

Manipulations en canne

Les manipulations sont facilitées en canne par la nature de l'arme : un morceau de bois relativement homogène que l'on peut lancer, faire glisser, passer d'une main à l'autre...

En soi les manipulations ne servent à rien, mais elles permettent l'amélioration de la dextérité des pratiquants et contribuent à la composante de style de la discipline.

Échauffement avec des manipulations

Thème	Détails	Conseils
Échauffement : manipulations	Changements de main • en garde • sous la jambe • dans le dos • derrière l'épaule façon « nunchaku »	Ces changements de main permettent déjà d'échauffer quelques articulations et peuvent être ré-introduits plus tard dans la séance pour ajouter du « style » lors d'un échange face à un adversaire ou dans le cadre d'une thématique « changement de main ».
Changement de main + Latéral Extérieur (LE)	Enchaîner directement un des changements de main avec un cercle horizontal destiné à toucher l'adversaire.	Demander d'enchaîner une manipulation et une action offensive rend les manipulations plus « pratiques » dans le sens où elles s'intègrent directement dans l'action et où leur exécution demande une certaine fluidité pour être optimisées et efficaces.
Lancer -> LE jusqu'à LE sur 3 hauteurs	Lancer la canne et la faire tourner dans un plan vertical, pointe qui va d'abord « venir vers soi ». L'objectif est de rattraper petit à petit la canne de plus en plus proche de la position d'armé du LE de façon à raccourcir au minimum le délai entre le lancer et le développement de l'offensive.	Commencer par des 1/2 tours avec la canne permet de mieux appréhender la répartition du poids dans la canne et sa rotation qui peut paraître hasardeuse au début. Pour ceux ou celles qui y arrivent moins bien, demander de rester à l'étape 1/2 tour jusqu'à ce qu'elle soit bien acquise, avant de passer au tour complet.

« Gentilhomme » : poser la pointe de la canne à côté du pied avant, taper par l'arrière la canne avec la semelle du pied arrière, utiliser la rotation induite pour attaquer avec un Enlevé.

Rotations sur le dos de la main :

- vers l'arrière (suivie d'un E)
- vers l'avant en prenant sa canne au milieu (suivie d'un B)
- dans le plan horizontal (suivie d'un LE)

Lâcher la canne bien horizontale, la faire rebondir sur le pied (lacets ou avant-pied suivant les chaussures portées), la rattraper avec la main.

Retour au calme

Les manipulations peuvent également servir de retour au calme. Elles permettent à chacun de se concentrer uniquement sur soi-même, avec peu d'incertitude et une demande décroissante au niveau du rythme cardiaque.

Attention cependant à ne pas proposer de manipulations trop complexes sans quoi les élèves qui n'y

arriveraient pas pourraient repartir avec un sentiment de frustration.

Thème	Détails	Conseils
Manip chandelle	Passer la canne derrière l'épaule du bras armé, l'index ou le majeur (ou les deux) positionné sous le talon de la canne. Incliner légèrement la canne vers l'avant, puis pousser la canne vers le haut en pliant le bras, main en direction de l'aisselle. Sous la poussée, la canne devrait passer par-dessus l'épaule pour être rattrapée de l'autre côté de celle-ci.	Deux critères seront importants à doser : • l'angle de la canne (trop vertical : elle ne passera pas devant, trop horizontal : elle risque de partir beaucoup trop vite vers l'avant) • la puissance de la poussée (trop faible : la canne ne montera pas assez haut, trop importante : la canne va partir très haut)
Idem + Latéral Extérieur ou Brisé	Récupérer la canne avec la même main : possibilité d'enchaîner avec un LE ou un B assez naturellement.	
Idem + Latéral Croisé	Récupérer la canne avec l'autre main : possibilité d'enchaîner avec un LC assez naturellement.	

Quelques vidéos

Special Tricks : https://www.youtube.com/watch?v=gOs2YMA0zRU&ab_channel=benaubaz

Manips 1 : https://www.youtube.com/watch?v=6kF6LdKprqQ&ab_channel=CanneTV

Manips 2 : https://www.youtube.com/watch?v=FvKcZYSUS4g&ab_channel=CanneTV

Manips 3 : https://www.youtube.com/watch?v=QHkxll8hwc0&ab_channel=CanneTV