

Parades et esquives

Ces deux options défensives sont très utilisées en canne, chacune pour des raisons différentes.

Les **parades** parce qu'elles offrent l'assurance de la protection, mais également un repère sonore pour les juges lors d'un assaut arbitré que la défense a réussi. Elle ont néanmoins tendance à davantage « ancrer » le tireur sur ses appuis pour qu'il puisse riposter.

Les **esquives** quant à elles sont plus gourmandes en énergie et ne possèdent pas de son caractéristique qui permet d'être certain qu'elle a bien eu lieu. Néanmoins elles permettent d'armer un peu plus tôt la riposte que la parade (puisque le début de la riposte n'est pas conditionné au contact avec la canne adverse) ainsi que d'amorcer un déplacement qui peut permettre de se repositionner par rapport à l'adversaire.

Thème	Détails	Conseils
Parades	Pendant qu'un tireur enchaîne des attaques à vitesse réduite, son adversaire se protège au moyen de son arme. Suivant les parades, la pointe peut être orientée vers le haut, vers le bas ou vers le côté.	Garder la canne proche du corps, voire même commencer à pivoter le bassin du côté de la parade permet de minimiser le temps entre la parade et la riposte.
Parades acrobatiques	Elles rassemblent toutes les parades qui ne sont pas les 8 parades de base (parades dans le dos, parades sous la jambe...).	Outre l'aspect « esthétique » ou « spectaculaire » qu'elles peuvent avoir, ces parades permettent aussi de développer sa proprioception (positionnement du corps dans l'espace) et l'usage de parades « non-conventionnelles » dans des moments où une protection <i>in extremis</i> s'impose (volte, déséquilibre, interruption d'une contre-attaque...).
Esquives sur place	Un tireur attaque de manière unitaire, puis en enchaînant plusieurs offensives avec une vitesse réduite. Son adversaire, en garde, doit éviter les attaques en restant en équilibre. Les changements de garde arrière sont autorisés.	Afin de pouvoir exécuter une riposte armée dans la continuité de l'esquive, il est impératif que le tireur soit en équilibre, voire le plus en garde possible lorsqu'il esquive, sans quoi il ne parviendra pas à contrôler l'armé ou la trajectoire de sa riposte.
Idem + armé pendant l'esquive	Même chose que précédemment, sauf que l'équilibre obtenu est utilisé pour armer une riposte.	La plus grosse difficulté consiste à réussir à éviter les mouvements désordonnés. Demander à l'attaquant de réduire sa vitesse d'attaque si le défenseur a trop de mal à rester autant que possible en position de garde ou tout du moins dans une position qui lui permet de riposter.
Idem mais e/r à tdr	Cet exercice permet de se retrouver dans un contexte de	Cet exercice permet également de travailler la distance de touche : les

	« reprise de main » en alternant rapidement l'action défensive (l'esquive) et l'action offensive (la riposte). Commencer très doucement et accélérer doucement si tout se passe bien.	adversaires ont en général tendance à s'éloigner progressivement l'un de l'autre. Il leur faut alors se forcer à se rapprocher pour revenir à distance de riposte.
--	--	---