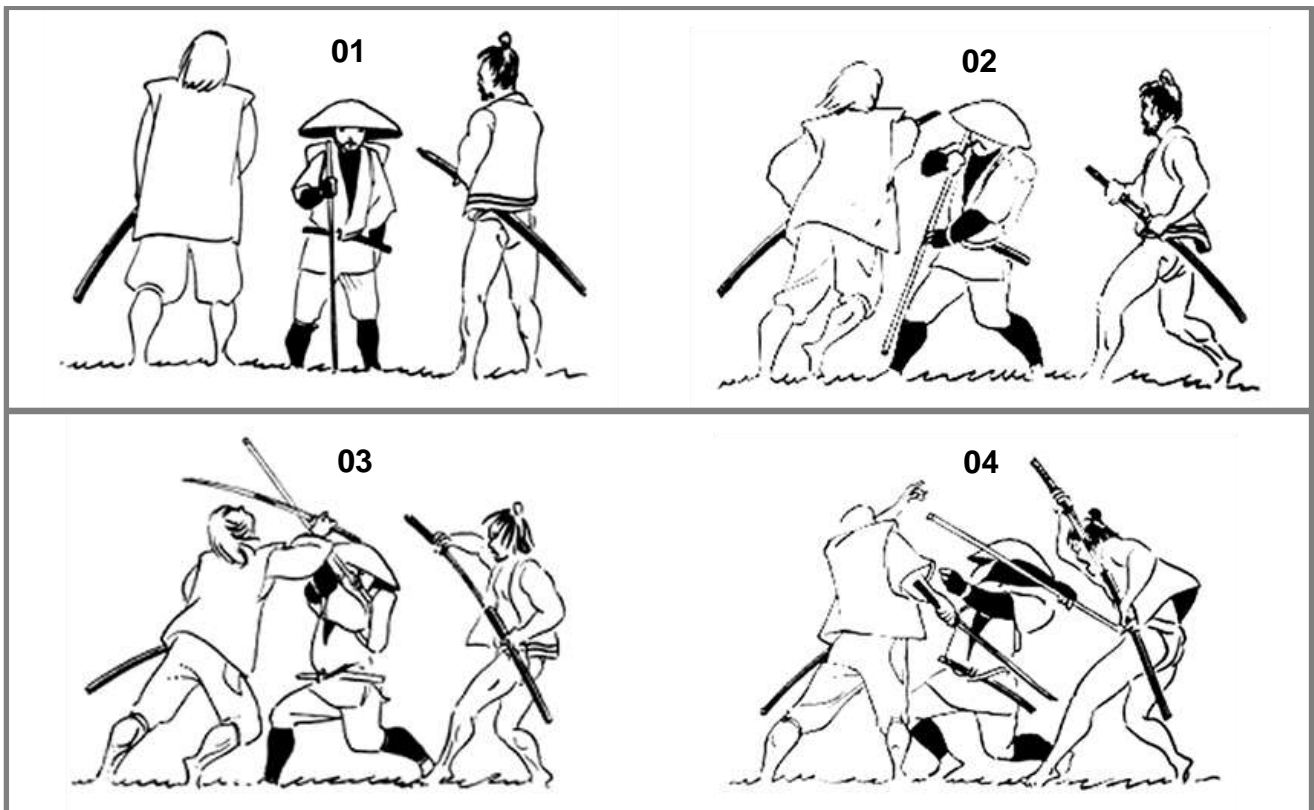
Première partie

On pourra alors apporter de plus en plus de maîtrise dans l'enchaînement en passant à l'étape qui consiste à mettre de l'intention dans les mouvements mais aussi dans les transitions. Il devient possible d'imaginer le ou les adversaires virtuels auxquels sont destinés les gestes. Le regard prend alors toute son importance, apportant une touche supplémentaire qui fait que l'enchaînement ne doit pas être « surjoué » mais réaliste et sincère.

01_3 Exemple illustré :

Il convient de ne pas oublier que celui qui conçoit un enchaînement a imaginé une situation de combat avec un ou plusieurs adversaires munis ou non d'armes pas forcément identiques.

Supposons que la situation imaginée corresponde à la succession d'échanges illustrés ci-dessous :



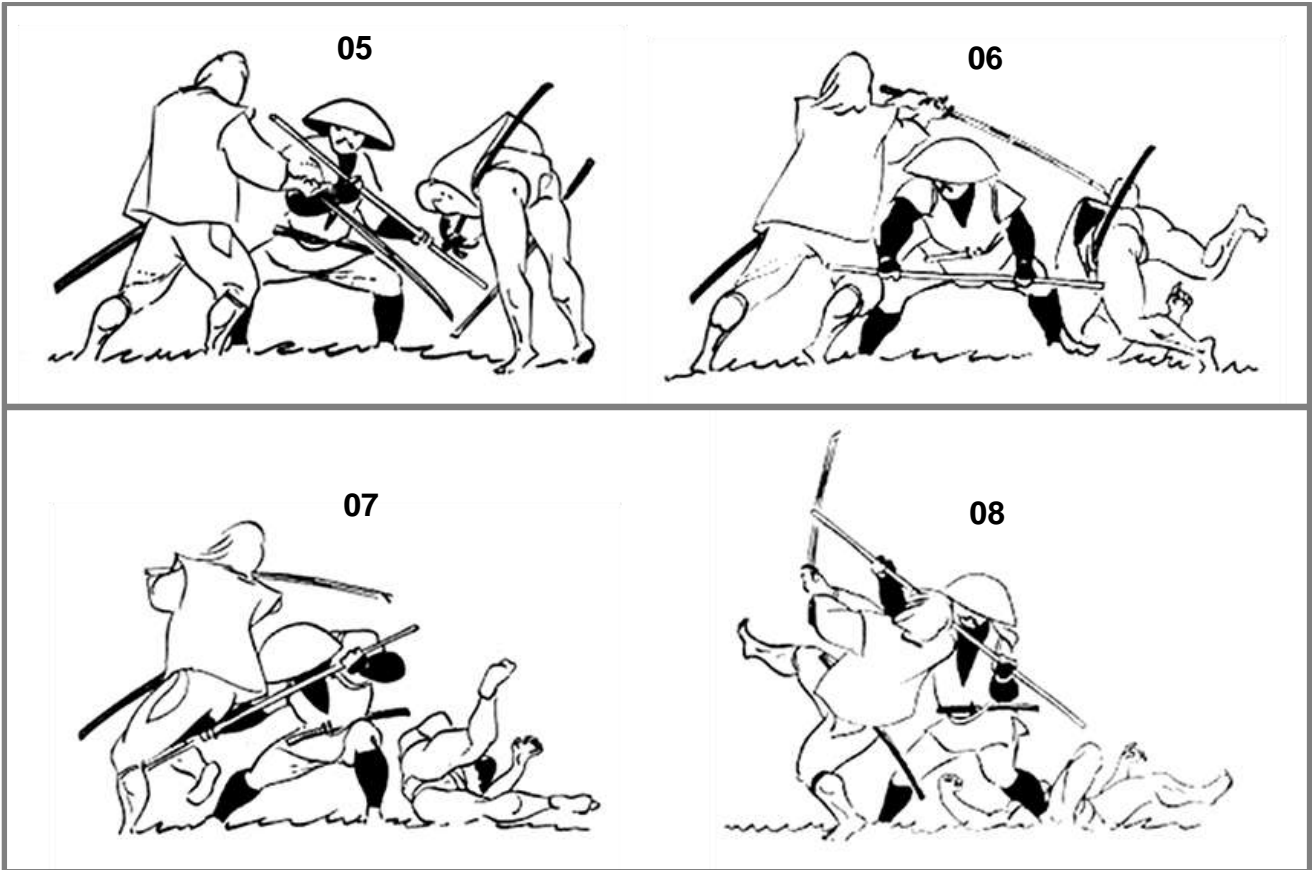
Enchaînement illustré 01

L'homme au chapeau a vu que l'agresseur sur sa droite a une légère avance sur le second (dessin 01).

Il saisit donc son bâton de manière à dévier le sabre du premier agresseur et, dans la continuité, de porter un coup fatal au bas ventre du second (dessins 02, 03 et 04).



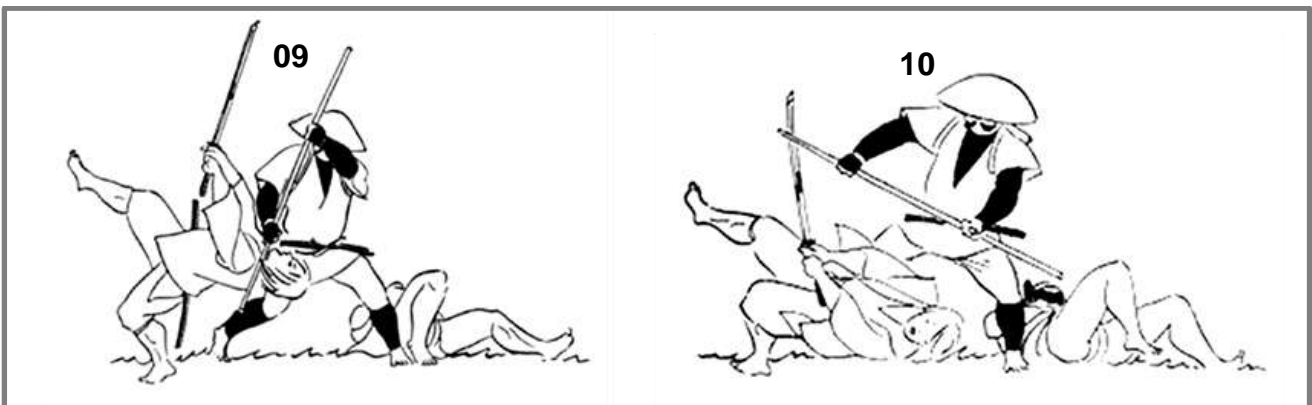
Première partie



Enchaînement illustré 02

Son regard et son intention reviennent sur le premier agresseur (dessin 05).

Sur l'attaque haute au sabre de son agresseur, il vient chercher sa jambe droite afin de renverser ce dernier (dessins 06, 07 et 08)

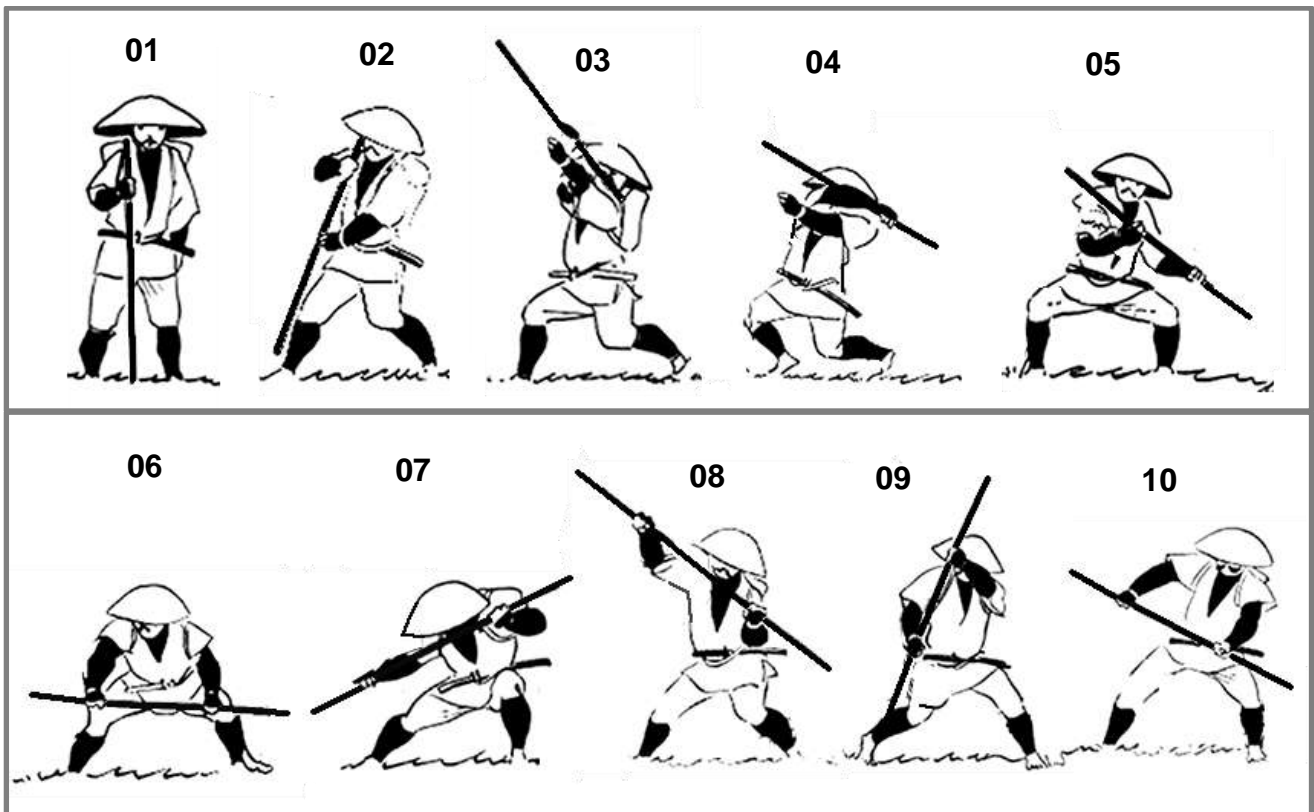


Enchaînement illustré 03

L'échange se termine par une frappe fatale portée au cou (dessin 09).

Première partie

Ce qui précède pourrait aboutir à « l'enchaînement illustré » présenté ci-dessous.



Enchaînement illustré 04

On profitera de cet exemple pour comprendre que si le concepteur de l'enchaînement décide que c'est l'agresseur de gauche qui est le plus vif, ou que l'homme au chapeau a le bâton dans sa main gauche au départ, ou encore que les agresseurs arrivent de chaque côté, etc....., et bien on obtiendra un enchaînement totalement différent.

01_4 Travail personnel proposé :

Un des bons moyens pour apprécier ce qui se cache derrière un enchaînement est d'en créer un soi même.

Pour cela, il faut intégrer que le geste que l'on exécute est une réponse à l'écoute des intentions de l'autre et que, de même, l'autre va réagir à la réponse que l'on va apporter à cette réponse.

Pour construire cet enchaînement de façon progressive et encore plus enrichissante, la démarche suivante peut être mise en place :

Etape 1 : L'adversaire A porte une attaque sans anticipation de B. (Fin)

Etape 2 : L'adversaire A porte la même attaque mais cette fois-ci avec anticipation de B qui effectue une parade/riposte non anticipée par A. (Fin)

Première partie

Etape 3 : L'adversaire A porte toujours la même attaque, B qui a anticipé effectue la parade/riposte de l'étape 2, mais cette fois-ci A qui a anticipé et qui n'a donc pas effectué son attaque avec autant de détermination répond à son tour par une parade/riposte. (Fin)

Etape 4 : Attaque de A, anticipation réponse de B, anticipation réponse de A, anticipation réponse de B. (Fin)

Etape 5 : Et ainsi de suite.

01_5 Quelques réflexions complémentaires :

Pour finaliser ce travail, et donner au résultat toute sa vraisemblance, il est intéressant de prendre en compte quelques réflexions :

_ La position des mains donne des indications sur les gestes d'attaque possibles et entraîne les réponses parade/riposte plausibles.

_ La position des pieds indique le déplacement à venir et donc aussi des informations sur la palette des gestes envisageables qui l'accompagne.

_ Si on a plusieurs réponses possibles en écoutant l'autre, certaines de ces réponses ne sont plus franchement valides si, par exemple, on ajoute un autre adversaire.

_ Si à un moment on fait effectivement intervenir un autre adversaire, il faudra décider d'où il arrive, avec quelle arme et si l'adversaire en cours est encore valide ou a reçu un coup qui l'a exclu de la suite de l'échange.

_ Il est judicieux de prendre en compte autant des actions de droitier que de gaucher (le bâton s'y prête particulièrement bien).

_ Il est judicieux d'appliquer le principe « se défendre en attaquant ».

_ L'enchaînement doit être continu (sans interruption).

_ Les déplacements permettent de s'éloigner de l'adversaire (ou des adversaires) pour compenser le délai nécessaire pour la parade/riposte.

_ Prendre en considération qu'une attaque franche connaît logiquement une issue fatale, car soit l'action est imparable par celui auquel elle est destinée, soit avec de l'anticipation il existe une réponse et alors celui qui a porté l'attaque franche s'est trop engagé pour avoir une chance de réagir.

_ Le relâchement si souvent évoqué dans la pratique du Taiji Quan aide à transférer l'écoute de l'autre du domaine du conscient à celui du subconscient pour apporter une réponse plus rapide et efficace.

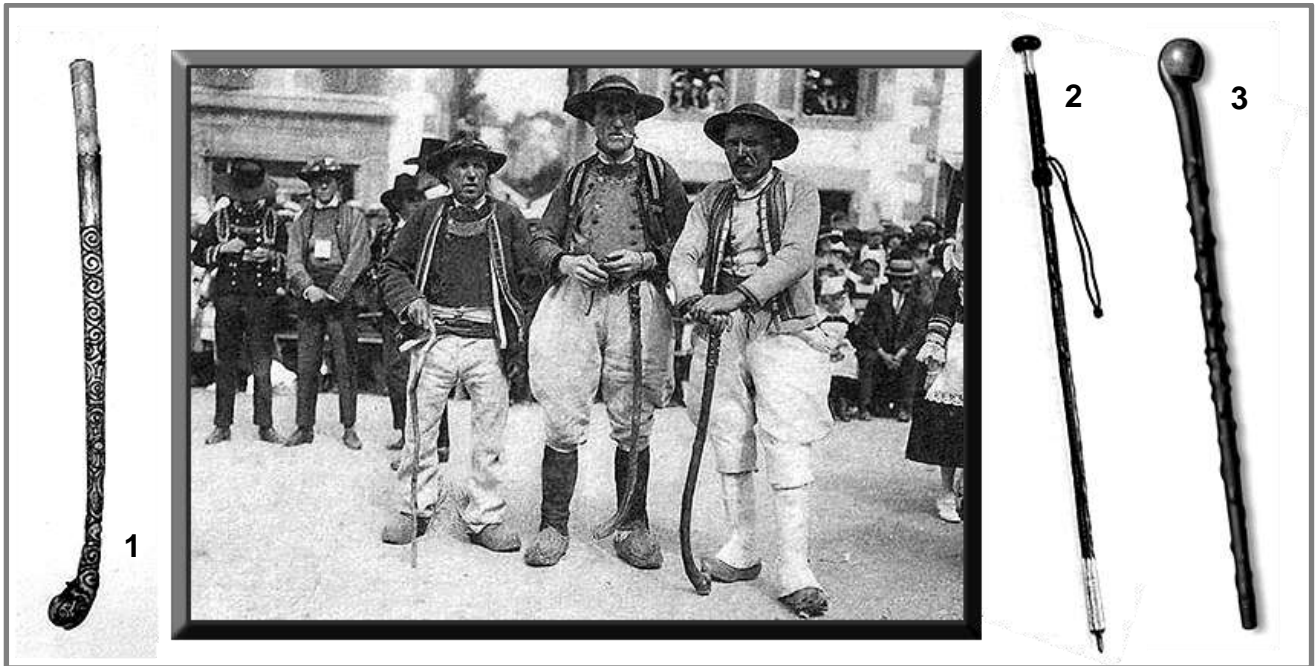
02 Le bâton objet usuel et arme

L'utilisation du bâton existe depuis très longtemps et ceci dans toutes les parties du monde.

La simplicité à se le procurer comme un objet usuel (manche d'outil quelconque) en fait une arme qui peut facilement tromper la vigilance d'adversaires potentiels.



03 Quelques exemples de bâtons en Europe



Bâtons bretons(1) basques(2) irlandais(3)

03_1 Le bâton breton :

Le Penn Bazh parfois « Pen-Bazh » ou « Penbas » (Littéralement « bâton à tête » du vieux breton « Penn » qui signifie tête ou extrémité, et de « Bazh » qui signifie bâton) est un bâton de 80 cm à 1 mètre doté d'une extrémité arrondie lui permettant de servir de gourdin.

Le Penn Bazh est le bâton traditionnel des paysans bretons, bien qu'il soit aujourd'hui assez largement oublié.

Il servait à infliger des coups en cas de nécessité, et pouvait facilement briser les os, voire causer la mort.

03_2 Le bâton basque :

Le Makilha ou Makila (Signifie « le bâton » en langue basque) est un bâton de néflier. Sa poignée (équipée d'un pommeau qui se dévisse) cache une longue pointe en acier forgé, alors qu'à l'autre extrémité, le « trèfle » (embout du bâton) est lourdement plombé. Ajouté à la souplesse et à la résistance du bois de néflier, c'est une arme redoutable.

Le Makhila est le bâton traditionnel basque.

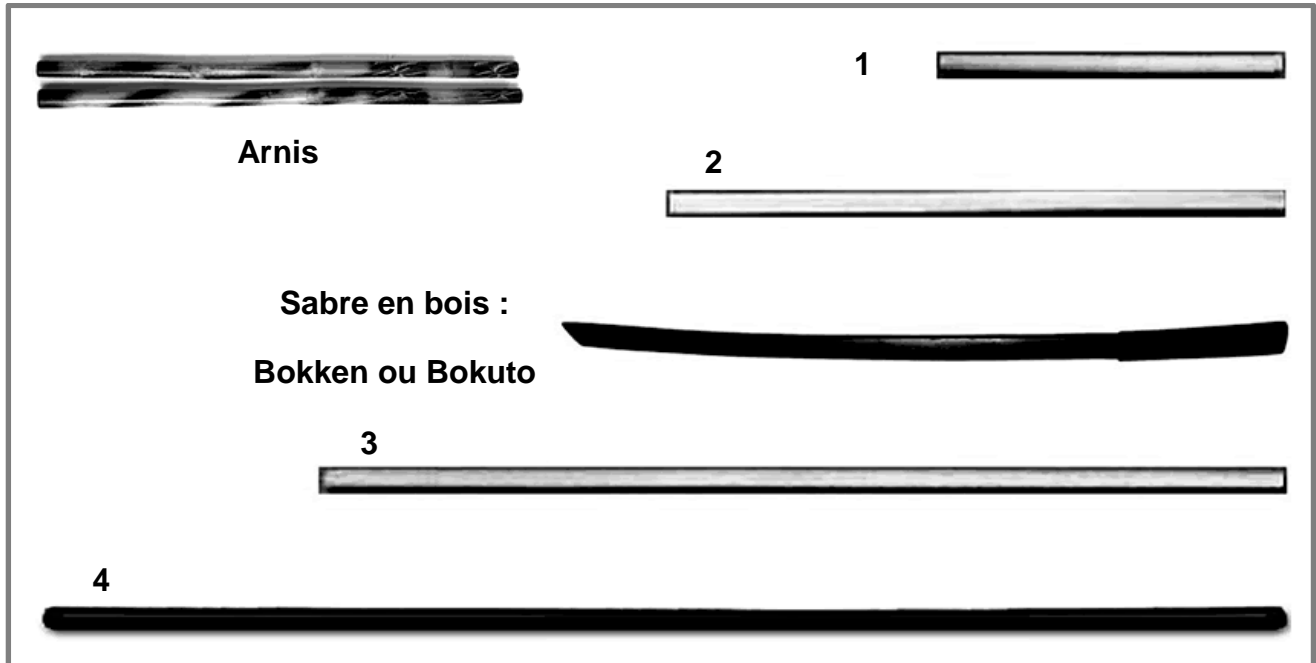
Bâton de marche du montagnard (usage en bâton de berger) mais avant tout canne élégante, le Makhila est un objet usuel personnel dont la longueur doit être adaptée à la taille de la personne.

Pratique, équilibré, il est un rassurant compagnon de marche.

03_3 Le bâton irlandais :

Le Shillelagh irlandais ou « irish walking stick » est une trique de bois poli et verni.
Une sangle de cuir y est souvent attachée

04 Quelques exemples de bâtons en Asie



Tanbō (1), Hanbō (2), Jō (3) et bō (4)

04_1 Le bâton court japonais :

Le Tanbō ou Tambo est un bâton d'une longueur de 45 à 60 centimètres. La façon de le manier constitue un art martial à part entière.

Cette arme peut être maniée seule ou par paire (un Tanbō dans chaque main).

Le Tanbō peut également servir comme arme de diversion. En effet, il peut être lancé afin de provoquer un réflexe permettant une attaque enchaînée au sabre.

On peut le rapprocher du bâton court utilisé en Arnis (art martial originaire des îles Philippines aussi appelé Kali ou Eskrima).

Comme celui-ci, il est parfois utilisé pour remplacer une arme, telle qu'un sabre court, évitant les dangers d'une arme réelle.

04_2 Le demi-bâton japonais :

Le Hanbō (Littéralement « demi-bō » en japonais) est un bâton d'environ 90 cm assimilé à la canne de marche (et non au bâton de marche).

Parfois truqué, creux, pouvant contenir des messages, poudres ou poisons, ou dévoilant des lames dissimulées, le Hanbō constitue une arme à la croisée des autres armes.



Première partie

04_3 Le bâton moyen japonais :

Le Jō est une arme traditionnelle japonaise en bois d'une longueur de 1,28 mètre et d'un diamètre de 2,6 centimètres environ.

Le jō est réputé avoir été conçu par Muso Gonnosuke qui, après une défaite face à Miyamoto Musashi, cherchait une arme suffisamment longue pour avoir un avantage d'allonge significatif sur le sabre, mais suffisamment court pour rester plus maniable que la lance (yari) ou le bō.

04_4 Le bâton long japonais :

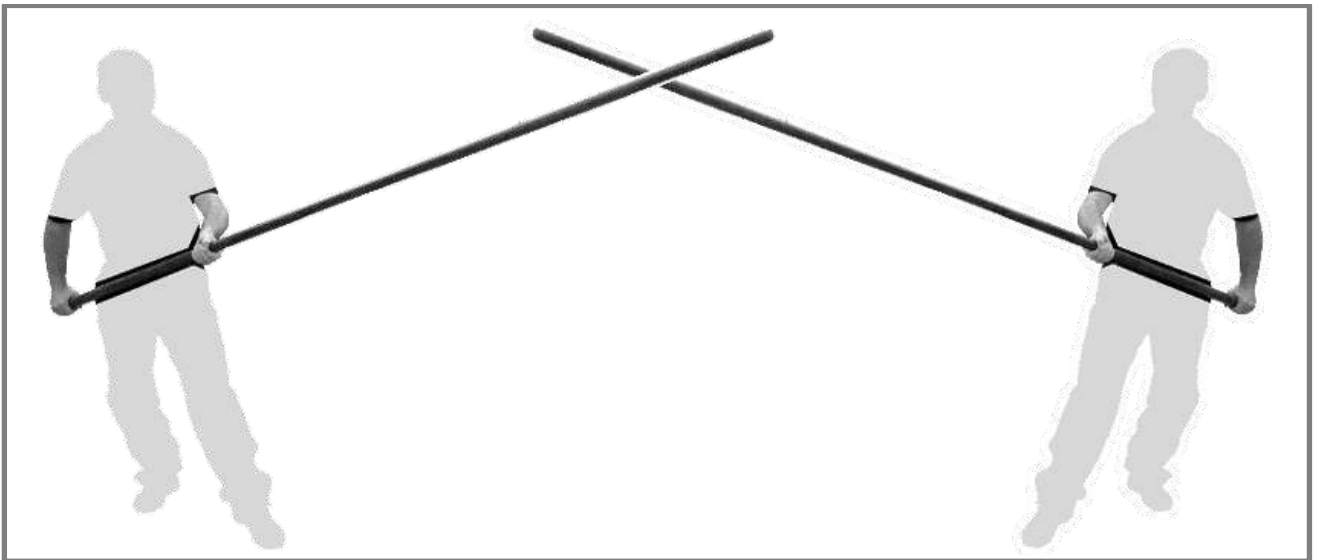
Le bō ou kon est un très long bâton, en bois ou en bambou, parfois recouvert de métal.

Parfois appelé un rokushakubō, ce terme vient des mots japonais roku signifiant six, shaku équivalent à 30,3 centimètres et bō (environ 1,80 mètre).

Les bō sont très variés, il y en a des lourds et des légers, des rigides et de très flexibles, de simples pièces de bois et des objets d'art finement décorés.

Le principe de base de cet art, est d'accroître la force délivrée lors d'un coup par une des extrémités du bâton, grâce au bras de levier, d'autant plus important que le bâton est long.

04_5 La perche :



La perche d'une longueur de 9 pieds (environ 2 m 80) fait partie intégrante de la tradition du Taiji.

C'est une arme qui remonte à l'époque où l'on se battait à cheval.

Aujourd'hui elle garde son intérêt dans le travail sur le « chi ».

Première partie

La perche se pratique seul puis éventuellement avec un partenaire.

La pratique consiste en une série d'exercices comme :

_ Des techniques en fonction de la cible :

1) Le cœur 2) L'épaule 3) Le pied 4) Le visage

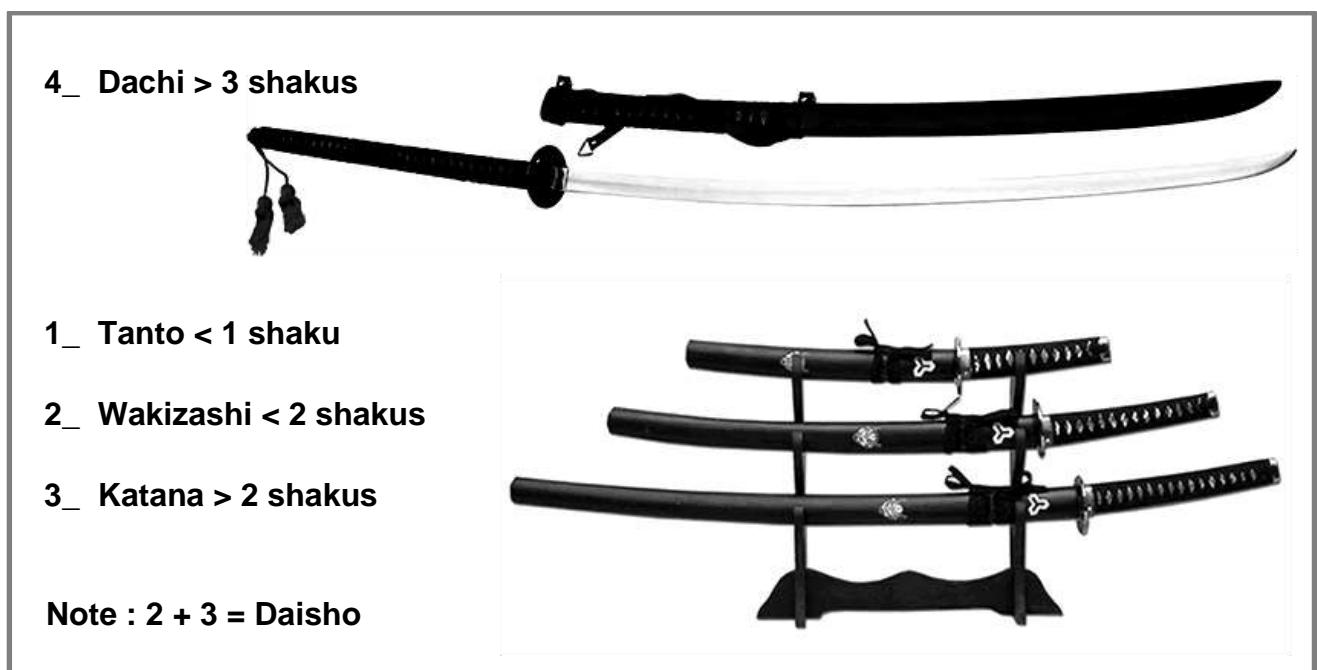
_ Des techniques orientées sur les attaques :

1) Dévier 2) Tirer 3) Pousser 4) Déraciner

Il faut apprendre à manipuler la perche avec puissance et précision, c'est-à-dire frapper sans tension dans les épaules et sans laisser le haut du corps devenir rigide.

Il faut délivrer le « chi » à travers la perche qui devient alors un prolongement de celui qui pratique.

05 Pourquoi différents types de bâtons ?



Des tailles de sabres adaptées à chaque situation.

Si on considère, par exemple, les types de sabres japonais, on constate qu'il en existe plusieurs qui diffèrent notamment par leur forme mais essentiellement par leur taille.

Il en est de même pour beaucoup d'armes et notamment les bâtons.

La diversité de toutes ces armes peut trouver une explication dans l'usage (infanterie ou cavalerie, ...), dans la facilité de transport (les lances, les bâtons longs s'avèrent quelque peu encombrants), dans le lieu d'utilisation (l'éventail dans les endroits où les armes classiques sont interdites mais où on veut pouvoir se défendre, ...), dans l'équipement des adversaires potentiels (les combattants n'ont pas forcément la même arme, certains sont à pied, d'autres à cheval).



06 Discipline sportive

Le bâton peut être une discipline sportive.



Planche de techniques de canne et bâton.



Première partie

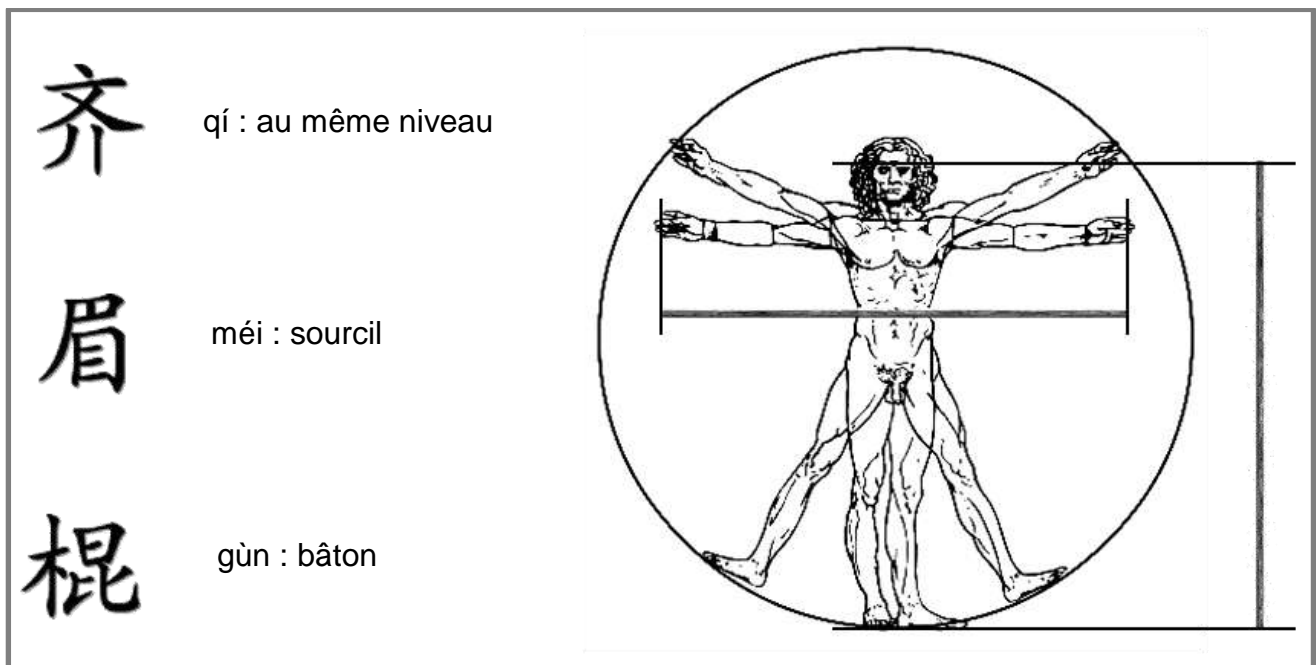
En France, par exemple, la Fédération Française de Savate, Boxe Française, et Disciplines Associées (F.F.S.b.f. & D.A.) et le Comité National de Canne de Combat et Bâton (C.N.C.C.B.) organisent la pratique des disciplines (pour certaines compétitives) comme :

- _ Le bâton français (bâton de 140 cm, 400 g en châtaignier)
- _ La canne de combat (canne de 95 cm, 120 g en châtaignier)
- _ La double canne (une canne dans chaque main)
- _ Le bâton défense (technique de défense personnelle)
- _ Le bâton fédéral (position particulière des mains sur le bâton)

07 Le bâton sourcil

07_1 Définition :

Le « qí méi gùn », bâton long standard, est l'arme la plus basique du kung fu.



Comme son nom l'indique, le bâton arrive à la hauteur des sourcils.

07_2 Choisir son bâton sourcil :

Il faut prendre en compte, d'une part, que lors d'exercices à deux on est amené à taper les bâtons l'un contre l'autre, et, d'autre part, que lors de l'enchaînement on est amené à frapper fortement au sol.

C'est pourquoi le choix du bâton est important, pour des raisons simples de sécurité (la vôtre et celle des autres).



Première partie

Il faut donc écarter les bâtons qui peuvent se briser facilement, surtout ceux qui se cassent en formant des extrémités pointues.

En ce qui concerne son poids, il y a des avantages et inconvénients à avoir un bâton relativement lourd ou plutôt léger :

Un bâton en chêne ou en frêne, par exemple, donc relativement lourd présentera l'avantage de pouvoir ressentir l'inertie et dissuadera un maniement avec la seule aide des bras ou pire encore des poignets.

Un bâton en rotin, par exemple, donc relativement léger présentera l'avantage d'éviter d'éventuelles tendinites liées à une pratique trop longue ou d'éviter d'abimer le sol dans des salles inadaptées.



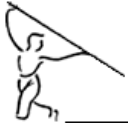


Illustration de combat « bâton fédéral ».



_____ *Bâton* _____ 

 _____ *Somcil* _____



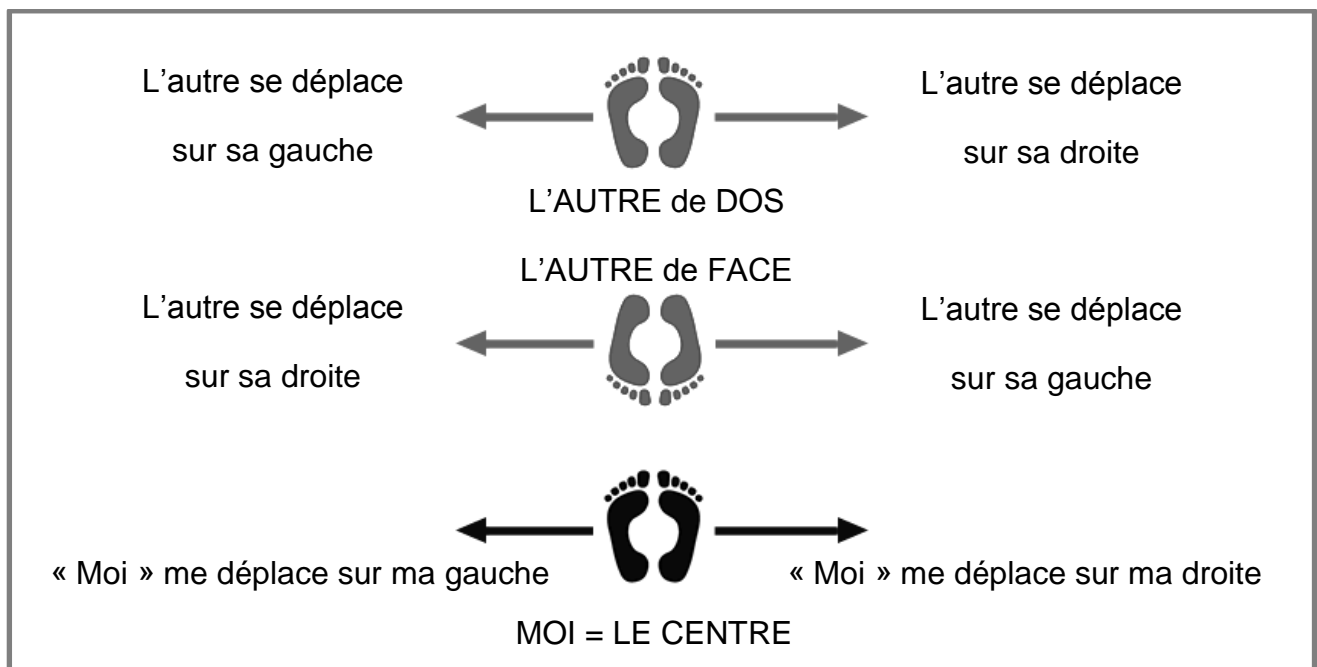
Seconde partie

01 Directions et Déplacements

Pour apprendre l'enchaînement « bâton sourcil » on est amené, tout comme pour les enchaînements de Taiji Quan, à observer et à reproduire les gestes de celui qui nous l'enseigne.

Pour effectuer correctement cela nous devons intégrer l'aspect « miroir ».

La démarche n'est pas aisée, et, c'est d'ailleurs pour cette raison que les enseignants sont amenés à montrer les gestes tantôt en faisant face aux élèves tantôt en tournant le dos aux élèves.



Différences suivant que l'autre est de face ou de dos

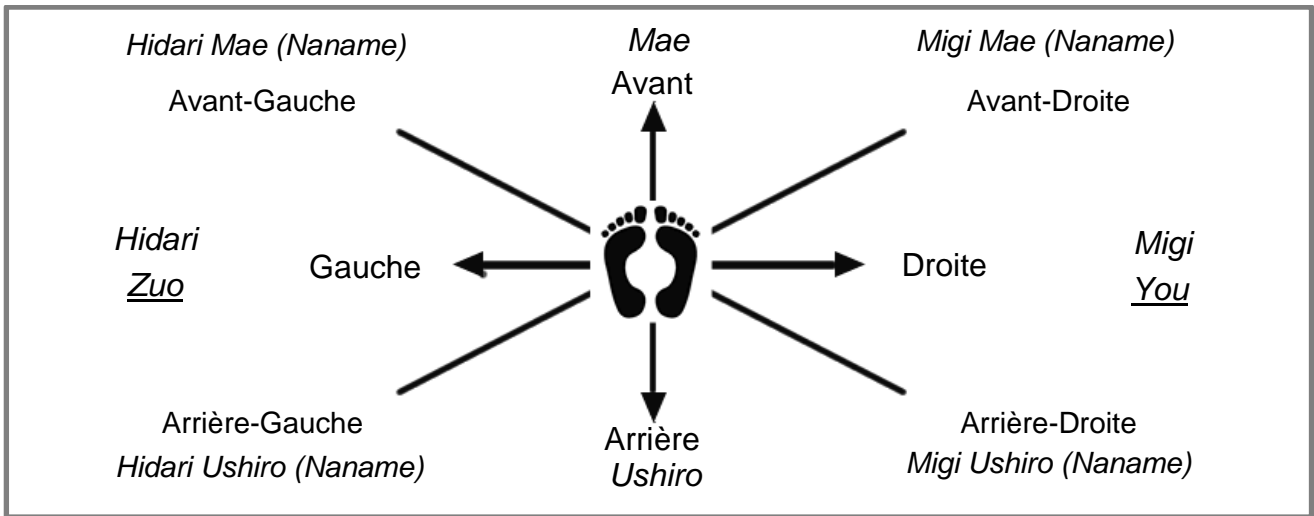
01_1 Le Centre et les huit directions

Dans la suite du manuel, les directions seront définies par rapport au « centre » c'est-à-dire décrites pour celui qui effectue le mouvement.

De ce fait, la lecture des photos ou de la vidéo peut être déroutante, au moins dans un premier temps.

Pour palier partiellement cette difficulté, il peut être judicieux, dans la phase d'apprentissage, de se faire lire par une autre personne les commentaires qui décrivent les différentes photos de ce manuel, et ensuite seulement regarder les photos ou la vidéo.

Seconde partie



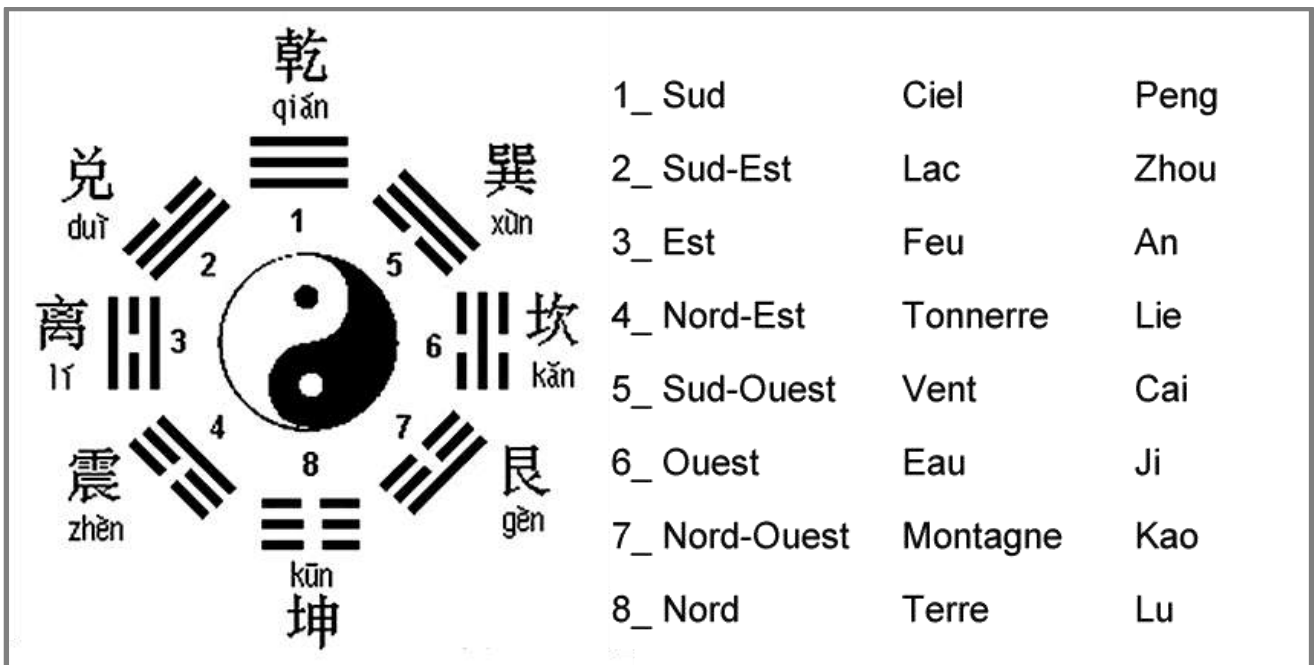
Le vocabulaire utilisé pour les directions
 En italique : les directions en japonais
 En italique souligné : les directions en chinois

Afin de décrire les changements de sens qui relient les différents déplacements de l'enchaînement « bâton sourcil », les huit directions utilisées seront nommées :

Avant, Arrière, Droite, Gauche pour les 4 cardinales

, et,

Avant-Droite, Arrière-Droite, Avant-Gauche, Arrière-Gauche pour les 4 diagonales.



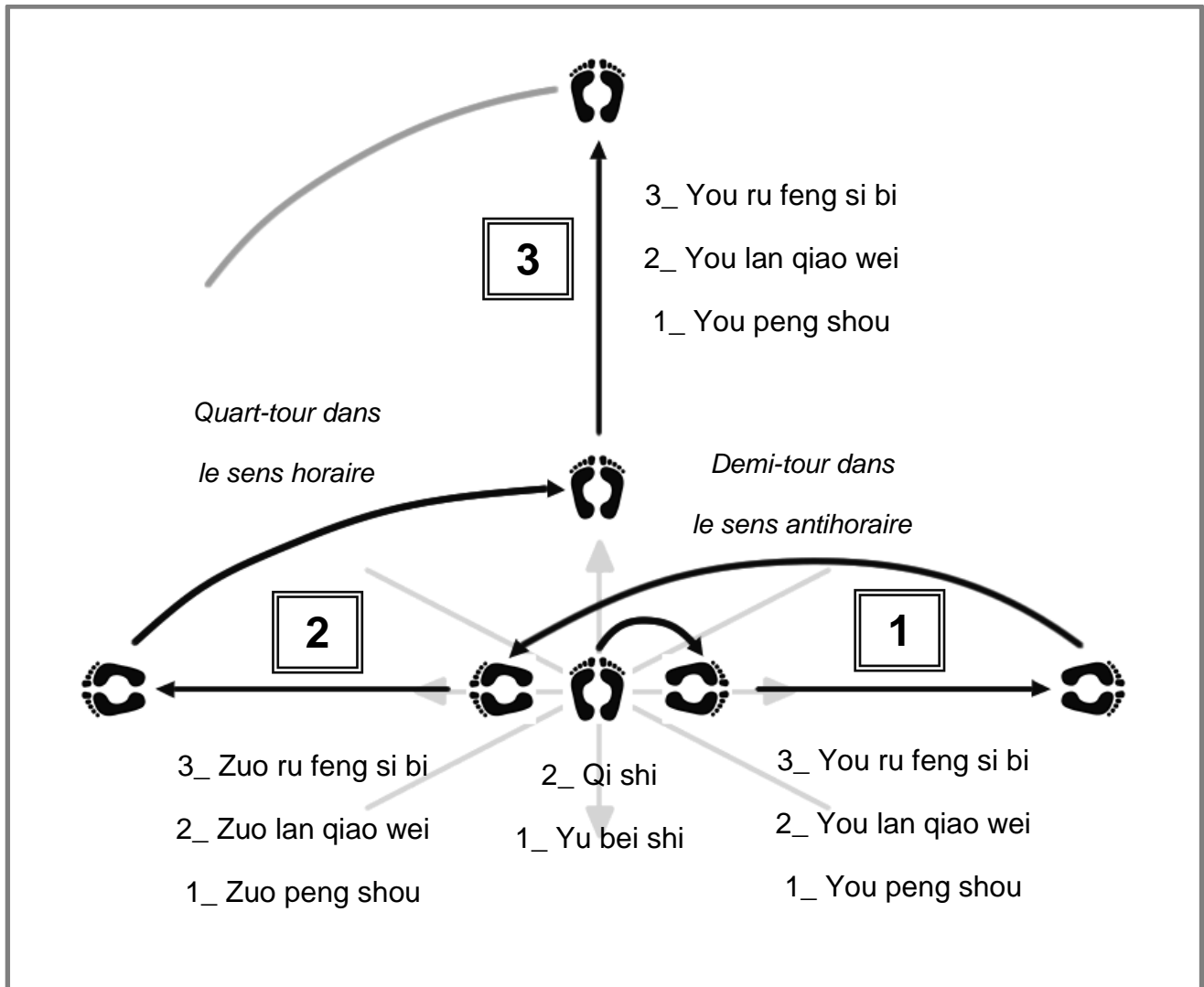
Les huit trigrammes du Bagua



01_2 Les changements de directions et les déplacements

Il est possible de schématiser les changements de directions et les déplacements d'un enchaînement, vus à partir du centre (c'est-à-dire soi-même), et ce, en partant d'une direction arbitraire pour la position de départ.

La direction choisie pour la position de départ sera la cardinale « Avant » qui correspond au « Nord » sur une carte de géographie ou au « Sud » pour ceux qui, comme pour le Taiji se réfèrent au soleil.



Les premiers déplacements du Shi San Shi détaillés

Exemple : Le début du « Shi San Shi » dans une approche détaillée peut alors se présenter comme ci-dessus. Dans cet exemple, apparaissent les noms des mouvements en chinois, les changements de directions et le sens des déplacements. Il est, bien sûr, possible d'ajouter encore plus de commentaires écrits ou dessinés.

Seconde partie

Présenter tout l'enchaînement avec autant de détails et commentaires aura pour conséquence de proposer une série de plusieurs diagrammes.

En fonction du but recherché (et du public ciblé), une présentation plus synthétique de tous les changements de directions en un seul diagramme est la plus souvent retenue.

C'est ainsi que l'on retrouve un diagramme des déplacements du « Shi San Shi » dans « Le petit Manuel du débutant » écrit par Hervé MAREST.

Comme autre exemple, nous proposons ci-dessous les déplacements du « premier duan » Yangjia Michuan Taiji Quan en un seul diagramme :

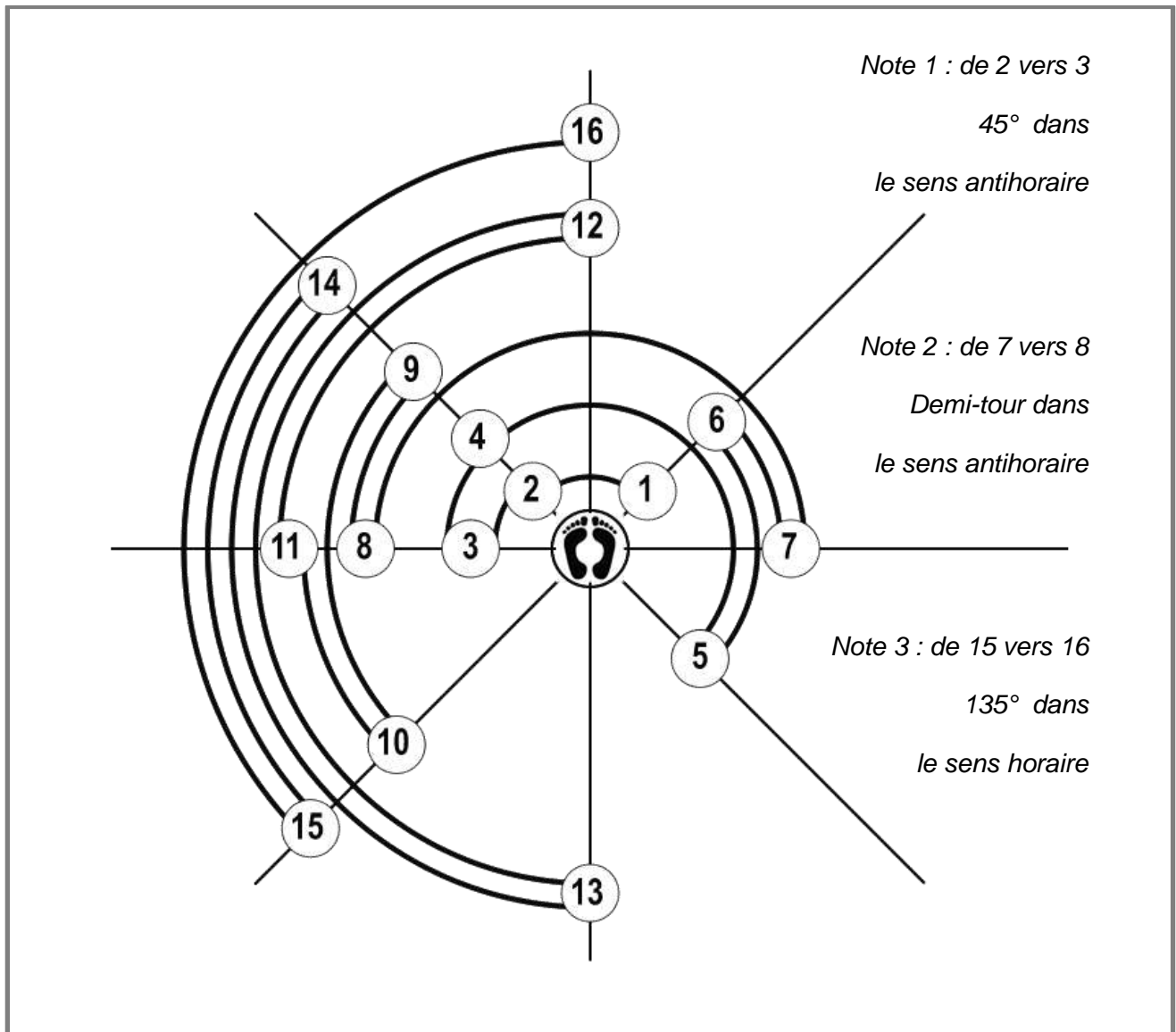


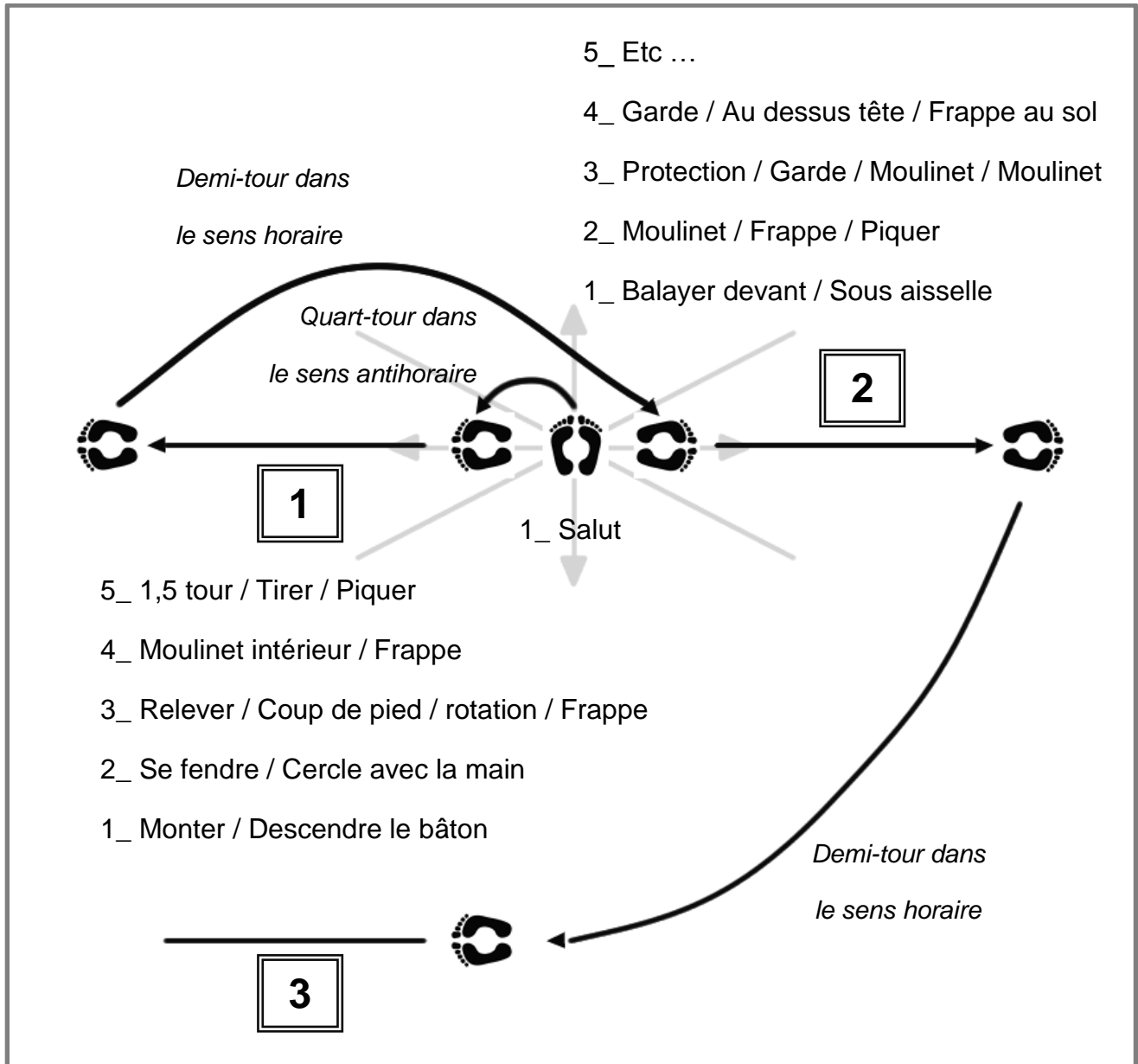
Diagramme des déplacements du 1^{er} Duan du Yangjia Michuan Taiji Quan

Note : Le sens des changements de direction est facile à lire sur ce type de diagramme.

01_3 Les déplacements de l'enchaînement « Bâton Sourcil »

L'enchaînement « bâton sourcil » compte 26 changements de direction.

Entre chacun des changements de directions, les déplacements comprennent plus ou moins de gestes.



Les premiers déplacements du Bâton Sourcil détaillés (exemple)

L'ébauche de diagramme ci-dessus montre qu'une telle présentation détaillée risque d'être rapidement inexploitable. Nous retiendrons donc le type de présentation synthétique présentée pour le 1^{er} duan Yangjia Michuan.



Seconde partie

Compte tenu du nombre important de changements de directions (26) les déplacements de l'enchaînement « bâton sourcil » sont proposés sur deux diagrammes :

Diagramme n°1/2 : la position de départ et les 13 premiers déplacements

Diagramme n°2/2 : les derniers déplacements à partir du quatorzième.

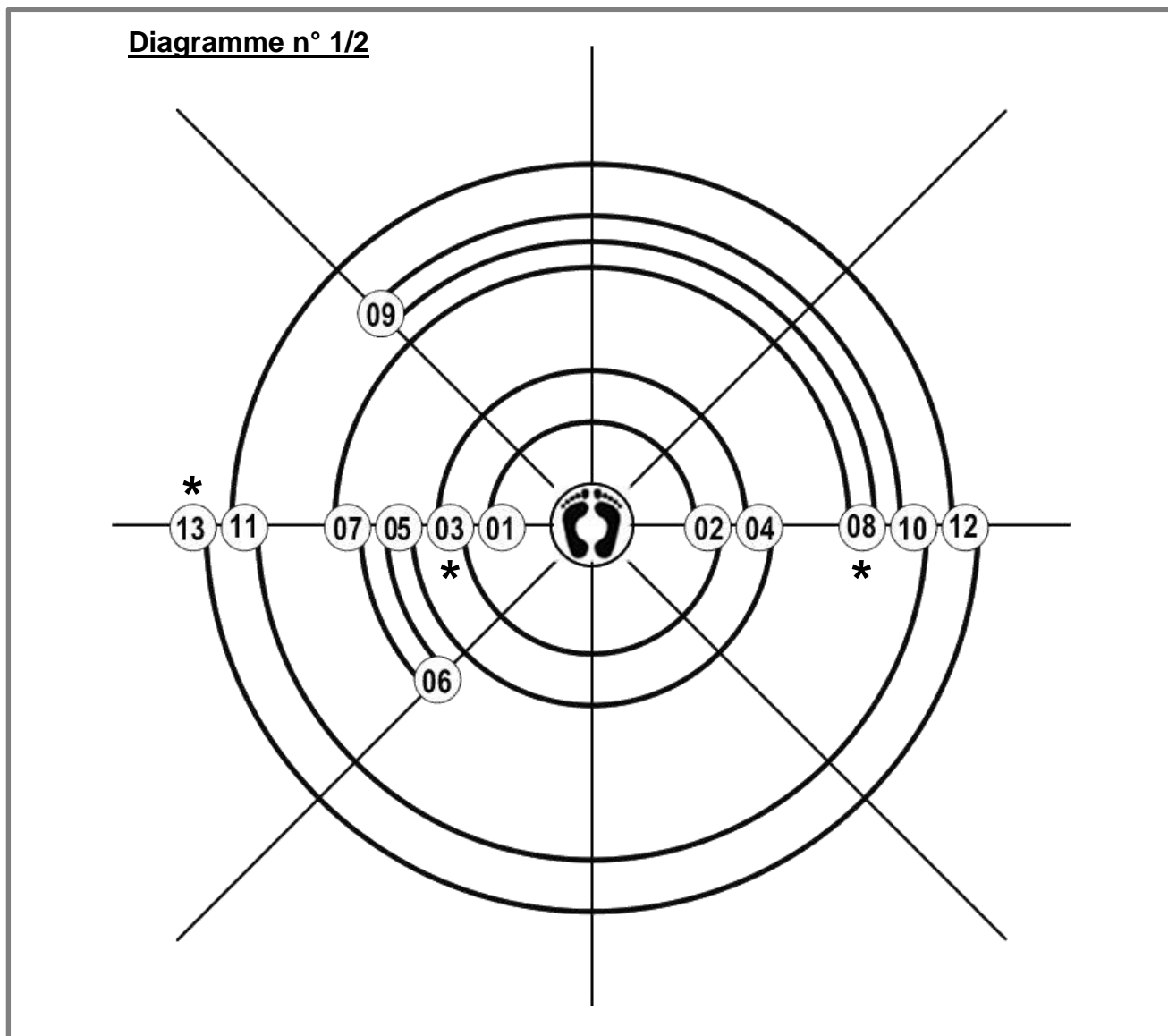


Diagramme 1 / 2 des déplacements de l'enchaînement bâton sourcil

Sur le diagramme 2 / 2 le cercle blanc rappelle le déplacement n°13.

On constate à la lecture de ces deux diagrammes que la majorité des déplacements de l'enchaînement ont lieu sur les cardinales droites et gauches et que les passages entre ces deux cardinales se font essentiellement dans le sens horaire.

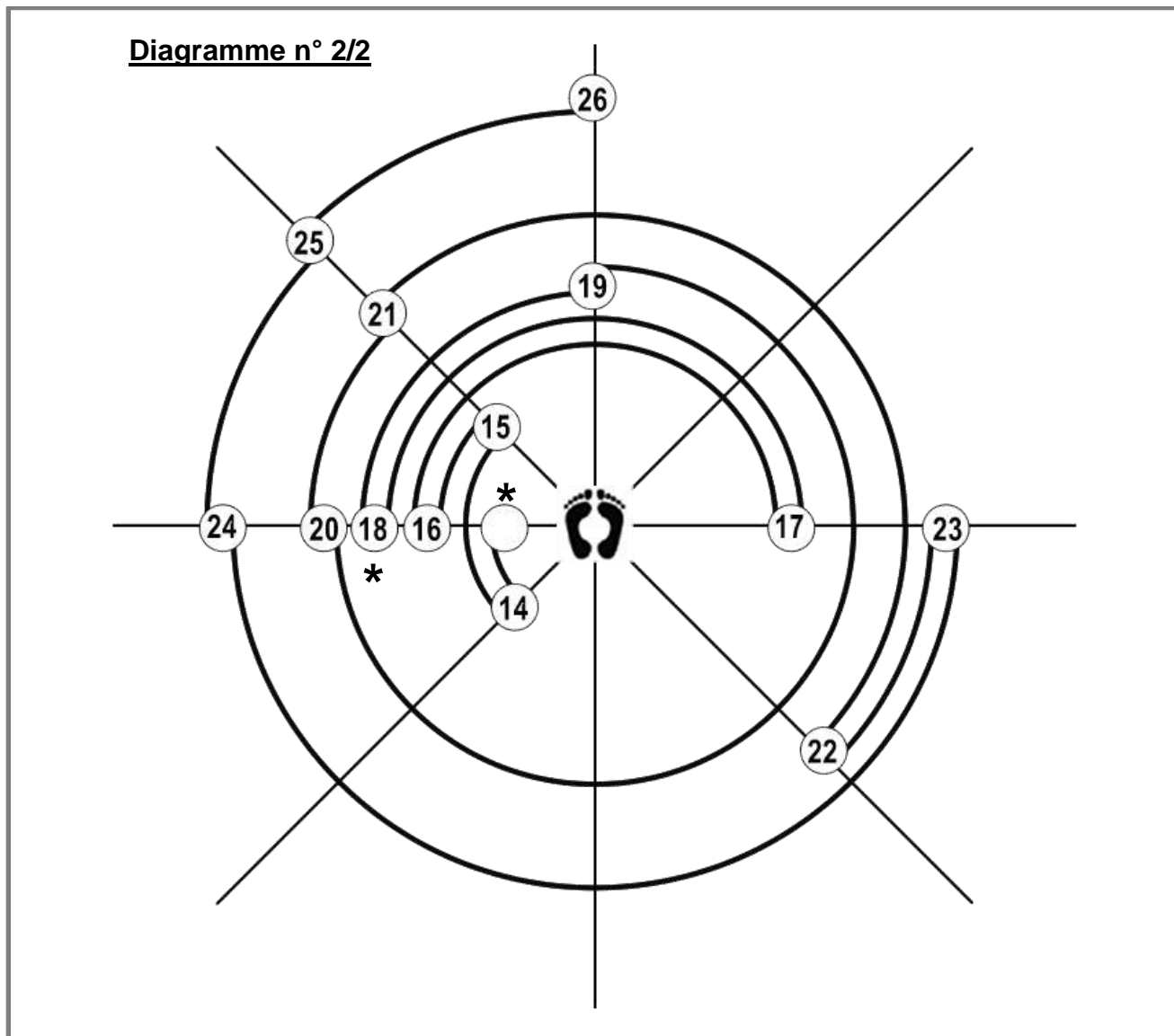


Diagramme 2 / 2 des déplacements de l'enchaînement bâton sourcil

Pour faciliter, la mémorisation de l'enchaînement il est possible de le découper en séquences (« Duans »).

Les débuts de chacun de ces blocs doivent être, dans la mesure du possible, facilement identifiables.

Exemple :

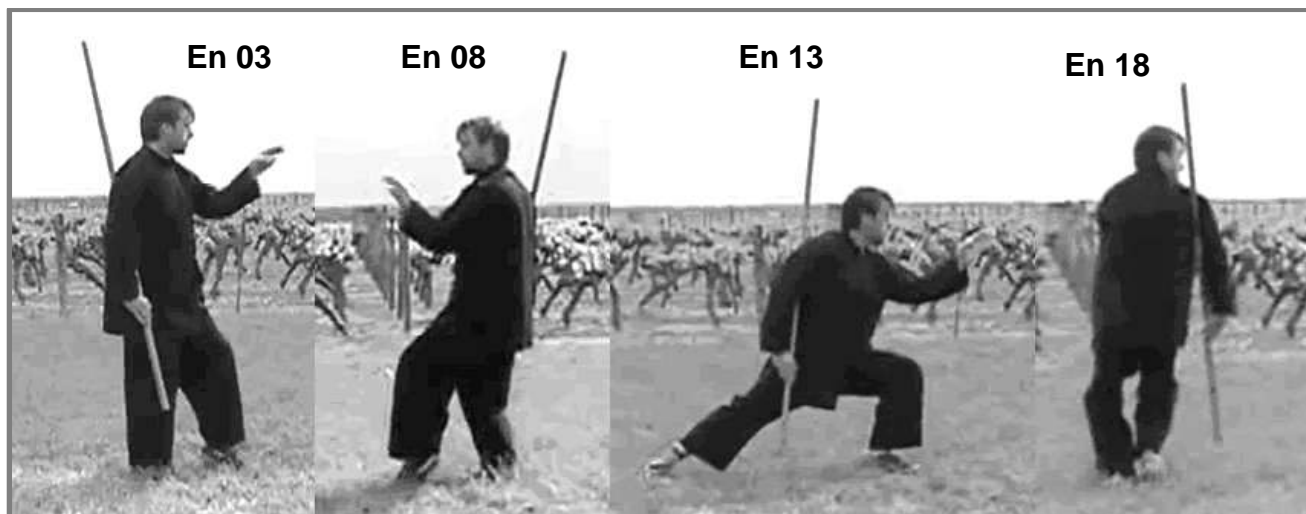
Dans l'enchaînement, on constate qu'à quatre moments le bâton est amené verticalement derrière l'épaule. Ces quatre moments sont relativement bien répartis sur la durée totale de l'enchaînement.

C'est une possibilité de découpage en cinq séquences.



Seconde partie

Il ne s'agit bien sûr pas d'apprendre une des cinq parties à chaque cours, mais cela donne à l'apprenant des repères pour aider à la mémorisation.



Quatre moments avec le bâton amené verticalement derrière l'épaule



Le « curseur temps » ci-dessus indique à quel moment se produisent ces quatre gestes.

Note : Le repère bâton (considéré en haut pour débiter l'enchaînement) est en haut dans les quatre cas.

Pour cet exemple, les astérisques sur les deux diagrammes des déplacements de l'enchaînement « bâton sourcil » (pages 36 et 37) indiquent où se produisent les quatre gestes en question.

Libre à chacun de personnaliser ces diagrammes selon ses propres critères.

Pour terminer cette seconde partie, nous allons découvrir le maniement du bâton au travers de quelques exercices de base en solo ou avec partenaire. Ces éducatifs préparent à une meilleure compréhension de l'enchaînement illustré et commenté de la vidéo (troisième partie).

Pour les éducatifs qui s'y prêtent, il est très profitable de les effectuer autant à gauche qu'à droite.

Les commentaires sont écrits du point de vue de la personne qui exécute le mouvement (« le centre ») et non des personnes qui regardent ; ce point est important notamment pour l'utilisation des termes « horaire » et « antihoraire ».



Seconde partie

Quelques applications martiales sont aussi proposées, d'une part, pour apporter un intérêt supplémentaire aux éducatifs et, d'autre part, pour aider à la mise en place de l'intention dans l'exécution de l'enchaînement.

A ce propos, pour cette forme de bâton sourcil nous n'avons pas connaissance des applications martiales qui ont été imaginées par celui qui en a conçu l'enchaînement.

C'est un peu comme si nous avions la bande dessinée « *enchaînement illustré 04* » en ignorant « *enchaînement illustré 01* », « *enchaînement illustré 02* » et « *enchaînement illustré 03* » vus dans la première partie. Cela n'autorise pas chacun à faire ce qu'il veut, mais peut expliquer de légères variantes dans la transmission de l'enchaînement.

02 Gardes fondamentales à droite et à gauche

Que ce soit à mains nues ou avec une arme, il est quasiment toujours défini une position de garde fondamentale à droite et une position de garde fondamentale à gauche qui peuvent être complétées par des variantes. En absence de mention particulière, on sous-entend donc garde fondamentale.

Attention : il existe une différence entre les armes tenues à une main et les armes tenues à deux mains.

On peut lire, par exemple, pour la pratique de la canne,

« Garde avec une canne : c'est la position de base, le début de chaque coup, il y en a deux, la garde droite (canne à droite, pied droit en avant) et la garde gauche (canne à gauche et pied gauche en avant) »

Ce qui donne en variante pour la canne,

« Fausse-garde ou garde inversée : c'est le fait, en canne, d'avoir le pied opposé à la canne devant (exemple : canne dans la main droite, pied gauche devant) »

Alors que, pour la pratique du bâton (longueur 140 cm),

« Garde de bâton : comme on tient le bâton à deux mains, c'est le pied opposé qui est devant (exemple : garde droite = pied gauche en avant) »

On peut apprécier cette nuance au cours de l'enchaînement « bâton sourcil » étudié, en prêtant une attention particulière aux phases durant lesquelles le bâton est tenu à une main, car effectivement on se retrouve « bâton main droite, pied droit en avant ».

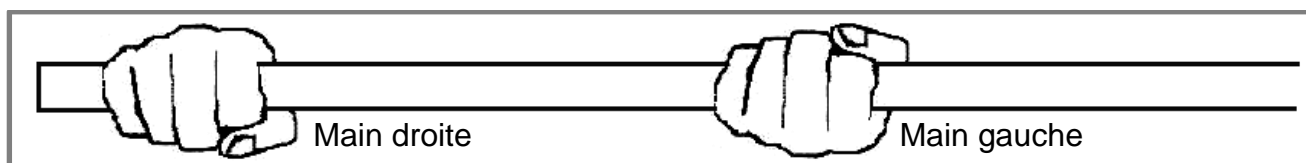


Positions des mains

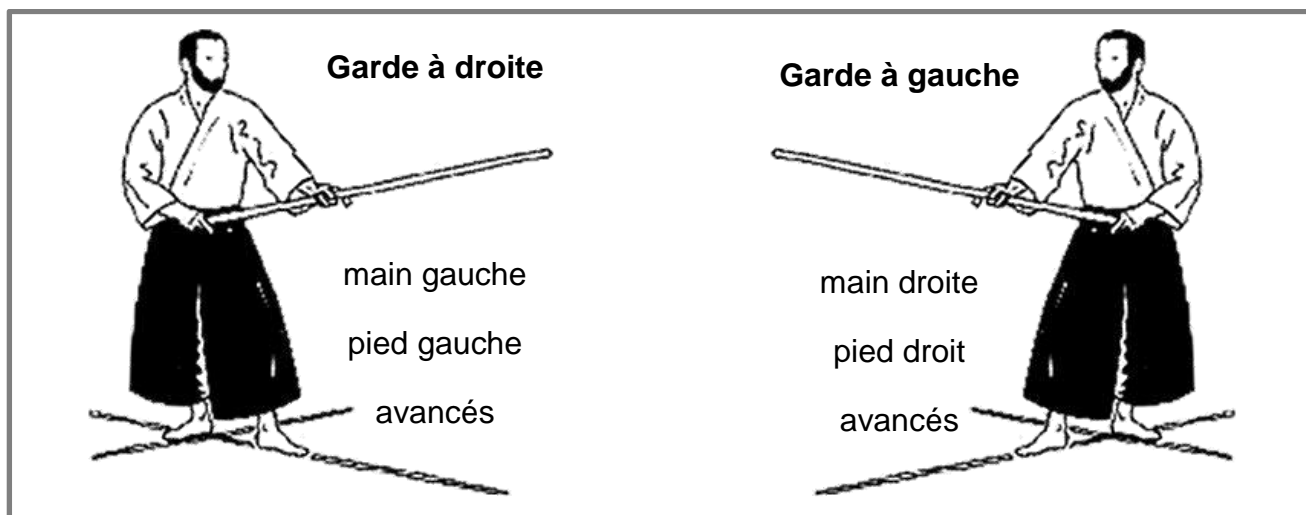


Seconde partie

Garde fondamentale à droite : pied gauche et main gauche en avant (en supination), le bras gauche légèrement plié (et relâché) sert à maintenir le bâton, le bras droit et la main droite (en pronation) à hauteur de la hanche droite servent à le guider.

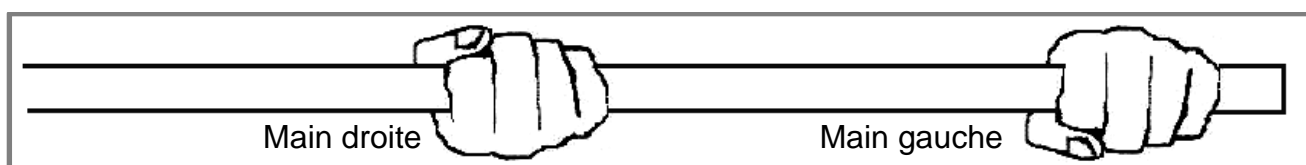


Position des mains en garde à droite



Gardes fondamentales à droite et à gauche

Garde fondamentale à gauche : pied droit et main droite en avant (en supination), le bras droit légèrement plié (et relâché) sert à maintenir le bâton, le bras gauche et la main gauche (en pronation) à hauteur de la hanche gauche servent à le guider.



Position des mains en garde à gauche

Note : A part de rares exceptions (le bâton fédéral, par exemple), On appliquera le principe « Yin » « Yang » c'est-à-dire que les paumes des mains « se regardent ».

Le *Yin* (principe féminin) et le *Yang* (principe masculin) sont les deux faces d'un même ensemble, ils s'opposent et en même temps se complètent.

Noir (黒) et blanc (白), inspiration (吸) et expiration (呼), pronation (内旋) et supination (外旋), vide (空) et plein (満), pair (偶) et impair (奇), etc.

Seconde partie

L'attribution des rôles « Yin » et « Yang » à la main droite ou à la main gauche dépend des actions au cours de l'enchaînement, ce qui justifie que l'on est amené à effectuer des « changements de garde », autrement dit des « changements de mains ».

L'efficacité des actions est basée sur l'utilisation du corps et non de la chaîne plus fragile « coude-poignet-doigts ». En poussant avec la paume, on constate que le poignet, le coude et l'épaule agissent dans le bon sens et transmettent avec efficacité l'énergie initiée à la hauteur du bassin.

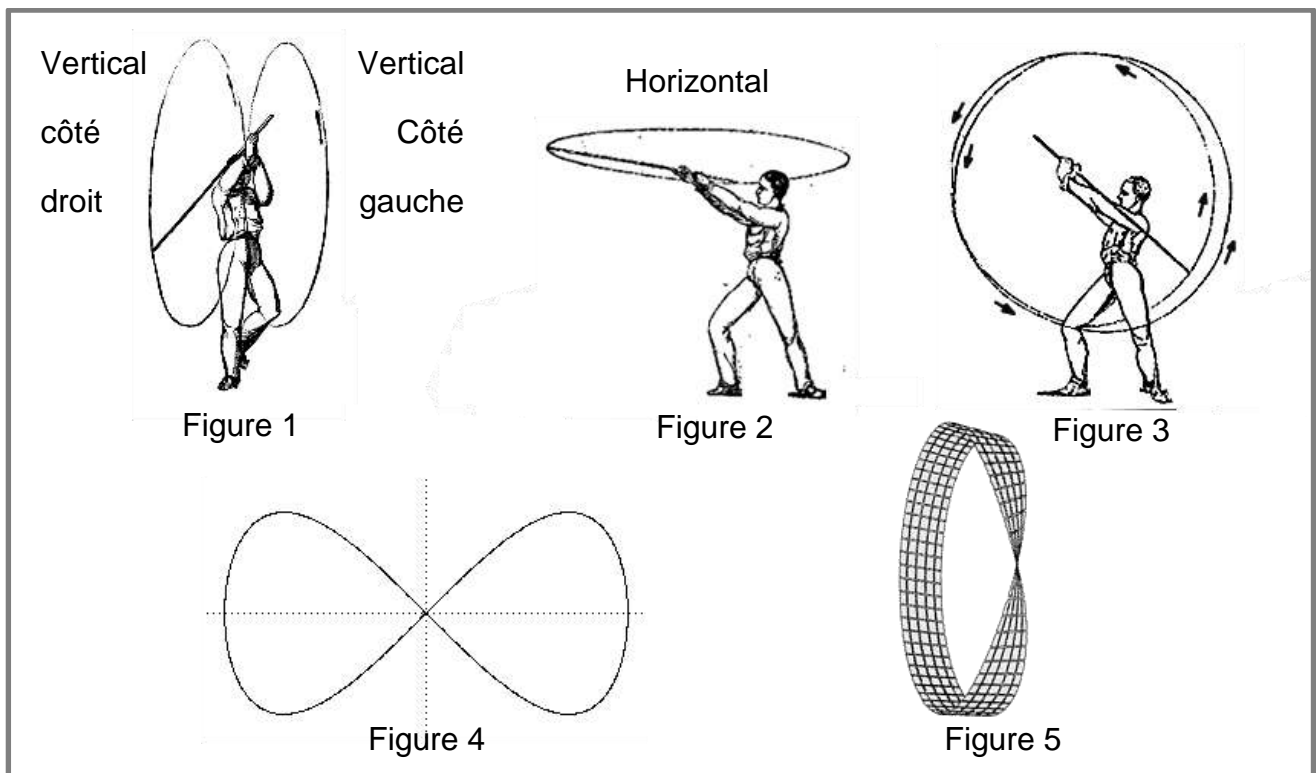
L'ordre choisi pour les éducatifs n'est pas celui dans lequel on les rencontre dans l'enchaînement mais un classement en deux groupes :

- _ Les éducatifs sans changement de garde (pas de changement de mains).
- _ Les éducatifs avec changement de garde (changement de mains).

03 Plans verticaux, plans horizontaux

Avant d'aborder les exercices de base, il est souhaitable de définir les plans dans lesquels s'effectuent les moulinets (ou voltes) avec les armes.

Les figures ci-dessous montrent les deux plans verticaux de côté à droite et à gauche (fig.1) et le plan horizontal au dessus de la tête (fig.2).



Plans horizontaux et verticaux

Seconde partie

Il existe aussi un plan vertical de face.

Dans chacun des cas la rotation peut être dans le sens horaire ou antihoraire.

La figure 3 correspond à la description d'un « 8 » (figure 4) avec l'extrémité du bâton qui passe devant soi puis alternativement sur le côté droit et sur le côté gauche. Le « 8 » est ainsi plié et le parcours du bâton rappelle alors le « ruban de Moebius » (figure 5).

Dans l'enchaînement « bâton sourcil », toutes ces formes de moulinets sont exécutées.

04 Educatifs sans changement de mains

Le point commun des éducatifs de ce paragraphe est que la position des mains ne change pas. Les mains couissent parfois sur le bâton mais les extrémités des pouces et index de chacune des mains pourraient pratiquement être collées.

04_1 Passage par le bas de garde fondamentale à bâton sous l'aisselle opposée

A droite : On débute en garde à droite, la main droite va sous l'aisselle gauche en deux phases :

1) Déplacement vers le bas dans le plan vertical de face pendant que la main gauche s'élève d'une vingtaine de centimètres verticalement. Le bâton termine vertical.



Educatif 04_1_droite

2) Remontée sous l'aisselle gauche pendant que la main gauche accompagne la frappe, paume vers le bas en suivant un arc de cercle dans le plan vertical côté gauche dans le sens horaire. Le bâton décrit un quart de cercle dans le sens horaire.

A gauche : On débute en garde à gauche, la main gauche va aller sous l'aisselle droite en deux phases :



Seconde partie

1) Déplacement vers le bas dans le plan vertical de face pendant que la main droite s'élève d'une vingtaine de centimètres verticalement. Le bâton termine vertical.



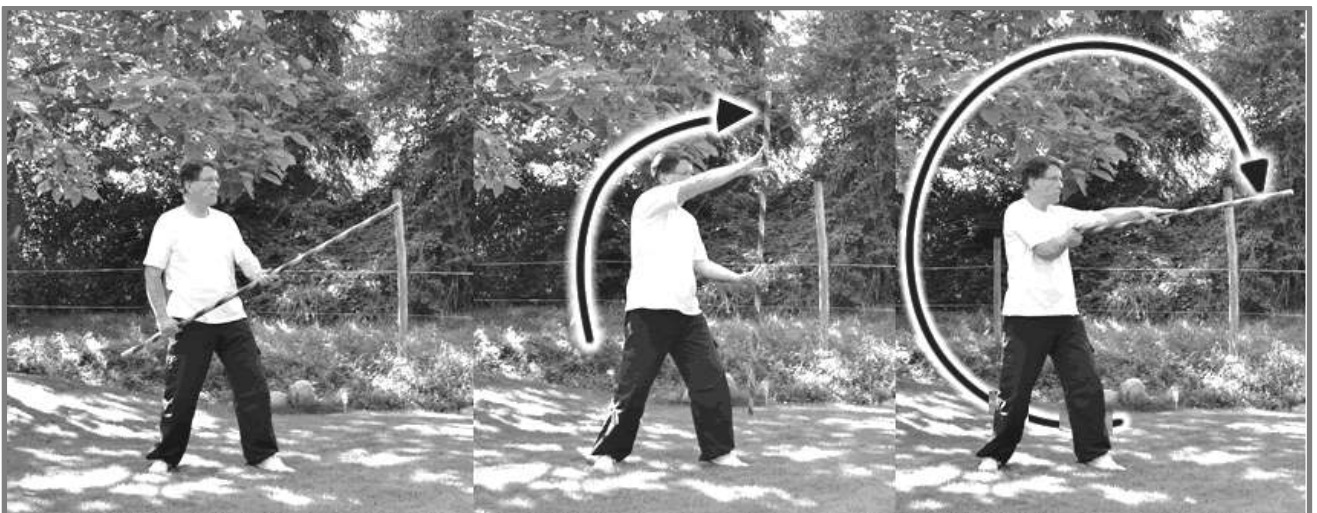
Educatif 04_1_gauche

2) Remontée sous l'aisselle droite pendant que la main droite accompagne la frappe paume vers le bas en suivant un arc de cercle dans le plan vertical côté droit dans le sens antihoraire. Le bâton décrit un quart de cercle dans le sens antihoraire.

04_2 Passage par le haut de garde fondamentale à bâton sous l'aisselle opposée

A droite : On débute en garde à droite, la main droite va monter avant d'aller sous l'aisselle gauche en deux phases :

1) Déplacement vers le haut dans le plan vertical de face pendant que la main gauche descend d'une vingtaine de centimètres verticalement. Le bâton termine vertical.



Educatif 04_2_droite

Seconde partie

2) Descente sous l'aisselle gauche pendant que la main gauche accompagne la frappe avec la paume en suivant un arc de cercle dans le plan vertical côté gauche dans le sens horaire. Le bâton décrit $\frac{3}{4}$ de cercle dans le sens horaire.

A gauche : On débute en garde à gauche, la main gauche va monter avant d'aller sous l'aisselle droite en deux phases :

1) Déplacement vers le haut dans le plan vertical de face pendant que la main droite descend d'une vingtaine de centimètres verticalement. Le bâton termine vertical.



Educatif 04_2_gauche

2) Descente sous l'aisselle droite pendant que la main droite accompagne la frappe avec la paume en suivant un arc de cercle dans le plan vertical côté droit dans le sens antihoraire. Le bâton décrit $\frac{3}{4}$ de cercle dans le sens antihoraire.

04_3 Application martiale sur attaque basse

Les partenaires « A » et « B » sont dans la même garde fondamentale.

« B » tente de « piquer » le genou avancé de « A ».

« A » effectue alors le mouvement vu en 04_1 en ce qui concerne les bras, tout en ajoutant le déplacement suivant :

1) « A » relève la jambe avancée pour protéger son genou tout en balayant le bâton de « B » (mouvement dans le plan vertical de face).

2) « A » replace son pied au sol à l'endroit initial, en amorçant la frappe en arc de cercle dans le plan vertical de côté.

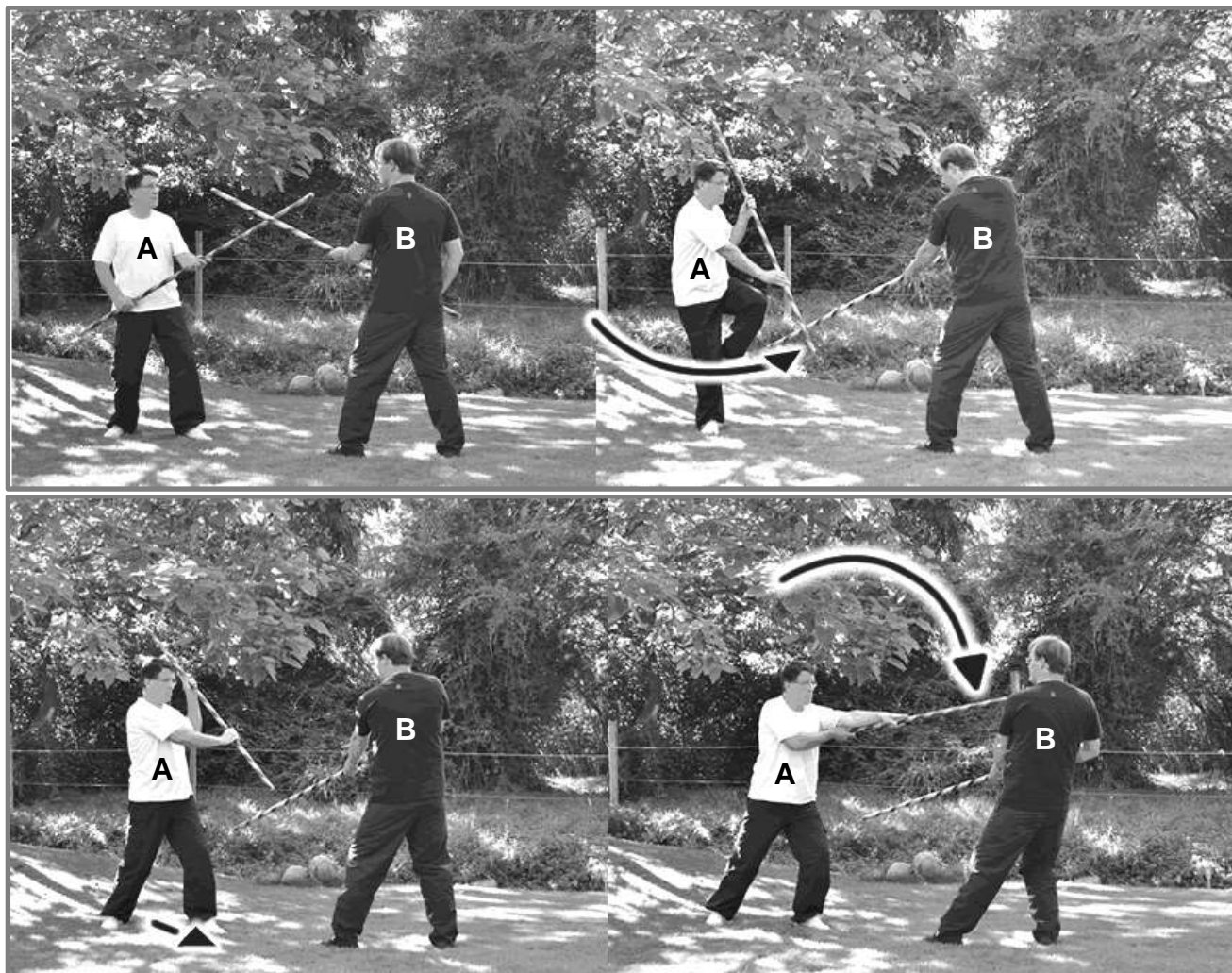
Pour ressentir pleinement l'exercice, « B » doit tout d'abord aller chercher loin pour atteindre avec la pointe de son bâton le genou avancé adverse, puis, au moment où son bâton est écarté (parade de « A »), reculer le haut du corps en arrière comme s'il avait anticipé la riposte (frappe de « A »).



Seconde partie

Ce type d'exercice est l'occasion de découvrir, d'une part, l'importance de l'intention et du regard, et d'autre part, le fait que la vraisemblance d'un geste prend en compte l'anticipation réciproque des deux adversaires.

Le délai pour voir l'attaque de l'autre influence totalement la réponse à apporter.



Educatif 04_3_droite

Note 1 : « A » et « B » exécutent cet exercice à droite et à gauche puis à nouveau à droite et à gauche en inversant les rôles.

Note 2 : Si « B » n'anticipe pas et donc ne recule pas le haut du corps, alors « A » posera son pied en arrière afin d'être à distance convenable pour porter sa frappe. C'est une variante possible à l'exercice (voir l'exercice 04_4 suivant).

Note 3 : Il convient d'effectuer ces exercices à deux en toute sécurité. Il n'est nullement nécessaire de les effectuer rapidement pour en tirer l'intérêt pédagogique. Une exécution lente présente notamment l'avantage d'une meilleure prise de conscience des appuis.

Seconde partie

04_4 Application martiale sur attaque haute

Les partenaires « A » et « B » sont dans la même garde fondamentale.

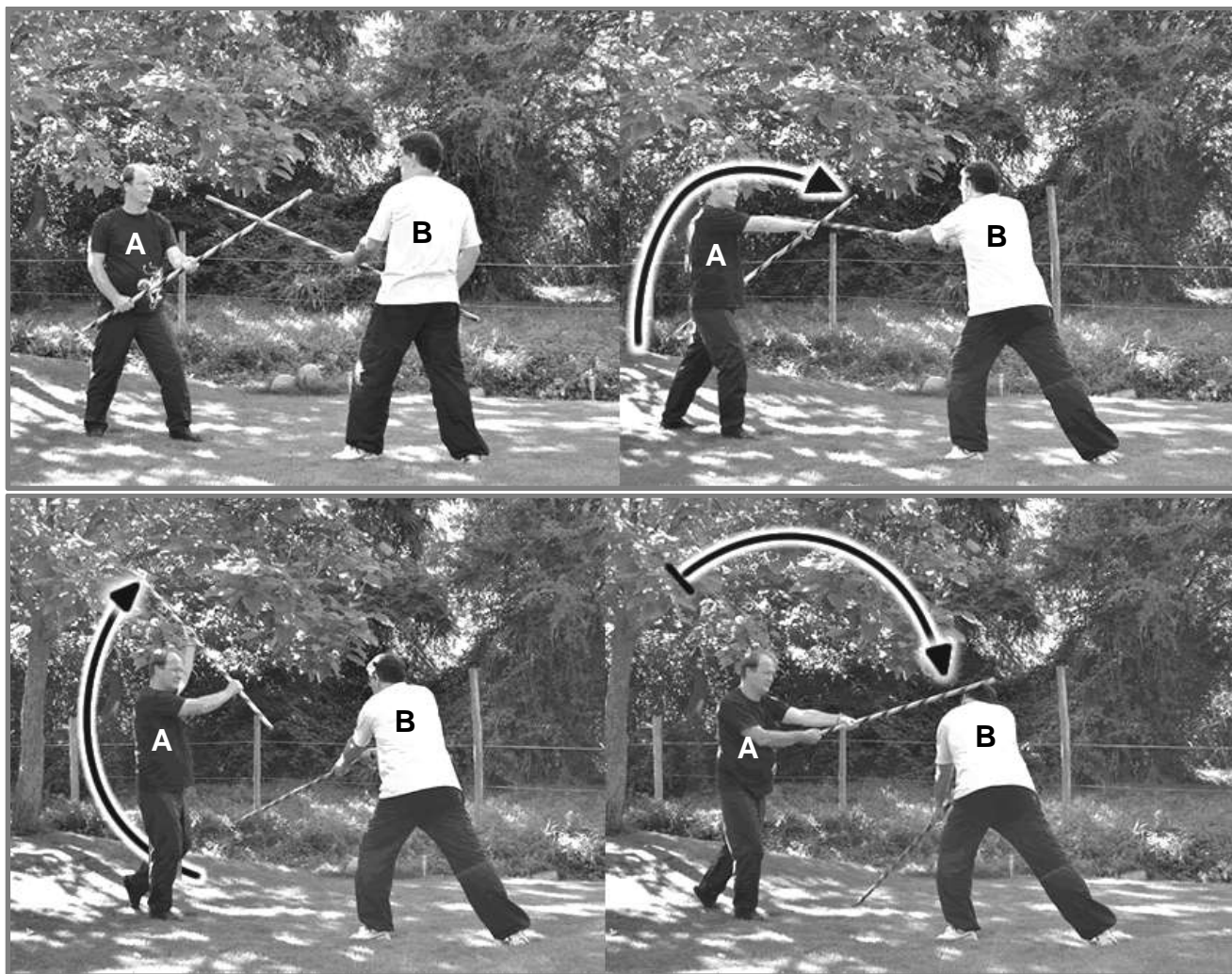
« B » tente de « piquer » « A » au visage.

« A » effectue alors le mouvement vu en 04_2 en ce qui concerne les bras, tout en ajoutant le déplacement suivant :

1) « A » recule le pied avancé pour éviter le coup au visage tout en balayant le bâton de « B » (mouvement dans le plan vertical de face).

2) « A » effectue la frappe en arc de cercle dans le plan vertical de côté.

Pour ressentir pleinement l'exercice, « B » doit aller chercher loin pour atteindre avec la pointe de son bâton le visage adverse en appui clairement sur son pied avant. « B » est dans l'intention de porter un coup fatal.



Educatif 04_4_droite

Note 1 : « A » et « B » exécutent cet exercice à droite et à gauche puis permutent.

Note 2 : Le recul d'un pas de « A » présente deux intérêts, d'une part, d'éviter le coup et, d'autre part, de gagner le temps nécessaire à la montée du bâton pour effectuer la parade.

Note 3 : Par rapport à l'éducatif 04_2, on apporte une variante avec le déplacement du pied de « A » puisque la riposte se termine, dans ce cas, bâton sous l'aisselle opposée au pied avancé.

Note 4 : Si « B » anticipe et donc recule le haut du corps alors « A » portera sa frappe en avançant d'un pas pour revenir les pieds à leurs positions initiales. C'est une variante possible à l'exercice.

Note 5 : Ces deux applications martiales (04_3 et 04_4) mettent notamment en évidence que le geste du moment est construit en fonction du geste qui suit.

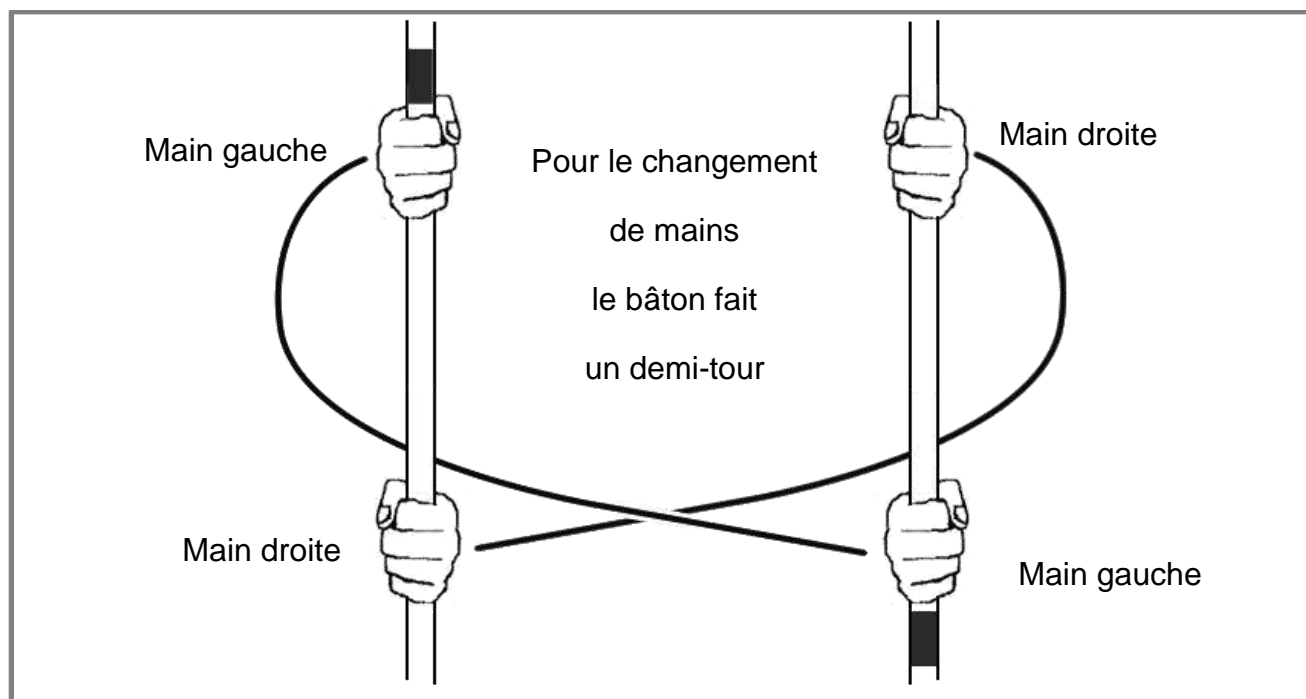
05 Educatifs avec changement de garde

Le point commun des éducatifs de ce paragraphe est qu'ils nécessitent un changement de mains droite / gauche (changement de garde droite / gauche).

05_1 Passage d'une aisselle à l'autre sans déplacement

On débute les deux pieds au même niveau, écartés de la largeur des épaules avec le bâton (et la main droite) sous l'aisselle gauche (fin de l'éducatif 04_1_droite).

Le passage du bâton de l'aisselle gauche à l'aisselle droite se découpe en trois phases. Le changement de mains s'effectue lors de la deuxième phase.



Changement de mains (vue de face)

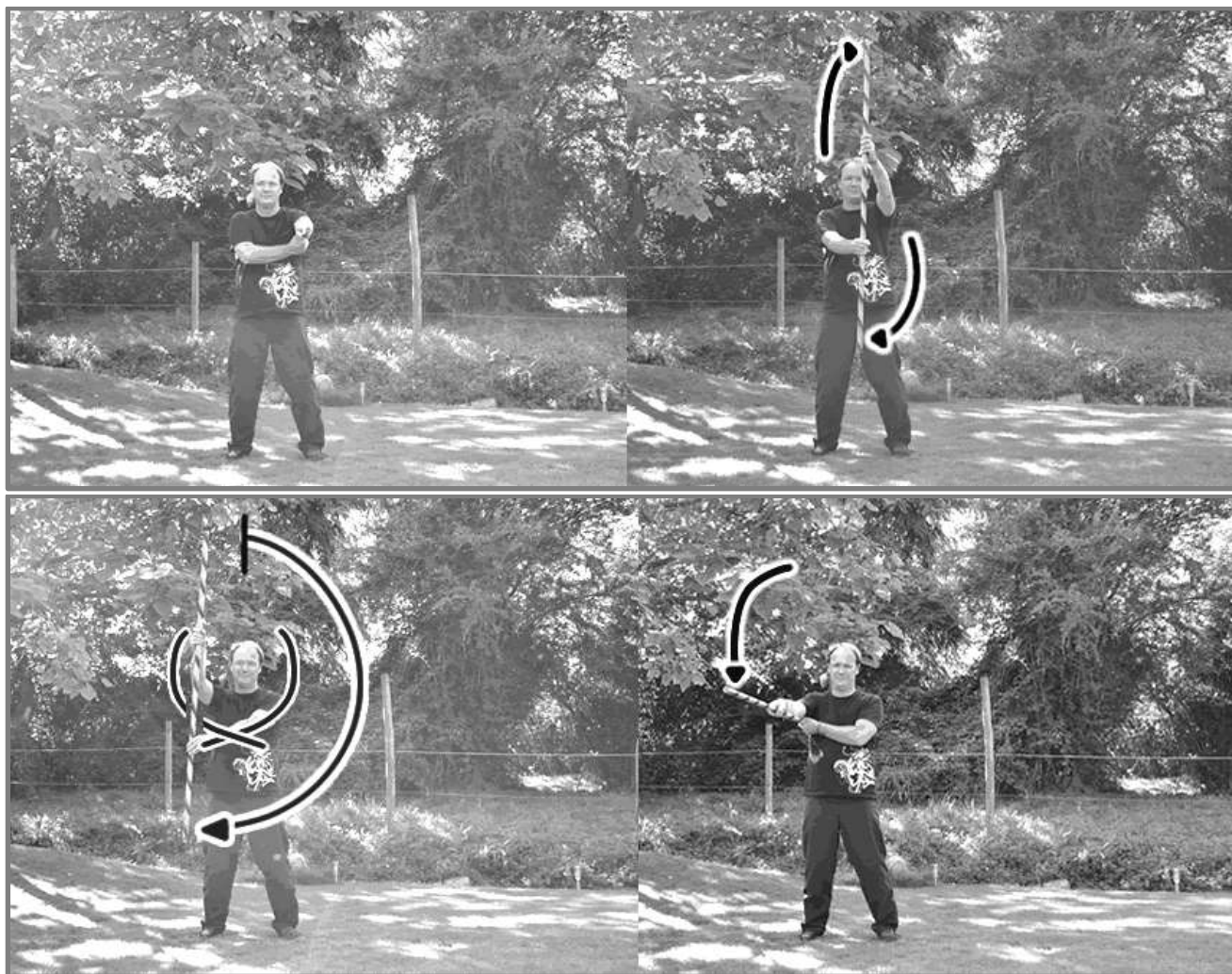
Seconde partie

1) Déplacement vers le bas dans le plan vertical côté gauche : le bâton monte pour finir vertical sous l'action conjuguée de la main gauche qui s'élève et de la main droite qui descend. Les mains n'ont pas bougé sur le bâton.

2) Dans le plan vertical de face, le bâton effectue un demi-tour dans le sens antihoraire sous l'action conjuguée des deux mains qui s'inversent.

L'inversement des deux mains entraîne le changement de mains qui s'opère décalé dans le temps durant la rotation, la main droite puis la main gauche.

Le décalage dans le temps entre le changement de la main droite et la main gauche garantit de ne pas perdre le contrôle du bâton.



Educatif 05_1

3) Remontée sous l'aisselle droite de la main gauche, alors que la main droite accompagne la frappe, paume vers le bas, en suivant un arc de cercle dans le plan vertical côté droit dans le sens antihoraire. Le bâton décrit un quart de cercle dans le sens antihoraire.



Seconde partie

05_2 Passage d'une aisselle à l'autre au dessus de la tête en avançant

On débute pied gauche avancé avec le bâton (et la main droite) sous l'aisselle gauche (fin de l'éducatif 04_1_droite). Le passage du bâton de l'aisselle gauche à l'aisselle droite en passant au dessus de la tête (« pale d'hélicoptère ») se découpe en trois phases. La deuxième phase consiste exclusivement dans le changement de mains.

1) Relever le coude gauche, faire tourner le bâton de $\frac{3}{4}$ de tour dans le plan horizontal au dessus de la tête par l'action conjuguée des deux bras. Simultanément avancer le pied droit jusqu'à la hauteur du pied gauche.

2) Effectuer le changement de mains avec un léger décalage droite/gauche.

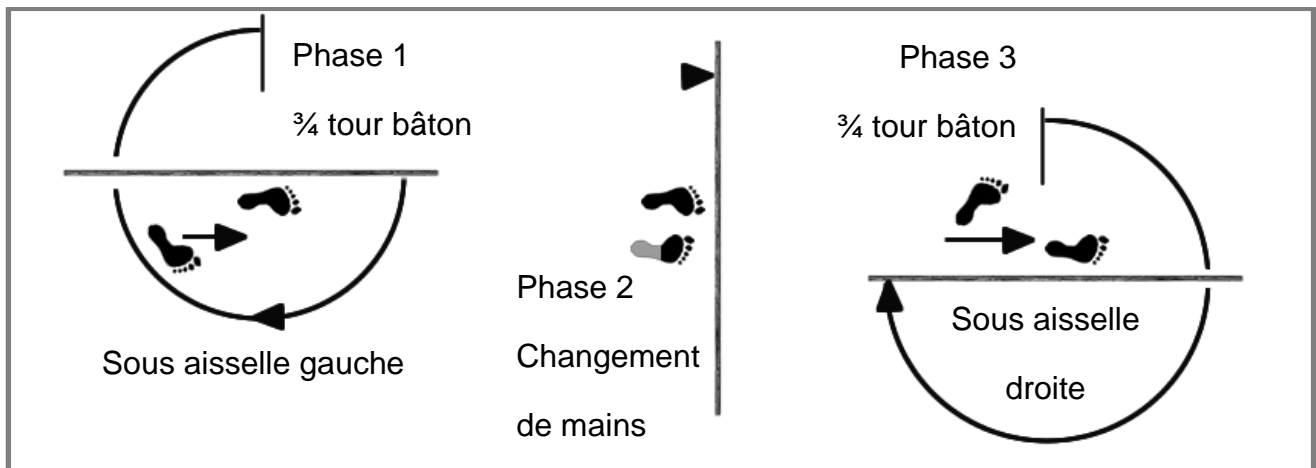
3) Tout en avançant le pied droit, continuer à faire tourner le bâton à nouveau de $\frac{3}{4}$ de tour dans le même plan horizontal au dessus de la tête par l'action conjuguée des deux bras jusqu'à amener le bâton sous l'aisselle droite.



Educatif 05_2



Seconde partie

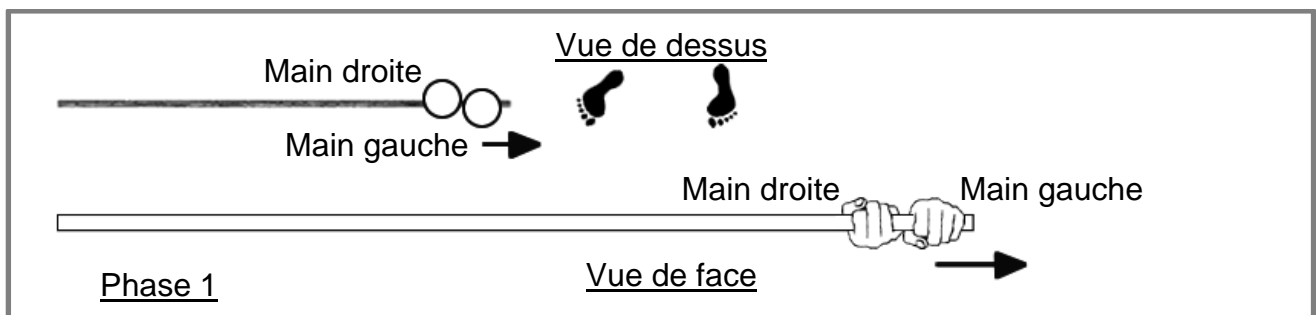


Educatif 05_2_schémas

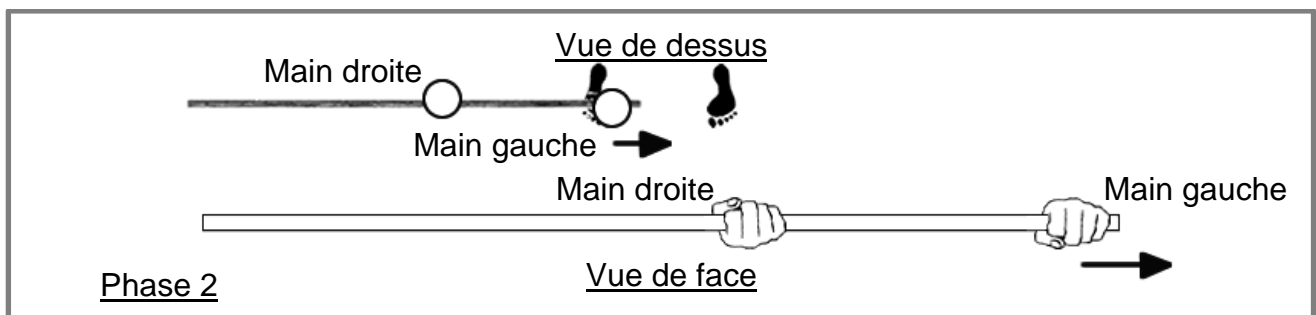
05_3 Passage Piquer à droite – Piquer à gauche

On débute position des mains en garde à gauche, mais avec les deux pieds alignés, le pied droit ouvert à droite.

Le mouvement se décompose en cinq phases schématisées ci-dessous :



En phase 1, on pique à droite en faisant glisser le bâton sur la paume de la main droite tournée vers le ciel, en pivotant le buste vers la droite pour aller chercher loin sur le côté.



En phase 2, on amène le bâton par un geste « d'absorption » en rentrant le buste à la manière du « pipa » en tuishou.

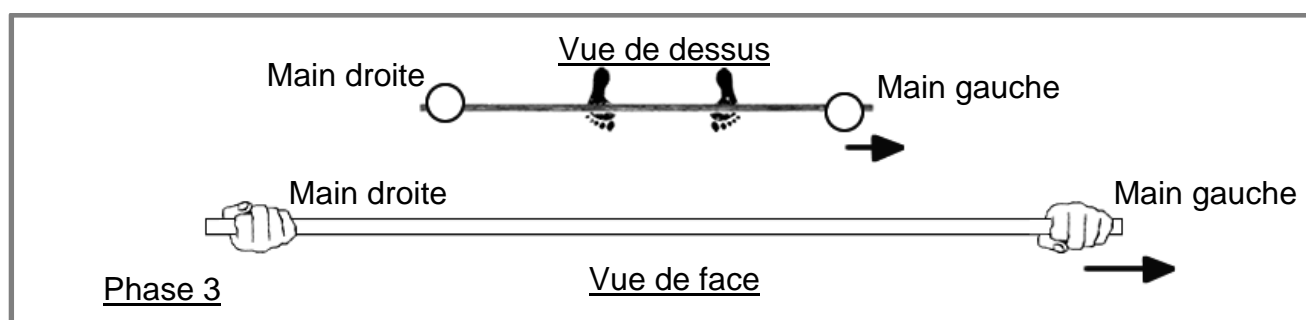
Seconde partie



Educatif 05_3_phases 1 et 2

En phase 3, on continue à effacer le haut du corps pour laisser passer le bâton qui suit une trajectoire rectiligne.

Note : Durant les trois premières phases, la main en pronation (dans ce cas, main gauche) tire le bâton qui glisse dans la main en supination (dans ce cas, main droite).



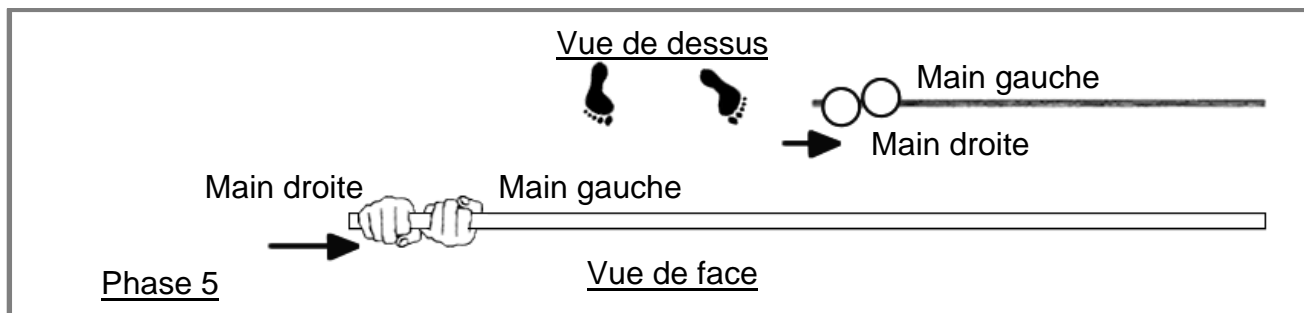
En phase 4, on effectue le changement de mains avec un léger décalage dans le temps, la main en pronation (dans ce cas, main gauche) puis la main en supination (dans ce cas, main droite).

Note : Durant un très court instant, le bâton est donc posé sur les deux paumes de main.



Seconde partie

En phase 5, on pique à gauche en faisant glisser le bâton sur la paume de la main gauche tournée vers le ciel, en pivotant le buste vers la gauche pour aller chercher loin sur le côté.



Educatif 05_3_phases 3, 4 et 5

Note 1 : La force est amenée par la main en pronation qui pousse sur le bâton.

Note 2 : La main en supination sert à la précision de la trajectoire du bâton.

05_4 Mouvements « Pagaie à gauche » et « Pagaie à droite »

Nous avons constaté avec les éducatifs du paragraphe 04 que la position « bâton sous l'aisselle gauche » correspondait à la position des mains de la garde à droite.

De même le mouvement de « pagaie » sur le côté gauche correspond à la position des mains de la garde à droite.

Conséquences : Le passage du bâton d'une aisselle à l'autre nécessite un changement de mains (vu au début du paragraphe 05). Le passage « Pagaie » d'un côté à « Pagaie » de l'autre côté nécessitera pour les mêmes raisons un changement de mains.



Seconde partie

A_ « Position des mains « Pagaie à gauche » = position des mains garde à droite »

1) Débuter en garde fondamentale à droite, puis avancer le pied droit (*ou reculer pied gauche*) pour arriver en garde à droite inversée.

2) Inverser les positions des deux mains : La main droite, qui est à la hauteur de la hanche droite monte devant à la hauteur de la poitrine tandis que la main gauche, qui est à la hauteur de la poitrine, vient à la hauteur de la hanche gauche.

3) Pour effectuer le « coup de pagaie » côté gauche, il suffit d'avancer le pied gauche (*ou reculer pied droit*) en poussant avec la main gauche et en tirant avec la main droite.



Educatif 05_4_ « pagaie à gauche »

Note : pour donner plus de puissance au mouvement, pour effectuer le « coup de pagaie » côté gauche, prendre appui sur le pied gauche, lever le genou droit puis reposer le pied droit là où il était et dans le mouvement, avancer le pied gauche.

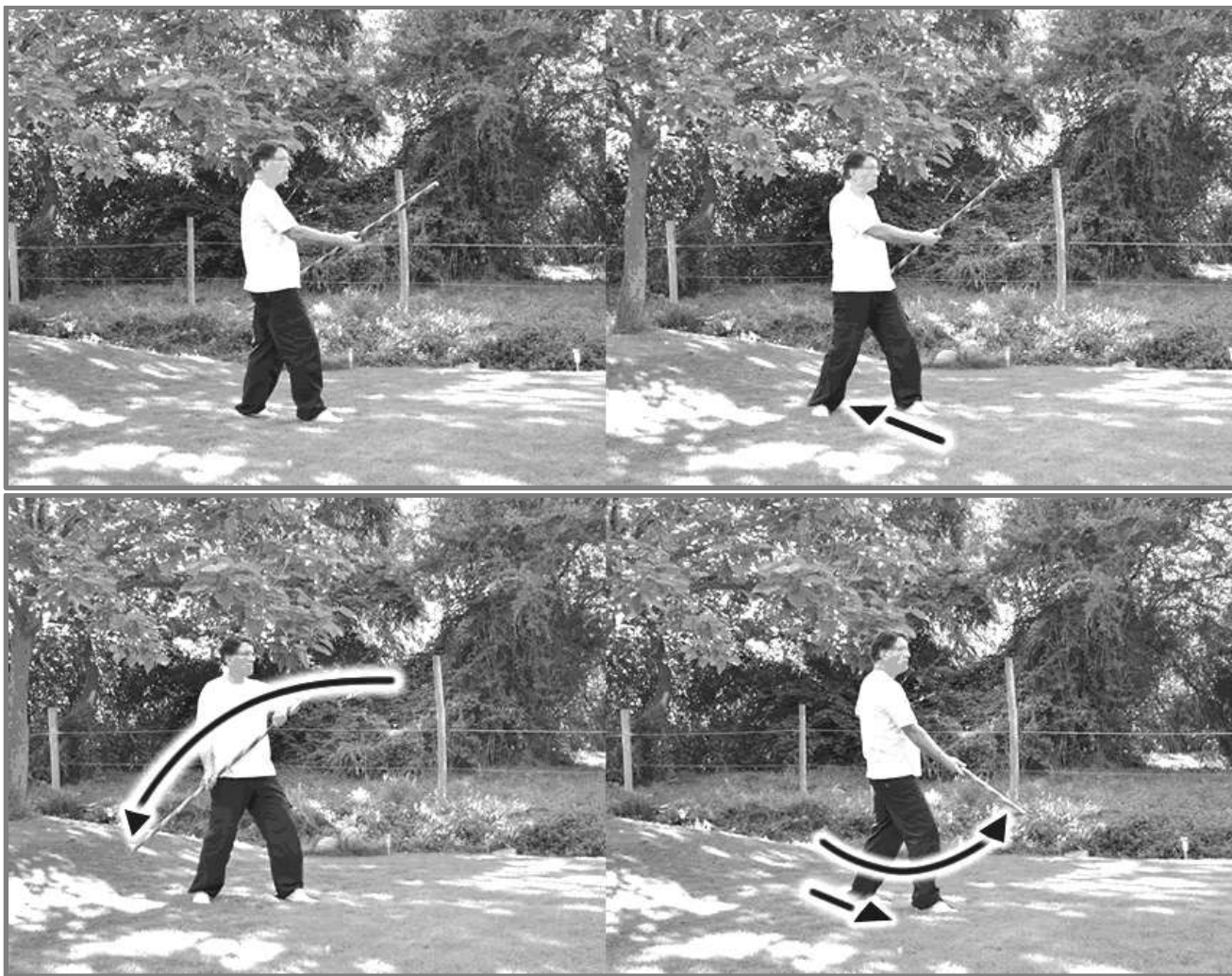
Seconde partie

B_ « Position des mains « Pagaie à droite » = position des mains garde à gauche »

1) Débuter en garde fondamentale à gauche, puis avancer le pied gauche (*ou reculer pied droit*) pour arriver en garde à gauche inversée.

2) Inverser les positions des deux mains : La main gauche, qui est à la hauteur de la hanche gauche, monte devant à la hauteur de la poitrine tandis que la main droite, qui est à la hauteur de la poitrine vient, à la hauteur de la hanche droite.

3) Pour effectuer le « coup de pagaie » côté droit, il suffit d'avancer le pied droit (*ou reculer pied gauche*) en poussant avec la main droite et en tirant avec la main gauche.



Educatif 05_4_ « pagaie à droite »

Note : pour donner plus de puissance au mouvement, pour effectuer le « coup de pagaie » côté droit, prendre appui sur le pied droit, lever le genou gauche puis reposer le pied gauche là où il était et dans le mouvement, avancer le pied droit.

Seconde partie

05_5 Passage de « Pagaie à gauche » à « Pagaie à droite »

Cet exercice ajoute au précédent le placement du changement de mains.

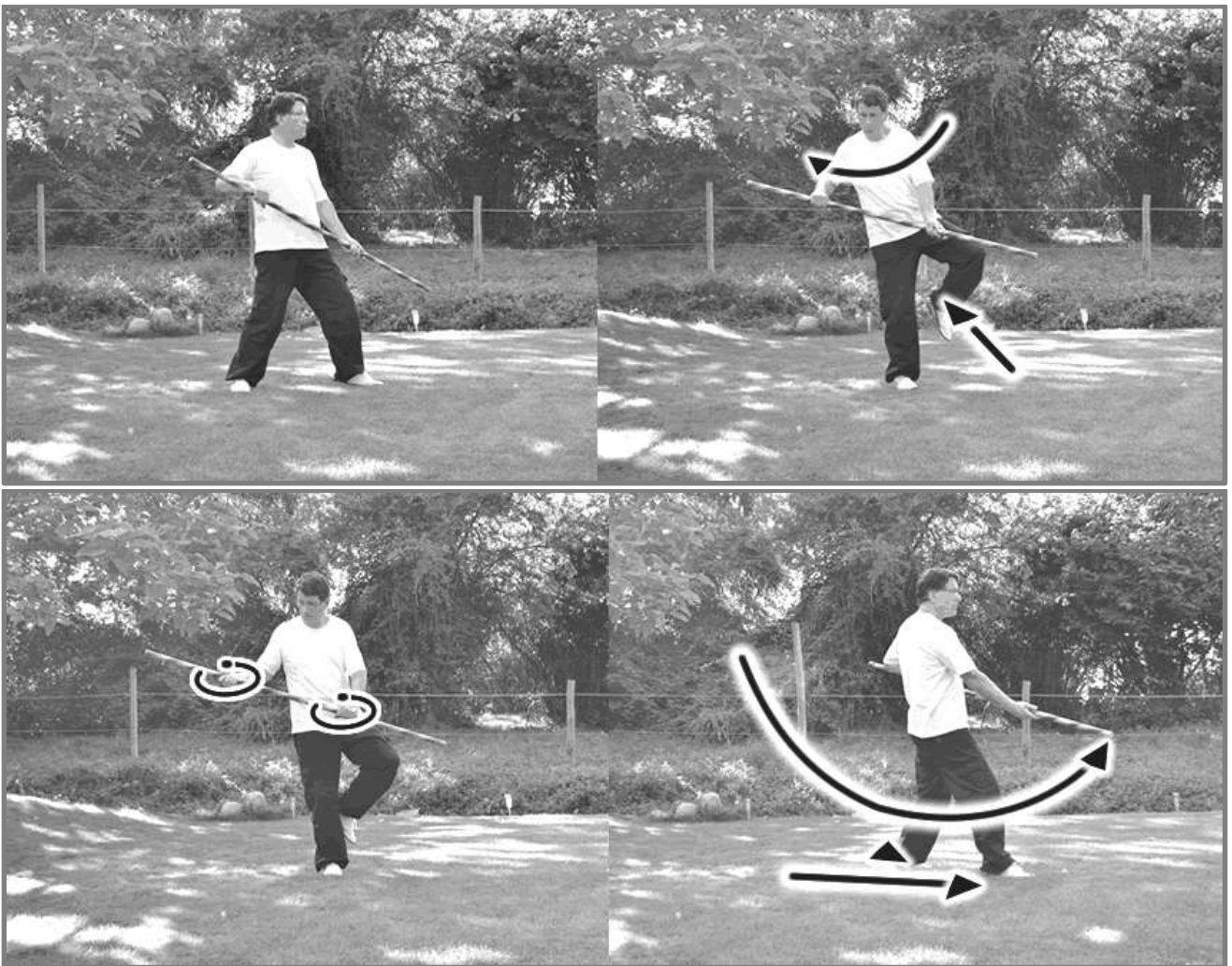
En partant de la fin de l'éducatif 05_4 « pagaie à gauche », c'est-à-dire, pied gauche avancé, le bâton en biais, main gauche en bas et main droite en haut :

_ Prendre appui sur la jambe arrière (dans ce cas la jambe droite).

_ Lever la jambe gauche (tourner les épaules vers la droite), descendre la main droite et monter la gauche en effectuant simultanément le changement de mains. La main droite (de pronation à supination) puis la main gauche (de supination à pronation).

Puis,

Option A, en avançant : Pour effectuer le « coup de pagaie » côté droit, poser à nouveau le pied gauche là où il était et enfin, dans le mouvement, avancer le pied droit tout en poussant avec la main droite et en tirant avec la main gauche.

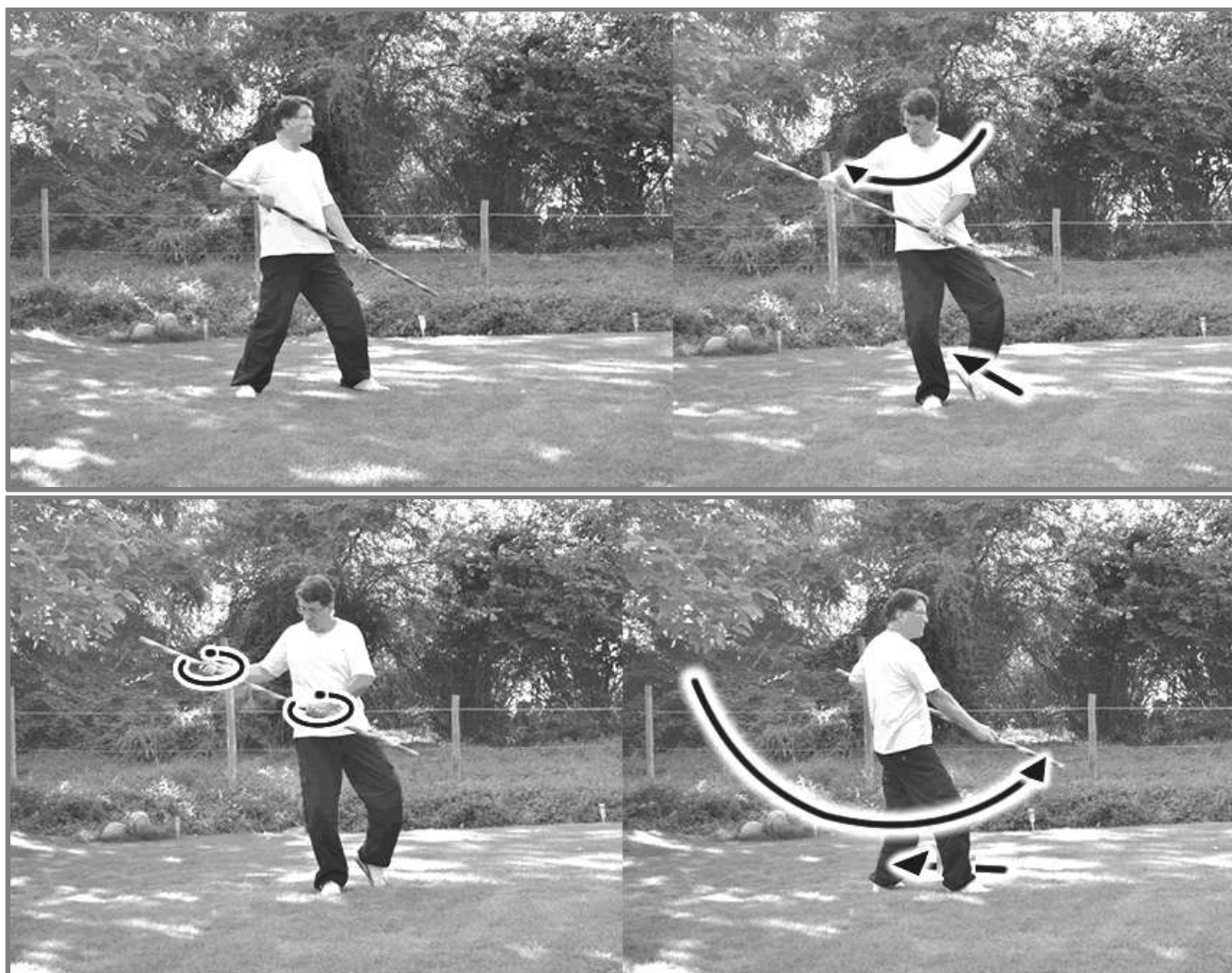


Educatif 05_5_ « pagaie à gauche » / « pagaie à droite » en avançant

Seconde partie

Ou,

Option B, en reculant : Pour effectuer le « coup de pagaie » côté droit, reculer le pied gauche tout en poussant avec la main droite et en tirant avec la main gauche.



Educatif 05_5_ « pagaie à gauche » / « pagaie à droite » en reculant

Note : Cet éducatif peut s'effectuer en travail à deux, un partenaire avance (Option A) et l'autre recule (Option B).

05_6 Passage garde à droite – garde à gauche avec changement de direction

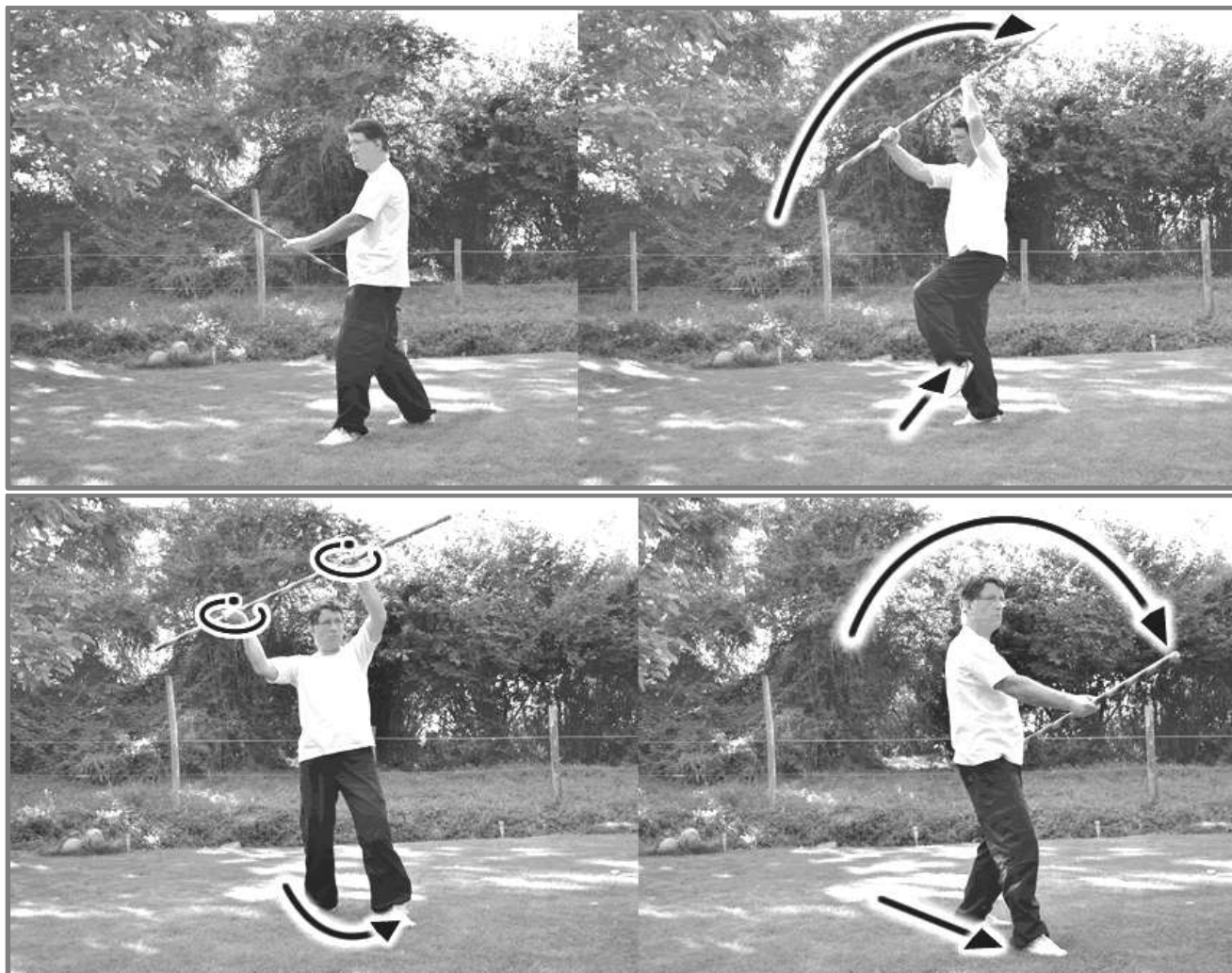
Débuter en garde fondamentale à droite vers la direction diagonale « Avant-Droite ».

Prendre appui sur la jambe arrière (dans ce cas la jambe droite), lever la jambe avant (dans ce cas la jambe gauche) en montant le bâton au dessus de la tête (comme une hache).



Seconde partie

Tourner son intention vers la direction diagonale « Avant-gauche », poser le pied gauche dans la nouvelle direction en effectuant un changement de mains (les deux poignets tournent dans le sens horaire), puis frapper vers l'avant en avançant le pied droit pour finir en garde fondamentale à gauche.



Educatif 05_6_ passage de garde à droite garde à gauche

Note : Dans ce paragraphe 05, les éducatifs 05_1, et 05_2 (passage de l'aisselle gauche à l'aisselle droite), l'éducatif 05_3 (passage de piquer à droite à piquer à gauche), l'éducatif 05_5 (passage de « pagaie à gauche » à « pagaie à droite ») et l'éducatif 05_6 (passage de garde à droite à garde à gauche) ont été décrits dans un sens, mais ils peuvent être exécutés dans l'autre sens.

Pour déterminer les commentaires appropriés, Il est possible de s'inspirer des différences des descriptions proposées entre droite et gauche pour les éducatifs 04_1 et 04_2.

06 Les quatre moulinets dans les plans verticaux de côté

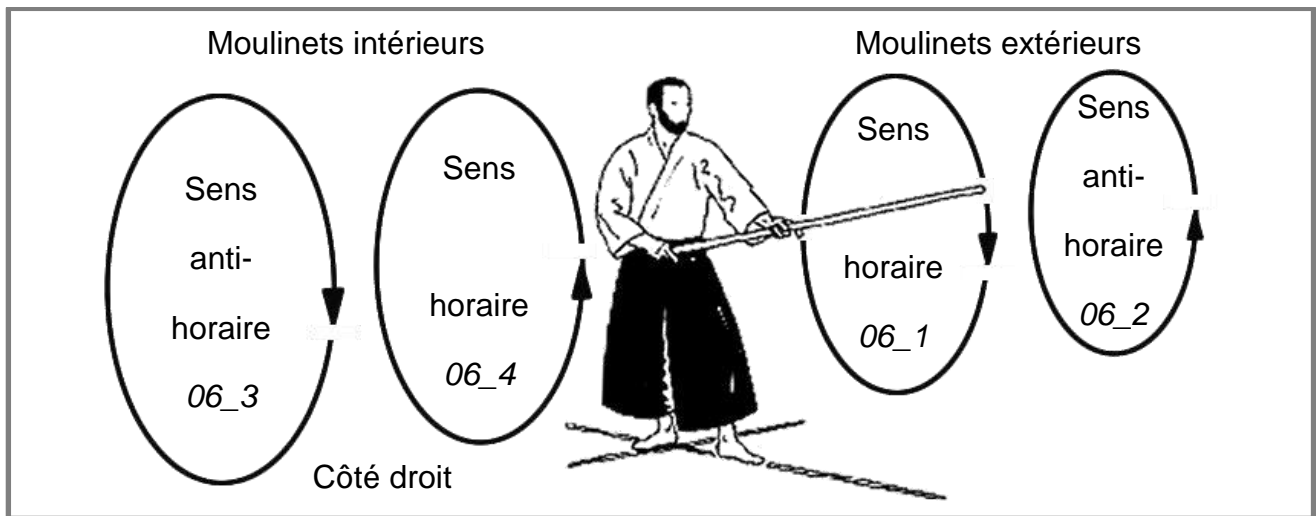
Les éducatifs de ce paragraphe abordent les moulinets dans les plans verticaux côté droit et côté gauche (voir début paragraphe 03 « plans horizontaux et verticaux » Figure 1).

Pour une position de garde donnée, on définit un plan vertical côté intérieur et un plan vertical côté extérieur.

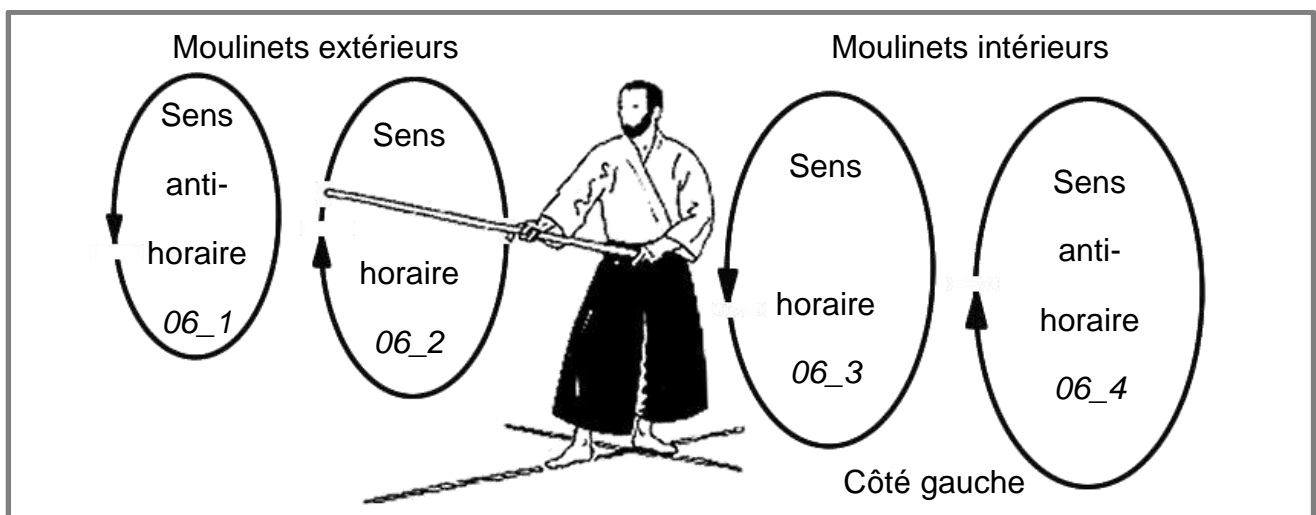
Dans chacun des deux plans verticaux de côté, le moulinet peut-être effectué dans le sens horaire ou antihoraire.

On obtient ainsi 4 moulinets dans les plans verticaux de côté par garde (à droite ou à gauche), soit huit moulinets au total.

Rappel : Le sens est défini à partir de celui qui fait le geste (et non du spectateur).



Quatre moulinets verticaux de côté pour la garde à droite



Quatre moulinets verticaux de côté pour la garde à gauche

Seconde partie

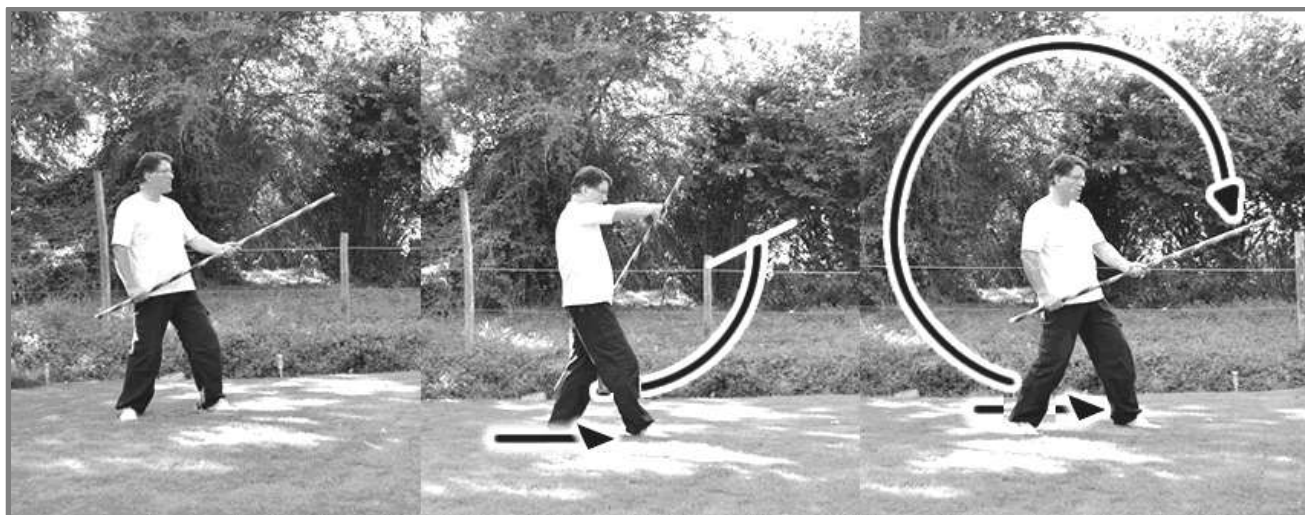
Les quatre éducatifs « Moulinets dans les plans verticaux de côté » sont définis comme suit :

- _ Educatif 06_1 :
 - Moulinet extérieur (en avançant)
 - _ A partir de la garde à droite (sens horaire)
 - _ A partir de la garde à gauche (sens antihoraire)
- _ Educatif 06_2 :
 - Moulinet extérieur (en reculant)
 - _ A partir de la garde à droite (sens antihoraire)
 - _ A partir de la garde à gauche (sens horaire)
- _ Educatif 06_3 :
 - Moulinet intérieur (en avançant)
 - _ A partir de la garde à droite (sens antihoraire)
 - _ A partir de la garde à gauche (sens horaire)
- _ Educatif 06_4 :
 - Moulinet intérieur (en reculant)
 - _ A partir de la garde à droite (sens horaire)
 - _ A partir de la garde à gauche (sens antihoraire)

06_1 Moulinet extérieur (en avançant)

- A partir de la « garde à droite » :

On débute en garde à droite, le bâton descend en même temps que l'on avance le pied droit, le bâton continue sa trajectoire circulaire dans le sens horaire, pour arriver à l'arrière, au moment où le pied droit se pose au sol.



Educatif 06_1_ Moulinet extérieur, sens horaire, garde à droite

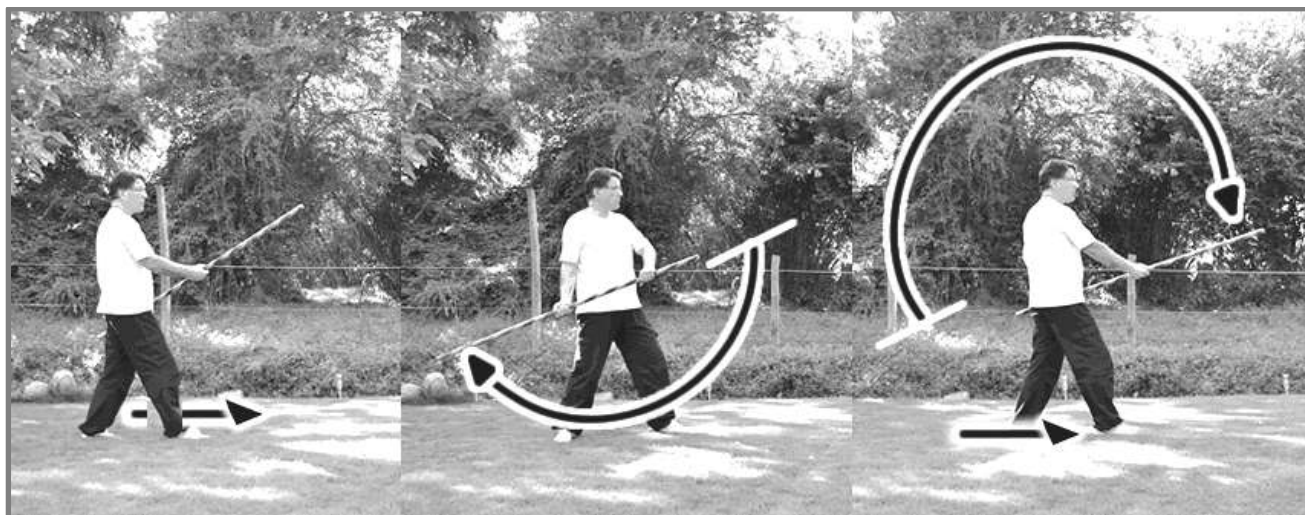
Seconde partie

On avance le pied gauche pendant que le bâton continue à décrire son cercle en montant au plus haut, au moment où le pied gauche arrive à la hauteur du pied droit.

Le mouvement se termine en revenant en position de garde à droite avec le bâton qui descend en même temps que le pied gauche se pose au sol.

► A partir de la « garde à gauche » :

On débute en garde à gauche, le bâton descend en même temps que l'on avance le pied gauche, le bâton continue sa trajectoire circulaire dans le sens antihoraire, pour arriver à l'arrière, au moment où le pied gauche se pose au sol.



Educatif 06_1_ Moulinet extérieur, sens antihoraire, garde à gauche

On avance le pied droit pendant que le bâton continue à décrire son cercle en montant au plus haut, au moment où le pied droit arrive à la hauteur du pied gauche.

Le mouvement se termine en revenant en position de garde à gauche avec le bâton qui descend en même temps que le pied droit se pose au sol.

06_2 Moulinet extérieur (en reculant)

► A partir de la « garde à droite » :

On débute en garde à droite, le bâton monte en même temps que l'on recule le pied gauche, le bâton continue sa trajectoire circulaire dans le sens antihoraire pour arriver à l'arrière au moment où le pied gauche se pose au sol.

On recule le pied droit pendant que le bâton continue à décrire son cercle.

Le mouvement se termine en revenant en position de garde à droite avec le bâton qui remonte avec énergie (comme pour soulever une « pelletée ») en même temps que le pied droit se pose au sol.

Seconde partie



Educatif 06_2_ Moulinet extérieur, sens antihoraire, garde à droite

► A partir de la « garde à gauche » :

On débute en garde à gauche, le bâton monte en même temps que l'on recule le pied droit, le bâton continue sa trajectoire circulaire dans le sens antihoraire, pour arriver à l'arrière, au moment où le pied droit se pose au sol.



Educatif 06_2_ Moulinet extérieur, sens antihoraire, garde à gauche

On recule le pied gauche pendant que le bâton continue à décrire son cercle.

Le mouvement se termine en revenant en position de garde à gauche, avec le bâton qui remonte avec énergie (comme pour soulever une « pelletée ») en même temps que le pied gauche se pose au sol.

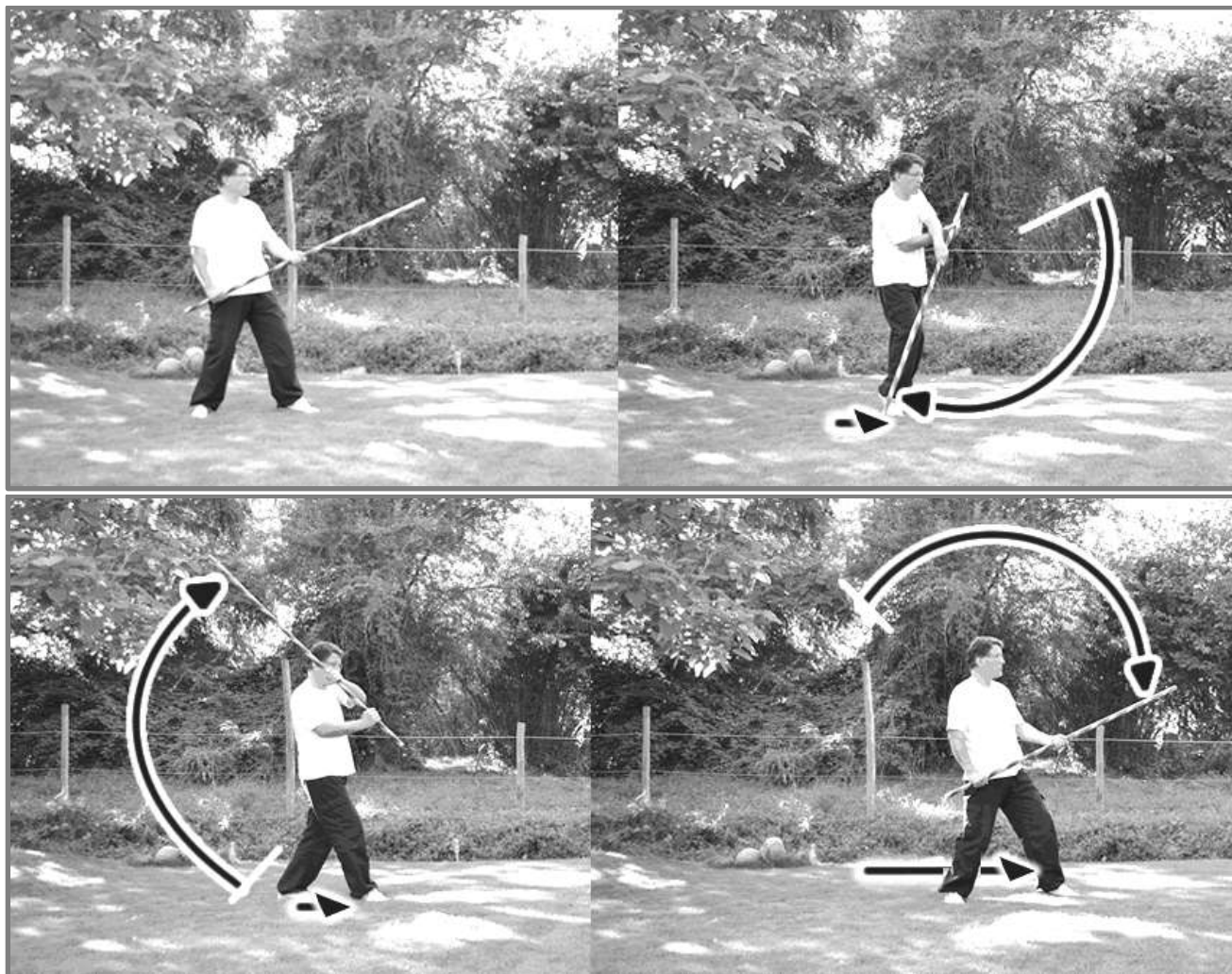
Note : Pour les moulinets extérieurs les mains ne bougent pas sur le bâton.

Seconde partie

06_3 Moulinet intérieur (en avançant)

► A partir de la « garde à droite » :

On débute en garde à droite, le bâton descend avec la main gauche (qui glisse pour rejoindre la main droite) tandis que le haut du corps s'efface pour laisser passer les deux mains. On avance le pied droit, le bâton continuant sa trajectoire circulaire dans le sens antihoraire pour arriver à l'arrière au moment où le pied droit se pose au sol.



Educatif 06_3_ Moulinet intérieur, sens antihoraire, garde à droite

On avance le pied gauche pendant que le bâton continue à décrire son cercle, en montant au plus haut au moment où le pied gauche arrive à la hauteur du pied droit.

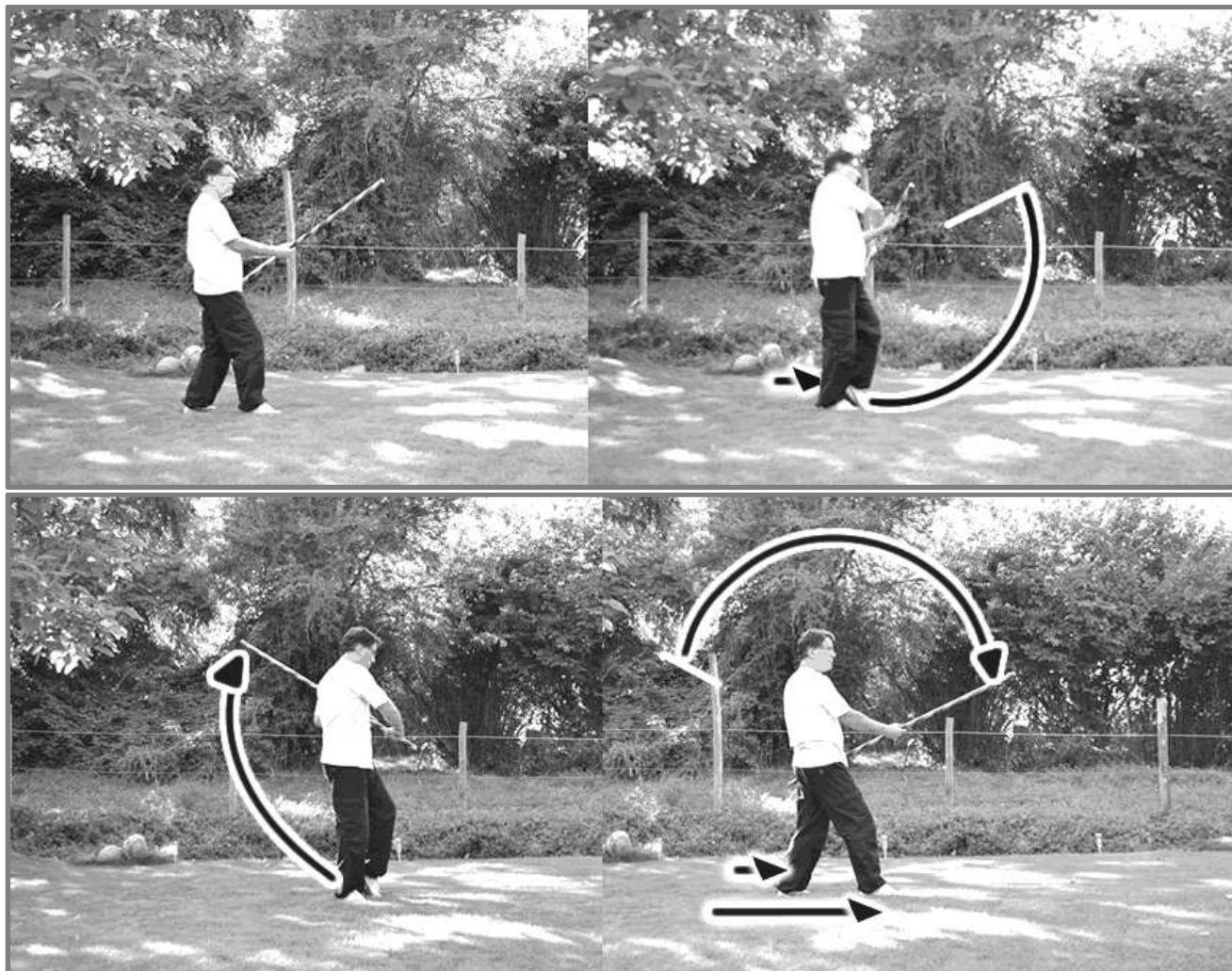
Le mouvement se termine en revenant en position garde à droite, avec le bâton qui descend en même temps que le pied gauche se pose au sol. La main gauche glisse à nouveau sur le bâton pour s'éloigner de la main droite (et retrouver sa position initiale) durant l'avancée du pied gauche.



Seconde partie

► A partir de la « garde à gauche » :

On débute en garde à gauche, le bâton descend avec la main droite (qui glisse pour rejoindre la main gauche) tandis que le haut du corps s'efface pour laisser passer les deux mains. On avance le pied gauche, le bâton continuant sa trajectoire circulaire dans le sens horaire pour arriver à l'arrière au moment où le pied gauche se pose au sol.



Educatif 06_3_ Moulinet intérieur, sens horaire, garde à gauche

On avance le pied droit pendant que le bâton continue à décrire son cercle, en montant au plus haut au moment où le pied droit arrive à la hauteur du pied gauche.

Le mouvement se termine en revenant en position de garde à gauche, avec le bâton qui descend en même temps que le pied droit se pose au sol. La main droite glisse à nouveau sur le bâton pour s'éloigner de la main gauche (et retrouver sa position initiale) durant l'avancée du pied droit.

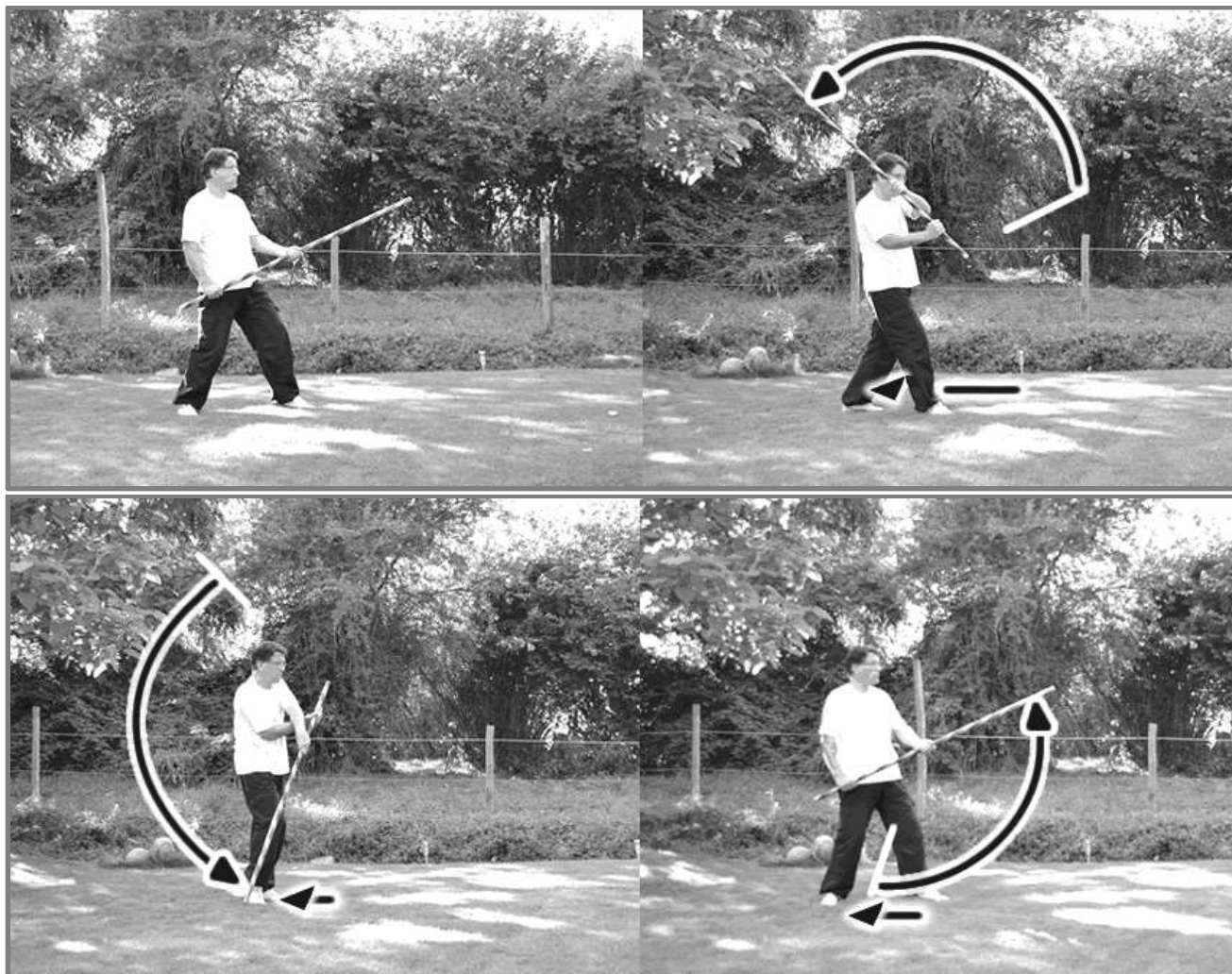
Note : En prenant appel sur la jambe arrière au départ du mouvement, il est possible d'effectuer l'éducatif 06_3 en effectuant un bond.

Seconde partie

06_4 Moulinet intérieur (en reculant)

► A partir de la « garde à droite » :

On débute en garde à droite, le bâton monte avec la main gauche (qui glisse pour rejoindre la main droite) tandis que le haut du corps s'efface pour laisser passer les deux mains. On recule le pied gauche, le bâton continuant sa trajectoire circulaire dans le sens horaire pour arriver à l'arrière au moment où le pied gauche se pose au sol.



Educatif 06_4_ Moulinet intérieur, sens horaire, garde à droite

On recule le pied droit tandis que le bâton continue à décrire son cercle.

Le mouvement se termine en revenant en position de garde à droite, avec le bâton qui remonte avec énergie (comme pour soulever une « pelletée ») en même temps que le pied droit se pose au sol.

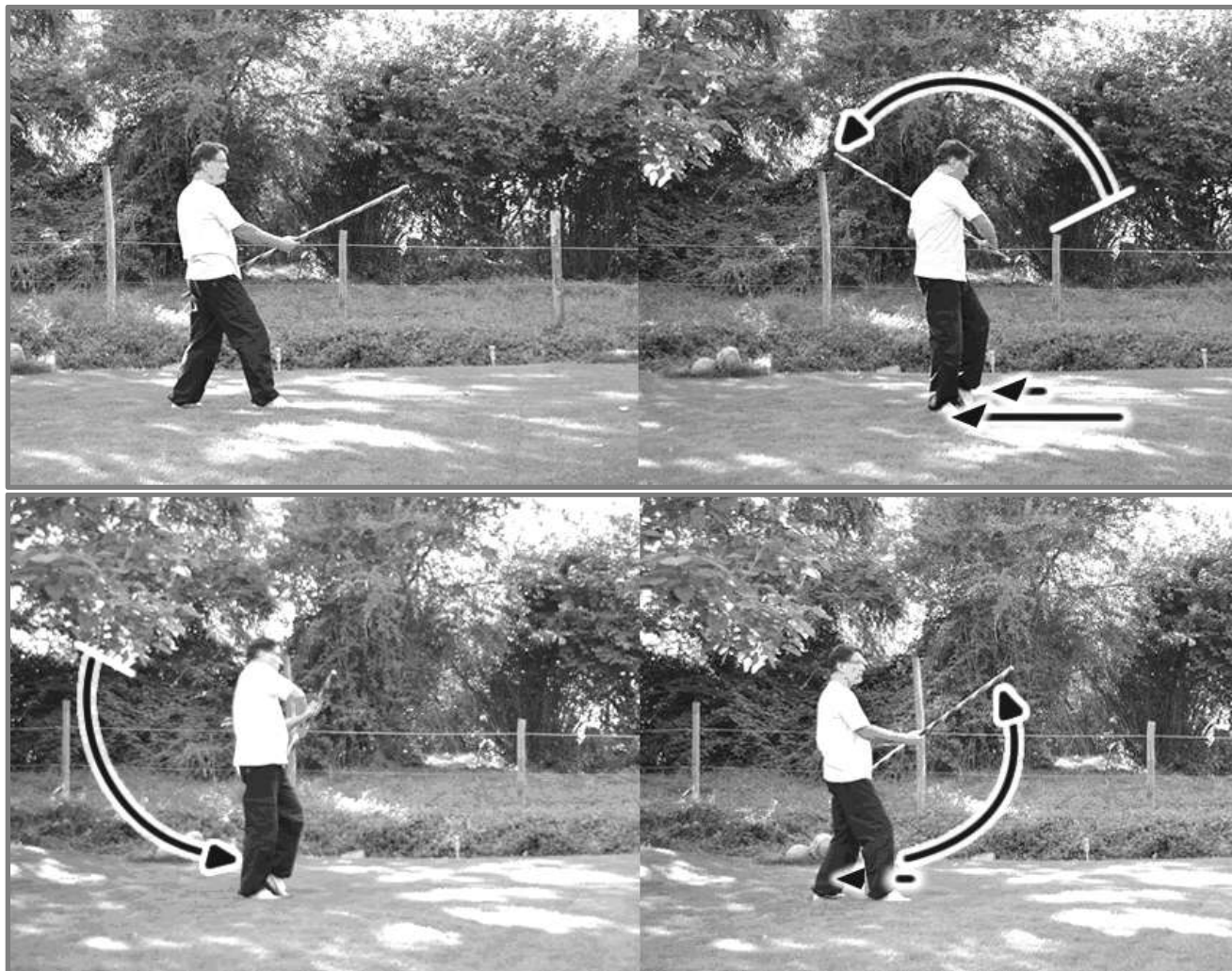
La main gauche glisse à nouveau sur le bâton pour s'éloigner de la main droite (et retrouver sa position initiale) durant le recul du pied droit.



Seconde partie

► A partir de « garde à gauche » :

On débute en garde à gauche, le bâton monte avec la main droite (qui glisse pour rejoindre la main gauche) tandis que le haut du corps s'efface pour laisser passer les deux mains. On recule le pied droit, le bâton continuant sa trajectoire circulaire dans le sens antihoraire pour arriver à l'arrière au moment où le pied droit se pose au sol.



Educatif 06_4_ Moulinet intérieur, sens antihoraire, garde à gauche

On recule le pied gauche, tandis que le bâton continue à décrire son cercle.

Le mouvement se termine en revenant en position de garde à gauche avec le bâton qui remonte avec énergie (comme pour soulever une « pelletée ») en même temps que le pied gauche se pose au sol.

La main droite glisse à nouveau sur le bâton pour s'éloigner de la main gauche (et retrouver sa position initiale) durant le recul du pied gauche.

Note : La main en pronation doit être le plus possible à l'extrémité du bâton.

07 Les changements de mains dans l'enchaînement

L'enchaînement est effectué avec la position des mains en dominante garde à droite. Des changements de mains interviennent sur quelques uns des 26 déplacements.

- 00 Début
- 01 Garde à droite
- 02 Garde à droite
- 03 Garde à droite
- 04 Garde à gauche / droite
- 05 Garde à droite / gauche
- 06 Garde à gauche / droite
- 07 Garde à droite
- 08 Garde à droite
- 09 Garde à droite
- 10 Garde à droite
- 11 Garde à droite / Gauche / Droite
- 12 Garde à droite / Gauche / Droite
- 13 Garde à droite / Gauche / Droite / Gauche
- 14 Garde à gauche
- 15 Garde à droite
- 16 Garde à droite
- 17 Garde à droite / Gauche / Droite
- 18 Garde à droite
- 19 Garde à droite
- 20 Garde à droite / Gauche / Droite
- 21 Garde à droite
- 22 Garde à droite
- 23 Garde à droite
- 24 Garde à gauche / droite
- 25 Garde à droite
- 26 Garde à droite



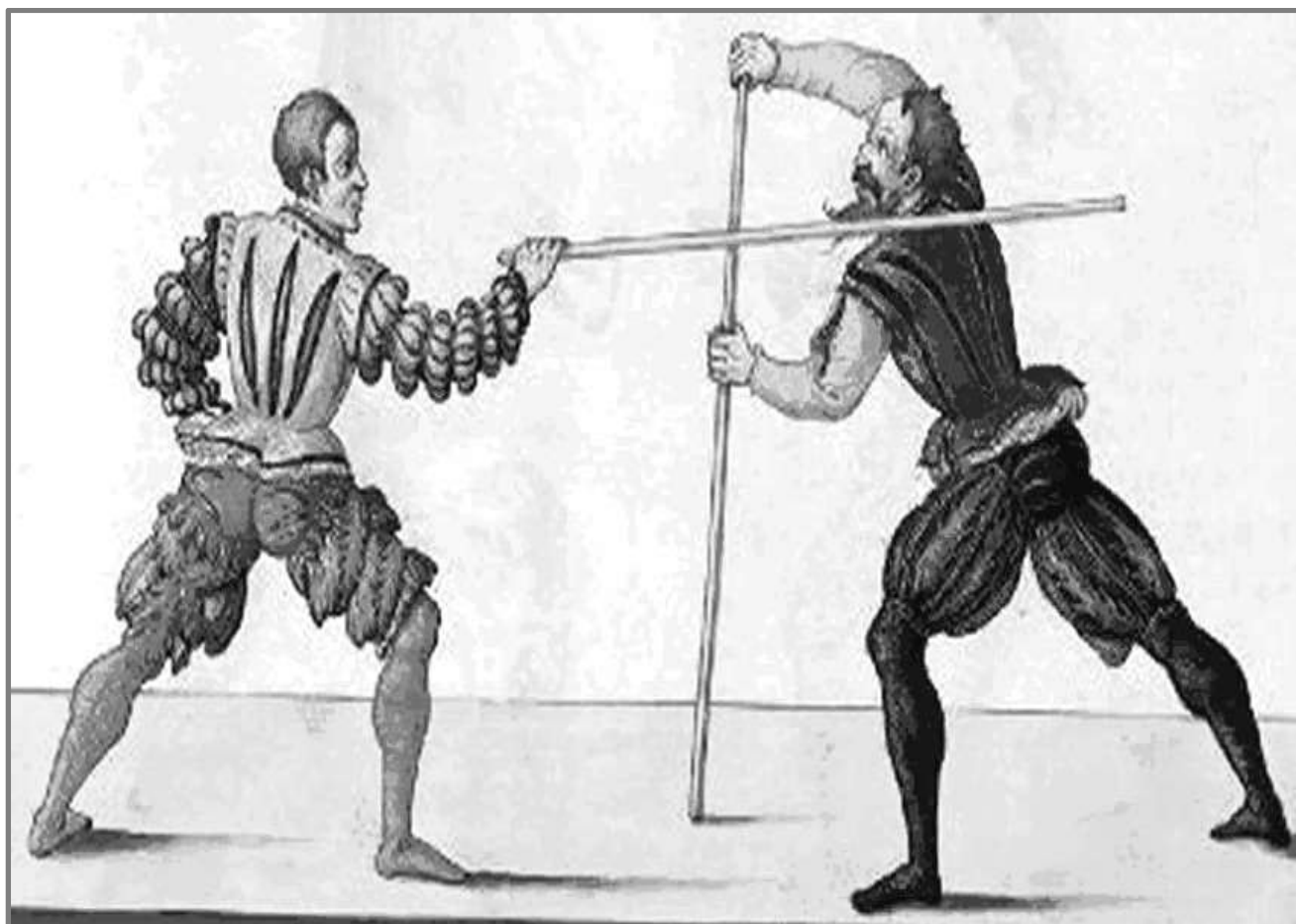


Illustration de combat « bâton fédéral ».



_____ *Bâton* _____ 

 _____ *Somcil* _____



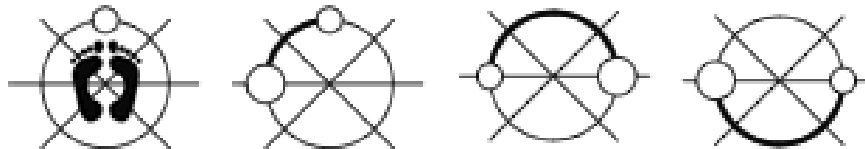
Troisième partie

Introduction

Cette troisième partie présente le déroulement de l'enchaînement bâton sourcil au travers d'un ensemble d'images commentées.

Le premier nombre sur deux chiffres de chaque paragraphe fait référence aux « diagrammes des déplacements » présentés précédemment, dans la 2^{ème} partie

A chaque changement de direction un croquis rappelle les directions initiales (petit cercle) et finales (grand cercle) ainsi que le sens du déplacement (trait épais).

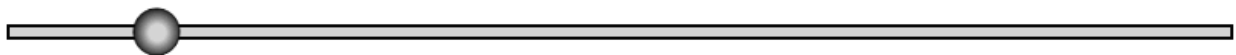


Tout au long de l'enchaînement, une information est donnée sur la position « d'un repère bâton » supposé en haut au début.

Repère bâton en haut

La position des mains sur le bâton tout au long de l'enchaînement est indiquée en faisant référence à la « garde à droite » ou la « garde à gauche » suivant les explications apportées précédemment dans la seconde partie.

Au début de chaque changement de direction, un « curseur temps » permet de se situer par rapport à la durée globale de l'enchaînement.



Comme pour les enchaînements de Taiji Quan, les actions, pour être efficaces dans le contrôle de l'énergie, sont en phase avec la respiration.



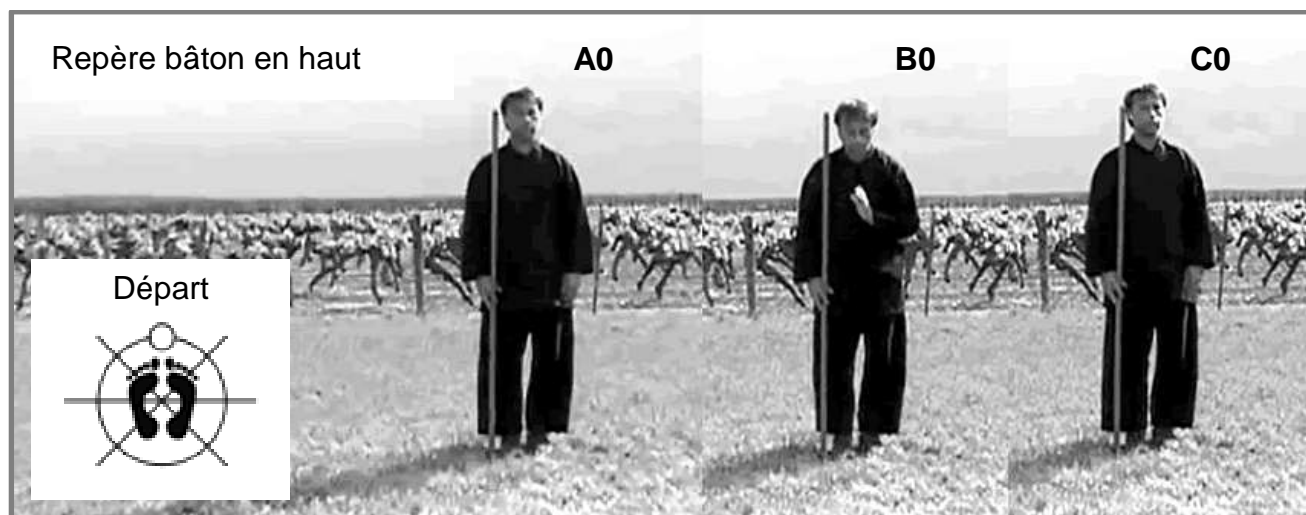
Inspirations et Expirations sur le déplacement 01

Les informations sur le placement de la respiration sont données à la fin de chacun des 26 déplacements de l'enchaînement pour compléter les images commentées.



00 Vers la direction cardinale « Avant »

00_1 On débute les pieds joints, le bâton posé au sol tenu de la main droite (A0).
Saluer en s'inclinant légèrement vers l'avant avec la main gauche ouverte au niveau du sternum (B0).
Se redresser lentement (C0).



Enchaînement 00_1



Inspirations et Expirations sur le déplacement 00

Inspire sur Début quart de tour à gauche

01 Vers la direction cardinale « Gauche » dans le sens antihoraire

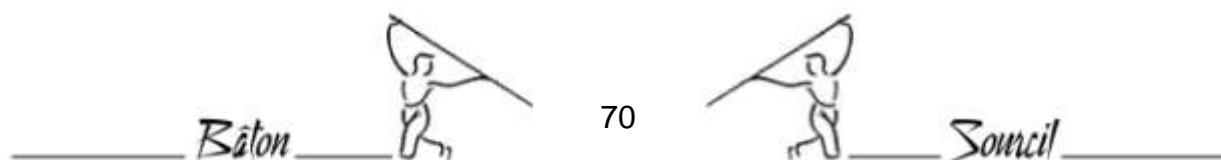
01_1 Effectuer un quart de tour à gauche en tournant le pied droit puis ramener le pied gauche près du pied droit, le bâton restant tenu verticalement dans la main droite le long du corps (A1).

La main gauche saisit le bâton à hauteur de la poitrine et le soulève jusqu'à ce que l'avant bras atteigne le front.

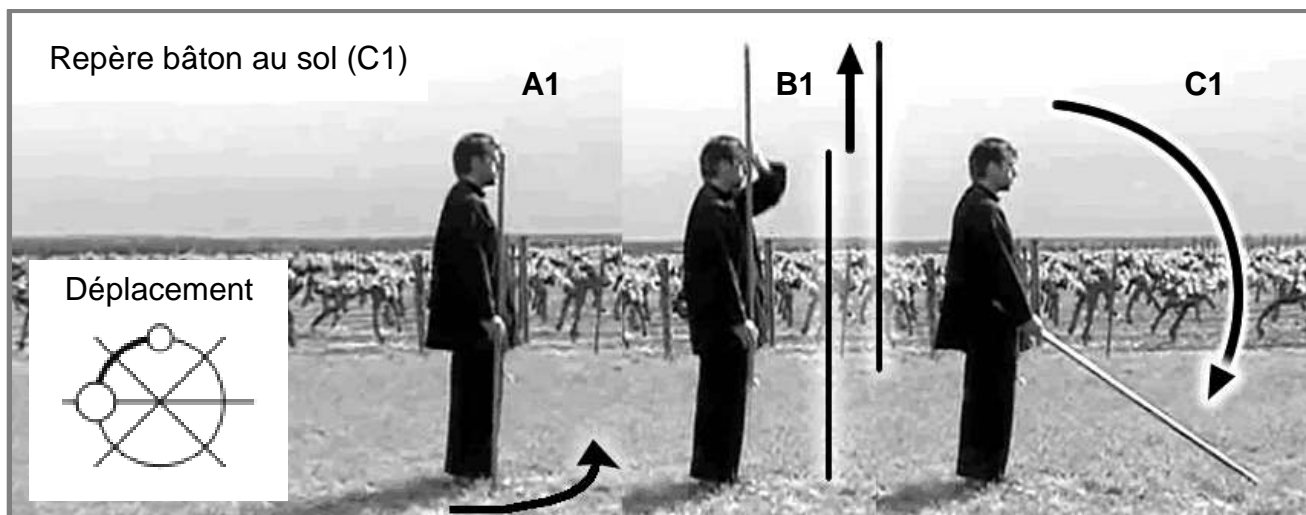
Le bâton glisse alors dans la main droite qui reste en bas (B1).

Laisser descendre au sol le bâton maintenu de la main droite en décrivant un arc de cercle (C1).

Note : A la descente du bâton (C1) laisser avancer légèrement la main pour soulager le poignet qui doit supporter tout le poids du bâton.

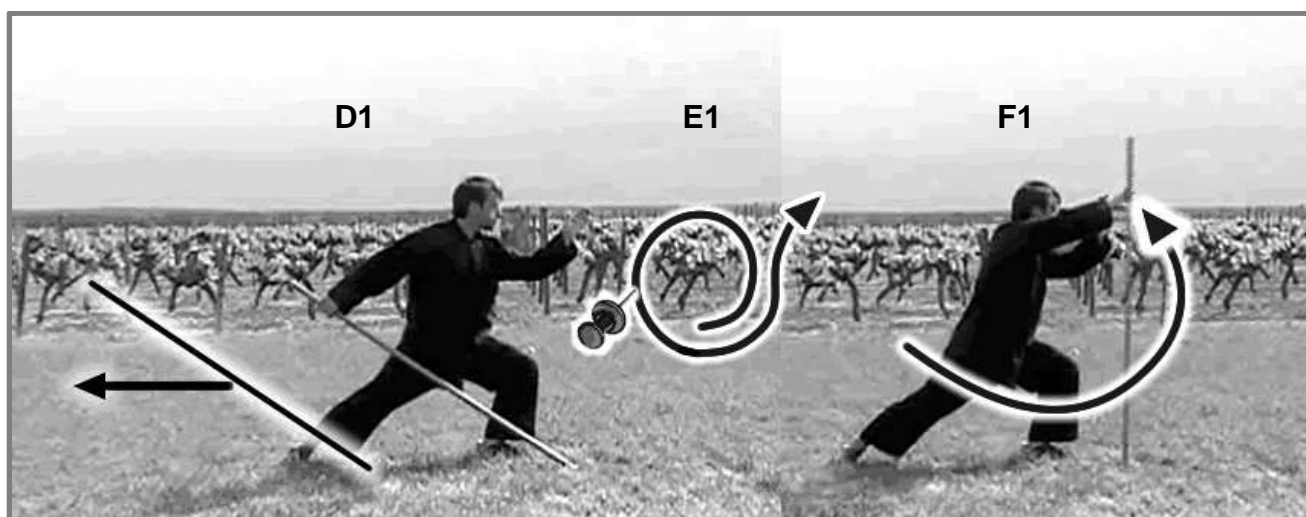


Troisième partie



Enchaînement 01_1

01_2 Reculer le pied droit jusqu'à la position en fente avant.
La pointe du bâton glisse au sol jusqu'à hauteur du pied gauche (D1).



Enchaînement 01_2

La main gauche effectue un tour et demi dans le sens horaire en « caressant » au passage la joue droite et termine par un balayage du revers devant le visage (E1).

Les actions (D1) et (E1) débutent simultanément.

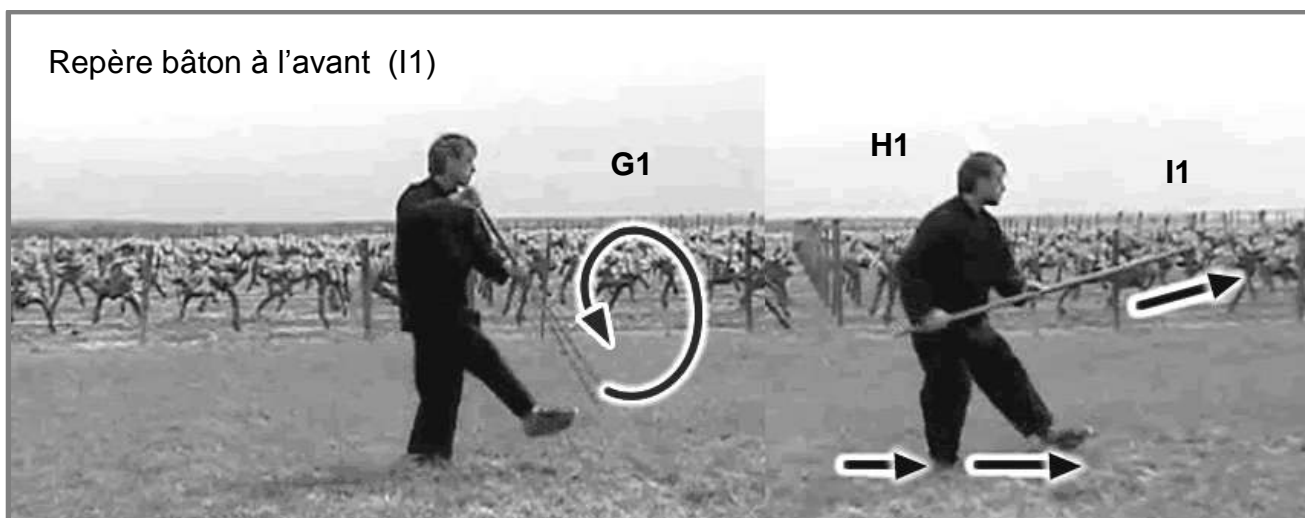
La pointe du bâton maintenue au sol, décrire un arc de cercle vers l'avant dans le sens antihoraire. Soutenir le dos du poignet droit dans la paume de la main gauche (F1).

Note : Alors que le bâton finit de glisser au sol (fin de l'action (D1)), la main gauche qui exécute l'action (E1) se trouve alors à la hauteur du repère (Punaise).

Rappel important : Les commentaires sont définis pour celui qui effectue l'enchaînement.

Troisième partie

01_3 Tourner la main gauche paume vers le ciel (gueule du tigre), et la faire glisser jusqu'à la moitié du bâton. Lever le bâton avec le pied droit dans un mouvement en spirale dans le sens horaire (G1).



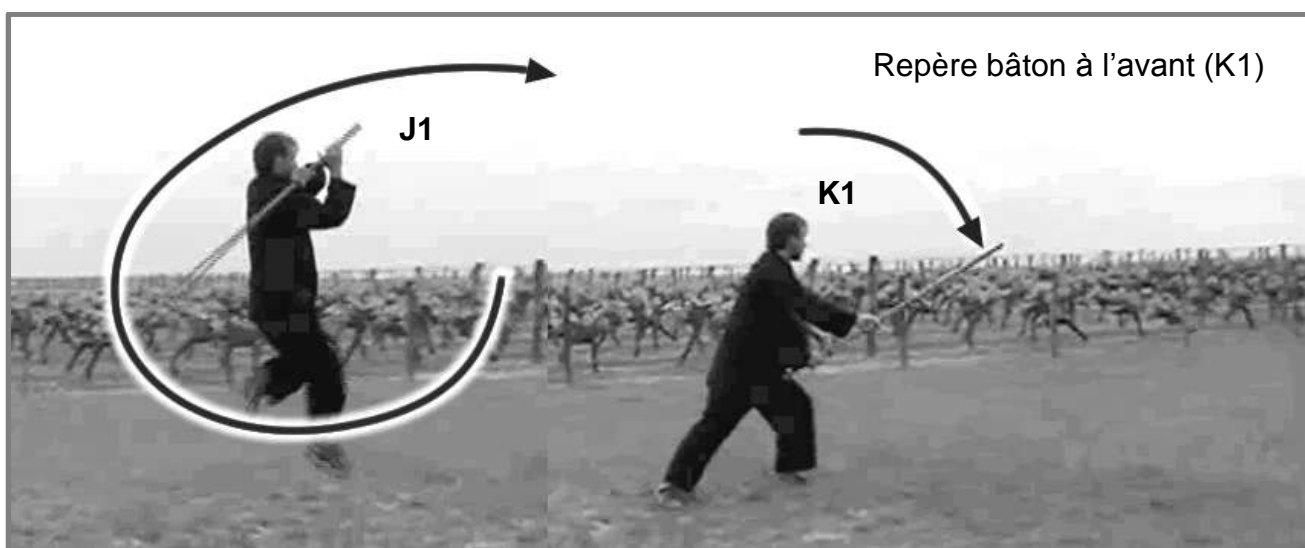
Enchaînement 01_3

Poser le pied droit puis avancer le pied gauche (H1).

En appui plutôt jambe arrière (jambe droite), piquer en s'asseyant (le talon gauche décollé).

Pour entamer le mouvement suivant, pousser le bâton de la main droite en le laissant glisser dans la main gauche (I1), ainsi les deux mains sont proches l'une de l'autre.

01_4 En sautant, faire un moulinet intérieur dans le sens antihoraire (J1) (côté droit).

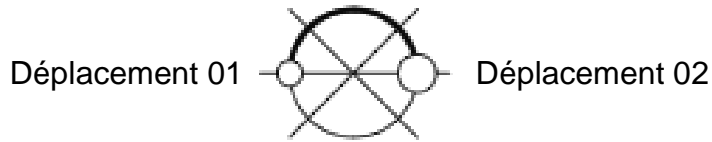


Enchaînement 01_4

Troisième partie

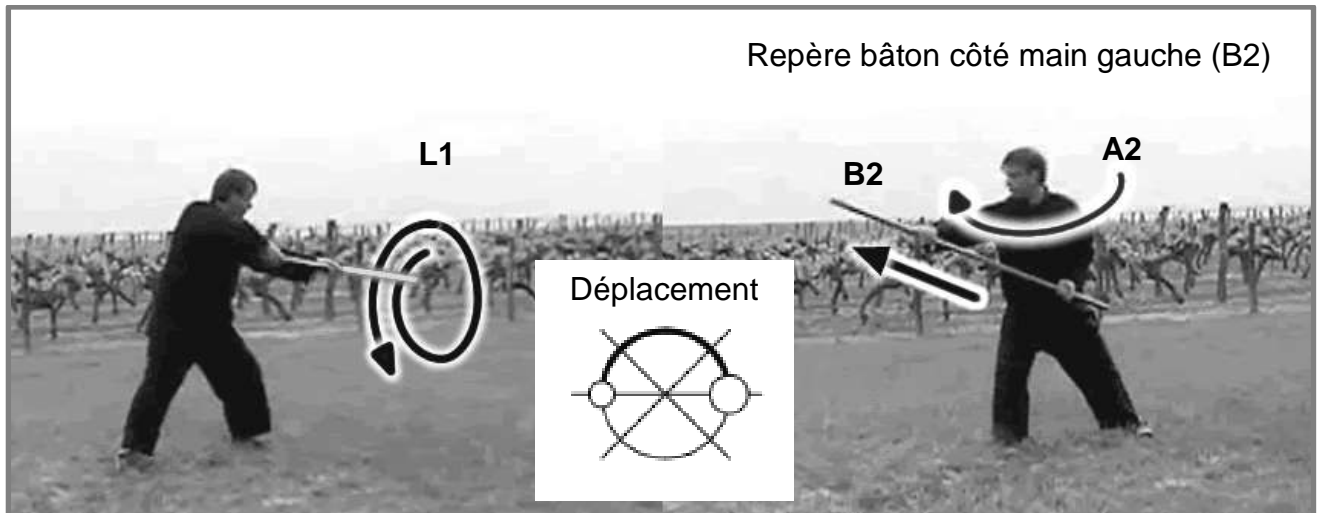
Poser le pied droit puis le pied gauche en avant, frapper (K1).
Se tenir alors en position garde à droite en appui jambe avant (jambe gauche).

01_5 Faire tourner le bâton d'un tour et demi dans le sens antihoraire (L1)
En « moulinant » de la main droite, la main gauche ne bougeant quasiment pas.
La main droite finit plus haute que la main gauche.



Faire un demi-tour à droite en pivotant la pointe du pied gauche (A2).
Piquer en tirant à l'aide de la main droite avec le bâton qui glisse dans la main gauche

Terminer le mouvement en amenant la main gauche au niveau de la hanche gauche (B2) en laissant alors glisser le bâton dans la main droite.



Enchaînement 01_5



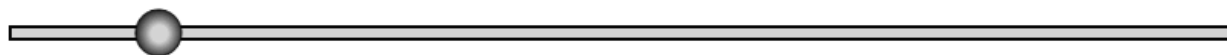
Inspirations et Expirations sur le déplacement 01

Inspire sur Montée du bâton
Inspire sur Début fente
Inspire sur Remontée du bâton
Inspire sur Coup de pied dans le bâton
Inspire sur Moulinet intérieur
Inspire sur Rotation un tour et demi

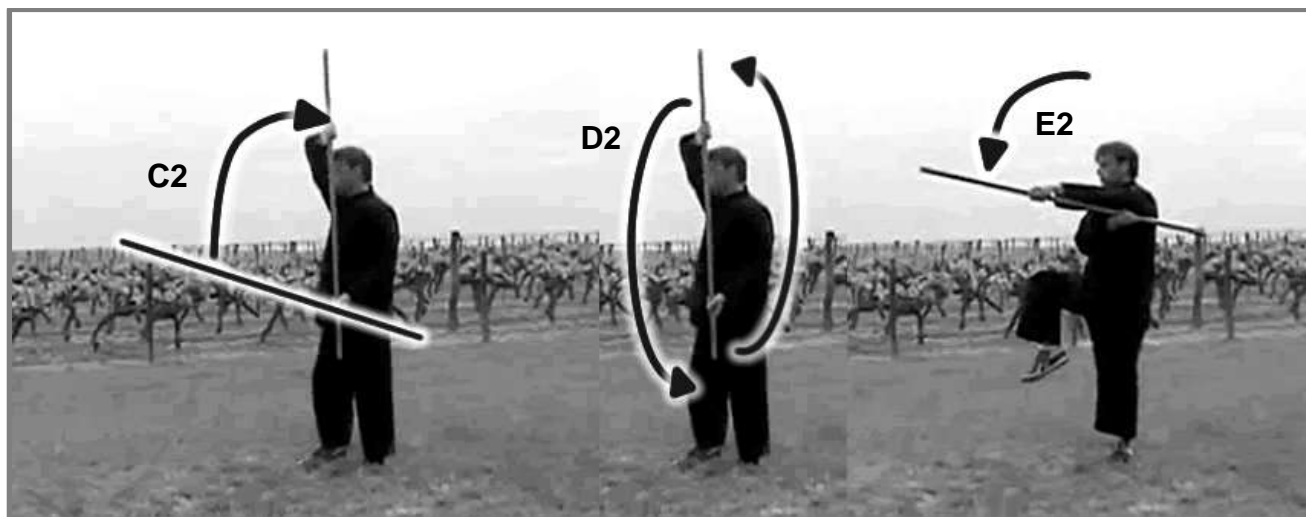
Expire sur Fin quart de tour à gauche
Expire sur Descente du bâton
Expire sur Revers de la main
Expire sur Saisie du bâton (main gauche)
Expire sur Piquer en s'asseyant
Expire sur Frappe



02 Vers la direction cardinale « Droite » dans le sens horaire

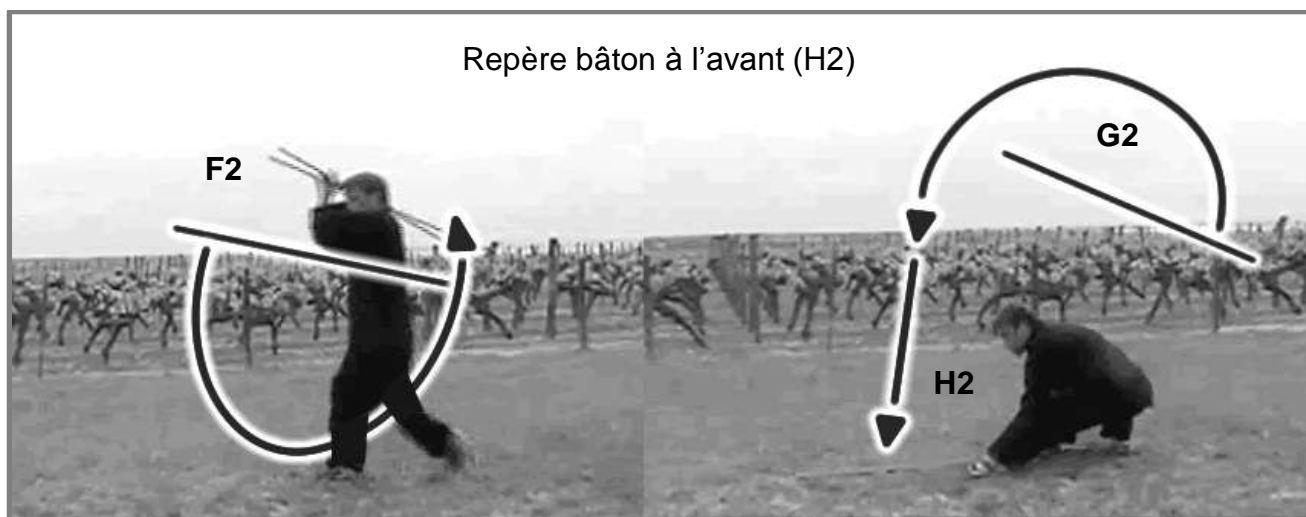


02_1 Tout en ramenant le pied droit positionner le bâton verticalement, la main droite en haut (C2). Tout en fléchissant, balayer devant soi en effectuant un demi tour avec le bâton (D2). Tout en levant le genou droit, pousser sur le bâton avec la main gauche (alors en haut), la main droite vient sous l'aisselle gauche (E2).



Enchaînement 02_1

02_2 Enrouler par la droite en décrivant un moulinet avec le bâton (F2). Dérouler pour passer par la position garde avant droite (G2), puis continuer en frappant au sol avec le bâton (H2). Pour cela, fléchir la jambe droite et allonger la jambe gauche.



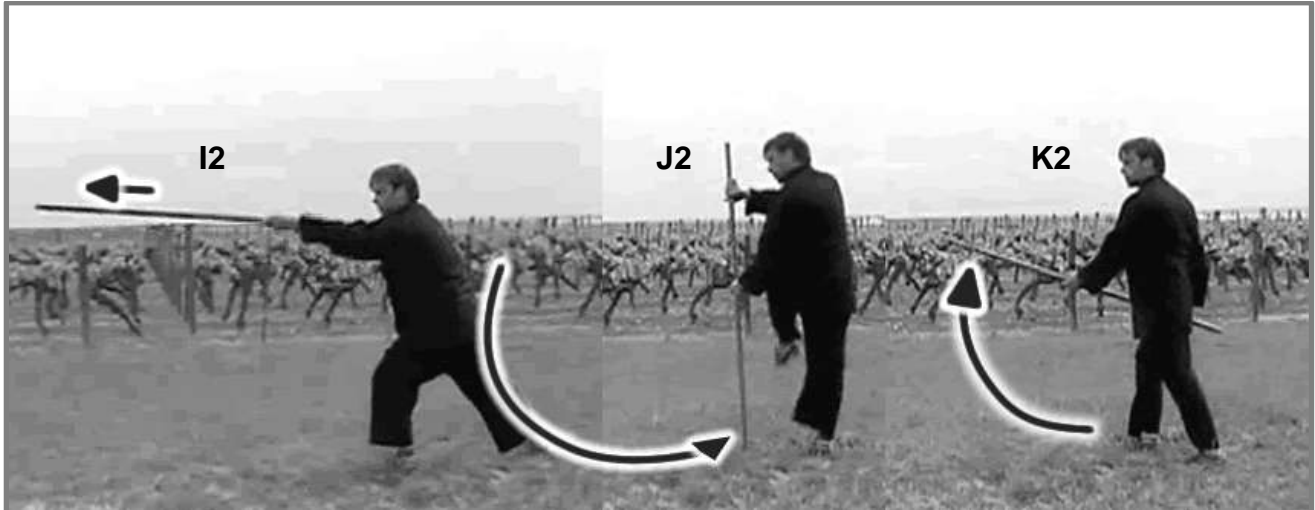
Enchaînement 02_2

Troisième partie

02_3 Repousser droit devant (I2).

Ramener la pointe du bâton avec la main gauche et l'appliquer au sol tout en levant le genou gauche vers la droite (J2).

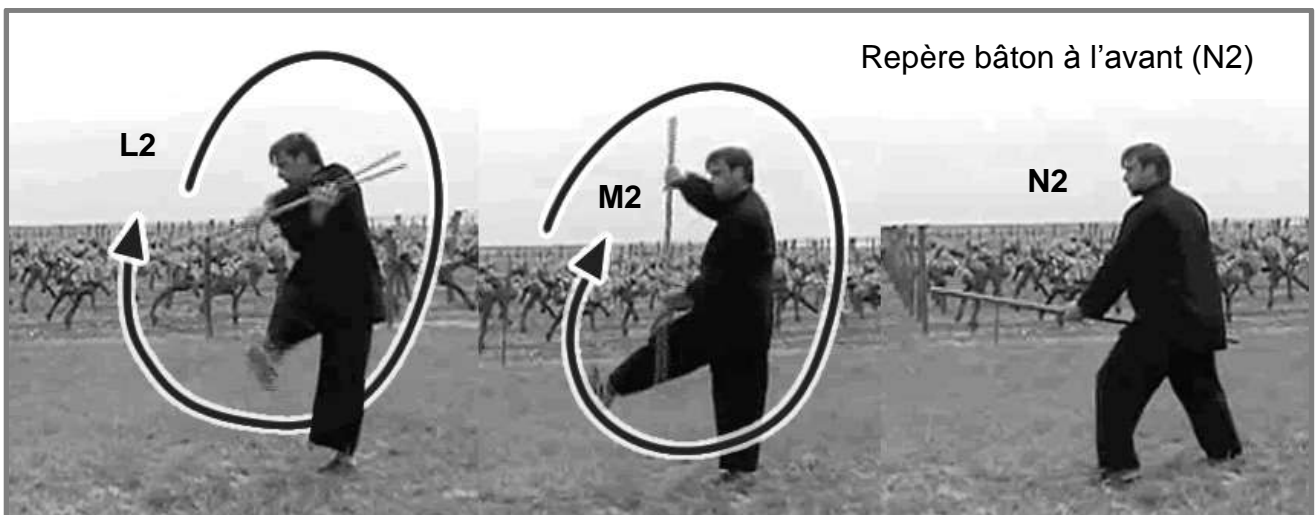
Reposer le pied gauche (derrière dans la diagonale) tout en relevant avec détermination la pointe du bâton, l'autre extrémité tenue dans la main droite venant se porter à la hanche droite (K2) (garde à droite inversée, pied gauche en arrière).



Enchaînement 02_3

02_4 Lever la jambe droite vers la diagonale avant gauche en montant la pointe du bâton, la main gauche glisse pour se rapprocher légèrement de la main droite.

Continuer le mouvement de rotation dans le sens horaire jusqu'à faire un tour complet (voir éducatif 06_1 « moulinet extérieur (en avançant) », garde à droite)



Enchaînement 02_4



Troisième partie

L'extrémité du bâton passe au ras du sol, à l'image de la tête d'un club de golf qui vient frapper la balle (L2). Reposer le pied droit.

Lever la jambe gauche vers la diagonale avant droite en montant la pointe du bâton, continuer le mouvement de rotation jusqu'à faire un tour complet (M2) (voir éducatif 06_3 « moulinet intérieur (en avançant) », garde à droite).

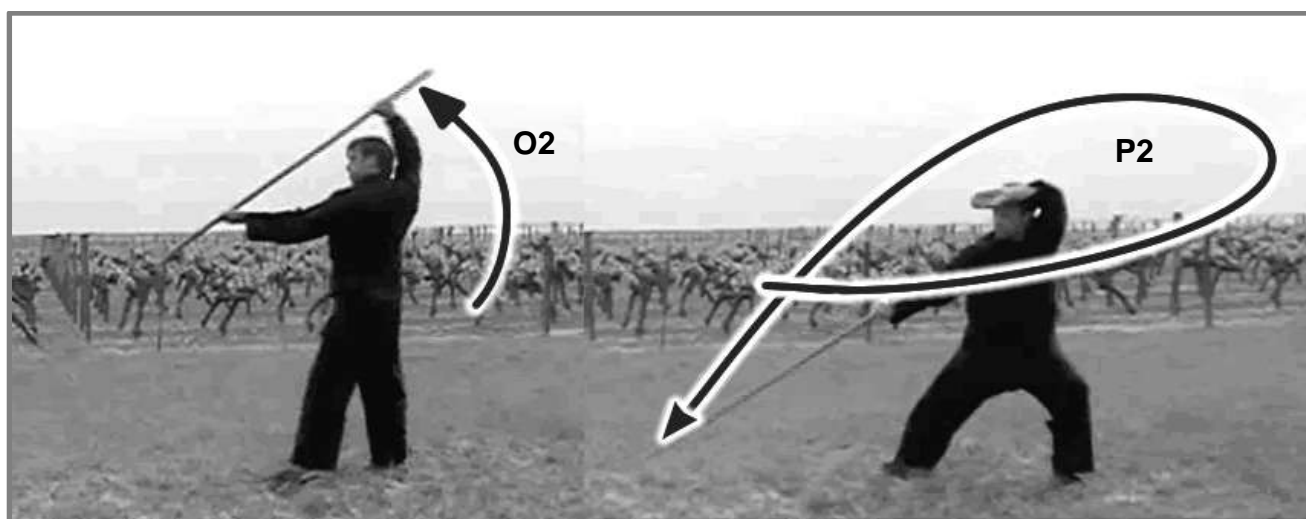
Reposer le pied gauche en remontant le bâton énergiquement (coup bas). Les mains ont retrouvé leur position initiale (N2) (garde fondamentale à droite).

02_5 La main droite amène le bâton au-dessus de la tête (O2). Le pied gauche recule, la main gauche l'accompagne pour amener le bâton derrière la tête.

Faire ressort avec la jambe gauche, la main gauche lâche le bâton et la main droite le guide vers l'avant (P2).

L'énergie doit provenir de la rotation du corps et non du bras droit et encore moins du poignet droit.

Le bâton / l'avant-bras / le bras constituent une sorte de tri-bâton actionné par le corps à partir du bassin.



Enchaînement 02_5

Note : La main gauche finit en protection au niveau du front.

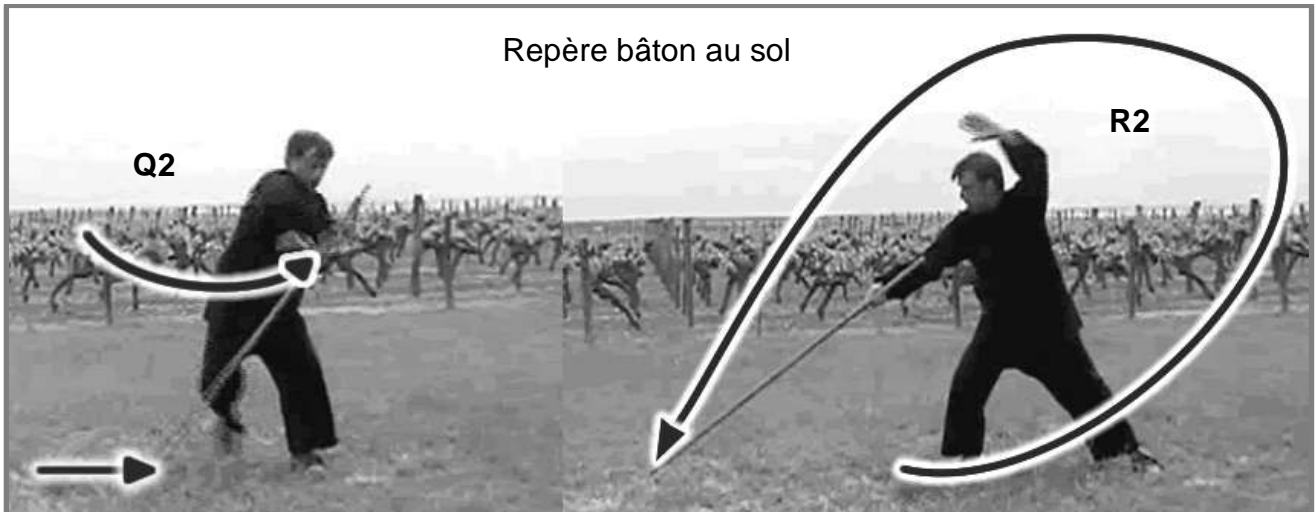
02_6 Lorsque la pointe arrive au sol, tirer le bâton en lovant sur la gauche.

Le tranchant de la main droite se trouve alors tourné vers le ciel (Q2).

Décrire un grand cercle avec le bâton au-dessus de la tête pour le faire à nouveau retomber vers l'avant (R2). Pour effectuer le mouvement, le pied droit se lève, part légèrement en arrière et revient à sa position initiale apportant ainsi encore plus d'énergie dans le frapper au sol.



Troisième partie

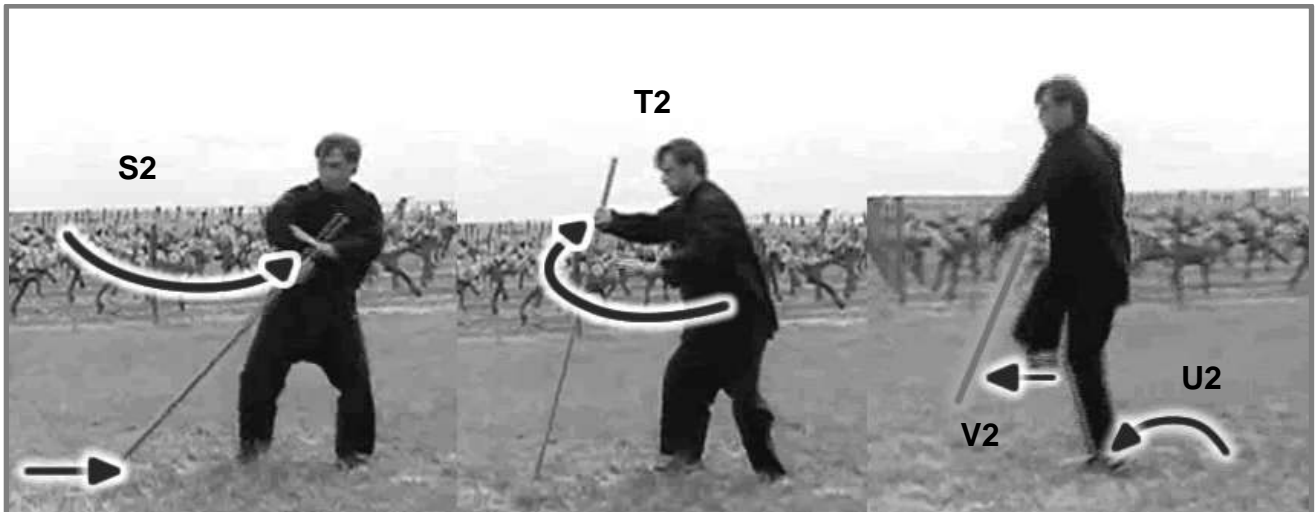


Enchaînement 02_6

Note : La main gauche finit à nouveau en protection au niveau du front.

02_7 Tirer une deuxième fois de la même manière (S2 = Q2), mais cette fois-ci conserver la pointe au sol devant soi. Accueillir le poignet droit dans la paume de la main gauche.

Ouvrir devant soi en amenant le bâton sur la droite avec les deux mains comme si l'on ouvrait un rideau. Seule la main droite tient le bâton jusqu'à la fin, tranchant toujours vers le ciel (T2).



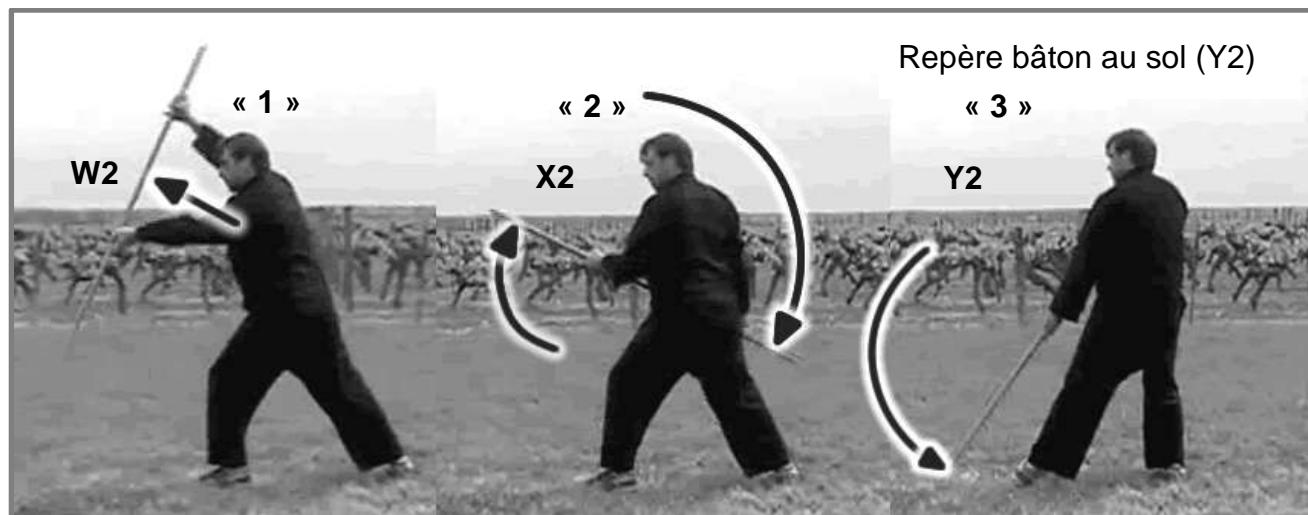
Enchaînement 02_7

Prendre appui sur le pied gauche en l'avancé juste derrière la pointe du bâton (une vingtaine de centimètre) (U2). Par un coup de l'intérieur du pied droit soulever l'extrémité du bâton au sol pour l'amener au passage dans la main gauche (V2).



Troisième partie

02_8 Poser le pied droit puis le pied gauche en repoussant le bâton loin vers l'avant (W2).
Repasser en garde avant sans bouger les pieds (X2).
Rentrer la pointe du pied gauche, puis frapper au sol devant ce même pied en changeant d'appui (Y2).



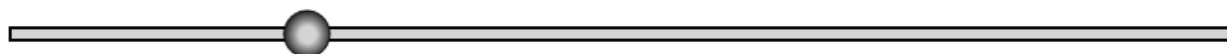
Enchaînement 02_8



Inspirations et Expirations sur le déplacement 02

<u>Inspire sur</u>	Levée du bâton	<u>Expire sur</u>	Tirer, piquer
<u>Inspire sur</u>	Moulinet	<u>Expire sur</u>	Balayer, bâton sous aisselle
<u>Inspire sur</u>	Piquer	<u>Expire sur</u>	Frappe au sol
<u>Inspire sur</u>	Passage en garde	<u>Expire sur</u>	Protection
<u>Inspire sur</u>	Second moulinet	<u>Expire sur</u>	Premier moulinet
<u>Inspire sur</u>	Bâton au dessus de la tête	<u>Expire sur</u>	En garde (coup bas)
<u>Inspire sur</u>	Enrouler, rotation	<u>Expire sur</u>	Frappe au sol n°1
<u>Inspire sur</u>	Enrouler	<u>Expire sur</u>	Frappe au sol n°2
<u>Inspire sur</u>	Déplacement	<u>Expire sur</u>	Ecarter le bâton (« rideaux »)
<u>Inspire sur</u>	Garde (« 2 »)	<u>Expire sur</u>	Poussée avant (« 1 »)
		<u>Expire sur</u>	Frappe au sol (« 3 »)

03 Vers la direction cardinale « Gauche » dans le sens horaire

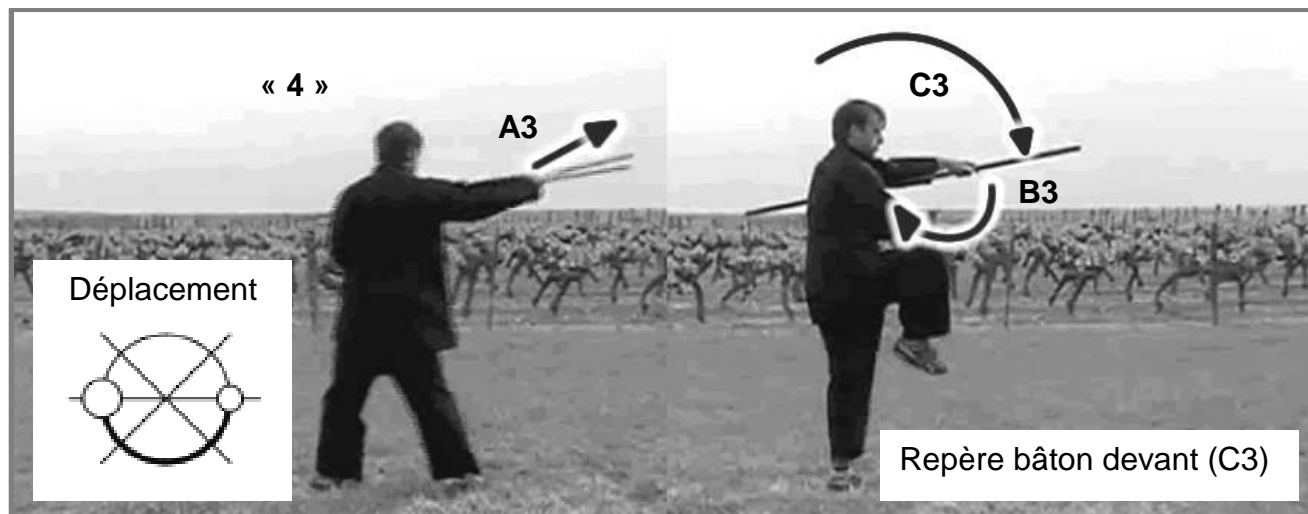


03_1 Se retourner, piquer (A3) en faisant glisser le bâton dans la main gauche et amener le bâton avec la main droite sous l'aisselle gauche (B3).



Troisième partie

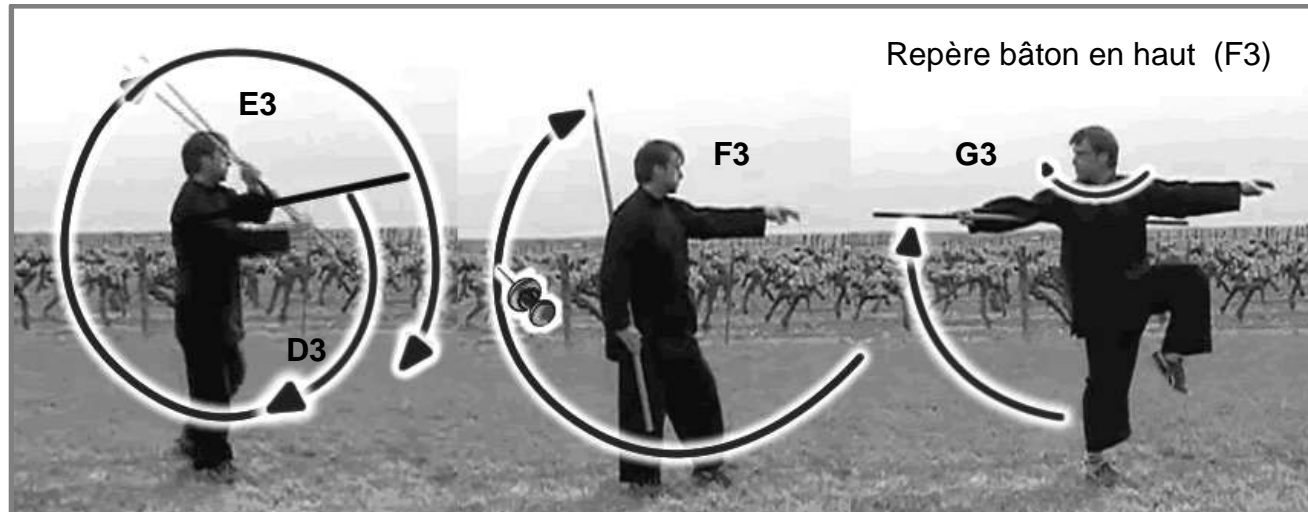
Frapper avec l'extrémité du bâton du haut vers le bas à l'aide de la main gauche posée à plat (C3). Lever le genou droit.



Enchaînement 03_1

03_2 Pour faire un grand moulinet d'un tour 3/4, poser le pied et passer le bâton sur le côté droit par le bas (D3) (la main gauche glisse et s'approche de la main droite). Continuer la rotation (E3) (la main gauche glisse et s'éloigne de la main droite).

Finir la rotation pour amener le bâton en butée à l'arrière de l'épaule droite (F3).



Enchaînement 03_2

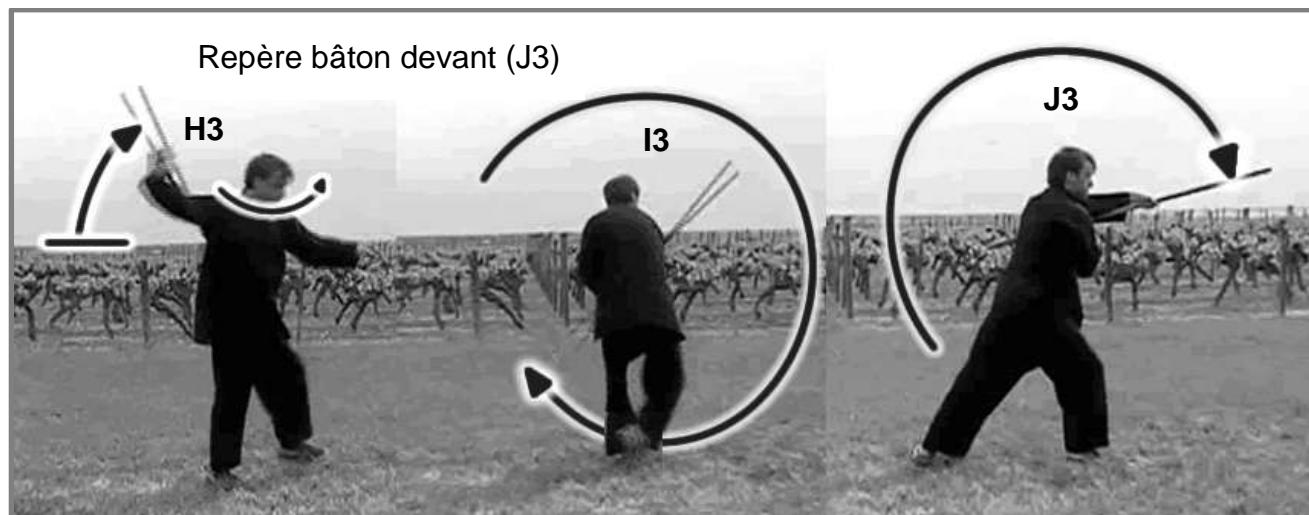
La main gauche lâche le bâton (à la hauteur du repère (Punaise)) et descend le long du tronc pour remonter vers l'avant (main « épée secrète »), en même temps avancer le pied gauche et fléchir la jambe droite (appui arrière). Se dresser la main gauche vers l'avant, en regardant vers l'arrière, début de rotation de la main droite vers le haut (G3).

Troisième partie

Note : la main droite soutient à l'arrière gueule de tigre vers le ciel (G3).

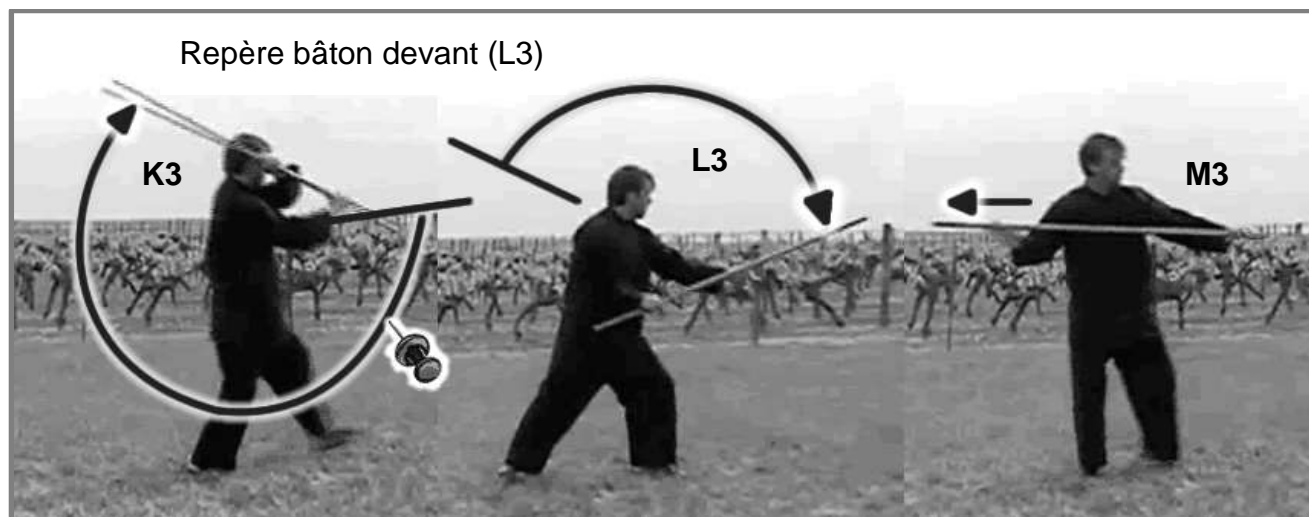
03_3 Lever le genou gauche (G3), puis poser le pied gauche (H3) en avant tout en enroulant par l'intérieur, récupérer le bâton avec la main gauche sous l'aisselle droite (I3).

Poser le pied droit tout en continuant à faire tourner le bâton à deux mains jusqu'à ce qu'il vienne en butée sous l'aisselle gauche (J3).



Enchaînement 03_3

03_4 Effectuer un moulinet intérieur (début extérieur) pour frapper en terminant position garde à droite (main gauche en avant, main droite à la hanche droite) (K3) (L3).



Enchaînement 03_4

Tirer le bâton avec la main droite : la main gauche reste fixe mais se retourne, paume vers le sol, le bâton glisse à l'intérieur de la main gauche (M3).

Troisième partie

Note : Au début du mouvement (K3), lever puis poser à nouveau le pied droit pour laisser passer le bâton (repère punaise).



Inspirations et Expirations sur le déplacement 03

<u>Inspire sur</u>	Piquer (« 4 »)	<u>Expire sur</u>	Bâton sous aisselle
<u>Inspire sur</u>	Grand moulinet	<u>Expire sur</u>	Pointer des deux doigts
<u>Inspire sur</u>	Lever bâton, tourner tête	<u>Expire sur</u>	Déplacement, frappe
<u>Inspire sur</u>	Moulinet	<u>Expire sur</u>	Déplacement, frappe
<u>Inspire sur</u>	Ramener le bâton		

04 Vers la direction cardinale « Droite » dans le sens horaire



04_1 Reculer le pied gauche au-delà du pied droit qui lui ne bouge pas. Se retourner ainsi jambes croisées. La main droite se tourne, paume vers le ciel et la main gauche paume vers le sol (changement de main).

S'accroupir en poussant le bâton avec la main gauche, la main droite reste assez souple pour laisser glisser le bâton, « comme au billard » (A4).



Enchaînement 04_1

Se redresser sur le pied gauche, lever le genou droit, en même temps, avec la main gauche tirer le bâton qui glisse dans la main droite. Sur le chemin la main droite puis la main gauche tournent (changement de mains) ; on finit avec le bâton posé sur la paume de la main gauche tournée vers le ciel (B4).



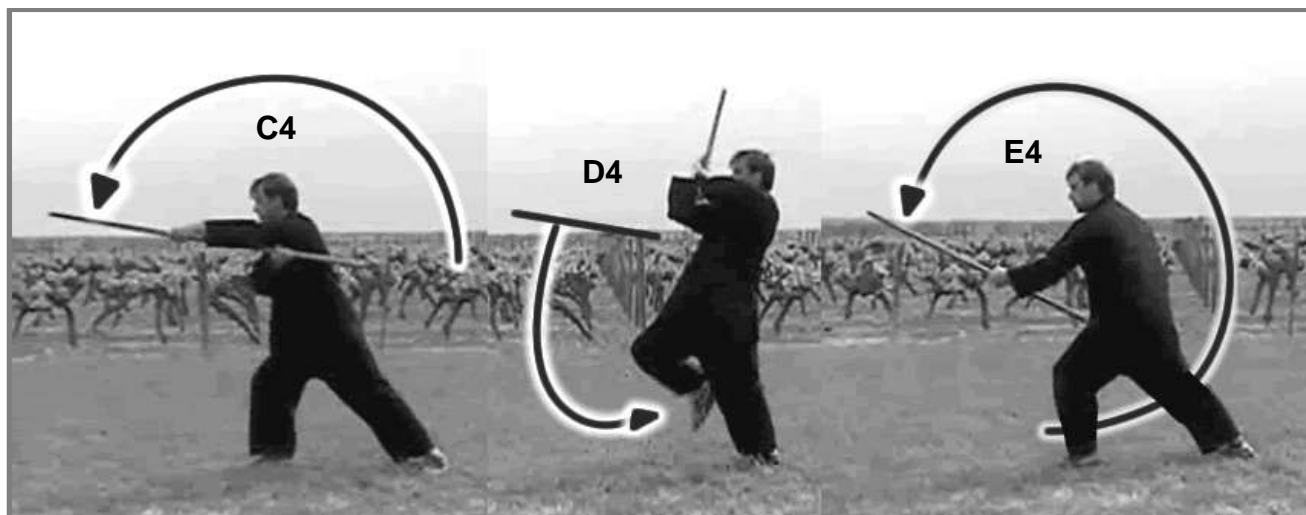
Troisième partie

04_2 Frapper avec le côté main gauche en amenant le côté main droite sous l'aisselle gauche dans un mouvement semi-circulaire dans le sens horaire (C4).

Finir en avant appui pied droit.

En avançant pied gauche, effectuer un moulinet intérieur (début extérieur) pour frapper en terminant position garde à droite (main gauche en avant, main droite à la hauteur de la hanche droite) (D4) (E4).

Note 1 : Lever puis poser à nouveau le pied droit pour laisser passer le bâton (D4).



Enchaînement 04_2

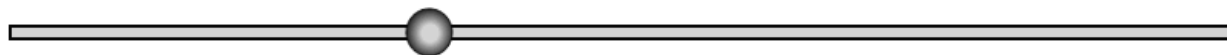
Note 2 : Les mouvements (K3) (L3) (page 80) et (D4) (E4) sont les mêmes (mais vus de chaque côté). Ils correspondent à l'éducatif 06_3 « moulinet intérieur (en avançant) », mais en débutant bâton sous l'aisselle.



Inspirations et Expirations sur le déplacement 04

<u>Inspire sur</u>	Se redresser	<u>Expire sur</u>	Piquer (billard)
<u>Inspire sur</u>	Moulinet	<u>Expire sur</u>	Frappe
		<u>Expire sur</u>	Frappe

05 Vers la direction cardinale « Gauche » dans le sens horaire



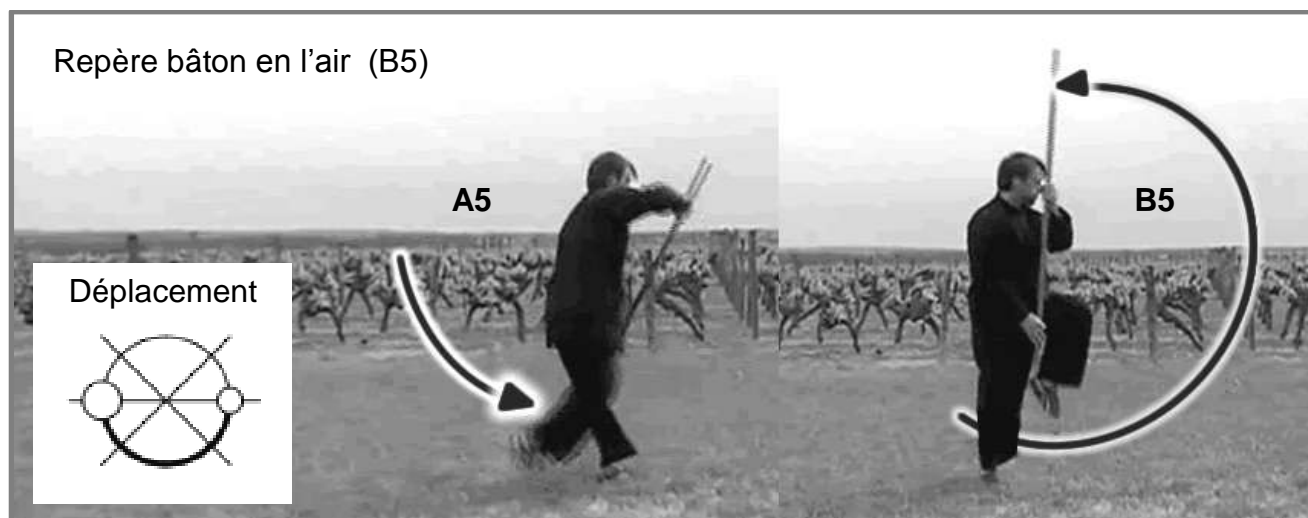
05_1 Pointer le bâton au sol sans le toucher, se retourner en reculant le pied droit en décrivant un demi-cercle (A5).



Troisième partie

L'extrémité du bâton continue sa trajectoire circulaire de trois quarts de tour dans le sens antihoraire jusqu'à arriver au dessus de la tête.

Dès que l'on prend appui sur la jambe droite, le genou gauche se lève (B5).

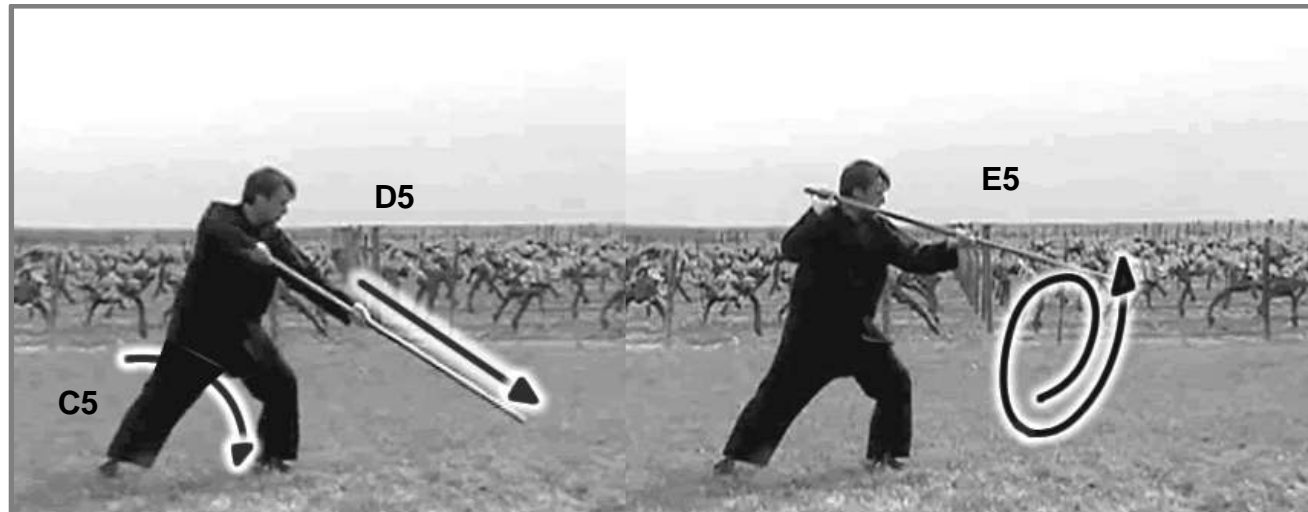


Enchaînement 05_1

05_2 Poser le pied gauche loin devant (C5).

Frapper d'estoc (attaque basse) en allongeant côté main gauche (D5).

Effectuer un mouvement rotatif dans le sens antihoraire (E5).

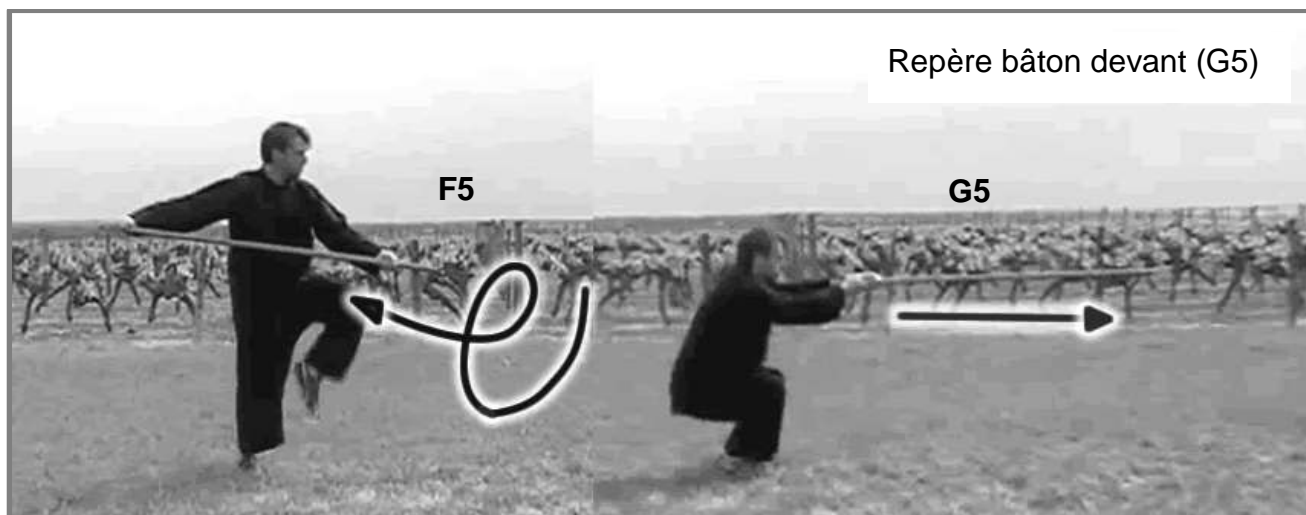


Enchaînement 05_2

05_3 Effectuer un mouvement rotatif en spirale dans le sens horaire tout en ramenant le pied gauche.

La spirale va en diminuant, car la main droite tire le bâton qui coulisse dans la main gauche immobile devant le corps au niveau de la taille (F5). Lever le genou gauche.

Troisième partie



Enchaînement 05_3

Le pied gauche avance, le pied droit vient se placer à côté tandis que l'on pique loin devant en s'accroupissant (les talons au sol). Pour cela, on pousse avec la main droite et on laisse coulisser le bâton dans la main gauche (G5).

05_4 Reculer le pied droit, prendre appui et ramener le pied gauche.

Lever le bâton vertical devant le corps.

La main gauche monte le long du bâton (H5).

Commencer à faire tourner le bâton devant soi dans le sens antihoraire (I5) tout en effectuant un changement de mains.

Frapper en amenant le bâton sous l'aisselle droite avec la main gauche, tout en levant le genou gauche (J5).



Enchaînement 05_4

Troisième partie

05



Inspirations et Expirations sur le déplacement 05

Inspire sur Demi tour, lever le bâton

Expire sur Piquer au sol

Inspire sur Rotation et spirale (long)

Expire sur Piquer accroupi

Inspire sur Protection

Expire sur Passage sous aisselle

06 Vers la direction diagonale « Arrière-Gauche » dans le sens antihoraire

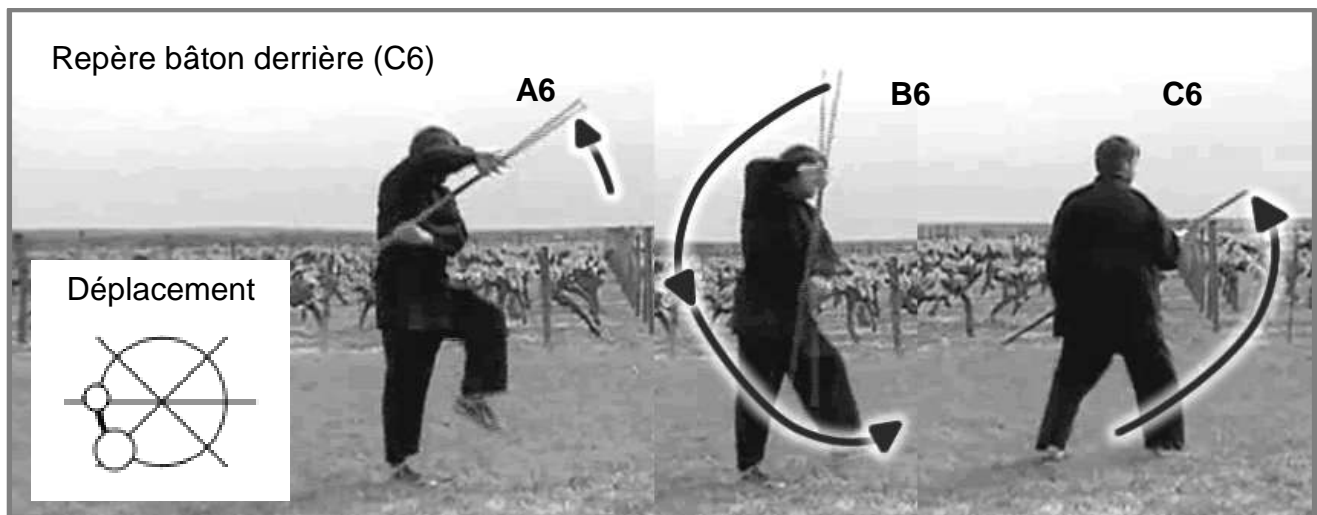


06_1 Se tourner de 45° (A6) à gauche et poser le pied gauche (B6).

Descendre la main gauche, et dans un mouvement circulaire vers le bas, ramener avec détermination cette main gauche à la hauteur de la hanche gauche.

Dans le même temps, tout en avançant le pied droit, commencer à tourner le bâton avec la main droite dans le sens horaire.

Descendre la main droite puis la remonter légèrement avec détermination (C6).



Enchaînement 06_1

Note : A la fin de ce mouvement, on est en garde fondamentale à gauche.

06



Inspirations et Expirations sur le déplacement 06

Inspire sur Rotation du bas

Expire sur Frappe en remontant

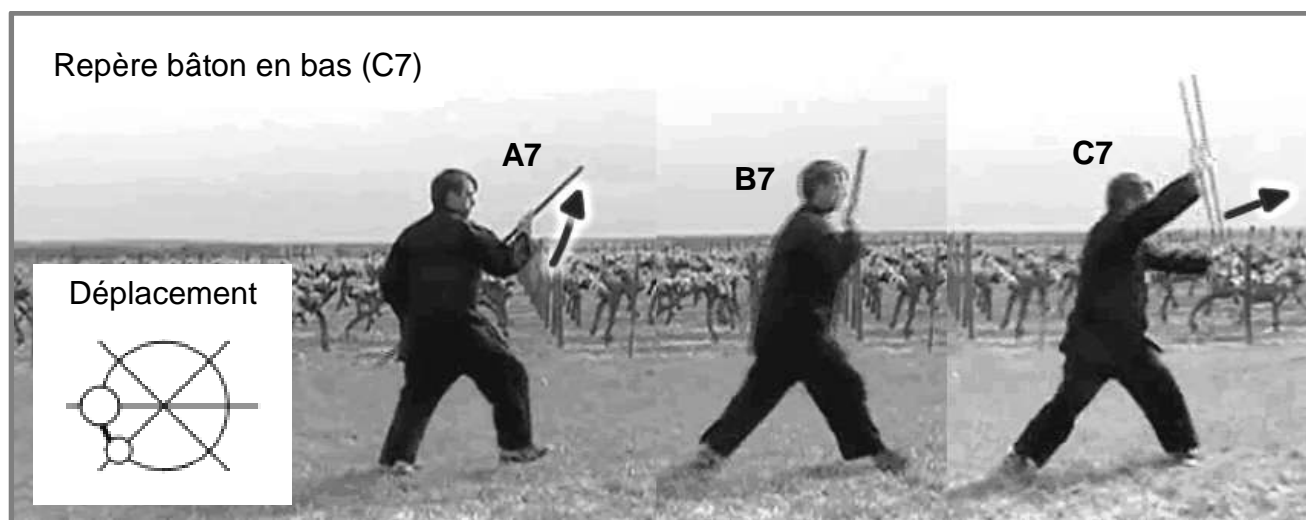


07 Vers la direction cardinale « Gauche » dans le sens horaire



07_1 Lever le pied droit, tourner le buste de 45° à droite, avec une intention vers la cardinale gauche, tout en relevant le bâton côté main droite (les deux mains tournent pour débiter un changement de garde) (A7). Poser le pied droit, le bâton en biais devant la poitrine (B7).

Avancer et poser le pied gauche en poussant devant soi le bâton suffisamment haut pour protéger la tête. Les deux mains sont paumes vers l'avant (C7).



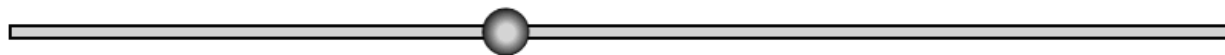
Enchaînement 07_1



Inspirations et Expirations sur le déplacement 07

Inspire sur Changement de direction Expire sur Frappe

08 Vers la direction cardinale « Droite » dans le sens horaire



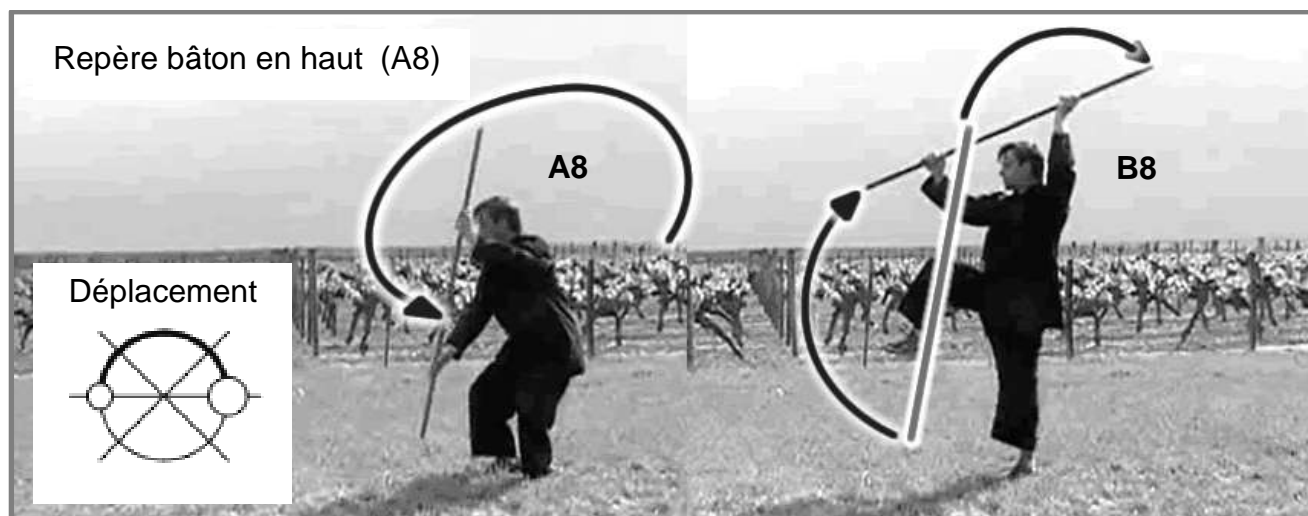
08_1 Faire un demi-tour par la droite en descendant le bâton côté main droite, et en le remontant côté main gauche, de façon à avoir le bâton vertical devant soi. S'accroupir (A8).

Note : Les mains doivent être orientées selon la garde à droite (le changement de main débuté en (A7) doit être totalement effectué).

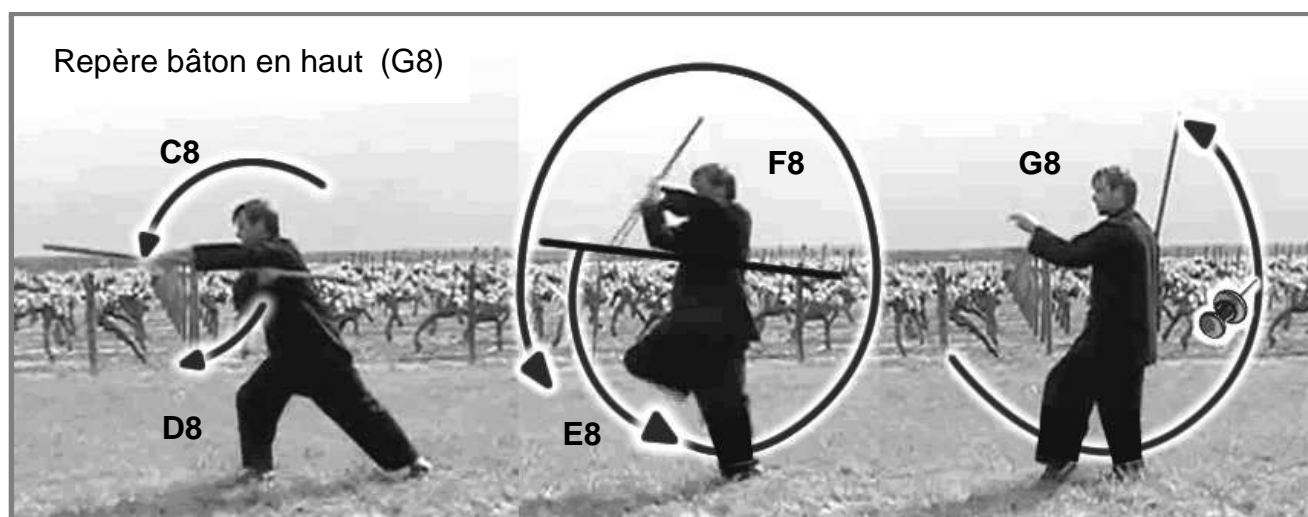


Troisième partie

Se dresser et brandir le bâton, lever le genou droit (B8) puis frapper avec l'extrémité du bâton, du haut vers le bas, à l'aide de la main gauche posée à plat tout en l'amenant avec la main droite sous l'aisselle gauche en reposant le pied droit (C8).



Enchaînement 08_1_a



Enchaînement 08_1_b

Pour faire un grand moulinet d'un tour 3/4, lever puis poser le pied droit et passer le bâton sur le côté droit par le bas (E8) (la main gauche glisse et s'approche de la main droite qui s'est dégagée de sous l'aisselle (D8)).

Continuer la rotation (F8) (la main gauche glisse et s'éloigne de la main droite).

Finir la rotation pour amener le bâton en butée à l'arrière de l'épaule droite (G8).

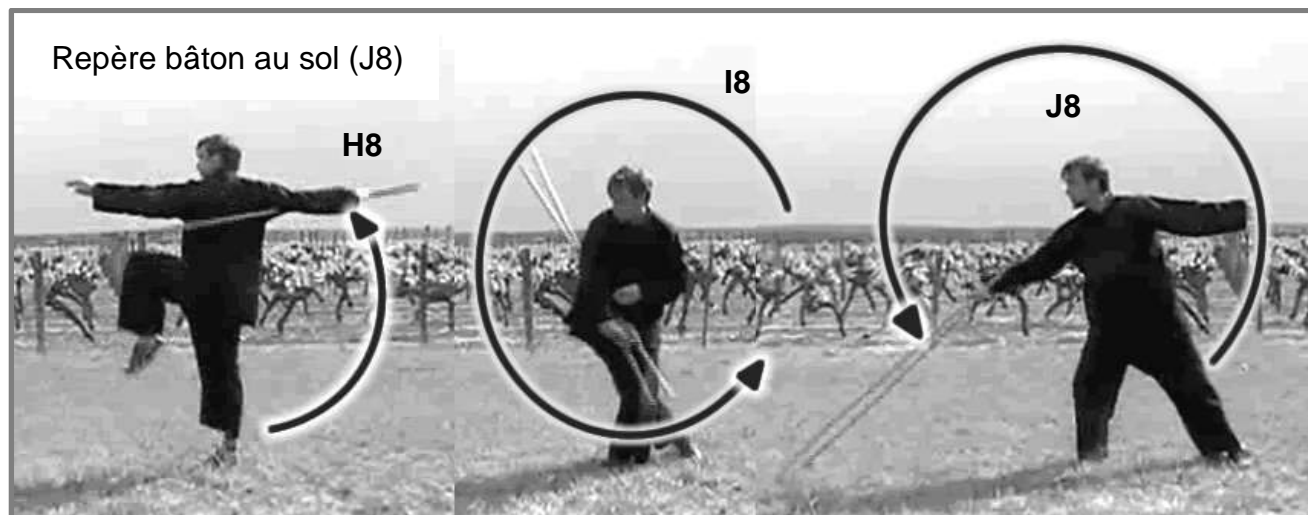
La main gauche lâche le bâton (à la hauteur du repère (Punaise)) et descend le long du tronc pour remonter vers l'avant (main « épée secrète »), en même temps avancer le pied gauche et fléchir la jambe droite (appui arrière).

Troisième partie

08_2 Se dresser la main gauche vers l'avant (en regardant vers l'arrière), lever le genou gauche, regarder vers l'avant et débiter la rotation de la main droite dans le sens antihoraire (H8) (la main droite soutient le bâton à l'arrière, gueule de tigre vers le ciel).

Poser le pied gauche en avant, puis le droit en enroulant par l'intérieur (I8).

Finir la rotation et frapper loin en tenant le bâton avec la main droite (J8).



Enchaînement 08_2

08



Inspirations et Expirations sur le déplacement 08

Inspire sur Demi-tour, protection

Inspire sur Moulinet

Inspire sur Moulinet

Expire sur Frappe

Expire sur Pointer des deux doigts

Expire sur Frappe au sol

09 Vers la direction diagonale « Avant-Gauche » dans le sens antihoraire

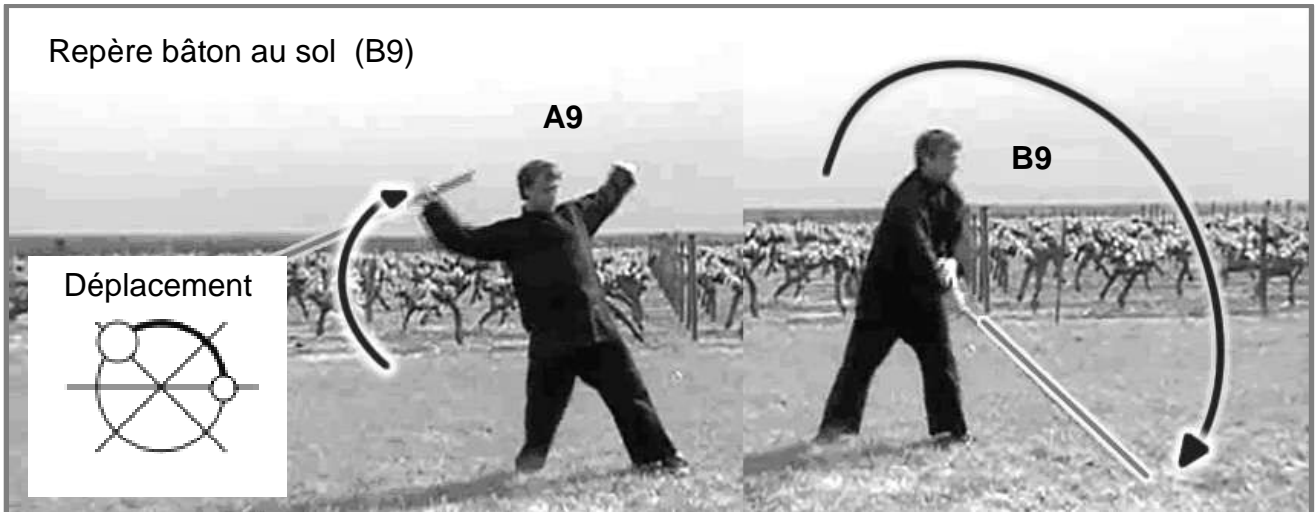
09_1 Se tourner de 135° par la gauche, amener le bâton avec la main droite au-dessus de l'épaule droite (A9).

La main gauche rejoint la main droite au-dessus de la tête et vient soutenir le poignet droit pour frapper loin devant (B9).

L'énergie du geste est obtenue par le rapprochement des bras à l'image du « poulpe » qui chasse de l'eau pour se propulser.

Le geste se termine en appui jambe avant (jambe gauche).





Enchaînement 09_1

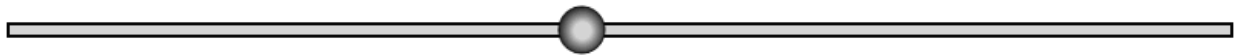


Inspirations et Expirations sur le déplacement 09

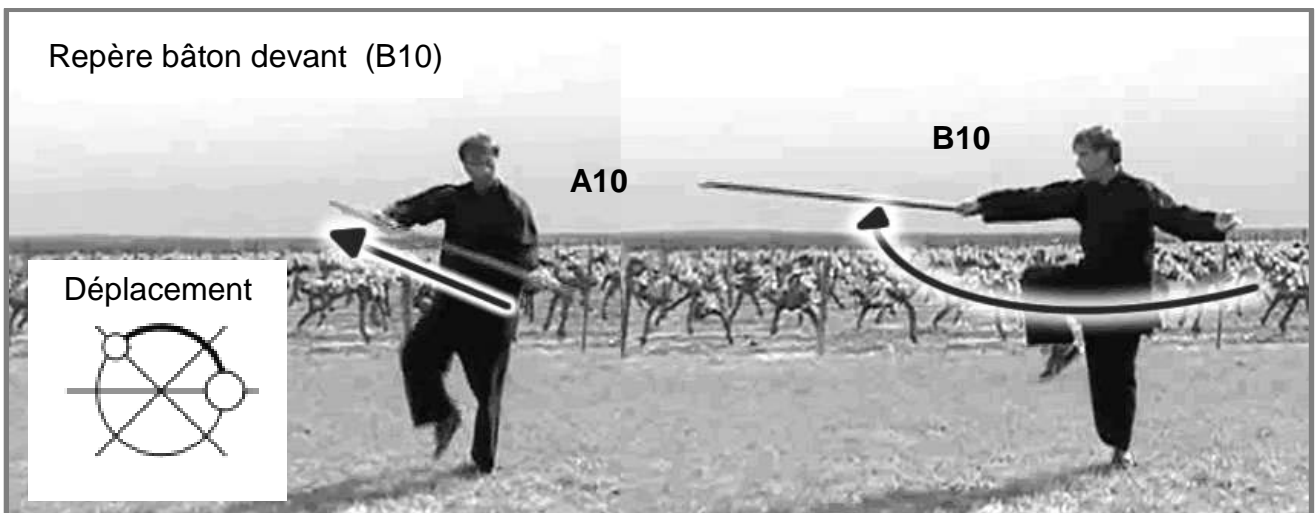
Inspire sur Ouverture bras

Expire sur Frappe au sol

10 Vers la direction cardinale « Droite » dans le sens horaire



10_1 Se tourner de 135° par la droite, en restant en appui sur le pied gauche, avec la main droite tirer le bâton qui glisse dans la main gauche (A10).



Enchaînement 10_1

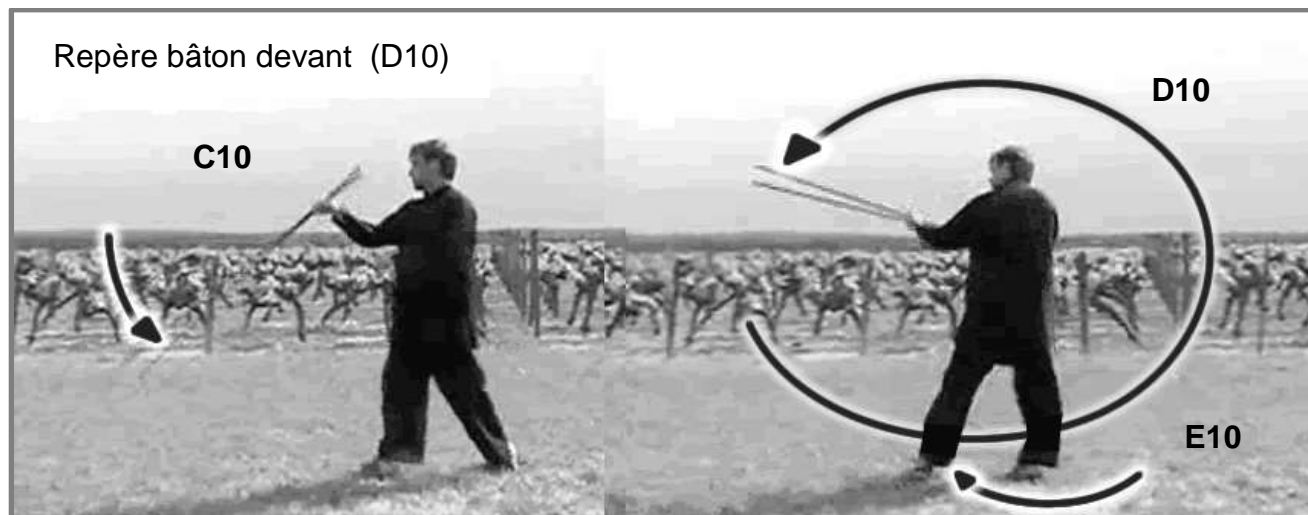
Troisième partie

Lever le genou droit, envoyer le bâton loin vers la cardinale « droite », la main gauche reste derrière (B10).

10_2 Poser le pied droit, laisser descendre le bâton de la main droite (C10).

Accompagner le bâton dans un tour complet (D10).

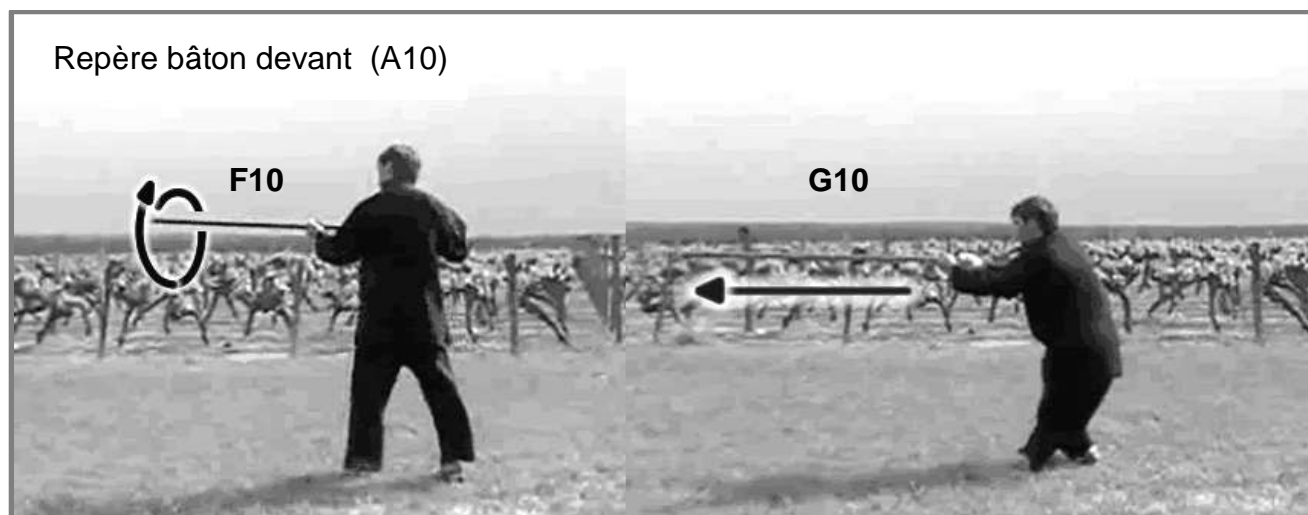
Avancer le pied gauche (E10), accueillir le bâton avec la main gauche.



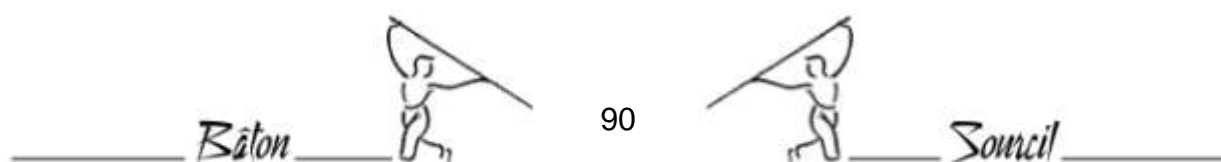
Enchaînement 10_2

Note : La rotation doit s'effectuer grâce à l'inertie du bâton et au mouvement du corps et donc en aucun cas par une sollicitation du poignet.

10_3 Marquer la position puis faire tourner le bâton dans le sens horaire (F10), puis pousser loin devant en croisant les jambes (jambe droite derrière) (G10).



Enchaînement 10_3





Inspirations et Expirations sur le déplacement 10

Inspire sur Ramener le bâton
Inspire sur Rotation du bâton

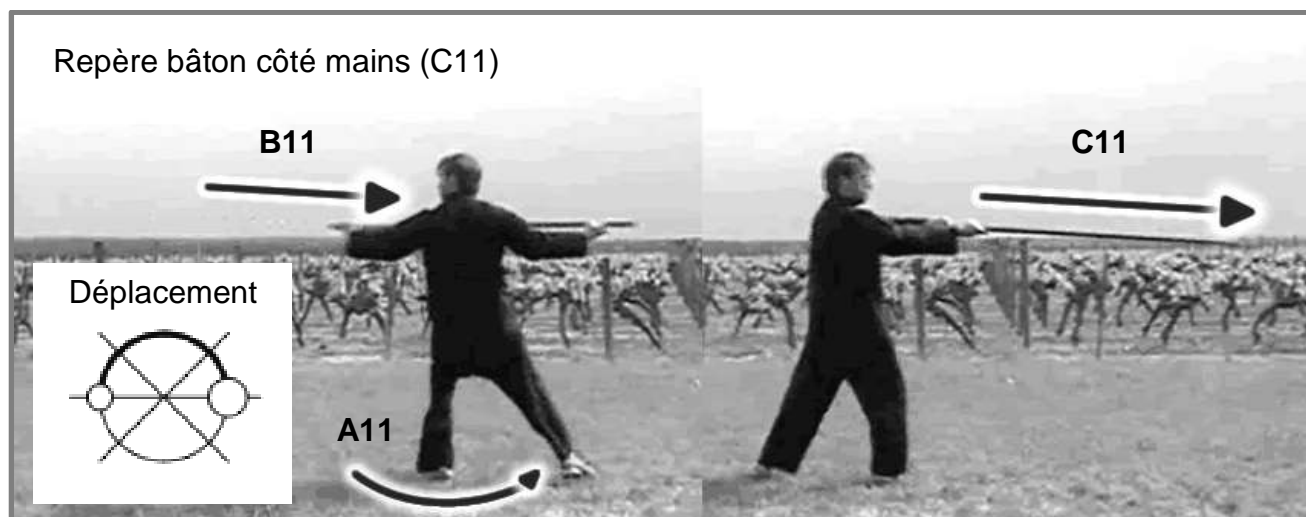
Expire sur Piquer
Expire sur Piquer

11 Vers la direction cardinale « Gauche » dans le sens horaire



11_1 Décroiser les jambes en décalant latéralement le pied droit assez loin (A11).

Tirer le bâton avec la main droite (Il glisse dans la main gauche) de manière à lui faire suivre une trajectoire horizontale (B11).



Enchaînement 11_1

Se tourner par la droite en effectuant un changement de mains (paume droite vers le ciel). Effacer le buste pour laisser passer le bâton, puis le pousser loin vers la droite avec la main gauche (Il glisse dans la main droite) (C11).

11_2 Tirer le bâton avec la main gauche en le laissant glisser dans la main droite) (D11).

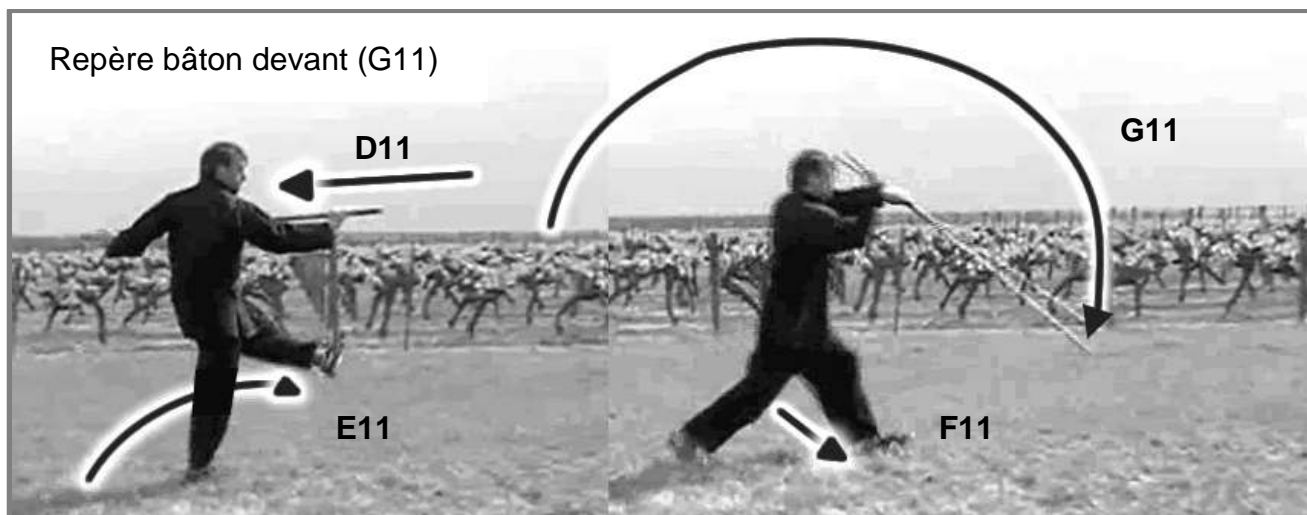
En même temps, prendre appui sur le pied droit et avancer le pied gauche comme pour taper dans un ballon (E11).

Effectuer un changement de main dans le mouvement (paume gauche vers le ciel).

Poser le pied gauche (F11), pousser le bâton vers le haut avec la main gauche pour commencer la rotation dans le sens horaire; ramener la main gauche proche de la droite et continuer à faire tourner le bâton sur le côté droit (G11).



Troisième partie

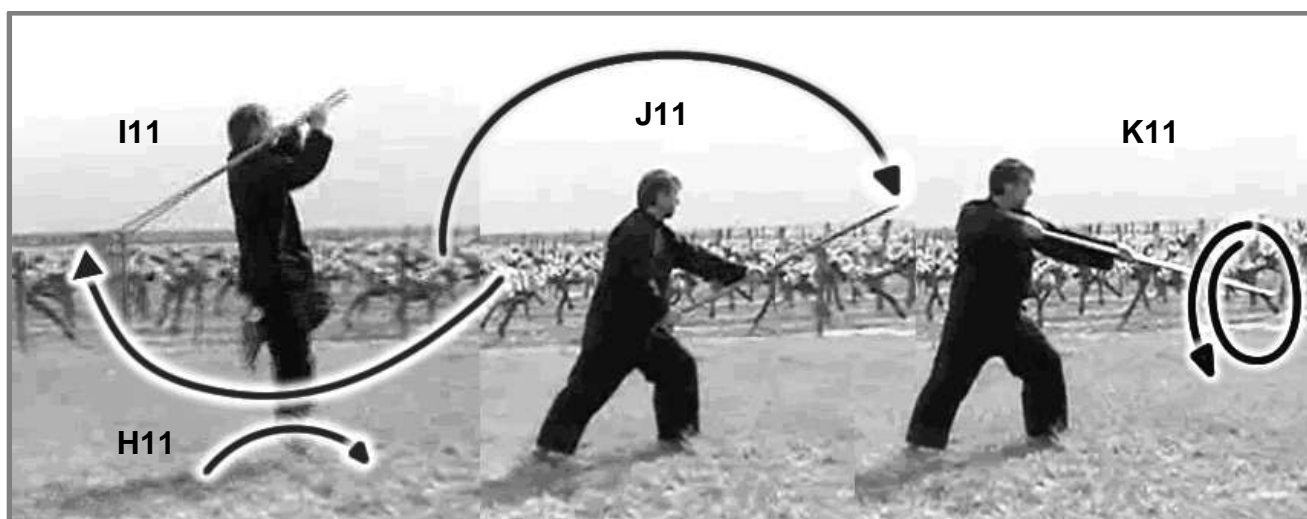


Enchaînement 11_2

11_3 Dans la continuité, prendre appui sur pied gauche pour sauter (H11), poser pied droit puis pied gauche en avançant.

Finir la rotation sur le côté droit (I11), frapper (retour en garde à droite) (J11).

Faire tourner le bâton d'un tour et demi dans le sens antihoraire (K11).



Enchaînement 11_3



Inspirations et Expirations sur le déplacement 11

Inspire sur Ramener, changement mains

Inspire sur Ramener le bâton

Inspire sur Petite rotation

Expire sur Piquer

Expire sur Moulinet, frappe

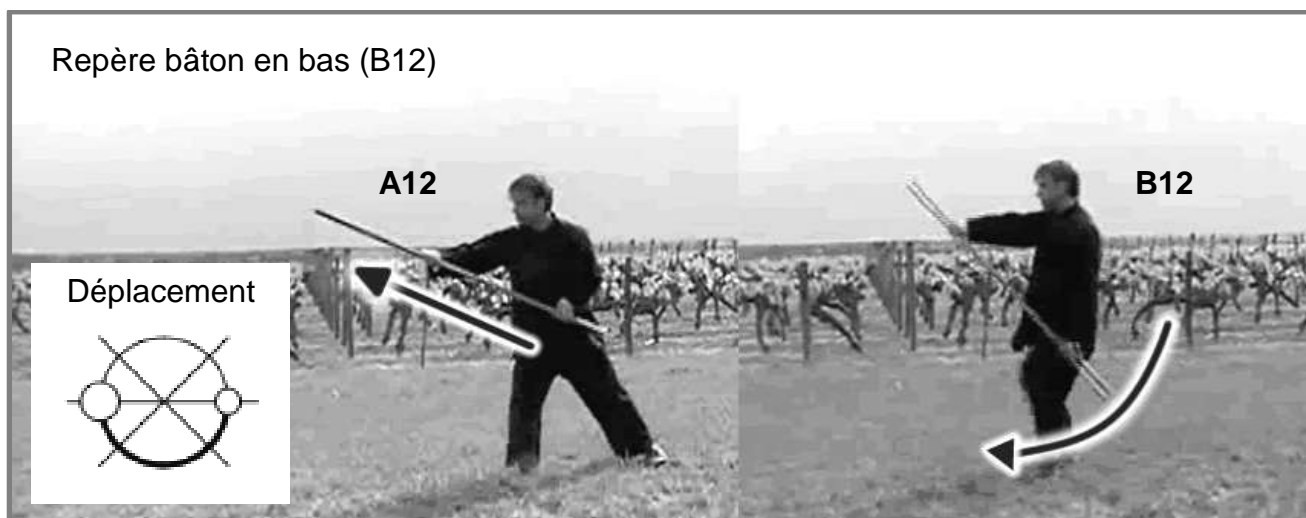


12 Vers la direction cardinale « Droite » dans le sens horaire

12_1 De la main droite, tirer le bâton qui glisse dans la main gauche (qui ne bouge pas).

Tourner le buste en faisant un demi-tour par la droite tout en pivotant la pointe du pied gauche.

Pousser alors avec la main gauche le bâton qui glisse ce coup-ci dans la main droite (A12) (La main gauche finit à la hauteur de la hanche).



Enchaînement 12_1

Ramener le pied droit en arrière sans le poser tout en balançant le bâton vers l'arrière, puis poser le pied droit à nouveau en avant, et avancer le pied gauche tout en « pagayant côté gauche » (B12).

12_2 Ramener le pied gauche en arrière sans le poser tout en balançant le bâton vers l'arrière, puis poser le pied gauche à nouveau en avant, et avancer le pied droit tout en « pagayant côté droit » (C12).

Profiter du balancement du bâton en (C12) pour effectuer un changement de mains.

Finir le mouvement pour arriver en position garde à gauche (D12).

Tourner le bâton dans le sens horaire afin d'amener la main droite sous l'aisselle gauche, tout en effectuant un changement de mains (E12).

Note 1 : Il n'y a pas de changement de mains en (B12), car les mains sont déjà dans la position adéquate.

Le changement de mains en (C12) est dû au passage « Pagaie à gauche » - « Pagaie à droite » (voir éducatif 05_5 de la seconde partie).



Troisième partie



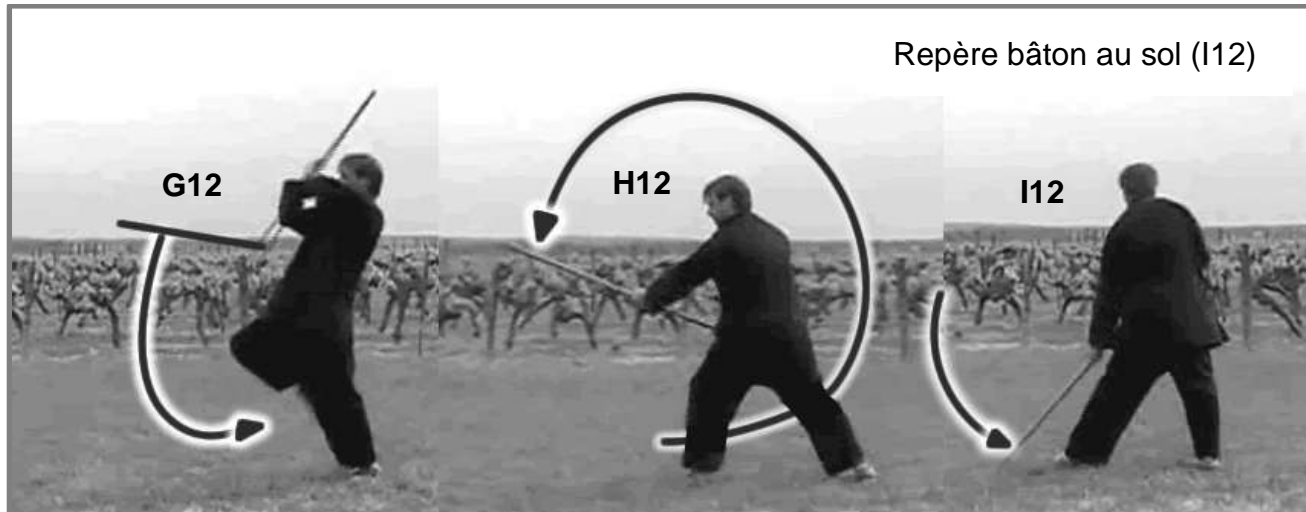
Enchaînement 12_2

Note 2 : Finir en avant appui pied droit.

12_3 Retirer le bâton de sous l'aisselle (F12).

Effectuer un moulinet intérieur (début extérieur) pour frapper en terminant position garde à droite (main gauche en avant, main droite à la hanche droite) (G12) (H12).

Tourner le buste par la droite en pivotant la pointe de pied gauche puis frapper le sol avec l'extrémité du bâton (I12).



Enchaînement 12_3

Note 1 : Lever puis poser à nouveau le pied droit pour laisser passer le bâton (G12).

Note 2 : Les mouvements (G12) (H12) ont déjà été vus ((K3) (L3) (page 80) et (D4) (E4) (page 94)).

Ils correspondent à une variante de l'éducatif 06_3.



Inspirations et Expirations sur le déplacement 12

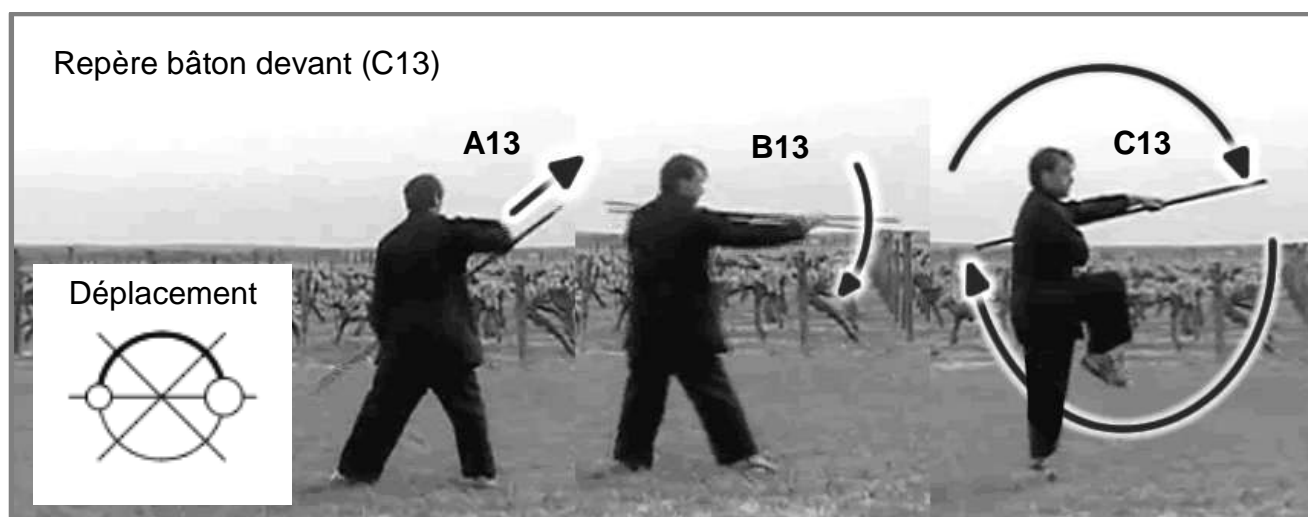
Inspire sur Armer pagaie
Inspire sur Armer pagaie
Inspire sur Moulinet
Inspire sur Piquer au sol

Expire sur Se retourner, piquer
Expire sur Pagaie, garde à droite
Expire sur Pagaie, garde à droite, aisselle
Expire sur Frappe

13 Vers la direction cardinale « Gauche » dans le sens horaire

13_1 Faire un demi-tour par la droite en tirant le bâton dans la main gauche (A13), amener le bâton avec la main droite (B13) sous l'aisselle gauche.

En même temps, frapper avec l'autre extrémité (à l'aide de la main gauche) tout en prenant appui sur le pied gauche, puis lever le genou droit (C13).



Enchaînement 13_1

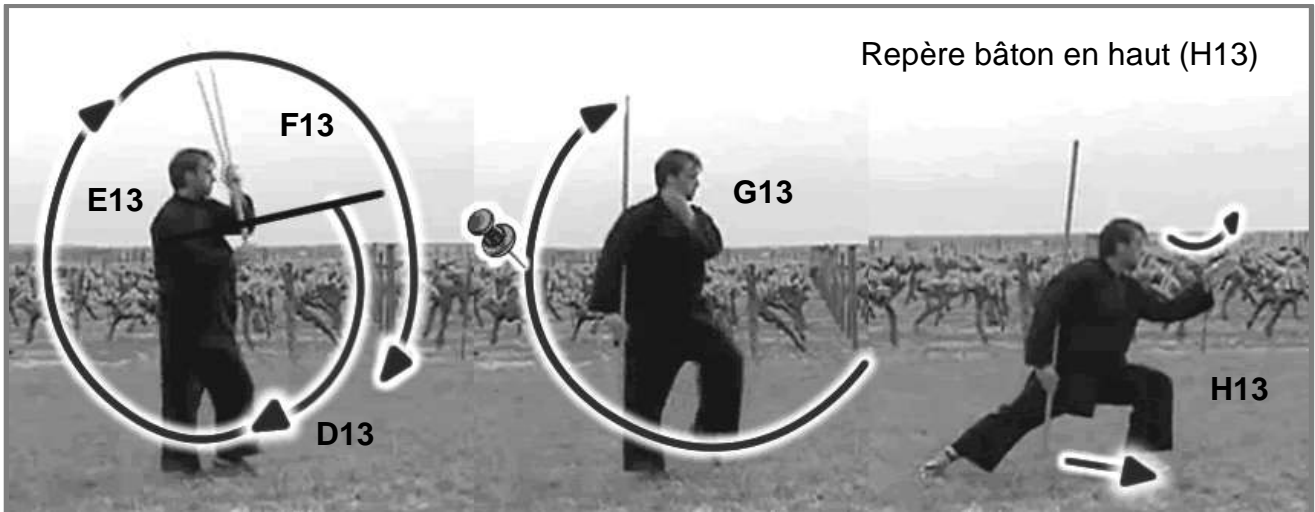
13_2 Pour faire un grand moulinet d'un tour 3/4, poser le pied et passer le bâton sur le côté droit par le bas (D13) (la main gauche glisse et s'approche de la main droite). Continuer la rotation (E13) (F13) (la main gauche glisse et s'éloigne de la main droite).

Finir la rotation pour amener le bâton en butée à l'arrière de l'épaule droite (G13).

La main gauche lâche le bâton (à la hauteur du repère (Punaise)) et descend le long du tronc pour remonter vers l'avant, en même temps effectuer une « fente avant » en fléchissant la jambe gauche et en tendant jambe droite (appui avant).



Troisième partie

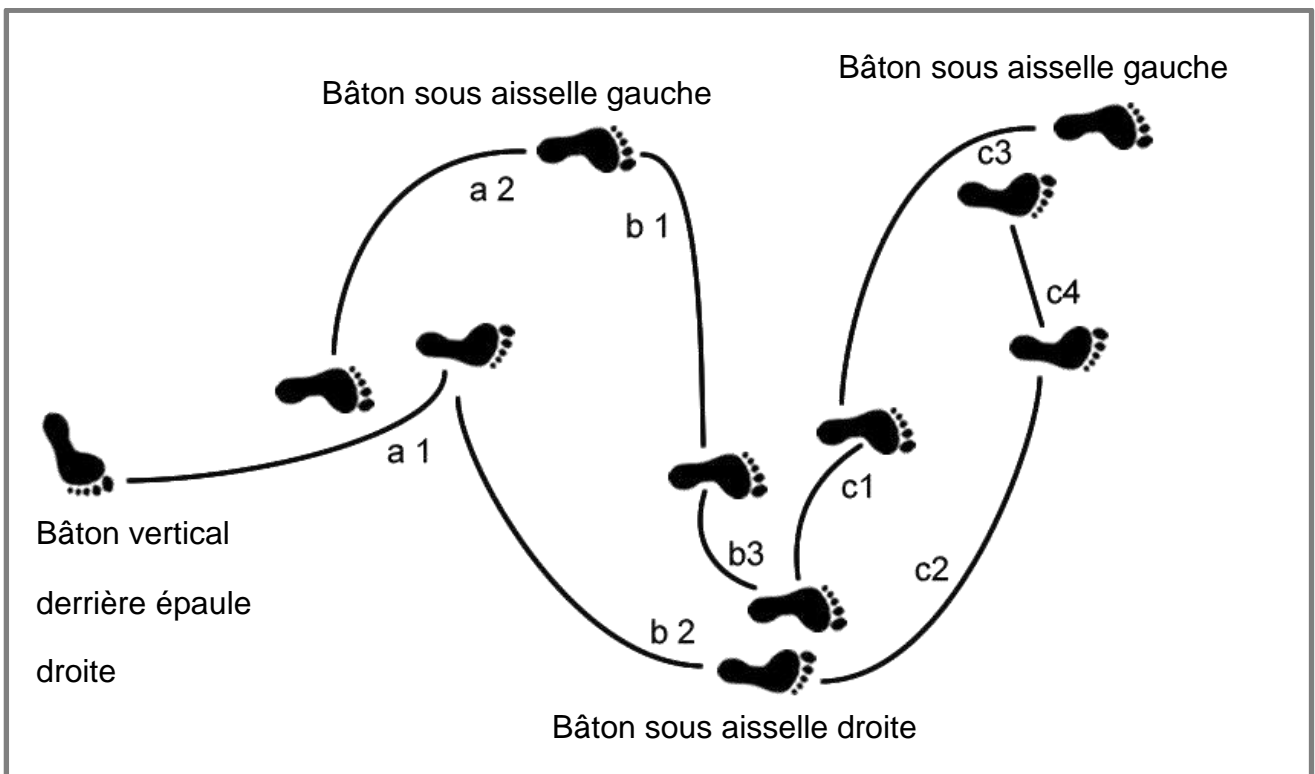


Enchaînement 13_2

A partir de la position (H13), on se déplace en « zigzag ».

Durant ces déplacements on effectue une succession de trois moulinets horizontaux au-dessus de la tête. Le passage du bâton d'une aisselle à l'aisselle opposée entraîne un changement de mains (voir éducatif 05_2 de la seconde partie).

Les trois déplacements correspondants sont réunis dans le schéma ci-dessous.



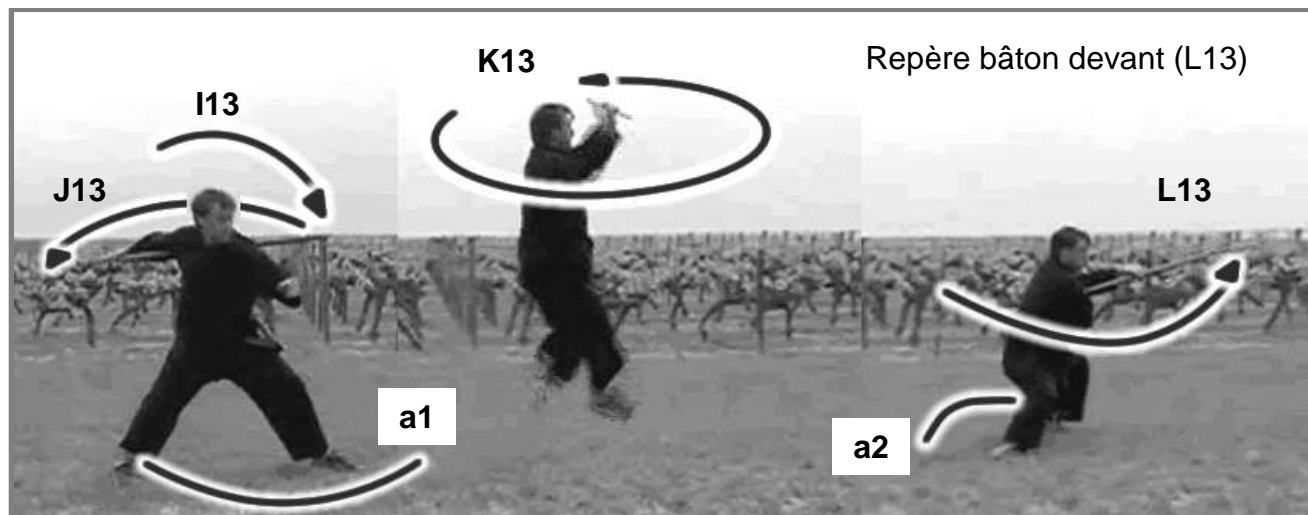
Enchaînement 13_déplacements en « zigzag »

Troisième partie

Note : Le premier déplacement se fait en deux temps ((a1), (a2)), le second en trois temps ((b1), (b2), (b3)), le troisième en quatre temps ((c1), (c2), (c3), (c4)).

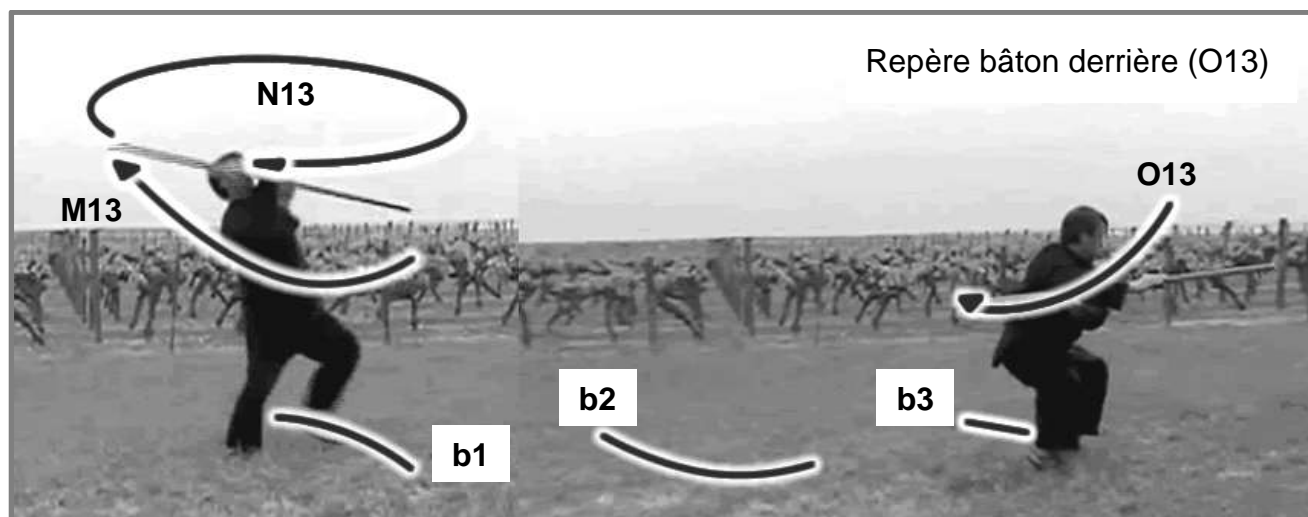
13_3 Pour prendre de l'élan, amener le haut du bâton à l'aplomb de l'omoplate gauche (gueule de tigre vers le ciel) (I13). Faire tourner le bâton dans le sens antihoraire au-dessus la tête jusqu'à l'amener à l'aide de la main droite sous l'aisselle gauche (J13) (K13) (L13).

En même temps, avancer le pied droit en sautant (a1) puis le pied gauche (a2) dans un déplacement « en crabe » à gauche.



Enchaînement 13_3

13_4 Faire tourner le bâton dans le sens horaire au-dessus la tête jusqu'à l'amener à l'aide de la main gauche sous l'aisselle droite (M13) (N13) (O13).



Enchaînement 13_4

Troisième partie

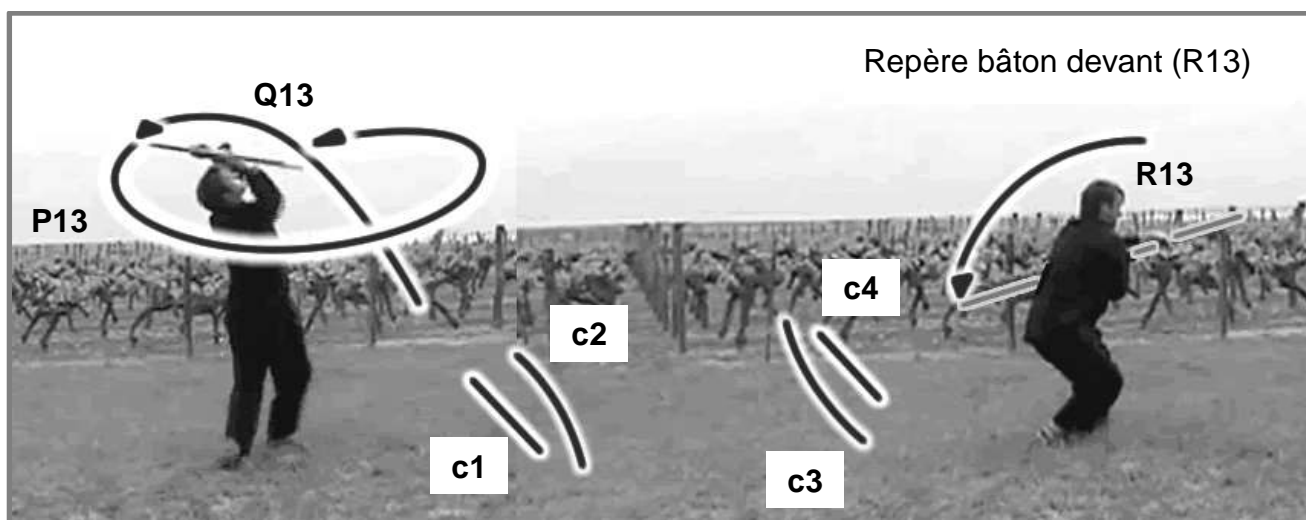
Effectuer un changement de mains durant la rotation.

En même temps, avancer le pied gauche (b1) puis le pied droit (b2) dans un déplacement « en crabe » à droite. Enfin ramener le pied gauche contre le pied droit (b3).

13_5 Faire tourner le bâton dans le sens antihoraire au dessus la tête jusqu'à l'amener à l'aide de la main droite sous l'aisselle gauche (P13) (Q13) (R13).

Effectuer un changement de mains durant la rotation.

En même temps, avancer le pied gauche (c1) puis le pied droit (c2) puis, à nouveau, le pied gauche (c3) dans un déplacement « en crabe » à gauche. Ramener enfin le pied droit contre le pied gauche (c4).



Enchaînement 13_5

Note 1 : Pencher la tête en arrière au passage du bâton pour que les moulinets soient les plus horizontaux possibles.

Note 2 : Marquer une très légère pause à chaque fois que le bâton est amené sous l'aisselle.

Note 3 : Se grandir aux passages du bâton au-dessus de la tête, et fléchir pour passer le bâton sous l'aisselle.

13_6 Reculer le pied droit et prendre appui dessus, passer le bâton sur le côté droit par le bas (S13).

Faire tourner le bâton dans le sens antihoraire (T13).

Finir le moulinet vertical de côté en amenant le bâton sous l'aisselle droite avec la main gauche tout en frappant avec la main droite, puis lever le genou gauche (U13).

Note : Durant le moulinet, effectuer un changement de mains (à la hauteur du repère (Punaise)).





Enchaînement 13_6



Inspirations et Expirations sur le déplacement 13

<u>Inspire sur</u>	Moulinet	<u>Expire sur</u>	Demi-tour, frappe
<u>Inspire sur</u>	Amorce rotation inverse	<u>Expire sur</u>	Fin fente
<u>Inspire sur</u>	Moulinet horizontal n°2	<u>Expire sur</u>	Moulinet horizontal n°1
<u>Inspire sur</u>	Moulinet horizontal n°3	<u>Expire sur</u>	Frappe sous aisselle
<u>Inspire sur</u>	Moulinet vertical	<u>Expire sur</u>	Frappe sous aisselle

14 Vers la direction diagonale « Arrière-Gauche » dans le sens antihoraire

14_1 Se tourner de 45° à gauche et poser le pied gauche (A14).

Descendre la main gauche et dans un mouvement circulaire vers le bas, ramener avec détermination cette main gauche à la hauteur de la hanche gauche.

Dans le même temps, tout en avançant le pied droit, commencer à tourner le bâton avec la main droite dans le sens horaire, descendre cette main droite puis la remonter légèrement avec détermination (B14).

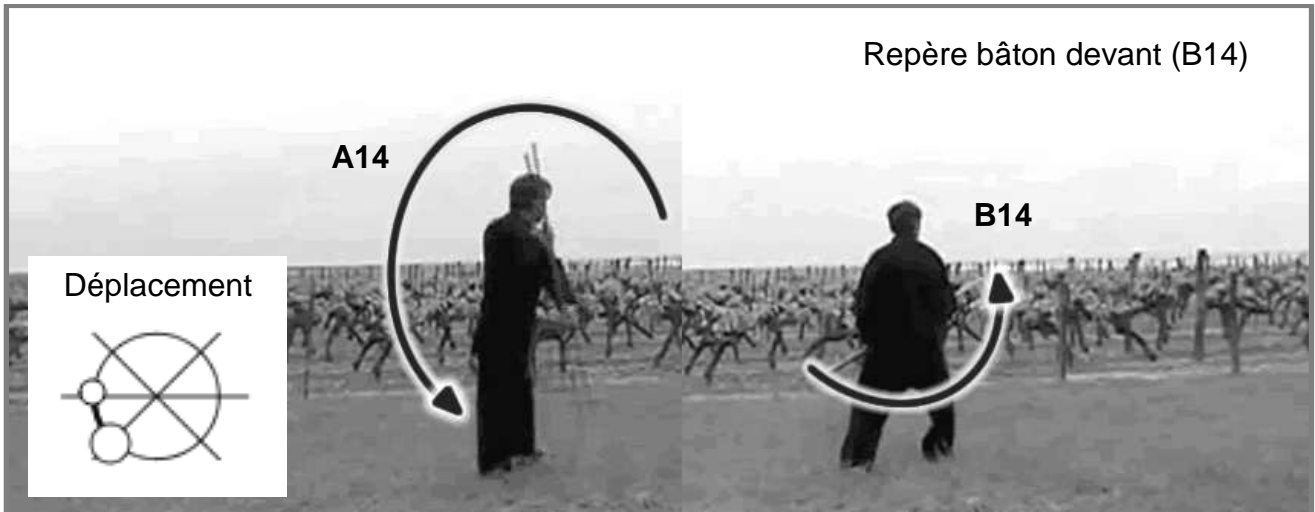
Note 1 : Mouvement similaire à « enchaînement 06_1 ».

Note 2 : La frappe en remontant avec détermination correspond, par exemple, à un coup porté entre les jambes de l'adversaire.

Note 3 : A la fin de ce mouvement, on est en garde fondamentale à gauche.



Troisième partie



Enchaînement 14_1



Inspirations et Expirations sur le déplacement 14

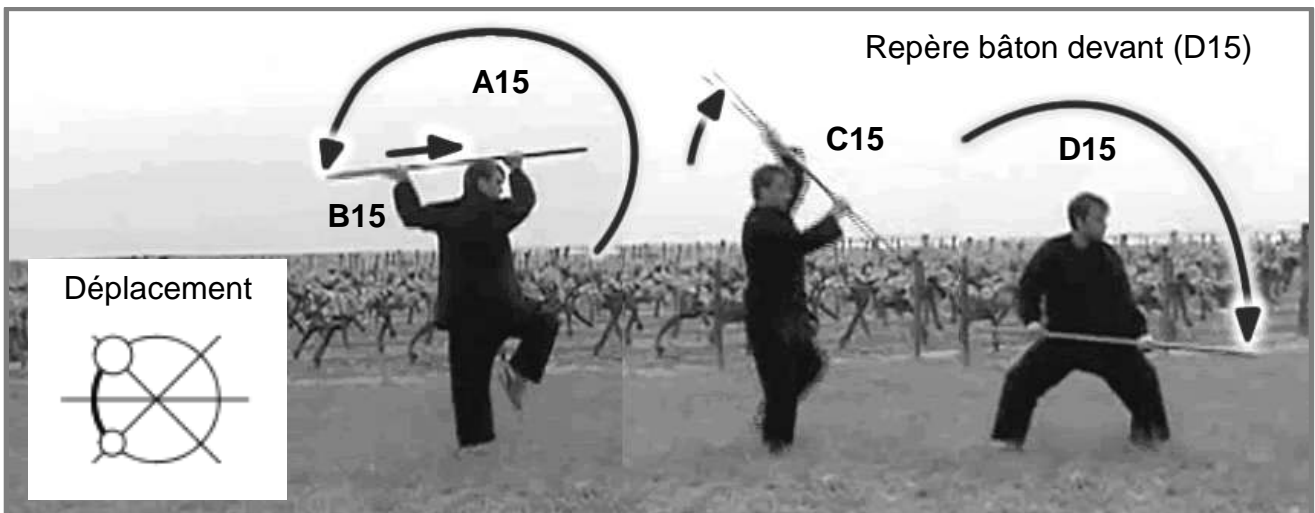
Inspire sur Rotation du bâton

Expire sur Frappe en remontant

15 Vers la direction diagonale « Avant-Gauche » dans le sens horaire



15_1 Se tourner de 90° par la droite, en prenant appui sur le pied gauche et en levant le genou droit, lever le bâton au-dessus de la tête (A15). Effectuer le changement de mains.



Enchaînement 15_1



Troisième partie

Faire glisser la main gauche jusqu'au milieu du bâton (B15).

Poser le pied droit (C15) et frapper (bâton horizontal, appui arrière) avec la main gauche en amenant la main droite à la hanche, tout en avançant le pied gauche (D15).



Inspirations et Expirations sur le déplacement 15

Inspire sur Montée du bâton

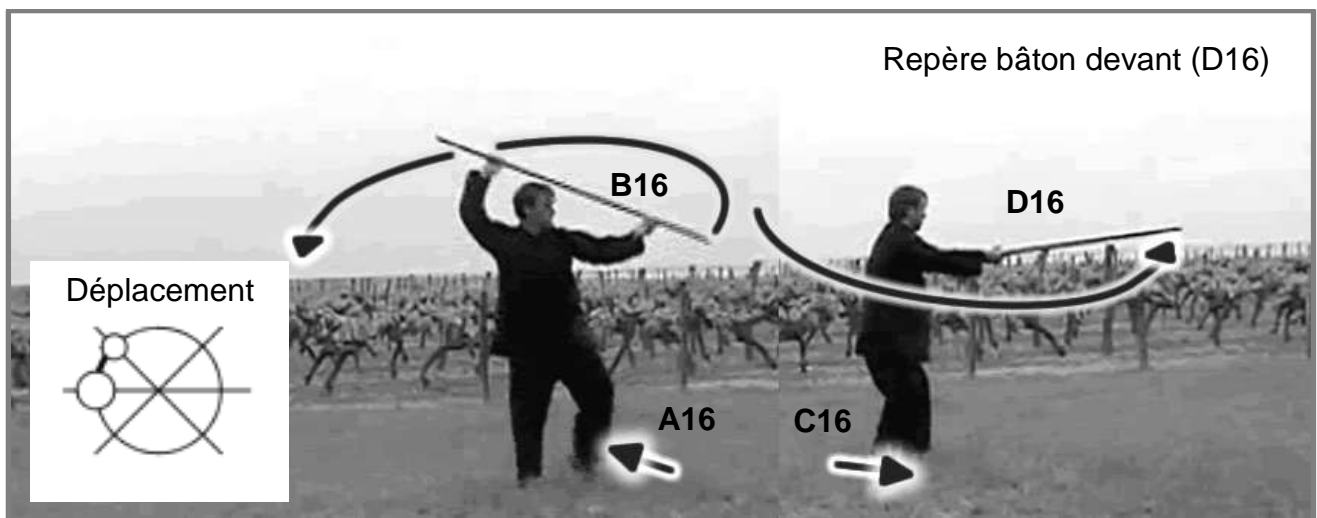
Expire sur Frappe (garde à droite)

16 Vers la direction cardinale « Gauche » dans le sens antihoraire



16_1 Ramener le pied gauche à côté du pied droit (A16) en amenant le bâton au-dessus de la tête main droite en arrière. Passer le bâton derrière la tête. Lâcher le bâton de la main gauche, en avançant le pied gauche.

Commencer à faire tourner le bâton dans le sens antihoraire (B16), ramener le pied droit auprès du pied gauche (C16) en finissant de faire tourner le bâton afin de frapper devant en même temps que la main gauche retrouve le bâton (en avant de la main droite) (D16).



Enchaînement 16_1



Inspirations et Expirations sur le déplacement 16

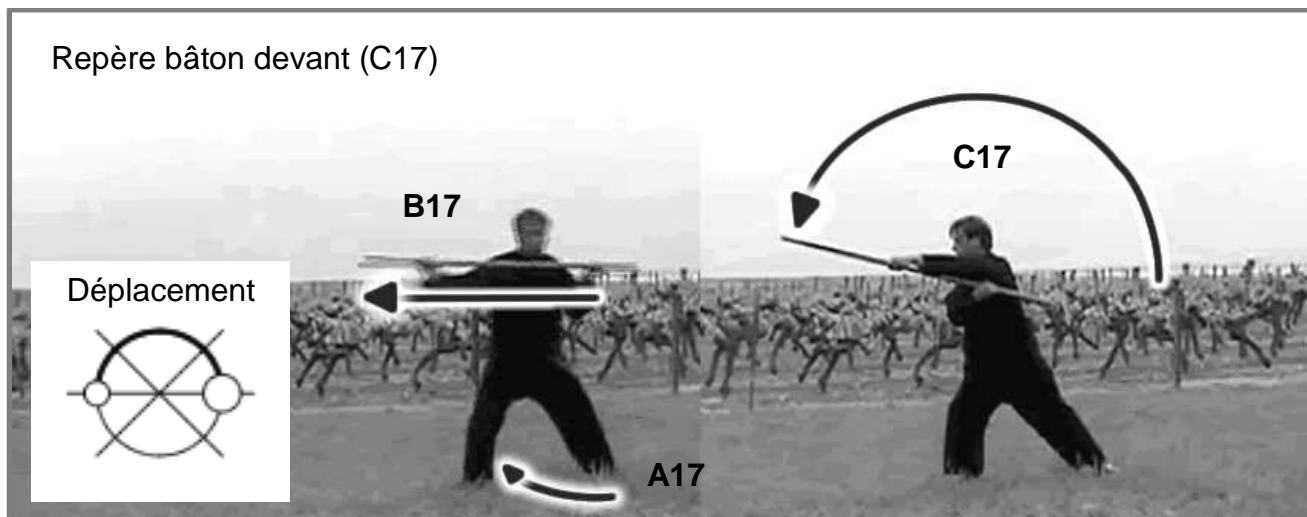
Inspire sur Montée du bâton

Expire sur Frappe circulaire



17 Vers la direction cardinale « Droite » dans le sens horaire

17_1 Reculer le pied droit (A17), tirer le bâton avec la main droite en tournant le buste par la droite (B17).

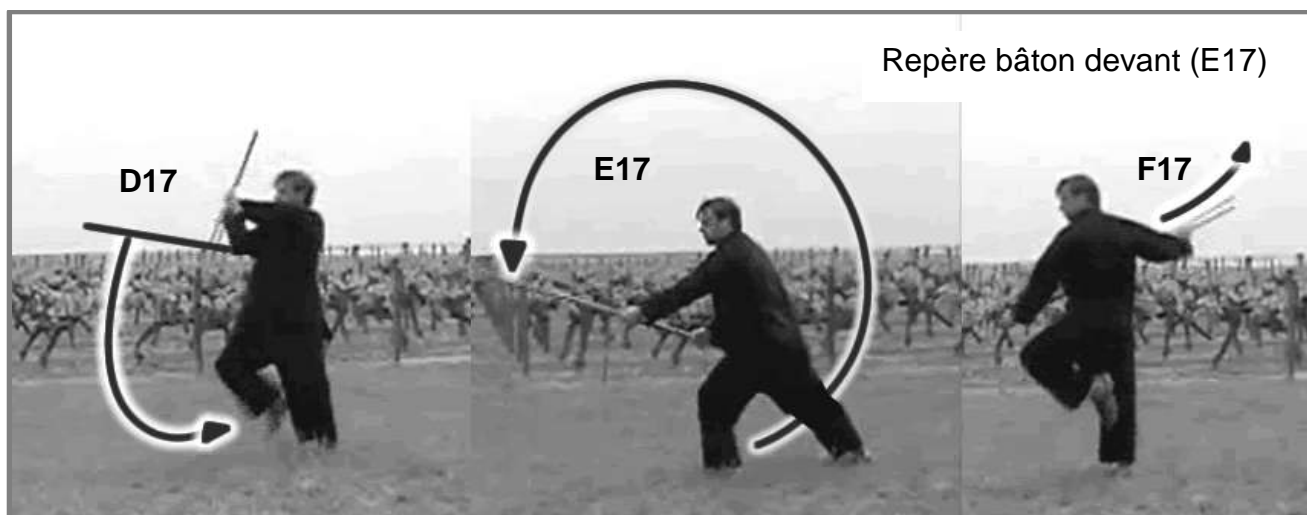


Enchaînement 17_1

Finir le demi-tour et frapper en faisant un arc de cercle avec le bâton à l'aide de la main gauche pendant que la droite vient sous l'aisselle gauche (C17).

Finir en appui avant (jambe droite).

17_2 Retirer le bâton de sous l'aisselle.



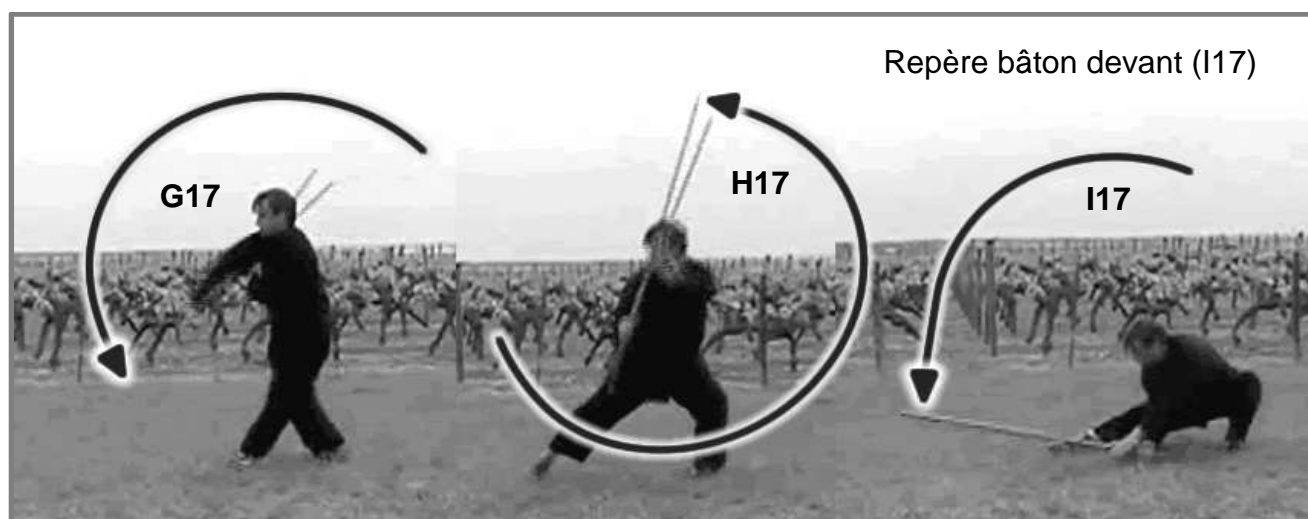
Enchaînement 17_2

Troisième partie

Effectuer un moulinet intérieur (début extérieur) pour frapper en terminant position garde à droite (main gauche en avant, main droite à la hanche droite) (D17) (E7).

Ramener le pied gauche, tirer le bâton avec la main droite en le laissant glisser dans la main gauche (F17).

17_3 Poser le pied gauche devant, commencer à enrôler le bâton sur le côté droit dans le sens antihoraire (début) (G17).



Enchaînement 17_3

Ramener le pied droit près du pied gauche en continuant la rotation sur le côté gauche dans le sens horaire (fin) (H17), effectuer un changement de mains, descendre en pliant la jambe gauche au maximum et en avançant le pied droit loin devant pour venir frapper au sol mains croisées (main droite à 20 cm de l'extrémité) (I17) (la main gauche glisse vers la main droite pendant la frappe).



Inspirations et Expirations sur le déplacement 17

Inspire sur Tirer le bâton
Inspire sur Moulinet
Inspire sur Moulinet (long)

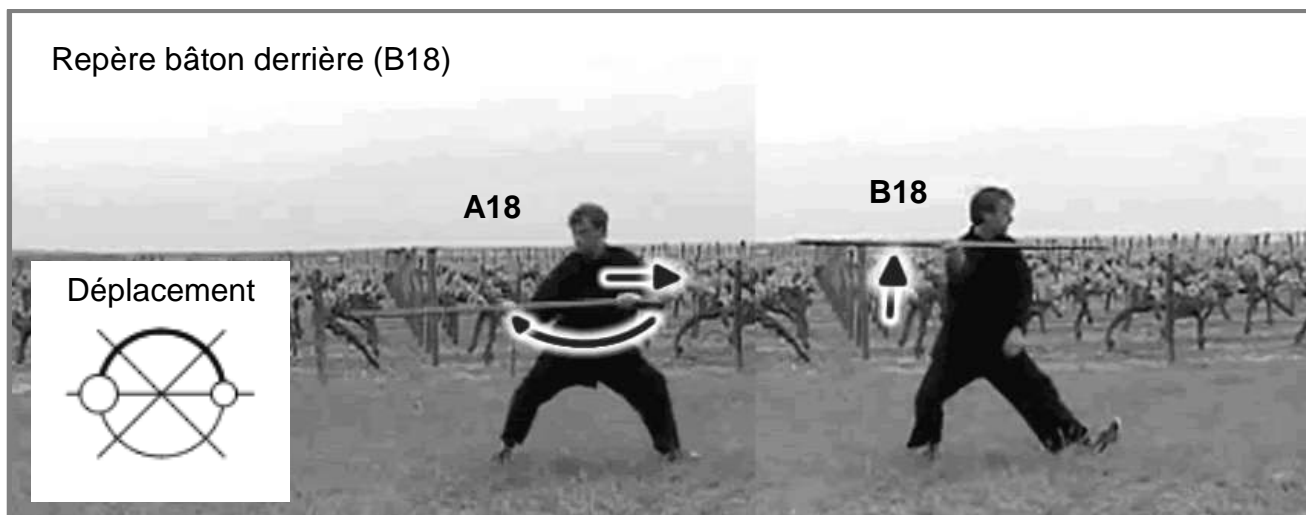
Expire sur Frappe
Expire sur Frappe
Expire sur Frappe au sol

18 Vers la direction cardinale « Gauche » dans le sens antihoraire



18_1 Remonter en tournant le buste vers la gauche.





Enchaînement 18_1

La main gauche passe à l'extrémité et tire le bâton vers la gauche (le bâton glisse dans la main droite) pour que la main droite se retrouve au milieu du bâton (A18).

Lever le bâton à hauteur d'épaule à la manière d'un javelot en terminant la rotation du buste, « armer » le bâton (B18).

18_2 Piquer horizontalement avec la main droite en levant le genou droit (C18) (D18), la main gauche revient saisir le bâton entre la main droite et l'extrémité.

Reculer le pied droit, amener la pointe avant du bâton vers le sol à l'aide de la main droite alors que la main gauche ne bouge pas (E18). Reculer le pied gauche, faire tourner le bâton dans le sens antihoraire par l'action combinée des deux bras (F18).

Amener le bâton sous l'aisselle droite en écartant la partie basse du bâton (G18) et en approchant le pied droit du pied gauche (H18).

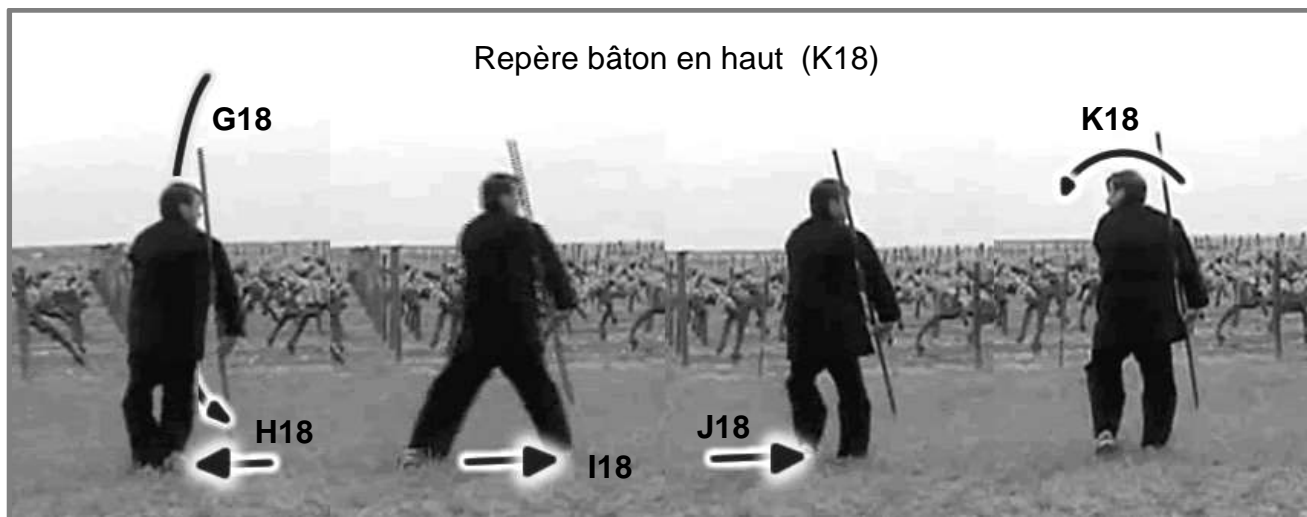


Enchaînement 18_2_a

Troisième partie

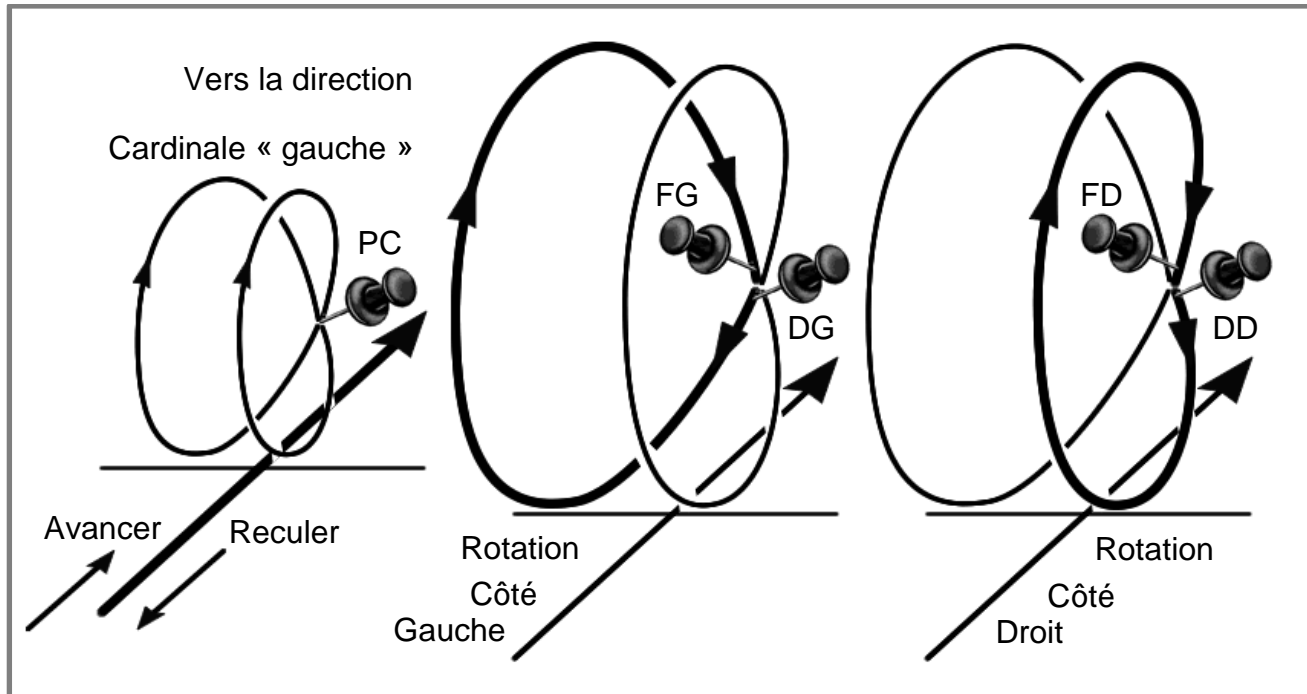
Faire un pas sur sa droite (I18) puis ramener le pied gauche (J18).

Alors que le regard est resté fixé jusqu'alors vers la cardinale « gauche » tourner le visage dans la direction opposée (K18). Puis poser le pied gauche de telle sorte que les deux pieds soient écartés de la largeur des épaules (L18).



Enchaînement 18_2_b

A partir de la position (L18), on va entamer une série de moulinets « en huit » (voir paragraphe 03 de la seconde partie, Plans horizontaux et verticaux figure 3, 4 et 5).



Enchaînement 18_Moulinet en « huit »

Troisième partie

Pour effectuer ces moulinets en « huit » :

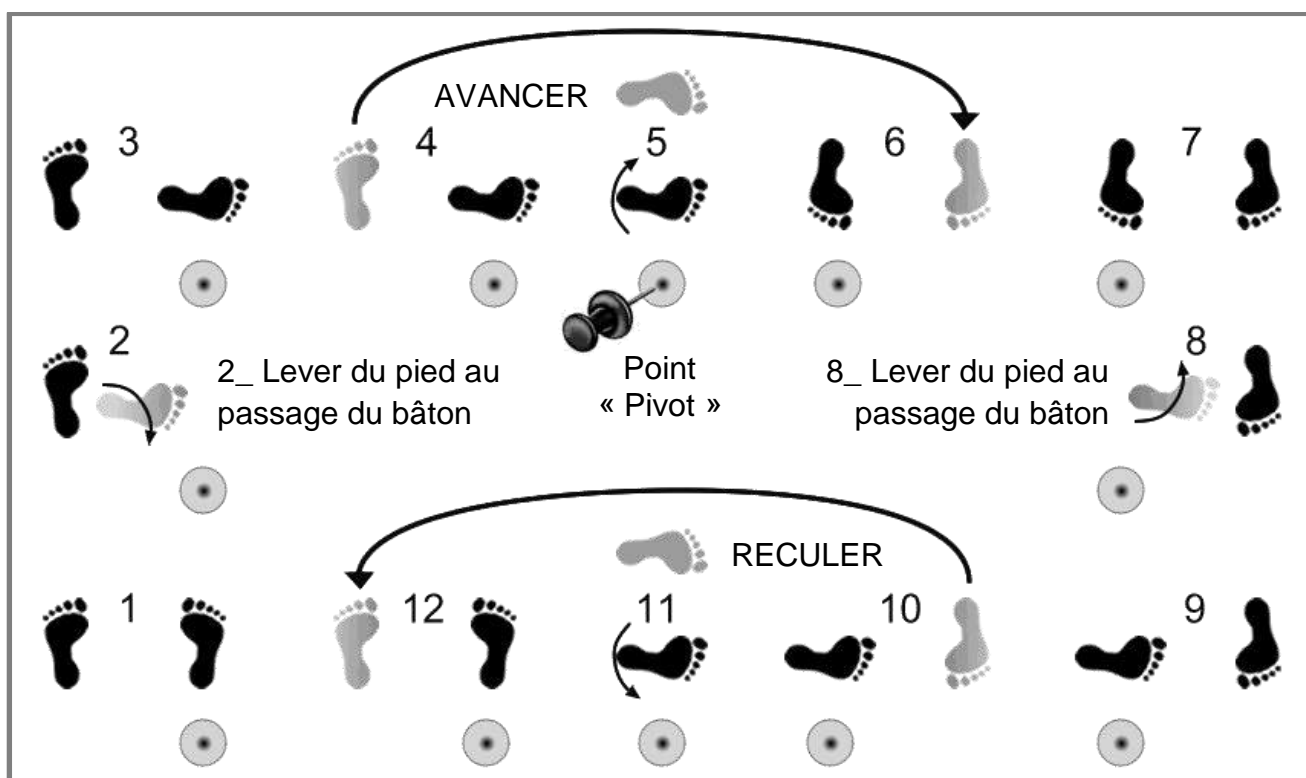
_ L'intention est vers la direction cardinale « Gauche » du diagramme des déplacements de l'enchaînement bâton sourcil.

_ Les notions « Côté gauche » et « côté droit » sont déterminés par rapport à cette cardinale, de même que les actions « avancer » et « reculer ».

_ Les moulinets « en huit » se construisent en faisant alternativement une rotation d'un tour sur son côté gauche (passage où Hervé est de dos) et une rotation d'un tour sur son côté droit (passage où Hervé est de face).

_ Les deux rotations débutent et finissent en un même point (repère « punaise » (PC)) situé sur l'avant (vers la cardinale « Gauche »)

_ La fin de la rotation côté gauche (repère « punaise » (FG)) est aussi le début de la rotation côté droit (repère « punaise » (DD)), de même que la fin de la rotation côté droit (repère « punaise » (FD)) est aussi le début de la rotation côté gauche (repère « punaise » (DG)).



Enchaînement 18_3_Déplacements

_ Les rotations côté gauche se font en avançant.

_ Les rotations côté droit se font en reculant.

_ Les déplacements se font autour du point pivot où vient se poser à chaque rotation le pied droit (repère « punaise » (Point « Pivot »)).

Troisième partie

18_3 Débutant position des pieds conforme à « déplacements phase 1) (L18), soulever le genou droit pour faire passer devant ce dernier « le côté main gauche » du bâton (déplacements phase 2).

Poser le pied droit sur le point pivot (déplacements phase 3).

Le bâton continue à tourner alors que l'on avance et pose le pied gauche (déplacements phase 4, 5, 6 et 7).

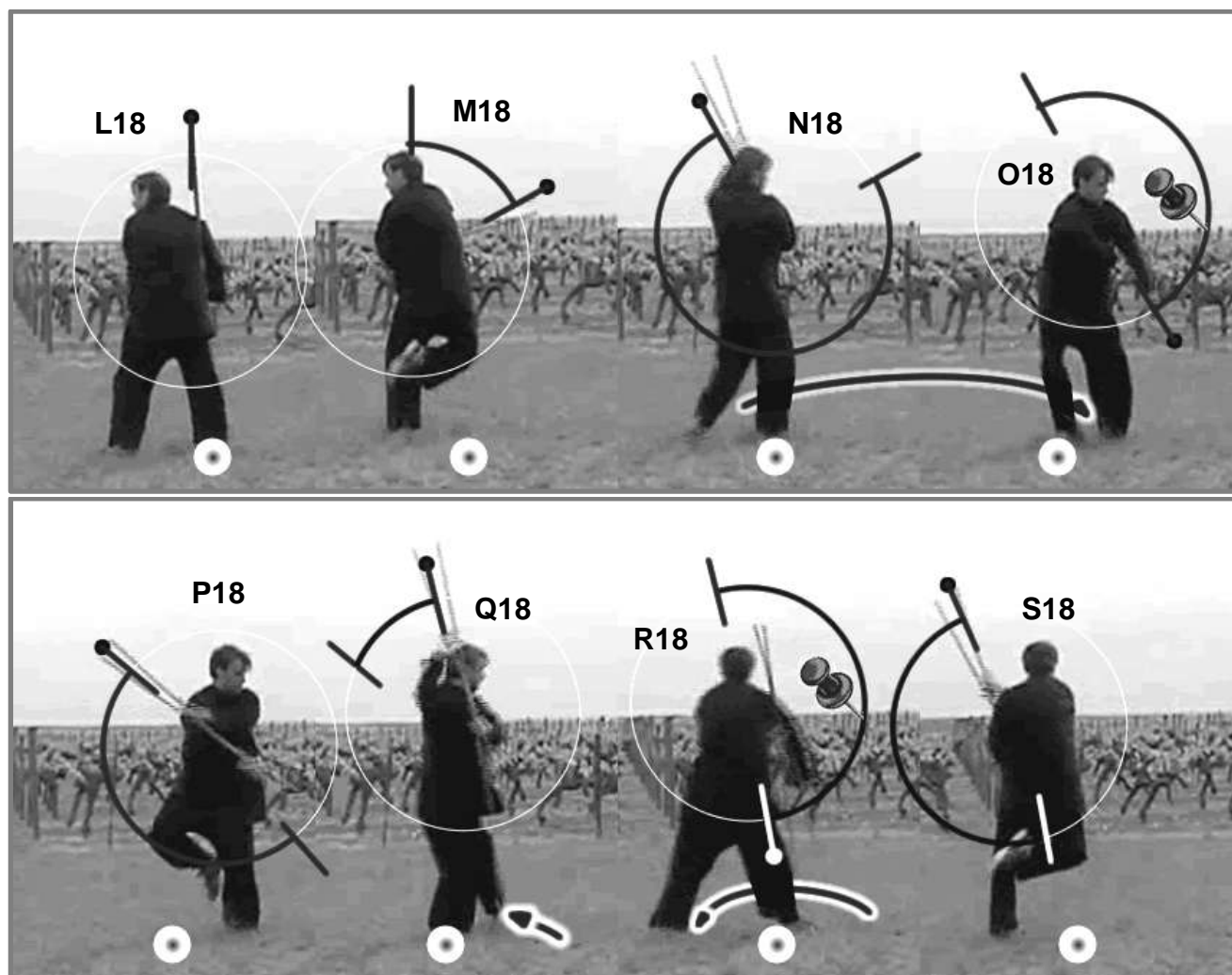
Soulever le genou droit pour faire passer devant ce dernier « le côté main gauche » du bâton (déplacements phase 8), « Le côté main droite » sous l'aisselle gauche.

Poser le pied droit sur le point pivot (déplacements phase 9).

Le bâton continue à tourner alors que l'on recule et pose le pied gauche (déplacements phase 10, 11, 12 et 1).

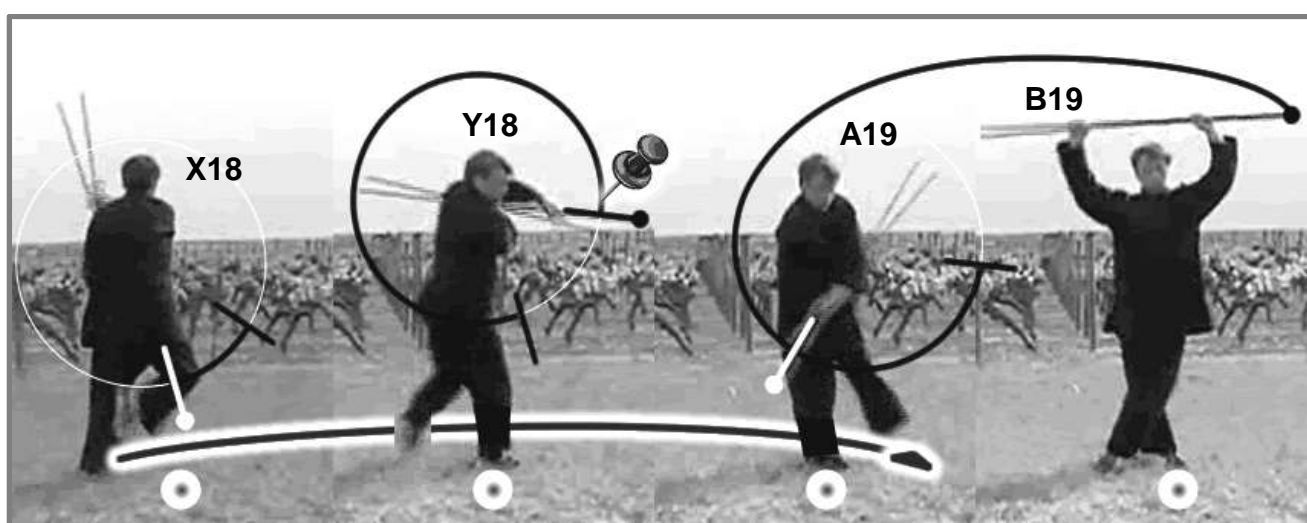
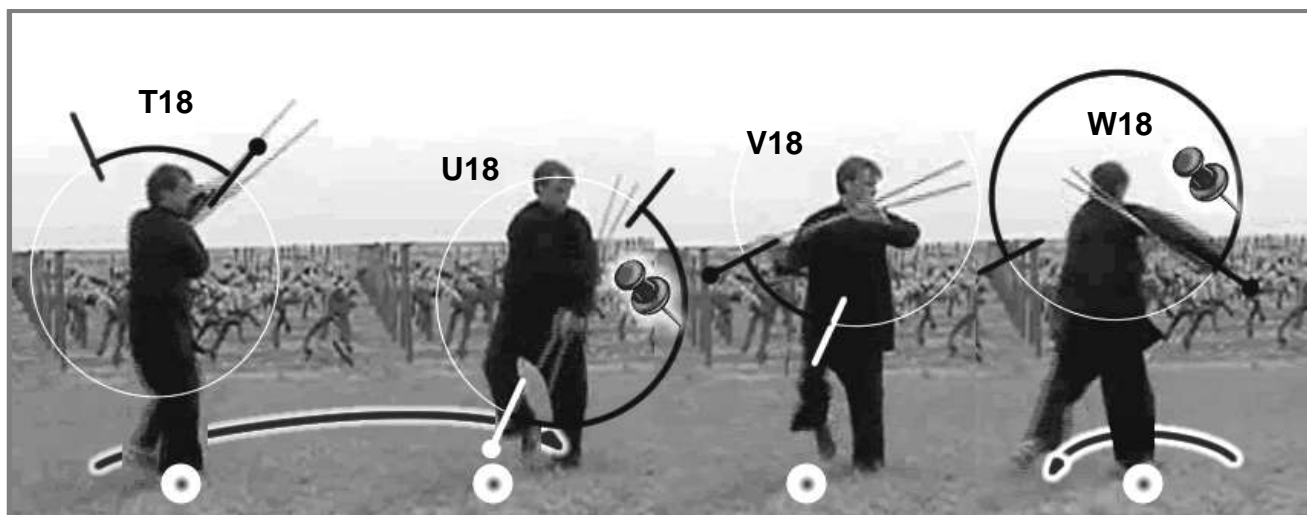
Refaire phases 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Refaire phases 1, 2, 3, 4, 5, 6, et poser le pied gauche devant en croisant (B19).



Enchaînement 18_3_a

Troisième partie



Enchaînement 18_3_b

Note 1 : On constate que le pied droit joue un rôle de pivot, et de ce fait, pour préserver le genou droit, il va falloir lever le pied droit et le positionner correctement.

Note 2 : Il est préférable dans un premier temps d'effectuer le mouvement lentement et correctement et seulement dans un deuxième temps d'aller plus vite.

Note 3 : Le demi-tour en avançant et le demi-tour en reculant peuvent être d'amplitude légèrement différente.

Note 4 : Durant tout le mouvement la position des mains sur le bâton est conforme à la garde à droite.

Note 5 : Les moulinets sont schématisés sur les photos de « Enchaînement 18_3_a » et de « Enchaînement 18_3_b ». On visualise deux moulinets en « huit » complets, un moulinet côté gauche en avançant et enfin le moulinet se terminant le bâton tenu à deux mains au-dessus de la tête (B19). On passe cinq fois par le repère « punaise » (PC) : (O18), (R18), (U18), (W18) et (Y18).

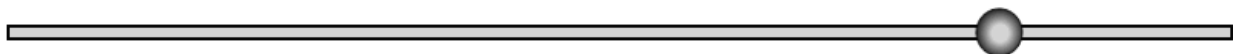




Inspirations et Expirations sur le déplacement 18

<u>Inspire sur</u>	Armer	<u>Expire sur</u>	Piquer
<u>Inspire sur</u>	Protection devant	<u>Expire sur</u>	Passage sous l'aisselle
<u>Inspire sur</u>	Coup d'épaule	<u>Expire sur</u>	Tourner la tête
<u>Inspire sur</u>	Moulinet en avançant	<u>Expire sur</u>	Moulinet en reculant
<u>Inspire sur</u>	Moulinet en avançant	<u>Expire sur</u>	Moulinet en reculant
<u>Inspire sur</u>	Moulinet en avançant		

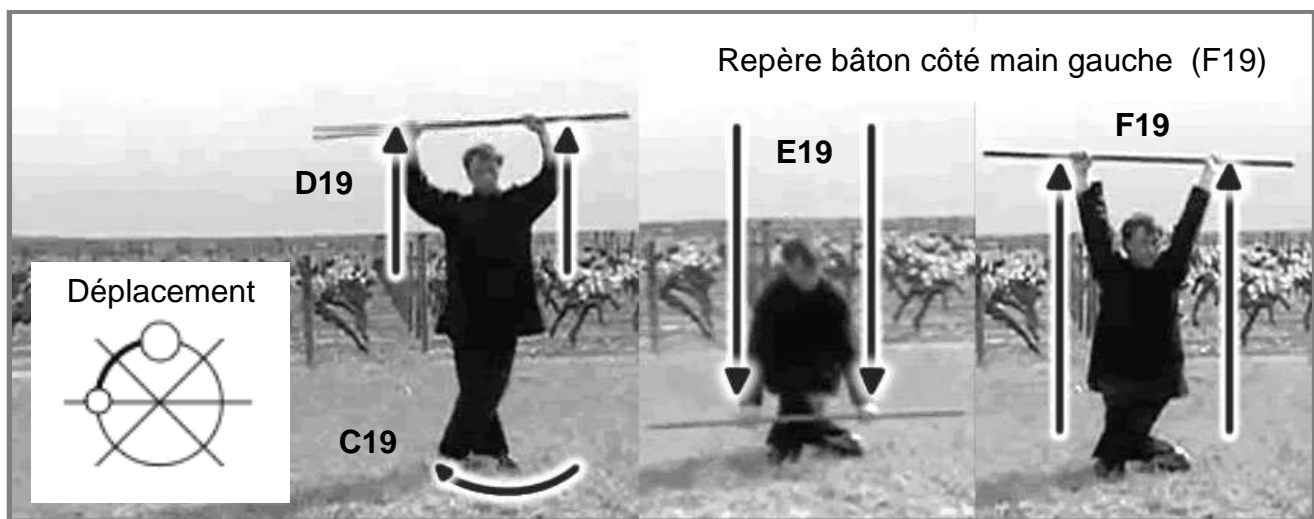
19 Vers la direction cardinale « Avant » dans le sens horaire



19_1 Se tourner vers la cardinale « Avant » jambes croisées (C19), les bras tendus soulevant le bâton horizontalement au-dessus de la tête (D19).

Fléchir les genoux, appuyer le bâton vers le sol en tendant les deux bras (E19).

Soulever à nouveau le bâton au-dessus de la tête en gardant les genoux fléchis (jambes toujours croisées) (F19)



Enchaînement 19_1



Inspirations et Expirations sur le déplacement 19

<u>Inspire sur</u>	Plaquer à deux mains	<u>Expire sur</u>	Lever à deux mains
		<u>Expire sur</u>	Lever à deux mains (accroupi)



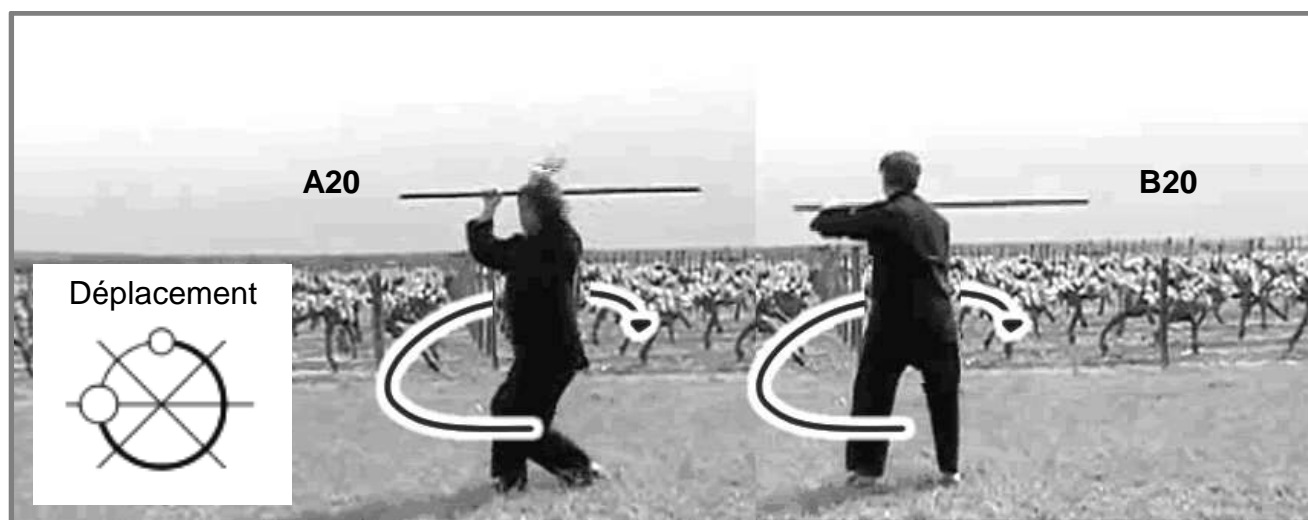
20 Vers la direction cardinale « Gauche » dans le sens horaire



20_1 Effectuer 270° avec le buste en pivotant sur la pointe des pieds et en montant (mouvement en spirale) (A20) (B20) (C20).

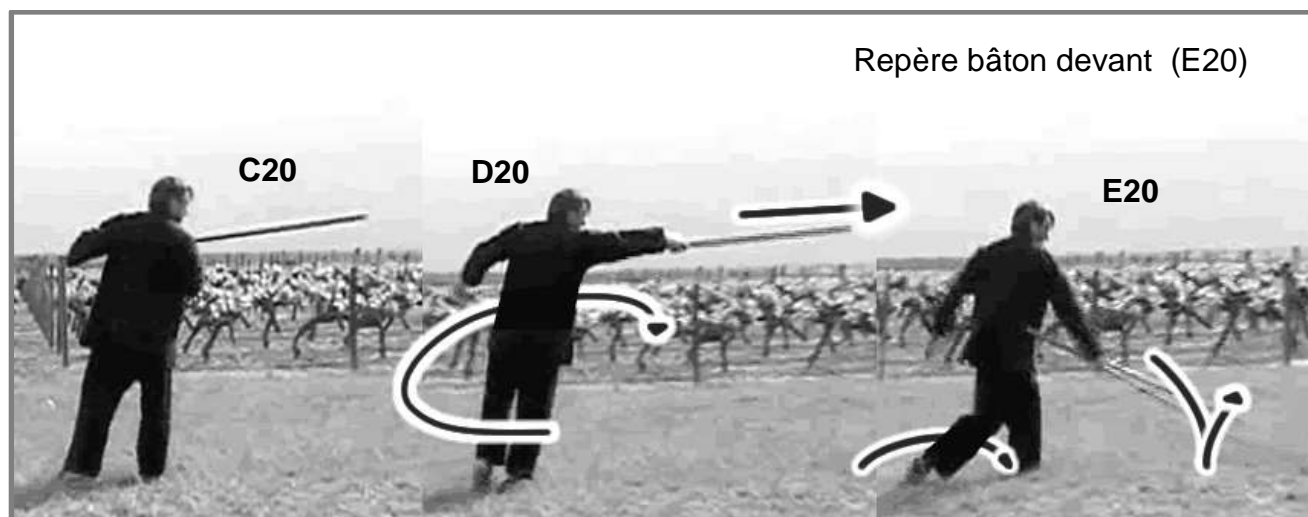
Lors des premiers 180° le bâton doit être bien horizontal et ne doit quasiment pas bouger (comme maintenu dans l'air) (F19) (A20) (B20).

Dès le début de la rotation la main gauche lâche le bâton (A20), pour venir ressaisir le bâton à l'extrémité arrière (B20).



Enchaînement 20_1_a

Pousser la pointe du bâton loin vers l'avant à l'aide de la main droite en lâchant à nouveau le bâton de la main gauche (en déséquilibre avant, appui pied droit) (D20).



Enchaînement 20_1_b

Troisième partie

Avancer le pied gauche et laisser le bâton tomber au sol et rebondir (E20).

20_2 Récupérer le bâton au rebond avec la main gauche tout en avançant pied droit puis pied gauche (F20) (G20).

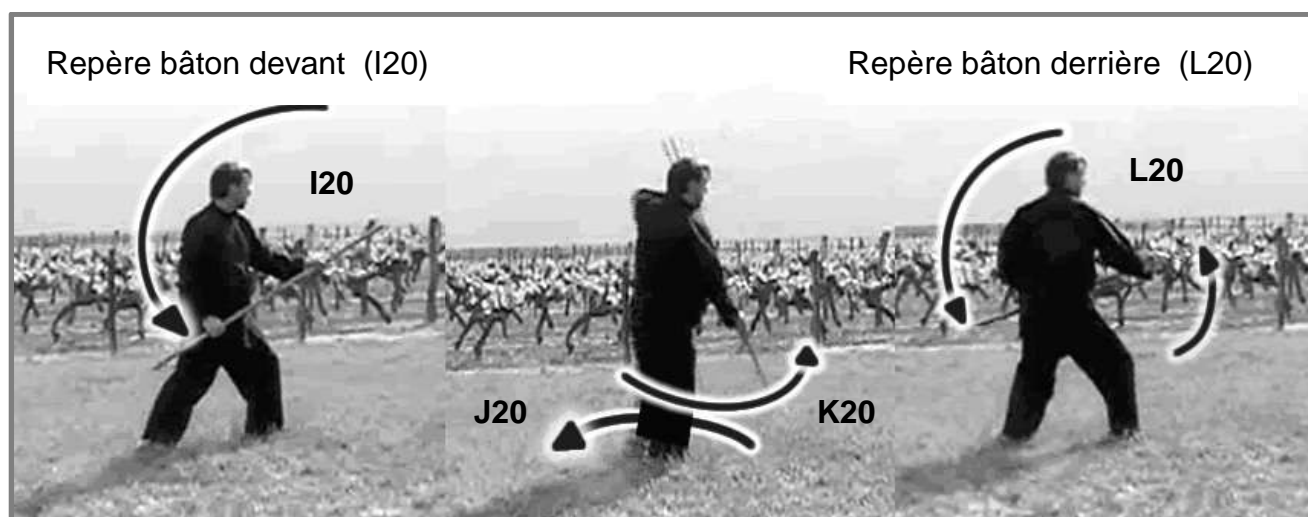
Repousser loin vers l'avant, le bâton en diagonale devant soi, la main droite en haut (H20).



Enchaînement 20_2

20_3 Passer en garde à droite en amenant la main droite à hauteur de la hanche droite (I20).

Faire un changement de main pour « Pagayer » en poussant main droite et en reculant pied gauche (K20) (J20).

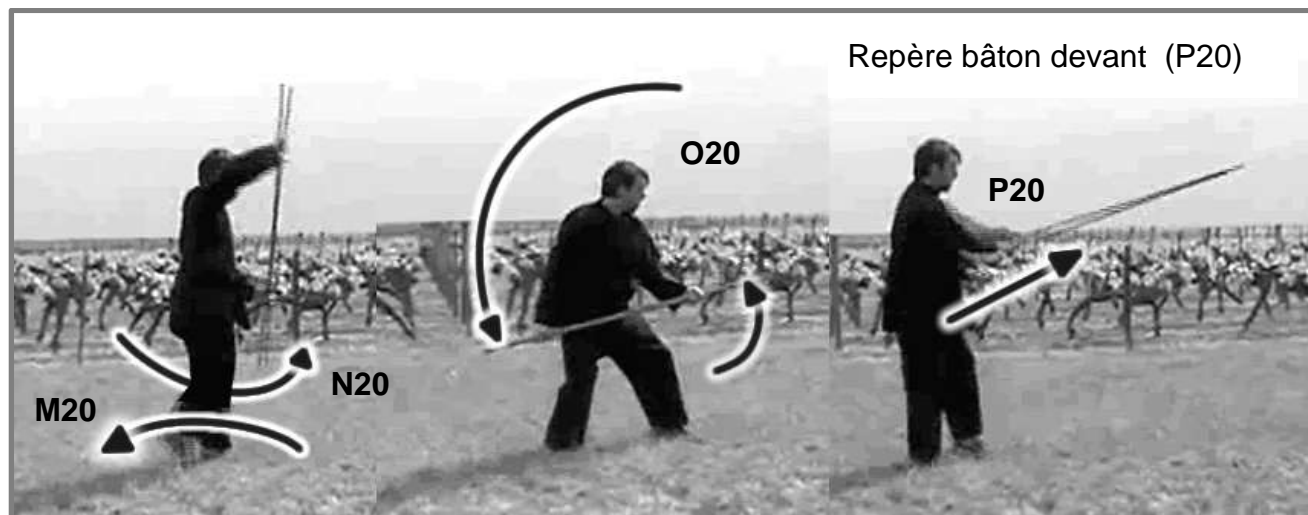


Enchaînement 20_3

Troisième partie

Finir le geste en passant en garde à gauche en amenant la main gauche à hauteur de la hanche gauche (L20).

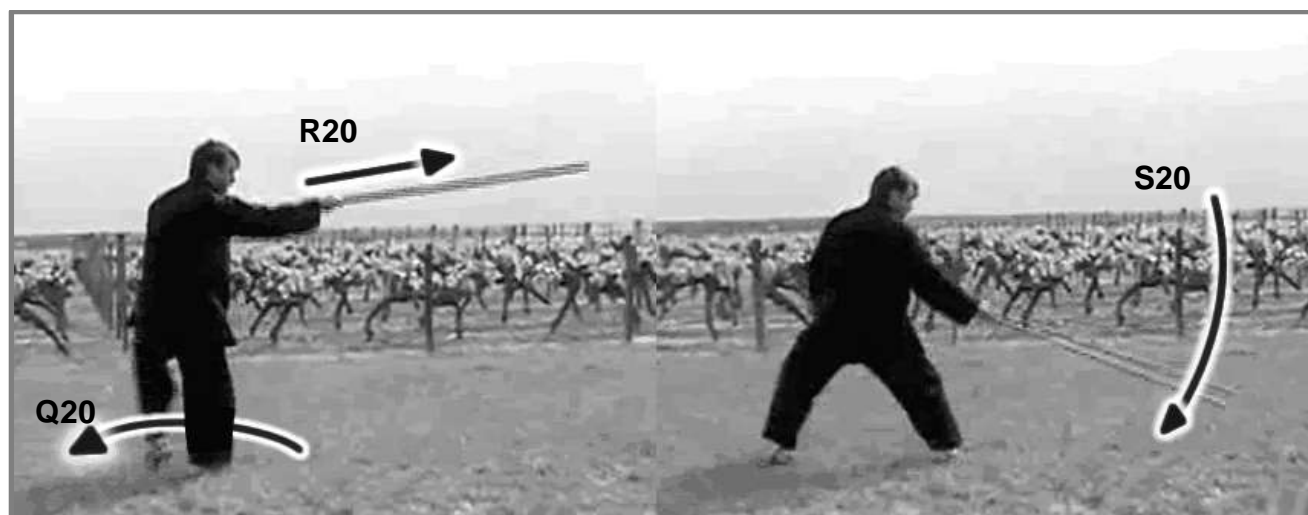
20_4 Faire un changement de main pour « Pagayer » en poussant main gauche et en reculant pied droit (M20) (N20).



Enchaînement 20_4

Finir le geste en passant en garde à droite en amenant la main droite à hauteur de la hanche droite (O20). Jeter le bâton vers l'avant avec la main droite en rapprochant le pied gauche (P20).

20_5 Lâcher le bâton de la main gauche en reculant le pied gauche, tout en continuant à pousser le bâton loin vers l'avant (Q20) (R20).

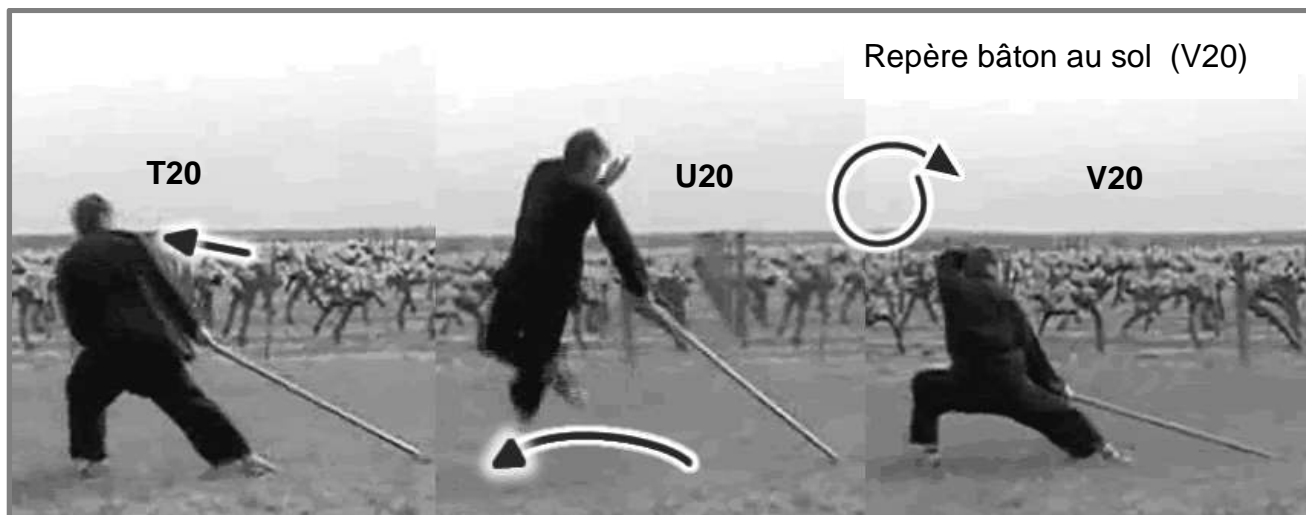


Enchaînement 20_5

Troisième partie

Laisser tomber l'extrémité du bâton au sol (S20)

20_6 Reculer l'épaule, et commencer à reculer de côté en laissant trainer le bâton au sol (T20). Continuer à reculer en effectuant un « saut de côté » (appel pied gauche puis droite/gauche) (U20).

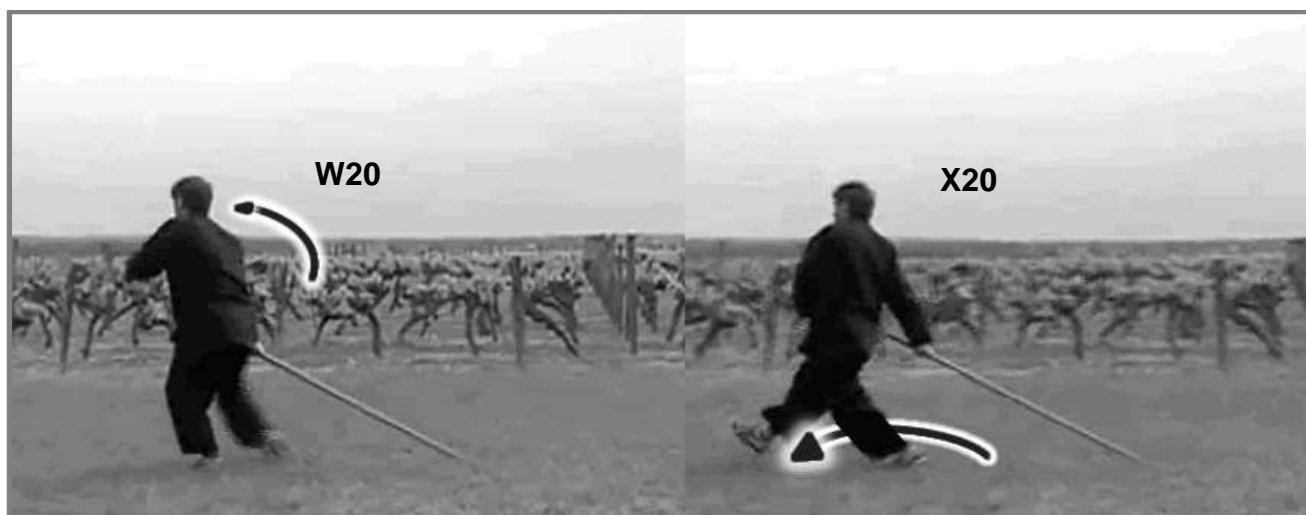


Enchaînement 20_6

La main gauche décrit un cercle dans le sens horaire pour finir en protection à la hauteur du front (V20).

20_7 Ouvrir le pied gauche, tourner l'épaule droite en avançant pied droit « comme pour s'éloigner » en laissant trainer le bâton au sol tenu de la main droite (W20).

Finir le pas pour effectuer un « appel » pied droit (X20).

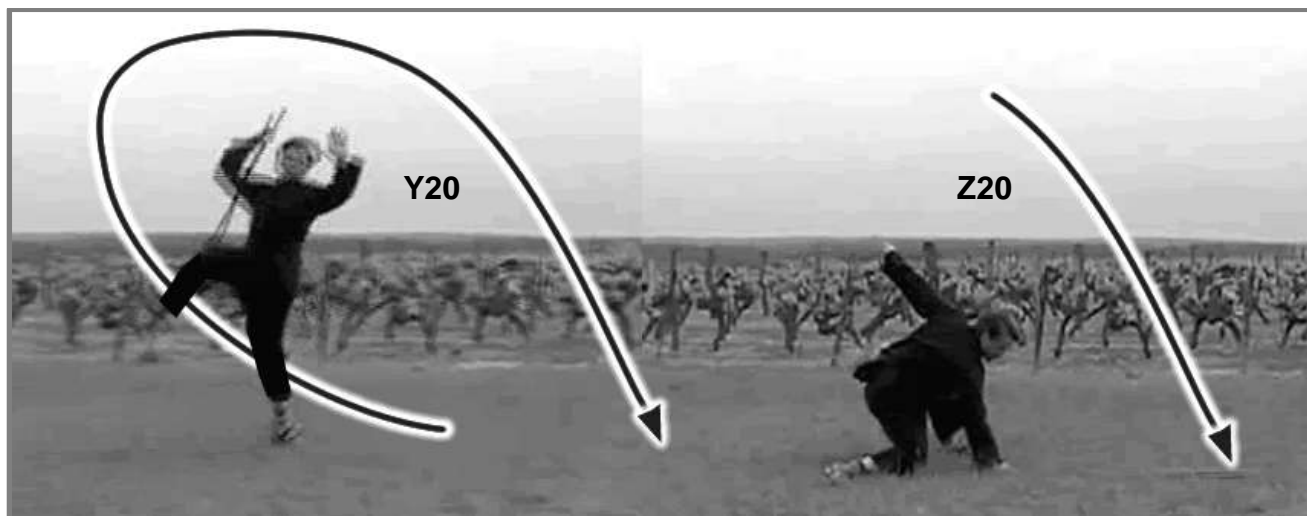


Enchaînement 20_7



Troisième partie

20_8 Effectuer le saut en faisant un demi-tour en l'air par la gauche et faire tourner le bâton dans le sens horaire (Y20).



Enchaînement 20_8

Poser pied gauche puis pied droit, frapper avec le bâton à plat au sol à l'aide de la main droite (Z20). Amener la main gauche en protection au-dessus du front.

Note : En (Z20), Les deux pieds sont à la même hauteur, écartés en « fente » appui pied gauche.



Inspirations et Expirations sur le déplacement 20

<u>Inspire sur</u>	Tourner de 135°	<u>Expire sur</u>	Départ en « flèche »
<u>Inspire sur</u>	Récupérer le bâton	<u>Expire sur</u>	Repousser avec le bâton
<u>Inspire sur</u>	Garde	<u>Expire sur</u>	Pagaie, garde
<u>Inspire sur</u>	Rotation bâton	<u>Expire sur</u>	Pagaie, garde
<u>Inspire sur</u>	Piquer	<u>Expire sur</u>	Relâcher
<u>Inspire sur</u>	Saut en laissant trainer	<u>Expire sur</u>	Position en fente
<u>Inspire sur</u>	Laisser trainer le bâton	<u>Expire sur</u>	Saut en l'air, Frappe

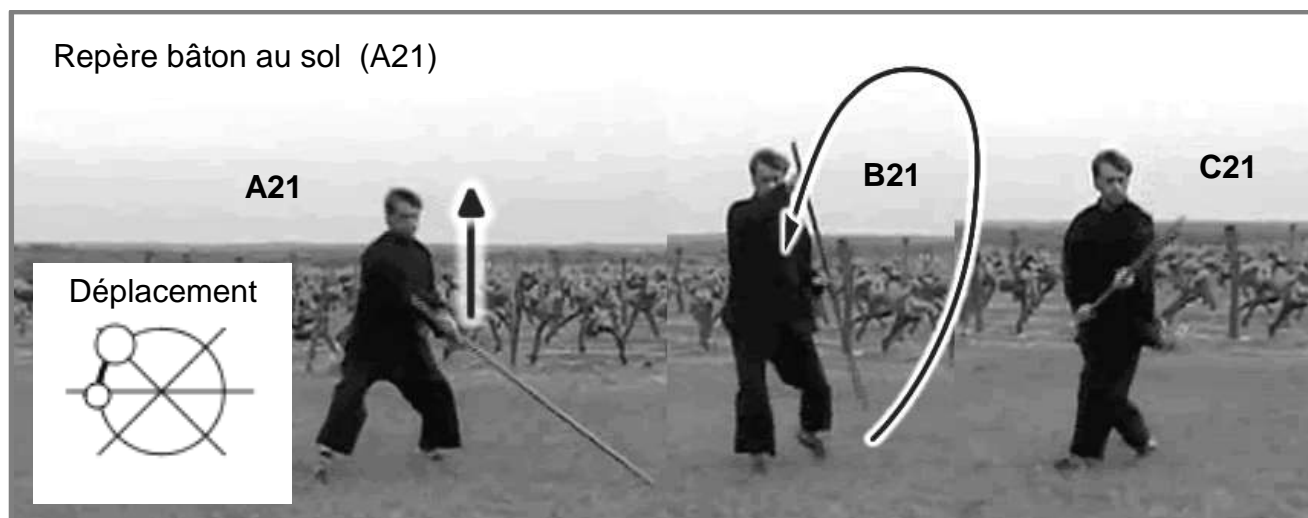
21 Vers la direction diagonale « Avant-Gauche » dans le sens horaire

21_1 Reprendre le bâton de la main gauche en la posant en avant de la main droite. Se redresser (A21).



Troisième partie

Effectuer un moulinet extérieur dans le sens horaire (B21) en direction de la diagonale « Avant-Gauche » en avançant le pied gauche (croisé) (vers la diagonale « Avant-Droite ») (C21). Frapper à l'horizontale.



Enchaînement 21_1



Inspirations et Expirations sur le déplacement 21

Inspire sur Moulinet

Expire sur Frappe

22 Vers la direction diagonale « Arrière-Droite » dans le sens horaire



22_1 Tirer le bâton de la main droite en le laissant glisser dans la main gauche (A22).



Enchaînement 22_1



Troisième partie

Faire un demi-tour par la droite sur soi-même pour faire face en direction de la diagonale « Arrière-Droite » tout en faisant faire au bâton un demi-tour dans le sens horaire, et, frapper en amenant la main droite sous l'aisselle gauche (B22). Déplacement du pied droit vers la direction « Arrière Droite ».



Inspirations et Expirations sur le déplacement 22

Inspire sur Moulinet

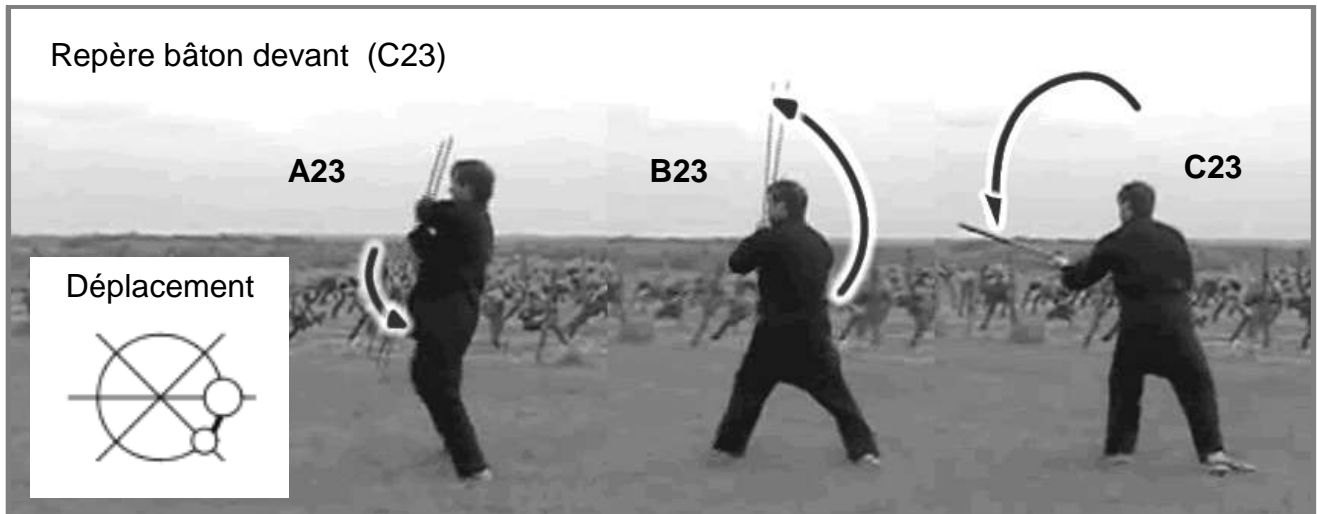
Expire sur Sous aisselle, frappe

23 Vers la direction cardinale « Droite » dans le sens antihoraire



23_1 Retirer le bâton de sous l'aisselle (A23) en levant la jambe droite (pour laisser passer le bâton). Effectuer un moulinet intérieur (début extérieur) pour frapper en terminant position garde à droite (main gauche en avant, main droite à la hanche droite) (B23) (C23).

Dans le mouvement, poser pied droit en se tournant de 45° dans la direction cardinale « Droite », puis avancer pied gauche.



Enchaînement 23_1



Inspirations et Expirations sur le déplacement 23

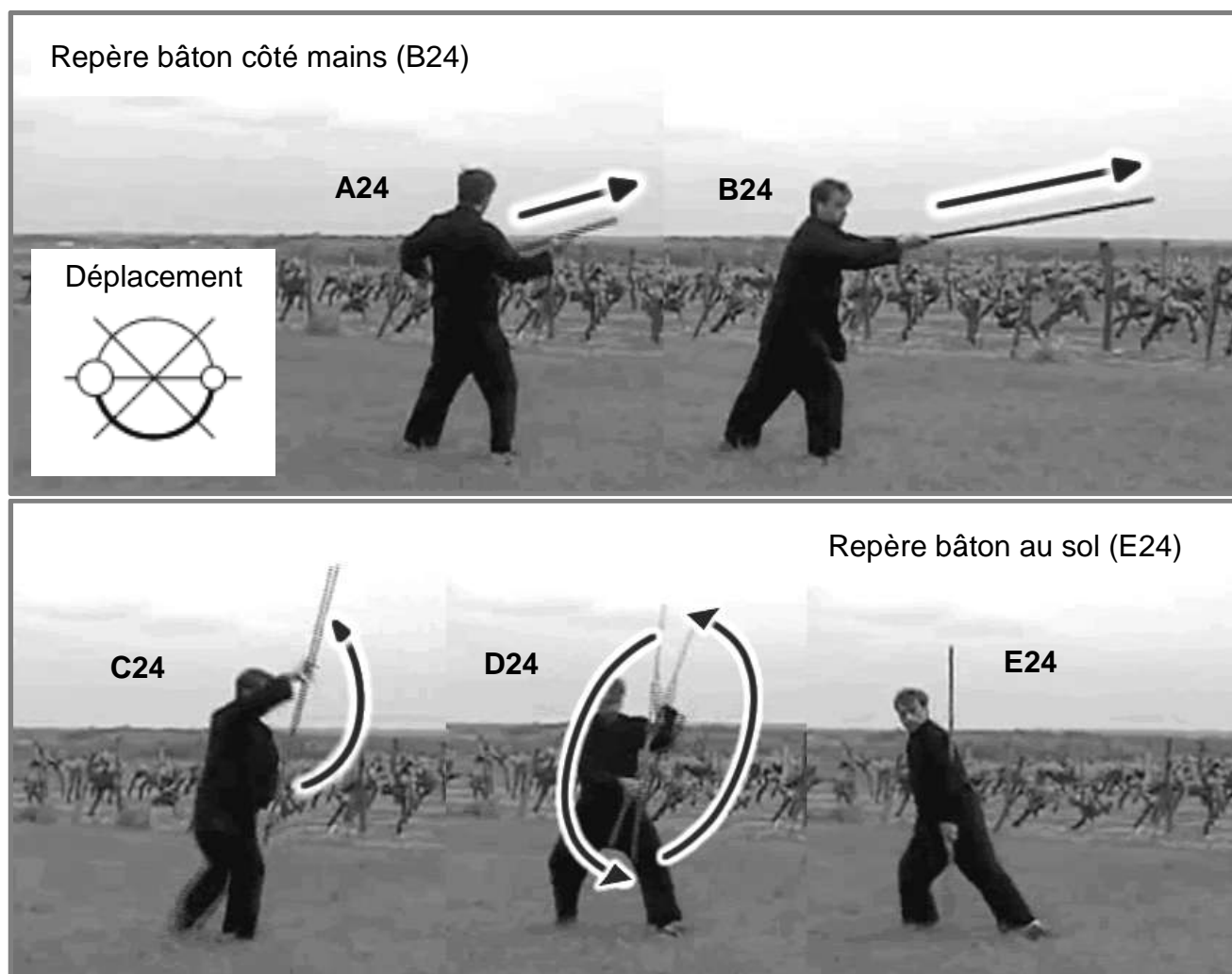
Inspire sur Moulinet

Expire sur Frappe, garde à droite



24 Vers la direction cardinale « Gauche » dans le sens horaire

24_1 Tirer le bâton avec la main droite en le faisant glisser dans la main gauche (A24).
 Simultanément faire un demi-tour par la droite en pivotant le talon gauche.
 Pousser loin à l'aide de la main gauche en faisant glisser le bâton dans la main droite (B24). Au passage effectuer un changement de mains.
 Reculer le pied droit en tirant le bâton avec la main gauche tout en le faisant glisser dans la main droite. En même temps, relever la main droite (C24).
 Effectuer le changement de mains. Tourner le bâton d'un demi-tour dans le sens horaire de façon à amener la main droite sous l'aisselle gauche (D24).
 La main gauche, en bas, contrôle le bâton pointé vers le sol entre la jambe gauche et la jambe droite (E24).



Enchaînement 24_1



Inspirations et Expirations sur le déplacement 24

Inspire sur Passer le bâton

Expire sur Piquer

Inspire sur Protection (bâton vertical)

Expire sur Rotation, vertical sous aisselle

25 Vers la direction diagonale « Avant-Gauche » dans le sens horaire

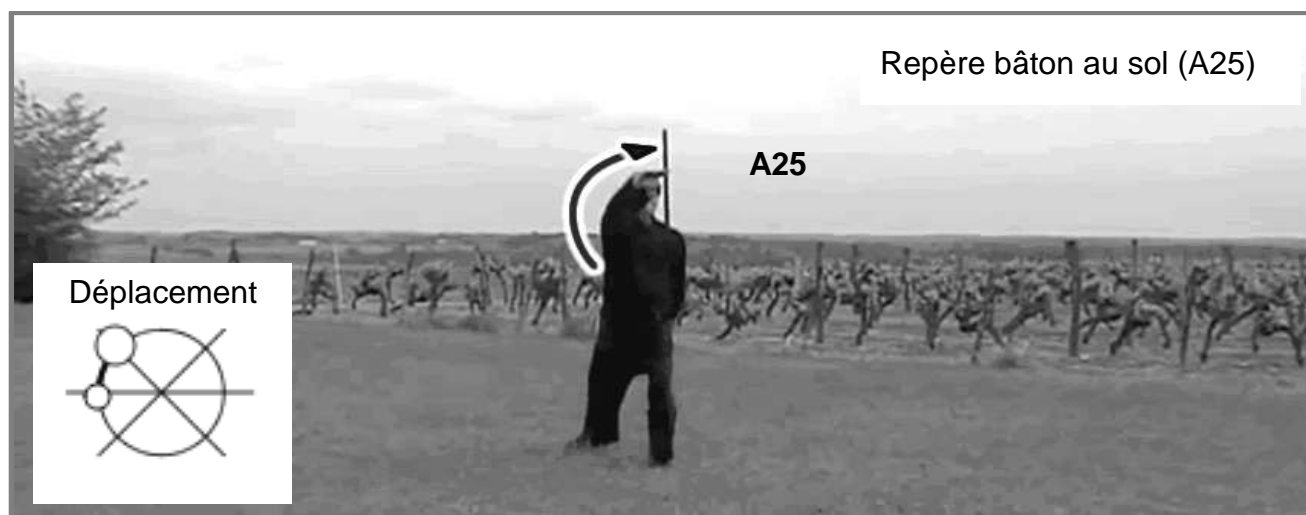


25_1 Contourner la pointe du bâton avec le pied gauche.

Tourner le buste de 45° par la droite, le regard vers la diagonale « Avant-Gauche ».

Dans un geste ample, amener la main droite devant le front le bras dans le prolongement du corps orienté dans la diagonale.

Le bâton reste maintenu verticalement par le bras gauche le long du corps derrière l'épaule (A25).



Enchaînement 25_1

Note : Le geste s'effectue appui jambe avant (gauche).



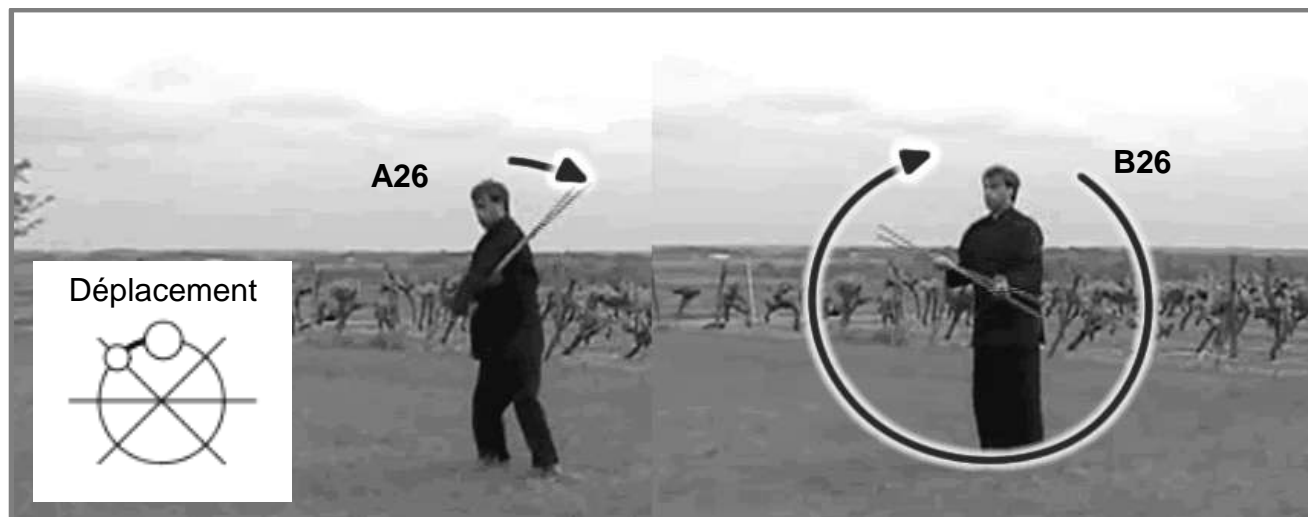
Inspirations et Expirations sur le déplacement 25

Inspire sur Bras dans la diagonale



26 Vers la direction cardinale « Avant » dans le sens horaire

26_1 Ramener le pied gauche au près du pied droit tout en tournant le buste de 45° par la droite (A26).



Enchaînement 26_1

Faire tourner le bâton dans le sens antihoraire, laisser descendre la main droite.

Lorsque le côté main gauche est en haut, la main droite vient prendre le bâton paume vers le ciel sous la main gauche (B26). Continuer à tourner dans le sens antihoraire jusqu'à ce que le côté main droite soit dirigé vers le ciel.

La main gauche lâche le bâton et se positionne ouverte au niveau du sternum pour saluer en s'inclinant légèrement (C26).

Laisser descendre la main gauche le long du corps, le bâton est tenu vertical devant soi, sur le côté droit (D26).



26



Inspirations et Expirations sur le déplacement 26

Expire sur Rotation, poser le bâton

Note 1 : Alors que l'enchaînement a débuté « repère bâton » en haut, il se termine « repère bâton » au sol.

Note 2 : Si on termine avec le « repère bâton » en haut en commençant l'enchaînement avec le « repère bâton » en haut, alors on a assurément commis une erreur quelque part.

Si on termine avec le « repère bâton » en bas en commençant l'enchaînement avec le « repère bâton » en haut, alors on n'a peut être pas commis d'erreur !!!

Accéder à la vidéo d'Hervé MAREST

La vidéo d'Hervé est disponible

1_ sous « YouTube » à l'adresse suivante :

http://www.youtube.com/watch?v=485vgliWt_Y

2_ sur le site d'Hervé :

<http://herve.marest.free.fr/>

3_ sur le site d'Akti'Zen animations :

<http://aktizen.free.fr/>

au format .avi



FIN



Enchaînement « Bâton Sourcil »
Vidéo d'Hervé MAREST

Bâton



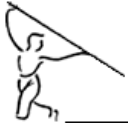
121



Sourcil

_____ *Bâton* _____ 

 _____ *Somcil* _____



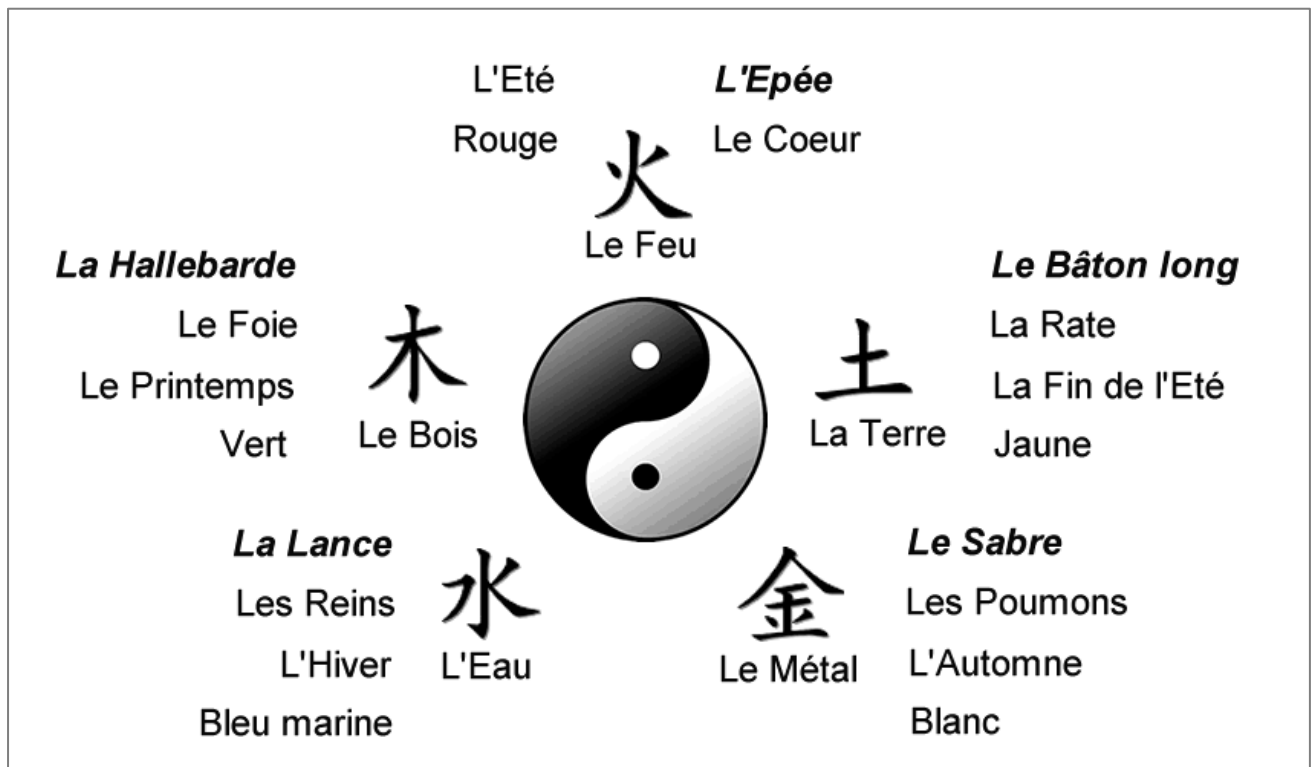
Conclusion

A chaque relecture, on a envie de rajouter des détails qui viendraient étoffer ce qui est déjà écrit, au risque de ne jamais conclure, au risque d'avoir matière à un autre ouvrage.

Pour ne pas rentrer dans cette spirale infernale, je vais me limiter à proposer pour chacune des trois parties du manuel quelques remarques.

Concernant la première partie, je rajouterais que le taiji quan (太極拳) pratiqué à mains nues, le taiji shan (太極扇) pour la pratique avec éventail, le taiji jian (太極劍) pour la pratique avec épée, le taiji dao (太極刀) pour la pratique avec sabre, le taiji gun (太極棍) pour la pratique avec bâton, le taiji qiang (太極槍) pour la pratique avec lance, etc.... se croisent par de nombreux principes communs et se complètent par leurs spécificités.

Ceci s'applique aussi à chacune des catégories d'armes citées en prenant en considération qu'elles peuvent varier en longueur, en poids, en flexibilité, etc....



Les cinq armes fondamentales

Conclusion

Concernant la seconde partie, j'aurais pu bien-sûr décrire d'autres éducatifs, mais surtout proposer des exercices d'échauffement car le bâton est effectivement un outil qui est utilisé depuis longtemps pour les échauffements.

Remarquons que le bâton est aussi un compagnon qui se prête très bien aux exercices d'automassage.



Gymnastique avec bâton

J'ajouterais, concernant les éducatifs, qu'avec le temps et la pratique, ils peuvent gagner en vitesse d'exécution mais surtout en rondeur et fluidité. On ne doit pas devancer le bâton, mais pas le suivre non plus, on doit tout simplement être en phase.

Si le bâton sourcil est quelque peu encombrant, il est possible de progresser en pratiquant avec un bâton plus court comme un bâton de marche (1m20 à 1m30) qui reste un bâton que l'on manie à deux mains.



Conclusion

Concernant enfin la troisième partie, on constate que :

(K3), (L3) (page 80) = (D4), (E4) (page 82) = (G12), (H12) (page 94) = (D17), (E17) (page 102)

(D3), (E3), (F3), (G3) (page 79) = (D8), (E8), (F8), (G8) (page 87) = (D13), (E13), (F13), (G13) (page 96)

(M3), (A4) (page 81) = (B11), (C11) (page 91) = (A24), (B24) (page 117)

(A6), (B6), (C6) (page 85) = (A14), (B14) (page 100)

Le premier tiers de l'enchaînement est généralement plus laborieux car on découvre chacun des gestes pour la première fois.

Ces gestes que l'on retrouve dans la suite de l'enchaînement permettent d'aborder le deuxième et le troisième tiers avec plus de facilité.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter :

Bonne pratique du Bâton Sourcil à tous 



Version 2015 / 07 / 14





"Bâton Sourcil"

Joël PANHELLEUX

Enchaînement d'après une vidéo de
Hervé MAREST