

Programme STAGE Bâton français

24 juin 2017

8h45 : Arrivée gymnase - Vestiaires

Code
difficulté

9h00-9h15 : Accueil stagiaires - Introduction (histoires, principes de bases, un échange c'est quoi ?)

Objectif : apprendre les bases et s'amuser



9h15-9h30 : Echauffement - Manipulation de l'arme



9h30-9h35 : Démonstration



9h35-10h00 : Module 1 - Coulissés (bases) - Parades et échanges



10h05-10h20 : Module 2 - Croisé tête et croisé jambe



10h20-10h35 : Module 3 – Latéral extérieur



10h40-10h55 : Coulissés - Croisé tête – jambe et latéral extérieur - 3 types de déplacements fondamentaux des pieds

10h55-11h05 : Pause

11h05-11h30 : Module 4 - Insérer une manipulation dans un échange (recherche du poids de l'arme)



a) Manipulations



b) Parades - coups



11h35-12h00 : Module 5 - Les voltes

12h00-13h00 : Pause déjeuner

Objectif : les clefs de l'exigence technique



13h00-13h15 : Module 6 - Les latéraux sur place et en déplacement (décalage $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ $\frac{3}{4}$...)



13h15-13h30 : Module 7 - Le brisé sur place et en déplacement (décalage $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ $\frac{3}{4}$...)



13h35-13h45 : Module 8 - Echanges – techniques libres



13h45-14h15 : Module 9 - Précisions de touche et position des pieds



14h20-14h45 : Module 10 - Comment corriger une trajectoire après manipulation

14h45-15h00 : Pause



15h00-15h30 : Module 11 - Esquives et coups



15h35-16h00 : Module 11 - Latéraux touche voltes... Latéraux touche voltes...

16h00-16h15 : Pause



16h15-16h40 : Module 12- Les critères pour une bonne collaboration



16h45-17h00 : Module 13 - Concentration et champ visuel



17h05- 17h30 : Module 14 : Coulissés (exigences et échanges)

17h30 - Retour au calme

18h00 - Fin du stage