

Apprentissage des Offensives de Base

Il existe en canne de combat **6 offensives de base** : Latéral Extérieur (LE), Latéral Croisé (LC), Brisé (B), Croisé Tête ou Croisé Haut (CT), Enlevé (E) et Croisé Bas ou Croisé Jambe (CJ).

Une des particularités de la canne par rapport à d'autres sports de combat est que ces offensives sont **codifiées** et qu'il n'est en conséquence pas autorisé de toucher son adversaire n'importe comment. Il n'est pas inutile de bien préciser que ce n'est pas parce qu'on touche son adversaire, même sur une surface valide, que l'on obtient des points.

Néanmoins, dans le cadre d'une progression pédagogique, je recommande de ne pas aborder tous les critères d'un coup, sans quoi vos élèves seront rapidement perdus. La **circularité**, les **plans** (horizontal ou vertical) et le **contrôle des touches** sont à mon sens les plus essentiels à assimiler en priorité. Armés, développements, cibles et touche avec le 1/4 supérieur et alignement canne-bras-épaule peuvent venir dans un second temps.

Les **Latéraux** sont de loin les attaques les plus utilisées. Plus polyvalentes (4 cibles : tête, flanc, jambe avant, jambe arrière) et bio-mécaniquement plus faciles à réaliser.

Les **Brisés** et **Croisés Tête** sont moins utilisées que les latéraux, mais sont les seules à pouvoir toucher sur le dessus de la tête et s'avèrent très utiles, notamment combinées aux latéraux.

Les **Enlevés** et **Croisés Jambe** sont de loin les offensives les moins utilisées. Aux contraintes des deux autres offensives verticales, elles ajoutent la coordination des fentes ou des flexions. Elles sont cependant un peu plus polyvalentes puisqu'elles permettent de jouer sur l'incertitude des cibles jambe avant/jambe arrière.

Latéraux : Progression pédagogique

Lors de l'apprentissage des offensives de base, je recommande de ne pas trop se focaliser sur tous les critères techniques, en proposer deux ou trois sur lesquels les élèves se concentreront pendant la séance, et en rajouter lors de la séance suivante. Aborder tous les critères d'un seul coup requiert en général beaucoup de concentration et les élèves en oublient toujours une partie. Autant restreindre les critères à leur minimum (cercle horizontal au-dessus de la tête, contrôler la touche bras tendu par exemple) et rajouter les autres au fur et à mesure.

Aperçu des LX en se focalisant avant tout sur le cercle horizontal au-dessus de la tête (d'un côté ou de l'autre) pour toucher en flanc	Pas besoin de plus au début : des cercles, une cible, le contrôle des touches.
Ajout au fur et à mesure des critères : • touche avec le 1/4 supérieur (voire les 10 derniers cm pour être plus précis) • touche bras tendu, canne dans le prolongement, adversaire qui se déplace : se replacer à chaque fois • attaque en jambe : diagonale = moche → il faut baisser le centre de gravité (avec fente, flexion, ou grand écart)	Ajouter les critères un par un ou deux par deux, mais pas plus pour éviter la surcharge cognitive.
Point sur les armés et les développements des attaques. Astuce pour un développement ample : poignet-coude-épaule 1. lancer le mouvement en commençant par le poignet 2. tendre le bras (coude) 3. ramener ensuite le bras tendu (épaule)	Importance de bien expliquer que : • si une offensive n'est pas correctement exécutée, elle n'est tout simplement pas valide • ce n'est pas grave si tout n'est pas parfait dès le début
Assaut pour mettre en pratique (utilisation de la parade autorisée)	

Latéraux : Pour aller plus loin

Thème	Détails	Conseils
LE face à un adversaire, touche flanc ou jambe	Enchaîner 3 attaques similaires sur des cibles différentes. Le partenaire se laisse toucher (permet d'apprendre à contrôler les touches ainsi qu'à les recevoir).	Lors du travail sans masque, les flancs et les jambes sont deux zones à privilégier pour éviter de viser la figure sans protection.
Remédiation au problème de distance pour toucher en jambe	Utilisation de variantes de la fente avant : • fentes vers l'arrière, • fente diagonale (avec ou sans changement de garde) • flexion	Attention à ne pas parler de « fente arrière » lors de l'enseignement des fentes avant exécutées en reculant la jambe arrière. Les fentes arrière sont un mouvement à part entière, qui est aujourd'hui déconseillé compte-tenu du danger qu'il représente pour les genoux. La flexion est généralement plus rapide à exécuter que les fentes, mais elle ne permet pas le décalage de la fente diagonale.
LE+Latéral Croisé (LC)	Lors d'un enchaînement de 4 attaques, utiliser des LE ou des LC pour toucher	Variante : alterner systématiquement LE et LC mais laisser le choix des cibles pour faire travailler le pivot d'un côté à l'autre et l'alternance

	l'adversaire.	entre les côtés attaqués.
Idem avec respiration	Inspiration sur l'armé, expiration lors du développement	Cette méthode permet plusieurs choses : • s'assurer que les élèves ne sont pas en apnée lorsqu'ils effectuent leurs offensives (cela arrive) • leur donner des repères pour caler leur respiration • leur apporter des bases pour commencer à accélérer la vitesse d'exécution tout en conservant une gestuelle correcte

B, CT : Progression pédagogique

Comme les Latéraux, ces deux attaques peuvent être « simplifiées » au début en les limitant à leur plus basique expression : un cercle vertical, du côté extérieur ou du côté croisé, qui vise le sommet de la tête de l'adversaire.

Ensuite, et cette fois-ci contrairement aux latéraux, les critères à ajouter ne sont pas les mêmes.

Le Brisé est exécuté bras plié au moyen d'un mouvement de piston : piston vers l'arrière → moulinet → piston vers l'avant. C'est sans doute des six l'attaque la plus rapide mais également la plus facile à ne pas armer : dans le feu de l'action la plupart des Brisés ne sont pas armés, la main restant irrémédiablement « devant » le tireur. Pour contrebalancer cela, voici quelques astuces :

- penser à donner un « coup de coude » ou un « coup de pommeau » derrière pour forcer l'armé
- ne pas oublier le pivot du bassin
- effectuer un changement de garde vers l'arrière (et se positionner en garde croisée)

Le Croisé Tête est exécuté bras tendu. En cas de problème de collision avec le sol lors de l'armé, il est toléré de fléchir temporairement le poignet pour « faire passer » la canne avant de ré-aligner canne et bras durant le développement. La plus grosse difficulté consiste à ne pas plier le coude lorsqu'on veut accélérer le mouvement.

E, CJ : Progression pédagogique

On peut les aborder dans un premier temps comme des B et CT « à l'envers », quitte même à ne les faire travailler qu'en flanc dans un premier temps pour acquérir la gestuelle, avant d'ajouter la coordination avec la fente ou la flexion pour aller toucher en jambe.

Les contraintes des armés et les tolérances sont strictement les mêmes pour l'E et le CJ que, respectivement, pour le B et le CT.

Pour éviter les problèmes de collision avec le sol, l'astuce consiste à « laisser passer » la canne, c'est-à-dire à attendre que la canne ait atteint la position « pointe vers le sol », avant d'entamer la fente ou la flexion, sans quoi la canne risque d'entrer en contact avec le sol.

Spécificité de ces attaques : peuvent atteindre leur cible malgré les parades. A protège une de ses jambes comme s'il pare, B cherche à faire passer son Enlevé ou son Croisé Bas entre la parade et la cible.