

# Réalisation d'un bâton de Self-Défense

Par Teddy DE BAERE

**Equipement à usage de pratiquants confirmés, ne convient pas aux enfants !**

Pour pouvoir travailler les techniques de self défense sans se blesser et sans l'appréhension de la douleur, il est important d'avoir un matériel adapté.

Un bâton de self défense doit avoir une apparence réaliste, mais ne doit surtout pas provoquer de blessure au cas ou la technique ne serait pas correctement réalisée.


## **Qualités d'un bâton d'entraînement :**

- Il doit rester rigide comme un bâton réel.
- Il doit être rembourré de manière à amortir un choc.
- Le matériel employé pour amortir ne doit pas être trop épais pour ne pas gêner la prise en main du bâton.


## **Caractéristiques d'un bâton :**

- Il peut avoir différentes tailles (en Krav-Maga nous utilisons des bâton d'une longueur de 60 à 70 cm).
- Il peut avoir différents poids pour l'entraînement, il est recommandé d'utiliser des bâtons légers et maniables. (un bâton plus lourd est moins maniable, moins rapide, mais plus puissant).

## **Matériel :**

<p><b>Mousse isolante</b> Disponible dans tous les magasins de bricolage.</p>	
<p><b>Manche à balais</b> De préférence en bois résistant.</p>	
<p><b>3 rouleaux de scotchs différents :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ un scotch double face</li><li>○ un scotch noir</li><li>○ un scotch de résistance supérieure</li></ul>	

## Réalisation :

<b>ETAPE 1</b>	
Couper le manche aux dimensions voulues. Poser plusieurs bandes de scotch double face sur la surface du bâton afin de maintenir la mousse en place et réduire l'altération due à la torsion.	
<b>ETAPE 2</b>	
Retirer les bandes de protection du double face et poser la mousse autour en prenant soin de rassembler les 2 bords du tube de mousse.	
<b>ETAPE 3</b>	
Couper le morceau de mousse aux dimensions du bâton. Ne pas jeter le morceau restant.	
<b>ETAPE 4</b>	
Utiliser le scotch de résistance supérieur pour refermer la mousse et pour consolider le bâton. Il faudra veiller à ce que le bâton soit recouvert complètement.	
<b>ETAPE 5</b>	
Couper des carrés de mousse dans le morceau restant. Arrondir les angles pour avoir un rond de mousse d'un diamètre équivalent à la circonférence du bâton (mousse comprise).	
<b>ETAPE 6</b>	
Coller le rond de mousse à l'intérieur d'une bande de scotch noir. Il est important de bien centrer la mousse.	
<b>ETAPE 7</b>	
Poser le rond de mousse sur le bout du bâton et coller le scotch le long du bâton. Attention à bien positionner le rond de mousse, il sera la seule protection du bout du bâton.	

<p align="center"><b>ETAPE 8</b></p> <p>Utiliser une autre bande de scotch noir pour consolider les extrémités de ce bâton. Celle-ci devra être placée perpendiculairement à la précédente bande. On prendra soin de bien positionner les parties collantes de manière à ne pas avoir de bosses, de bulles ou de plis parasites pouvant être désagréables au contact de la main ou pouvant occasionner des griffures.</p>	
<p align="center"><b>ETAPE 9</b></p> <p>Voici une vue du bâton avec le rond de mousse en place et recouvert des 2 bandes de scotch noir. Là encore il faut rabattre soigneusement les excédents de scotch pour avoir une surface bien lisse.</p>	
<p align="center"><b>DERNIERE ETAPE</b></p>	
<p>Il ne vous reste plus qu'à scotcher le corps du bâton en spirale afin d'augmenter la résistance du bâton.</p>	
<p align="center"><b>RESULTAT FINAL</b></p>	
<p>Vous avez un bâton maniable, solide, et sans danger, maintenant, il faut l'utiliser !</p> <p align="center"><b>Bon entraînement !</b></p>	

[WWW.PERSO.WANADOO.FR/KRAV-MAGA](http://WWW.PERSO.WANADOO.FR/KRAV-MAGA)

© Tdebaere 2004