



Sommaire

Page 005	Préface d'Hervé MAREST
Page 009	Remerciements
Page 013	Introduction
Page 017	Première partie : 01 Qu'est ce qu'un enchaînement ? 02 Le bâton objet usuel et arme 03 Quelques exemples de bâtons en Europe 04 Quelques exemples de bâtons en Asie 05 Pourquoi différents types de bâtons ? 06 Discipline sportive 07 Le bâton sourcil
Page 031	Seconde partie : 01 Directions et déplacements 02 Gardes fondamentales à droite et à gauche 03 Plans verticaux, plans horizontaux 04 Educatifs sans changement de mains 05 Educatifs avec changement de mains 06 Les 4 moulinets dans les plans verticaux de côté 07 Les changements de mains de l'enchaînement
Page 069	Troisième partie : L'enchaînement Bâton Sourcil Accéder à la vidéo d'Hervé MAREST
Page 123	Conclusion

