

Quarterstaff : Un manuel pratique

Par Thomas Mac Carthy, auteur de " L'entraînement de gymnastique" et autres...

16 années en tant qu'Instructeur

Sergent Instructeur au 7^e Fusiliers Royaux et au 65^e Régiments

Londres – 1883

Traduit par R. Némery - BEES 1er degré Canne de Combat et bâton - 2002

Préface

L'objectif de l'auteur en compilant ces travaux est de combler un manque évident; Il n'existe en effet aucun traité spécial dans l'enseignement du populaire quarterstaff (bâton long). Les exercices ont été soigneusement choisis parmi tous ceux que l'auteur a utilisé lui-même pendant ses 16 années d'expérience. Certains d'entre eux sont utilisés tant par les amateurs que les instructeurs, aussi bien à l'entraînement que pendant des démonstrations publiques.

Introduction

Bien que le quarterstaff soit devenu évidemment obsolète, je souhaiterais le voir revivifié pour le bienfait qu'il apporte par ses excellents exercices; Il s'apprend de manière très simple, et pour ceux qui ne font pas de boxe (anglaise - ndt), il constitue un excellent substitut, en raison de la liberté d'action qu'il offre, par les déplacements circulaires, les marches et les retraites, les sauts, etc... Je ne nie pas les mérites de l'Escrime et du Singlestick (sabre), mais dans le bâton long, il y a encore plus de liberté d'action. Les jeunes peuvent jouer avec un bâton de 6 pied sans aucun danger, et s'ils sont correctement protégés. Et au bout d'un certain temps, il apportera de l'assurance même au garçon le plus timide.

Comme déjà précisé, il peut remplacer les exercices de boxe, s'avère un jeu facile et stimulant, et sans danger.

Le bâton

Il doit mesurer environ 2m50 pour une circonférence de 10 à 12 cm; Il peut mesurer jusqu'à 2m80 environ, mais cela dépend entièrement du joueur. Je pense que cette dernière mesure est trop grande et rend la manipulation difficile et peu efficace.

La tenue

La tenue consiste en un masque d'escrime, une veste rembourrée, des protections de jambe, des gants épais pour les deux mains.

Les protections sont les mêmes que celles utilisées pour l'escrime, auxquelles s'ajoutent un gant à la main gauche. Personne ne devrait pratiquer sans être ainsi habillé.



MR. T. CRIER.

Préparation

Chacun se tient l'un en face de l'autre, concentré, à environ 1m20 l'un de l'autre, le bâton dans la main droite tenu entre le pouce et l'index, le coude légèrement plié, la partie inférieure du bâton dans le creux de l'épaule, la pointe au sol, en ligne avec les orteils du pied droit.

Mesure de la distance

Après avoir déterminé qui serait n°1 et n°2, faites un demi-tour sur les talons vers la droite. Alors, élevez le bâton du sol, en le tenant de la main droite. Dans le même temps portez la main gauche vers le devant du corps, jusqu'à ce que le bout de chaque bâton touche la poitrine de l'adversaire, l'arrière de la main la plus en arrière alignée et à la même hauteur que l'épaule, au besoin en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière pour se retrouver à la bonne distance, comme sur la fig. A

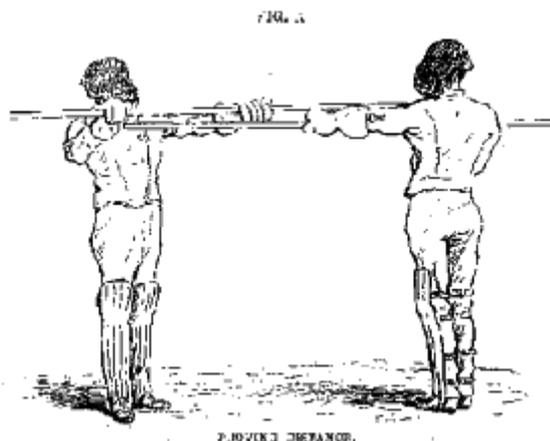


Fig A

La garde du bâton

Le bâton doit être amené sur le côté, tel que décrit, le corps à moitié de profil

Engagement

Avancez le pied gauche d'environ 35 à 40 cm vers l'avant, en pliant le genou gauche de façon à le placer dans l'alignement du cou-de-pied, le genou droit plié et pressé en arrière, le corps perpendiculaire au bâton. Dans le même temps, placez le bâton en travers du corps, et saisissez-le avec la main gauche à environ 75 cm de la droite, le dos de la main vers l'avant et aussi haut que le sommet de l'épaule gauche, et légèrement pliée, pendant que le coude droit et l'avant bras à peu près à angle droit sont au contact du flanc, et le dos de la main vers le haut.

Au moment de l'engagement, les deux mains doivent être écartées de 75 cm environ, et se trouver à cette distance à peu près de chaque bout du bâton.

Chaque membre doit être mobile et libre.



Fig B

Le Changement ou Pivot

Faites reculer le pied avancé, en tournant de demi-profil vers la gauche, et avancez le pied droit vers l'avant, en faisant prendre au bâton, dans le même temps, une pente bien marquée avec la main gauche, de la gauche vers la droite et en inversant la position des mains, la main droite en arrière et en haut, la gauche vers le bas, comme sur la fig. C.



Attaques et Défenses

Attaque 1

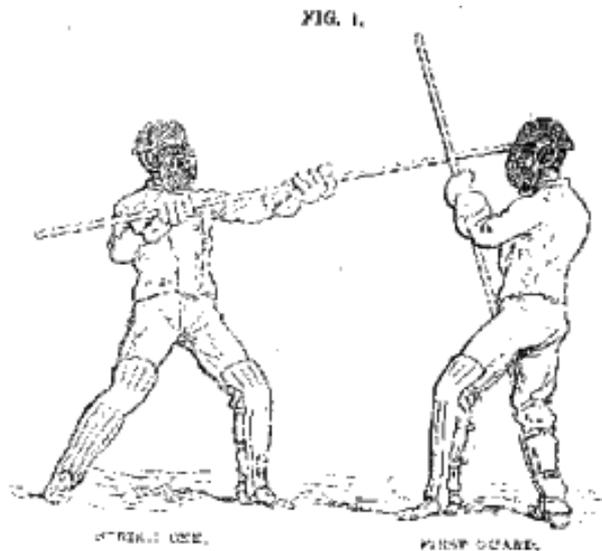


Fig 1

Frappez avec le bout supérieur du bâton, le côté droit de la tête (si le pied gauche est vers l'avant), en faisant coulisser le bâton d'environ 45 cm, tout en relevant la main basse aussi haut que la main haute, c'est à dire au niveau du menton;

La **Garde** est formée en amenant la main haute rapidement vers le côté droit, jusqu'à ce que le bâton soit perpendiculaire et juste au niveau de la pointe de l'épaule, la frappe étant reçue sur la partie supérieure du bâton, telle que le montre la figure I

Partir de la position d'engagement et revenir à la position d'engagement.

Attaque 2

Frappez avec le bout inférieur du bâton, le côté gauche de la tête (si le pied gauche est vers l'avant), en faisant coulisser le bâton d'environ 45 cm comme dans l'attaque 1, en desserrant légèrement la prise de la main supérieure, le bâton devant se trouver au dessus du niveau de l'épaule gauche, la main tendue vers l'avant;

La **Garde** est formée en recevant la frappe au milieu du bâton (entre les mains), en relevant et basculant rapidement la main basse aussi haut que l'oeil gauche, en opposition, et en baissant la main supérieure de quelques centimètres, telle que le montre la figure 2.

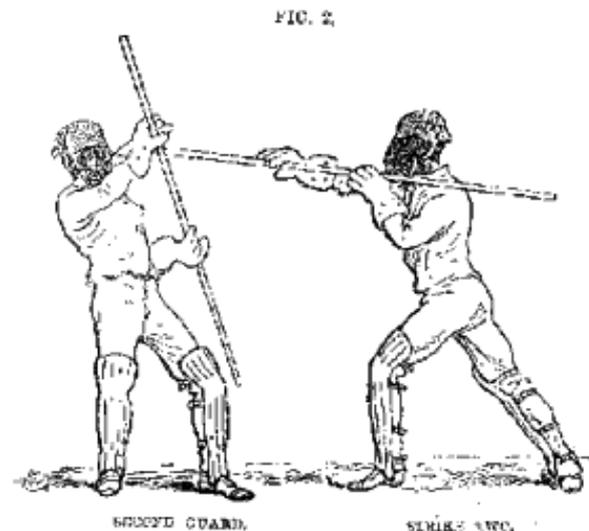


Fig 2

Engagement (Tel que décrit précédemment)

Attaque 3

Frappez au centre du corps, avec le bout supérieur du bâton, en le faisant coulisser comme dans la 1 et 2, la main au niveau du centre du corps et étendue, étirée.

La **Garde** est formée avec le centre du bâton, en amenant, comme dans la 1, le bâton vers le côté droit, comme dans la fig. 3



Fig 3

Engagement

Attaque 4

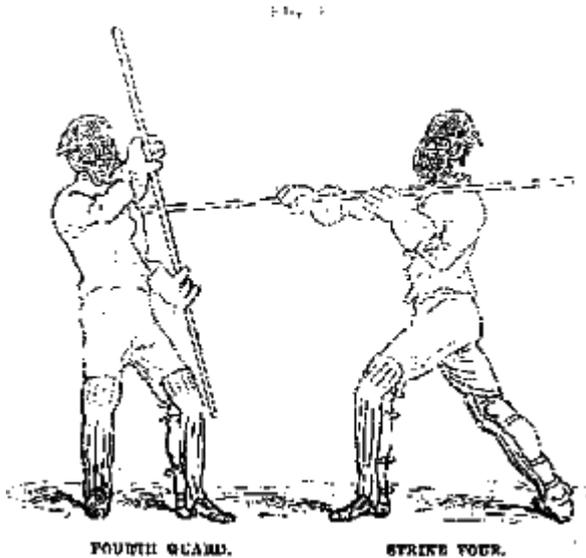


Fig 4

Frappez au centre du corps (côté gauche), avec le bout inférieur du bâton, en coulisssant comme dans 2

La **Garde** est prise comme dans 2, avec la main haute au niveau et du côté de l'épaule gauche, comme dans la fig.4

Engagement

Attaque 5

Frappez à la jambe (côté droit) avec le bout supérieur du bâton, en se décalant, les bras tendus et à hauteur du genou de l'adversaire.

La **Garde** est formée avec la partie inférieure, en avançant les deux bras vers l'avant et jusqu'à ce le baton soit quelques cms devant le genou visé, les deux mains plutôt au centre du bâton, et celui-ci perpendiculaire (au baton adverse), tel que montré sur la fig. 5

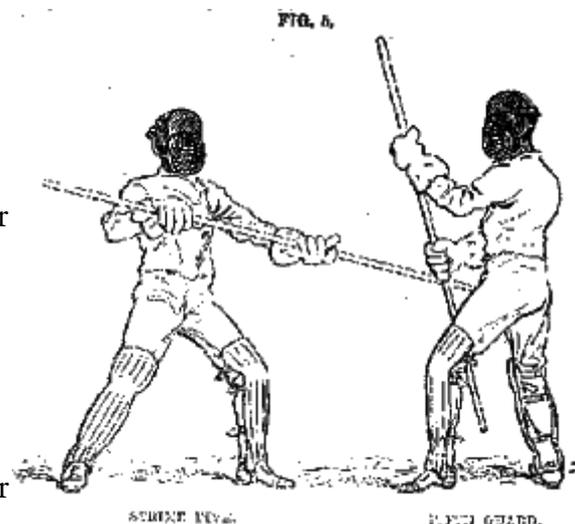


Fig 5

Engagement

Attaque 6

Frappez avec la partie basse du bâton sur le côté gauche de la jambe, en se décalant tel que dans l'attaque 2 ou 4

La **Garde** est formée avec la partie supérieure du bâton, en abaissant celle-ci et relevant la partie basse, tout en avançant la pointe de l'épaule gauche (en avançant les deux mains quelques cm devant le genou, le bâton perpendiculaire), comme dans la fig. 4, et en observant le même principe.

La dernière **Garde** envisagée peut être prise avec le bout inférieur du bâton (sans l'inverser), en avançant les deux mains, comme dans 5, et en amenant la partie basse autour du genou. Mais cela est difficile à effectuer dans le temps si le bâton adverse est près de vous frapper et peu efficace si vous êtes en retard (fig. 6)

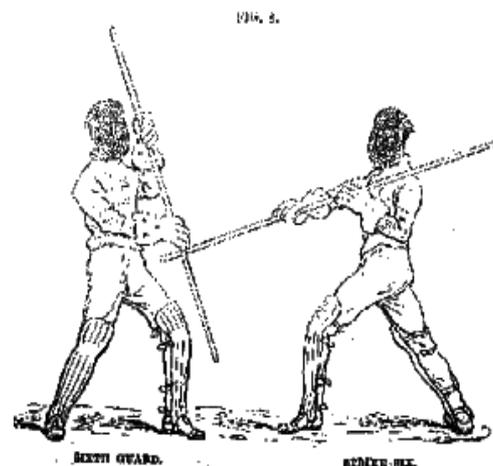


Fig 6

Engagement

Attaque 7 (tête)



Fig 7

Frappez avec la partie supérieure du bâton tendue vers l'avant, directement sur le milieu du crâne, en se déplaçant dans le même temps. Ce coup s'appelle le "pin" ("clouer" ou "la frappe du clou" - ndt)

La Garde est prise en amenant le bâton horizontalement, quelques cms devant le front, le milieu du bâton devant recevoir la frappe, les deux mains placées au niveau des épaules, comme dans la fig. 7

Engagement

Les techniques précédentes représentent toutes les **attaques** et doivent être étudiées et perfectionnées séparément avant d'être mises en pratiques dans un **assaut**.

Il existe aussi quelques **feintes** qui sont facilement pratiquées en combinaison avec les attaques.

Mais chaque joueur, tant n°1 que n°2 doit commencer par réaliser les sept attaques parfaitement, aussi bien jambe gauche que jambe droite devant, avant de se lancer dans un **assaut**.

Feintes

Feinte 1

Essayer de frapper le côté droit, en déplaçant le pied d'une vingtaine de cms vers l'avant. Aussitôt que la garde est prise, complétez l'attaque par **l'attaque 2** au côté gauche, en terminant le déplacement vers l'avant (deux frappes dans le même déplacement - ndt). La garde 2 doit être prise et si elle est réussie, il faut riposter aussitôt.

Toutes les feintes doivent être faites rapidement, spécialement les **feintes de gardes**

Feintez attaque 2 et Frappez 3. Tentez une **attaque 2**; Sur sa prise de garde, frappez **attaque 3** de la même façon que feinte 1 pour frapper 2.

Feintez attaque 6 et Frappez à la tête (tel que décrit au dessus)

Après les feintes, l'apprentissage de la retraite-esquive va suivre; mais auparavant il me faut ajouter quelques mots au sujet des feintes.

Toutes les feintes doivent être faites de manière déliées, avant d'être utilisées en assaut. L'assaut au bâton long est semblable à celui de la boxe, il comprend beaucoup de mobilité et la plus grande liberté de mouvement est requise, déplacements circulaires, marches ou retraites au bon vouloir des joueurs, les diverses tentatives faites dans le bon timing et à bonne distance, mais pas trop loin, en cherchant à rentrer dans la distance de l'autre, car si l'on est trop loin l'on ressent le danger du bâton adverse, souvent plus lourd qu'un singlestick. Il vaut mieux se tenir plus près pour mieux empêcher l'attaque adverse de se développer.

Retraite. Reculez rapidement hors distance quand vous êtes attaqué, et frappez avec la partie supérieure, tout en reculant la main haute vers la main basse (les deux mains se rapprochent pour gagner de l'allonge). Dans une telle frappe la main basse ne bouge pas. Ceci s'appelle "attrape moi". Si l'attaque vise les jambes, la tête est votre meilleure riposte et vice versa.



Fig 7

La frappe du clou - Frappez à la tête, et sur la parade adverse, maintenez la pression sur la cible, appuyez en laissant votre bâton au contact, collé au bâton adverse. Soudainement lâchez la pression en reculant et la garde adverse se relâchera, alors redoublez la frappe sur la tête. Cela s'appelle "re-clouer" et est facile à effectuer. Le seul moyen d'échapper **à la frappe du clou** : sur la deuxième frappe, reculez et frappez **Attaque 1 ou 2**, qui en plus constitueront éventuellement un garde en opposition. (fig. 7)

Saut - Frappe dans le temps de l'esquive (fig. 8)

Sur une frappe basse aux jambes, sautez pour esquiver la frappe. Je ne recommande pas cette méthode, mais l'ai souvent vu pratiqué. Je ne l'ai jamais fait et il me semble qu'il soit surtout bon en démonstration. Il est fréquent dans une exhibition, ou l'on ne cherche pas vraiment à gagner mais où il s'agit plutôt de faire montre de talent. Dans une telle démonstration il faut un résultat clair, et une telle pratique (décider qui doit gagner des deux joueurs avant l'assaut) n'a rien de déshonorant. Cependant laissons gagner le meilleur, et perdre le moins bon de manière honorable.

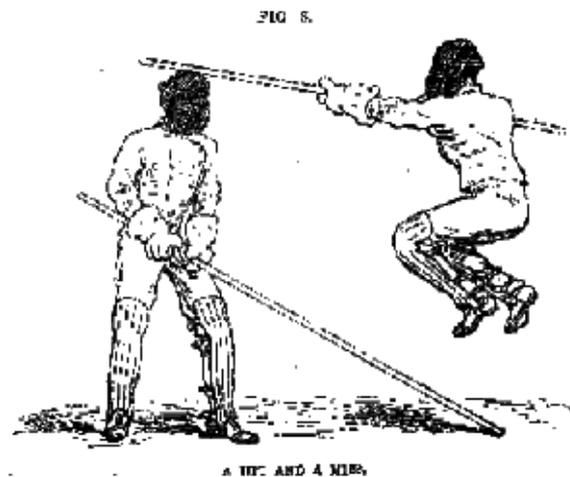


Fig 8

Pratique de base

Frappes et Gardes correspondantes

Enchaînement codifié :

<u>Numéro 1</u>	<u>Numéro 2</u>
Attaque 1	Garde 1
Garde de la tête (7)	attaque à la tête (7)
Attaque 3	garde 3
Attaque 2	garde 2
Garde 4	Attaque 4
Attaque à la tête	Garde de la tête
Attaque 5	Garde 5
Garde de la tête	Attaque à la tête
Attaque 6	Garde 6

Recommencez l'enchaînement , le n° 2 commençant.

Après l'avoir pratiqué "de pied ferme", il peut être fait en déplacement : circulaires, en marche et en retraite, en se déplaçant aussi rapidement que possible et en jouant avec les rythmes et les distances. Les pieds et les mains doivent avoir une parfaite aisance de mouvement et jouer souplesment sans crispation.

Pratique de deuxième niveau

Feintes

<u>Numéro 1(ou impair)</u>	<u>Numéro 2 (ou pair)</u>
Feinte 1	garde 1 et
attaque 4	garde 4
Garde de la tête	Attaque à la tête
attaque 3	garde 3
Feinte 2	Garde 2 et
Attaque 5	Garde 5
Garde 3	Attaque 3
Attaque à la tête	garde de la tête
feinte 5	garde 5 et
attaque à la tête	garde de la tête
garde 6	attaque 6
attaque 4	garde 4

Répétez en inversant, le n° 2 commençant.

Après avoir fait de pied ferme, il faut faire l'enchaînement en mouvement.

Mais ces enchaînements n'ont d'autres but que de démontrer les attaques et leur parades respectives; Ne faites jamais confiance à votre seule Garde. essayez toujours de suivre le bâton adverse, même si c'est une feinte, du moins jusqu'à ce que vous sachiez à coup sur discerner une feinte d'une véritable attaque. En suivant tous les mouvements adverses en adoptant la bonne garde, vous conservez une chance de ne pas être trompé, surtout que suivre souplement les mouvements adverses par une "esquisse de garde" se fait plus rapidement que se placer en position de "garde totale" sur chacun des mouvements adverses. (l'idée est de suivre le flot adverse sans se figer).

Cela prend plus de temps de faire le geste d'attaque que ce soit une vraie ou une fausse attaque que de placer le geste de parade. En contrepartie, le défenseur a moins de liberté d'action que l'attaquant, il se contente de réagir, mais n'a pas l'initiative.

Parfois, placez rapidement un vrai mouvement de garde de façon bien visible; cela déroutera votre adversaire et que vous avez décidé de reprendre l'initiative et déterminé à attaquer.

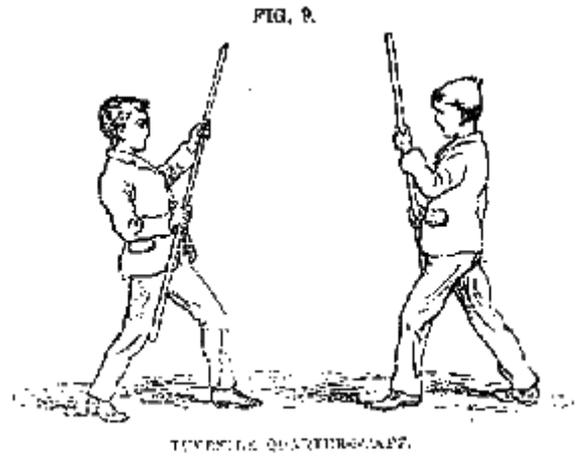
Dans l'assaut, gardez votre calme; faites chaque attaque, quand vous l'avez décidé, rapidement. Ne changez pas vos trajectoire d'attaque en cours de route, mais délivrez les complètement. Soyez variés et imaginatifs, osez même ce que vous maîtrisez le moins. Fermeté et détermination sont plus bénéfiques qu'un monceau de théorie et de subtilité (sic !) et pour posséder tout cela, essayez encore et encore.

Pour les jeunes.

Les jeunes ont plutôt intérêt à utiliser un bâton de 6 pieds (182 cm) pour vider leurs querelles au lieu de se battre comme des chiffonniers tous les matins et finir le visage en sang. Le bâton est

maniabale et courtois et bien que quelques frappes dures puissent être reçues, son avantage est qu'il laisse peu de traces durables et visibles.

Les mêmes précautions pourraient être dispensées aux adultes. De même qu'ils peuvent aussi utiliser un bâton plus court (Fig 9)



TOURNEUR QUATRE-MAINS.

Fig 9