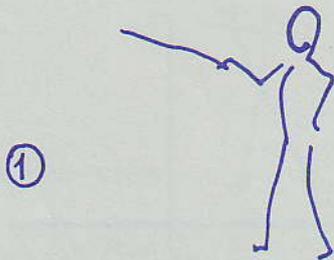


FICHE TECHNIQUE DE CANNE

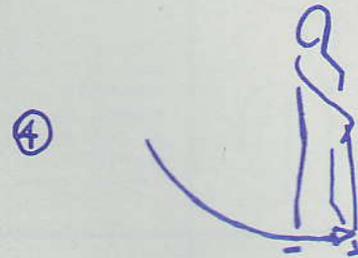
d'après M. Sarry - avec l'autorisation du CNCB

CROISÉ TÊTE

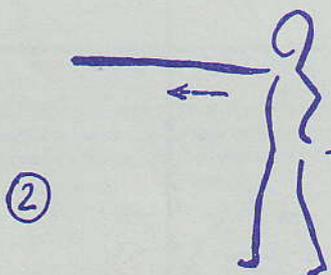
Le croisé tête est un moulinet par une trajectoire circulaire inscrite dans un plan vertical situé à l'intérieur de la garde.
Sens de rotation du bas vers le haut.



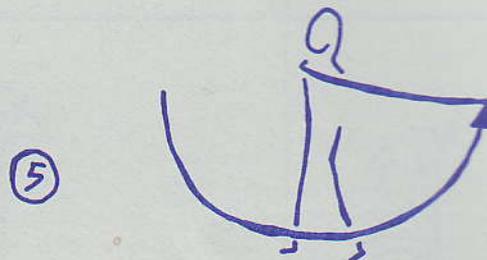
- en garde



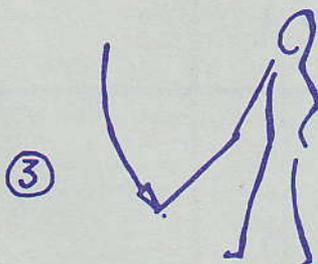
- les épaules se placent dans un plan sagittal
- le bras reste tendu
- le poignet est souple
- la canne est seulement maintenue
- il y a un «retard» de la canne sur le bras ce qui permet de passer sans accrocher le sol



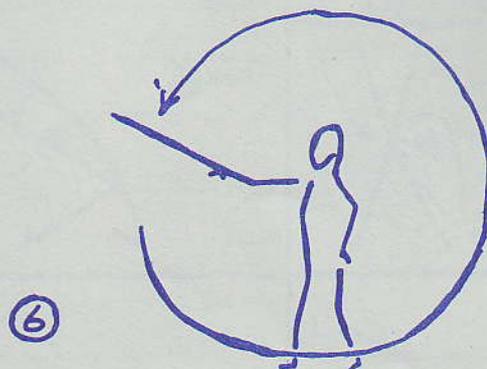
- le bras se détend vers l'avant comme pour frapper du poing
- la canne est lancée à l'horizontal
- il y a torsion du bras afin que les doigts soient orientés vers l'extérieur (vers la droite en garde à droite)



- le bras «croisé» devant la poitrine
- l'épaule arrière est complètement effacée
- le bras non armé est également effacé



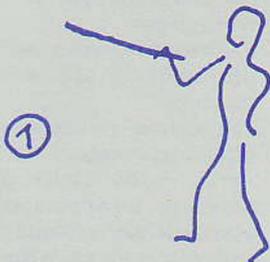
- la rotation s'amorce d'avant vers l'arrière en passant par le bas
- le bras est tendu
- la rotation se fait au niveau de l'épaule



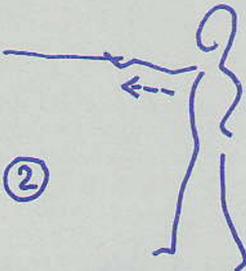
- au moment de la frappe le bras est tendu
- la canne est dans le prolongement du bras
- la rotation est assurée par le bras au niveau de l'épaule

LE BRISÉ

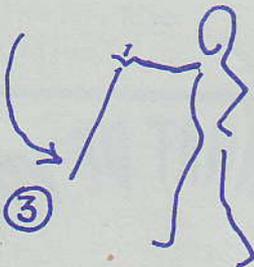
Le brisé est un moulinet défini par une trajectoire elliptique inscrite dans un plan vertical situé à l'extérieur de la garde. Sens de rotation du bas vers le haut.



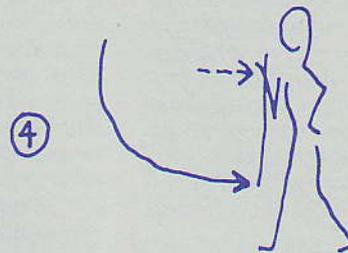
- répartition du poids du corps sur les deux jambes
- pointe du pied avant dans l'axe pied arrière à 45°
- bras armé semi fléchi, l'autre effacé derrière le dos
- main armée en pronation
- pointe de la canne au niveau du front



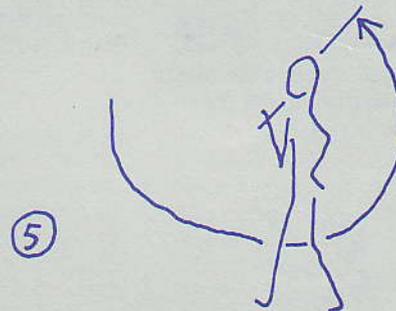
- le bras se détend vers l'avant comme pour frapper du poing
- la canne est lancée à l'horizontal
- la main est en supination (la paume vers le ciel)



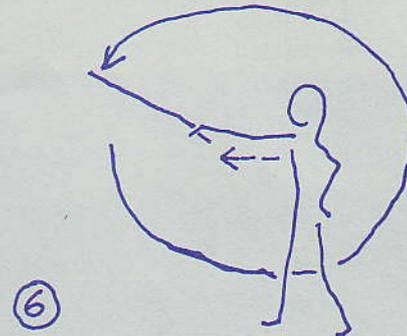
- ouverture de la main
- la canne tombe de son propre poids entre le pouce et l'index
- le bras est encore tendu
- la canne amorce seule sa rotation



- quand la canne se trouve à la verticale, ramener vivement vers l'arrière le bras et l'avant-bras
- la main au niveau de l'épaule est encore ouverte pour favoriser la rotation de la canne



- au niveau de l'épaule la rotation de la canne est accélérée par une pression des doigts sur la manchette



- la main est «projetée» vers l'avant
- la main se ferme sur la canne pour la maintenir solidement à l'impact
- pendant le mouvement du brisé. Le poignet assure la rotation et le bras le mouvement de piston horizontal rectiligne



RING DE BOXE

un système de montage breveté
sans vis ni boulons

- simplicité
- rapidité

VERSERON

BP 31 - 61120 VIMOUTIERS
Tél. : (33) 39.07.04

représenté
au BENELUX par ALL-SPORTS
Wallenstraat 63
8800 ROESLARE - BELGIQUE
Tél. : 051/20 07 06

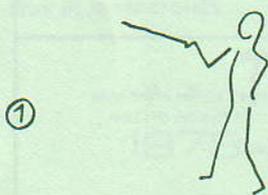
en SUISSE par FAIR
Kochergasse 4
3000 BERN - SUISSE
Tél. : 031/22 35 82

FICHE TECHNIQUE DE CANNE

d'après M. Sarry - avec l'autorisation du CNCB

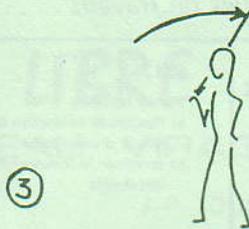
L'ENLEVÉ

L'enlevé est un moulinet défini par une trajectoire elliptique inscrite dans un plan vertical situé à l'extérieur de la garde. Sens de rotation du haut vers le bas.



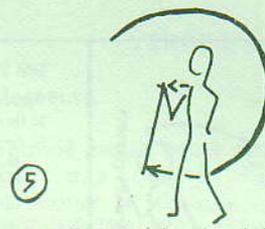
①

en garde.



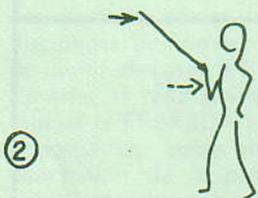
③

- la main s'ouvre.
- la canne est lâchée et tombe vers l'arrière en amorçant la rotation au creux du pouce et de l'index.



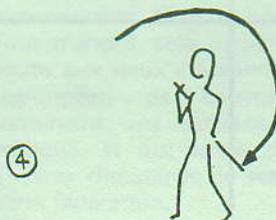
⑤

- au moment où la pointe de la canne est à la verticale
- le bras se détend vers l'avant
- la main est toujours paume vers le ciel mais par une rotation du poignet les doigts passent vers l'avant.
- la canne est maintenue entre le pouce et l'index.



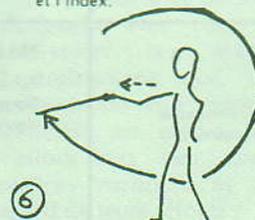
②

- le bras est ramené vivement vers l'arrière.
- la main, en pronation, se place au niveau de l'épaule.
- la canne est pratiquement dans la même position qu'à l'origine du mouvement.



④

- la canne bascule en poursuivant sa trajectoire vers l'arrière.
- la main est toujours ouverte à la hauteur de l'épaule, paume vers le ciel.

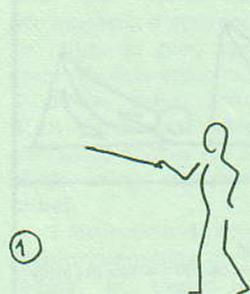


⑥

- la main décrit une trajectoire rectiligne horizontale en mouvement de piston.
- la main se ferme pour maintenir fermement la canne au moment de la frappe.

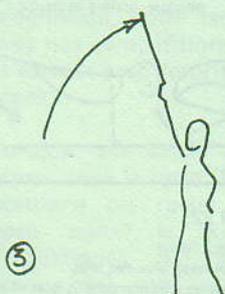
CROISÉ BAS

Le croisé bas est un moulinet défini par une trajectoire circulaire inscrite dans un plan vertical situé à l'intérieur de la garde. Sens de rotation du haut vers le bas.



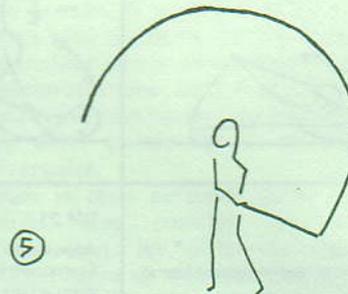
①

en garde.



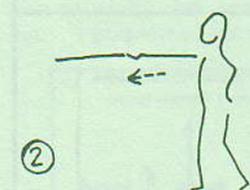
③

- la rotation s'amorce d'avant vers l'arrière, en passant par le haut.
- le bras reste tendu.
- la rotation se fait au niveau de l'épaule.



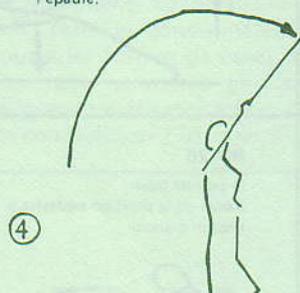
⑤

- le poignet est très souple
- la canne est seulement maintenue sans la serrer
- le bras se fléchit légèrement
- la canne a un retard par rapport à l'avant bras ce qui permet de passer sans «accrocher» le sol.



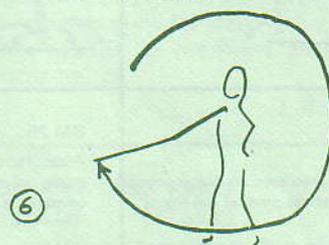
②

- le bras est tendu
- la main, paume vers le ciel.
- la canne à l'horizontal.



④

- le bras est toujours tendu et «croisé» devant la poitrine
- les épaules se trouvent dans un plan sagittal
- les pieds restent dans la position d'origine, il y a donc torsion au niveau du buste.

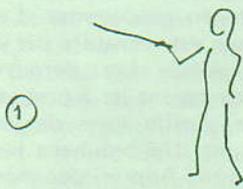


⑥

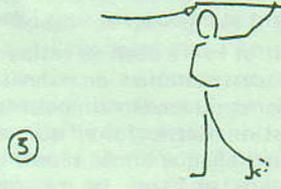
- au moment de la frappe le bras est tendu
- la canne est dans le prolongement du bras
- la main est fermée, les ongles vers le sol et serre solidement la canne
- la rotation est assurée par le bras au niveau de l'épaule

LATÉRAL EXTÉRIEUR

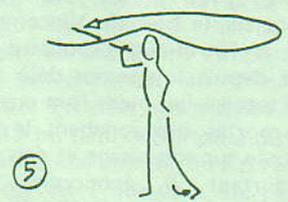
Le latéral extérieur est défini par une trajectoire semi-circulaire inscrite dans un plan horizontal situé à l'extérieur de la garde au-dessus de la tête.



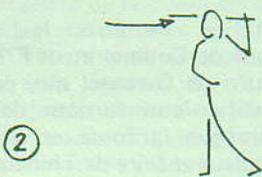
- en garde
- poids du corps sur les deux jambes
- écartement latéral des pieds et position très importants



- le bassin est débloqué par le pivotement de la jambe arrière
- le talon orienté vers l'avant
- la jambe d'appui est tendue
- la main armée est tirée au maximum vers l'arrière
- la canne est à l'horizontal, la pointe au-dessus de la tête
- l'épaule du bras non armé est dirigée vers l'avant



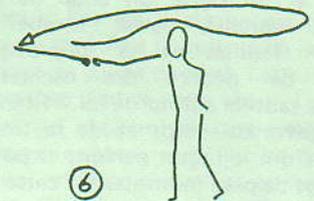
- simultanément au retour du bras vers l'avant les épaules reprennent leur position de départ
- le pied arrière revient en position initiale



- le bras armé est tiré vers l'arrière
- le poids du corps est porté sur la jambe avant
- les épaules se placent dans un plan sagittal, par une rotation du buste



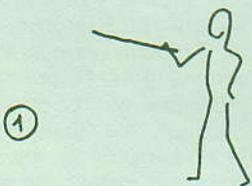
- par un mouvement de rotation du poignet, la pointe de la canne passe vers l'arrière
- simultanément le bras amorce son retour vers l'avant par une trajectoire extérieure à la garde
- le poids du corps est toujours sur la jambe avant



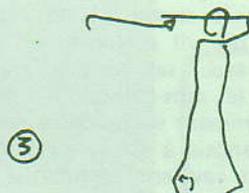
- la trajectoire se termine
- les épaules s'orientent légèrement dans un plan sagittal opposé à celui de la position armé (3)
- le bras est tendu
- la canne est dans le prolongement du bras
- la main serre fortement la prise

LATÉRAL CROISÉ

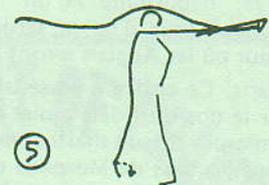
Le latéral croisé est défini par une trajectoire semi-circulaire inscrite dans un plan horizontal situé à l'intérieur de la garde au-dessus de la tête.



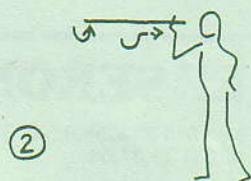
- en garde
- poids du corps sur les deux jambes
- écartement latéral et position des pieds sont très importants



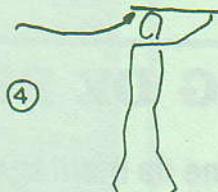
- le bras «croisé» devant la poitrine
- les épaules sont dans un plan sagittal, l'épaule du bras armé vers l'avant
- il y a rotation du buste - le bassin est débloqué par la rotation de la jambe avant - le talon orienté vers l'avant



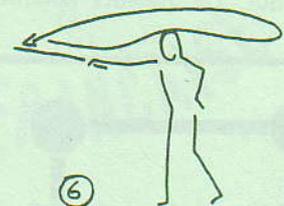
- par un mouvement de rotation du poignet la pointe de la canne passe vers l'arrière
- ensuite le bras amorce son retour vers l'avant dans une trajectoire horizontale
- simultanément les épaules reprennent leur position de départ
- le pied avant revient pointe vers l'avant



- la main armée passe dans la garde
- les doigts sont orientés vers le ciel
- les épaules se placent dans un plan sagittal



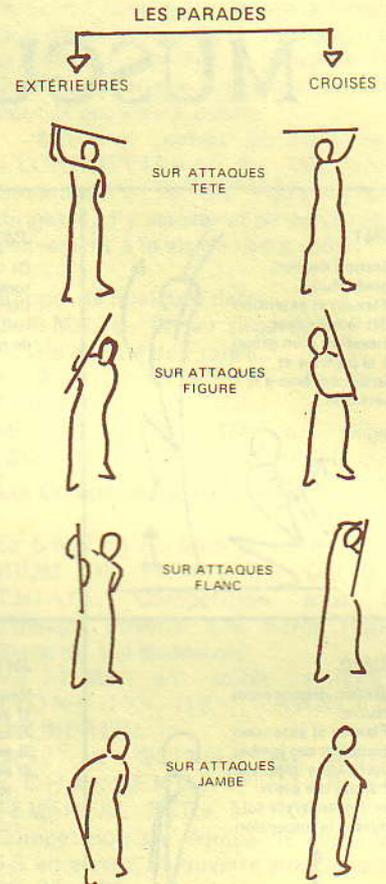
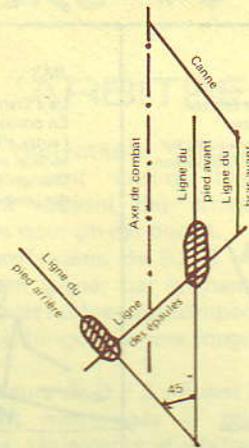
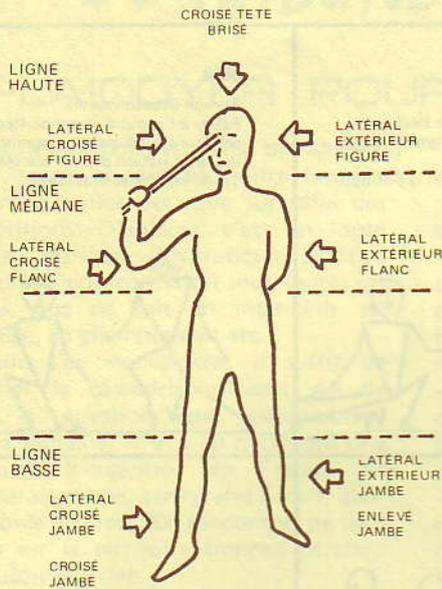
- le bras est tiré au maximum vers l'arrière
- le poids du corps est porté sur la jambe arrière
- la canne est à l'horizontal
- la pointe de la canne au-dessus de la tête est orientée vers l'avant



- la trajectoire se termine bras tendu
- la canne est dans le prolongement du bras
- le poids du corps est réparti sur les deux jambes avec prédominance sur la jambe avant
- la main serre fortement la prise

FICHE TECHNIQUE DE CANNE

d'après M. Sarry - avec l'autorisation du CNCB



CHAMPIONNAT DE FRANCE

BOXE FRANCAISE

LES TEE-SHIRTS DE CE CHAMPIONNAT 75/76 ONT ÉTÉ RÉALISÉS PAR LES :

ÉDITIONS D'ART L-R-
27, Bd MALESHERBES 75008 PARIS

Tous renseignements, Tarifs ou devis par retour du courrier.

soudet

SOUDET
spécialiste de la
BOXE FRANCAISE

magasin
31 Bd VOLTAIRE
75011 paris
et chez tous les
spécialistes

FICHE TECHNIQUE DE CANNE

d'après M. Sarry - avec l'autorisation du CNCB

STRUCTURE D'UNE LECON DE CANNE

	SÉQUENCES	FORME DE TRAVAIL	OBJECTIFS RECHERCHES
15 à 20'	① MISE EN CONDITION PHYSIQUE - Respiratoire et cardiaque - Musculaire et articulaire	Collectif. Échauffement normal – petite foulée, sautilllements, sauts, flexions, etc... entrecoupés de mouvements respiratoires. Travail avec ou sans la canne.	Éviter les petits accidents musculaires ou ligamentaires.
5 à 6'	② MISE EN CONDITION PSYCHO-LOGIQUE - Réaction aux commandements	Collectif La ligne	Prise en main Conditionner la classe La rendre attentive Dynamiser le groupe
20'	③ MISE EN CONDITION TECHNIQUE	Travail avec partenaire Répétition des coups d'attaques avec leurs parades Intégration dans les déplacements Enchaînements simples	Faire vaincre l'appréhension des coups Faire travailler les réflexes et la rapidité
10 à 20'	④ THEME DE LA LECON	Individuel ou avec partenaire Le thème peut être l'étude approfondie d'un coup simple tel que le brisé même avec des tireurs confirmés Il faut être rigoureux et travailler en répétition	- Etre intransigeant sur les attitudes pour corriger les défauts - Faire progresser l'ensemble - Donner un but et montrer qu'il y a toujours des progrès à faire
10 à 20'	⑤ L'ASSAUT	Confrontation des connaissances acquises Ne pas forcer les élèves à tirer mais les préparer progressivement par : - des simulations d'assaut - des assauts dirigés et ne faire faire des assauts qu'après avoir passé par les 2 étapes préliminaires	La 1ère confrontation est celle de l'individu avec lui-même Il faut donc amener l'élève à avoir envie de se jauger avant de se mesurer avec un adversaire
5'	⑥ RETOUR AU CALME	Tirer les conclusions de la leçon Formuler les critiques, les encouragements et les conseils	Calmer les esprits

- CONSEILS** – Il faut que le cours soit vivant avec des exercices variés et nombreux
 – Il faut des exercices récréatifs : faire s'amuser, quel que soit l'âge des participants : le sport doit être une détente
 – Il faut veiller à ne pas fatiguer trop rapidement, mais également veiller à ne pas avoir trop de temps mort : l'attention tomberait.

SPORT - 7 -

S. A. R. L. au Capital de 90 000 F - R. C. Paris 76 B 420

"GYM' DANSE"



8, rue de la Bidassoa
75020 PARIS

Articles de Sport

Confection - Diffusion

Gymnastique

Danse

Boxe Française-Anglaise

Cyclisme

Arts Martiaux

Sports d'Equipe

Tél. 636 06 01

• Métro : Gambetta •



™ Bonnet

MISE EN CONDITION TECHNIQUE
ENCHAÎNEMENTS SIMPLES
1er DEGRÉ

- ① Brisé
Croisé tête
Brisé
- ② Enlevé
Croisé bas
Croisé tête
- ③ Latéral extérieur figure
Latéral croisé figure
Latéral extérieur figure
- ④ Latéral croisé figure
Latéral extérieur flanc
Latéral croisé jambe
- ⑤ Brisé
Latéral croisé figure
Croisé jambe
- ⑥ Latéral extérieur figure
Croisé bas
Latéral croisé flanc

EXERCICES DE PRÉPARATION
A L'ASSAUT

- ① 2 partenaires A et B en garde.
A exécute des déplacements
B suit A en exécutant les déplacements inverses et en conservant la distance.
- ② 2 partenaires A et B en garde
Même exercice que ① mais A essaye de faire perdre la distance à B par des feintes de déplacements.
- ③ Même exercice que ① et au signal TOP, A attaque un coup direct (Brisé) B fait la parade.
Même exercice avec Croisé tête ou bas et latéral extérieur ou croisé.
- ④ Même exercice que ③
A attaque avec un enchaînement de 3 coups
B fait les parades correspondantes.

OBJECTIFS RECHERCHES

Obtenir une bonne distance et une bonne stabilité du corps pour pouvoir attaquer dans les meilleures conditions.

« L'Art de la Boxe Française et de la Canne, de J. Charlemont ».

Ce livre, dont la 1ère édition remonte à 1890, peut être considéré comme à l'origine de ce qu'est devenue la Boxe Française à l'heure actuelle.

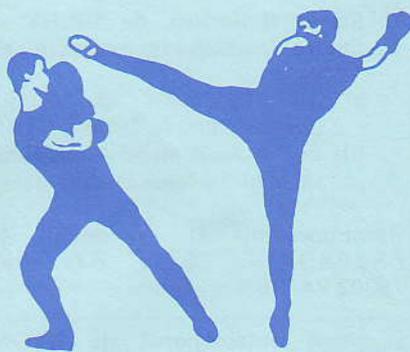
Le CDBF 94 propose de rééditer ce merveilleux ouvrage, aujourd'hui presque introuvable pour que chacun puisse le posséder dans sa bibliothèque, et en le feuilletant, y redécouvrir l'essence de notre si sympathique discipline.

Cette réédition, faite en fac-similé, se présente en un très bel ouvrage de 314 p. sur papier vieilli, broché et couverture marbrée (??).

Toutefois, il ne sera disponible dans un premier temps que par **souscription** au prix T.T.C. de 60,00 F. La souscription est ouverte jusqu'au 15 juin 1979, et l'exemplaire sera disponible dans les deux mois suivants. Un reçu sera retourné à chaque souscripteur. Le bon de souscription se trouve en dernière page de ce bulletin.

Nous espérons que vous serez très nombreux à nous répondre et à être intéressé par cette proposition.

CNCB



AUTOCOLLANTS

Ils sont représentatifs de votre activité.

Nous pouvons fabriquer les vôtres à vos nom et couleurs à un prix sans concurrence.

CLUB DES STICKERS
30, rue du Dr-Potain - 75019 PARIS

ex : diamètre 9 cm.
jusqu'à 6 couleurs.
Par 500, la pièce : 1,05 H.T.

Nous vous invitons à demander nos documentation et modèles

 **202.25.00**

Casques
Coquilles

Gants de Boxe

ZINSZNER

FABRICANT SPÉCIALISTE
depuis 1921