

## Le bâton français

On utilise un morceau de bois plus grand que la canne et qui doit être saisi à deux mains (au niveau taille, 1,4 mètre et pour le poids, entre 450g et 500g). Il n'existe pas d'assaut en bâton à proprement parler, mais plutôt des « échanges », en effet, même avec des protections, ce sport reste relativement dangereux. La beauté du geste et le réalisme des coups permet d'avoir une approche atypique du maniement du bâton.

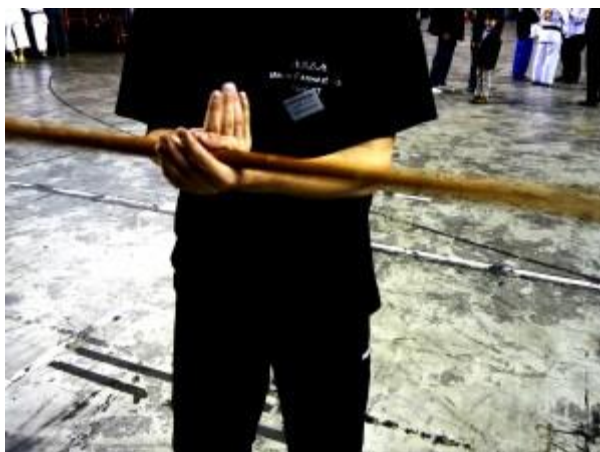
### **LES COUPS :**

Aux six coups de base de canne (donnés cette fois à deux mains sur les mêmes surfaces), s'ajoutent des coups « coulissés » et des piqués. D'autres coups sont possibles bien entendu, mais sorte un peu de la stricte codification sportive. Il n'y a pas, en bâton français, de trajectoires obliques, trajectoires dangereuses et difficiles à parer : notre approche est plus axée sur la beauté du geste, que son efficacité pure. Le principe de respect des trajectoires permet de sécuriser la pratique dans le cadre d'un échange entre deux bâtonnistes.

Plusieurs pratiques revendiquent l'appellation « bâton français ». Il y a la pratique héritée de Charlemont « l'art de la Boxe Française et de la canne, nouveau traité théorique et pratique » (1899), dans lequel il parle un peu du bâton en précisant que les techniques sont les mêmes que celles de la canne, mais à deux mains... Ensuite, il y a certainement la méthode la plus utilisée à l'époque « L'école de Joinville ». Là, l'enseignement du bâton est institutionnalisé et constitue l'un des éléments d'enseignement de « gymnastique française ». Il y a d'autres méthodes, plus proches de la self défense qui ont découlé de cette école Joinville mais cela reste anecdotique...

Aujourd'hui, après quelques approches intermédiaires à ces deux grands courants, on parle de bâton « méthode fédérale » concernant l'ensemble de techniques validées par la fédération française de savate et disciplines associées (dont le bâton français fait partie), méthode essentiellement liée à la codification de la canne de compétition par Maurice Sarry, dans la fin des années 1970 et axée sur l'opposition avec un partenaire (ce que nous appelons aussi « échange »).

Cette merveilleuse discipline commence à bénéficier d'un certain éclairage médiatique mais beaucoup de travail reste à faire car les atouts sont indéniables : que ce soit au niveau de la préservation d'un patrimoine historique liée de longue date à la pratique des armes en Europe mais également par rapport à son approche purement technique et ludique. Il existe très peu de spécialistes de cette arme majeure, en France, et par conséquent, assez peu de clubs sportifs qui proposent l'enseignement du bâton.



La pratique du bâton français a beaucoup évolué ces dernières années, grâce que travail de codification fait par Maurice Sarry ainsi qu'à l'appropriation et la découverte de nouveaux éléments techniques associés.

Par exemple, on peut parler du travail du poids « corps + bâton » qui apparaît comme un élément essentiel en bâton, tel que nous l'enseignons au sein de l'ASCA. Les déplacements induits par le bâton et les distances de frappes sont également des points importants dans une étude approfondie du maniement du bâton.

Désormais, l'approche du bâton peut être abordée sur trois axes :

- la manipulation
- la recherche des sensations (travail du poids du bâton, de l'espace...)
- l'échange (avec un partenaire)

C'est la cohésion de ces trois axes, le travail homogène de ces trois notions qui permet au bâtonniste de développer sa pratique, en fonction de ses propres capacités et de sa personnalité. Ici, on cherchera la souplesse, l'esthétique et la précision des gestes, tout en restant tourné vers une pratique ludique d'opposition, notamment au travers des échanges avec un partenaire. Bien entendu, plus le niveau de pratique augmente, plus les bâtonnistes pourront aborder les notions d'assaut maîtrisés.

De la même façon, depuis une dizaine d'années maintenant, nous travaillons des techniques de maniement de deux bâtons à la fois. Là encore, un travail pragmatique accès sur les sensations des bâtons dans l'espace et une grande préparation physique sont nécessaires !

Le bâton français est un sport très riche est bien sûr adapté à un très large public de pratiquants, que ce soit pour ses qualités sportives, ludiques ou artistiques, mais surtout pour la possibilité de travailler l'aspect technique lié à l'arme et à la maîtrise de l'ensemble « corps+arme ».

Le bâton est en train de retrouver ses lettres de noblesses en relation avec le patrimoine culturel et sportif qu'il véhicule, en Europe ainsi qu'au niveau international.

Auteur : Frédéric Morin (<http://www.batoncanne.com>)