

# LE FOUET ARTISTIQUE



Brochure rédigée par Docwhip :

<http://jeanfiwhip.eklablog.com/>

# **SOMMAIRE**

- 1. Le Fouet Artistique : un nouveau sport en France**
- 2. Les différentes sortes de fouets**
- 3. Sport et Santé**
- 4. Sécurité**
- 5. Les Techniques de Crack**
- 6. Où Apprendre ?**
- 7. Pour en savoir plus.....**

## **LE FOUET ARTISTIQUE UN TOUT NOUVEAU SPORT EN FRANCE**

Ce sport nous vient d'Australie. Il fait l'objet d'un apprentissage et de compétitions. En France, nous sommes une poignée à le pratiquer pour notre plaisir personnel.....Et celui du public, de plus en plus intrigué par cette nouvelle activité physique!!!

Et pour cause, l'extrémité du fouet dépasse la vitesse du son. Chaque figure génère donc un « bang » supersonique.

Ce « bang supersonique » s'appelle le "Crack": c'est, tout simplement, le bruit que fait le fouet quand on dit qu'il « claque »!!

Il existe une grande diversité de manières de « faire claquer un fouet ». Ce sont les « techniques de Crack ».

On peut pratiquer avec un fouet, ou avec 2 fouets(un dans chaque main).On parle respectivement de « simple commande » et de « double commande ».

Le pratiquant axe son entraînement autour de 2 pôles distincts mais complémentaires :

- le whipcracking: Ce sont les techniques de crack en simple ou double commande, en flash, en combinaison, en routine, et au final sous forme de chorégraphie!!!
- le targetting: toujours impressionnant de précision dans les mains d'un expert, le fouet peut percuter, trancher ou saisir avec force ou avec legereté, mais toujours avec grâce!!!!

### **LES DIFFERENTS TYPES DE FOUET**

- Le STOCKWHIP : fouet dont le manche et la lanière sont articulées.
- Le BULLWHIP : fouet dont le manche et la lanière sont en une seule pièce
- le SNAKEWHIP : fouet sans manche

## SPORT ET SANTE

Le Fouet Artistique nous apparaît être une très belle et saine discipline sportive. Ses effets nous sont apparues tout naturellement au cours de nos innombrables sessions.

Notre sport développe et entretient:

- les connexions nerveuses et mentales responsables des fonctions de coordination et de mémoire
- la force musculaire de tout le rachis, de la ceinture scapulaire et abdominale et des membres supérieurs.
- l'équilibre
- le souffle
- l'endurance/résistance

De plus, il chasse tout naturellement le stress et est une formidable source d'épanouissement personnel.

## SECURITE

La pratique du Fouet Artistique comporte des risques: l'extrémité du fouet dépasse la vitesse du son. Cette onde de choc provoque le "sonic boom" lorsque c'est l'air qui est concerné. Lorsque c'est un solide, il en va autrement!!!

L'onde de choc peut trancher ou faire exploser un solide. Le corps humain n'y échappe pas.

L'apprentissage des bases va donc de paire avec le risque de se faire "mordre" par le fouet. Si on peut tolérer ce risque au niveau de l'ensemble du corps (minoré considérablement par le port de vêtement couvrant et épais), il est INTOLERABLE au niveau des yeux et du visage. C'est pourquoi le **port de lunettes de protection est IMPERATIF**.

Mais, rassurez vous.....

- Les risques de blessure sont très nettement réduits **A CONDITION DE RESPECTER STRICTEMENT LES CONSIGNES DE SECURITE SUIVANTES**:

- 1.port de **lunettes de protection impératif**, **chapeau**, et, pour ceux qui ont les tympans sensibles, des bouchons d'oreille (le port de ces derniers ne doit pas vous couper de l'environnement)
- 2.respect d'**un périmètre de sécurité d'environ 5mètres tout autour du pratiquant**
- 3.si possible, s'arranger pour n'avoir **jamais** aucun risque **de passage dans le dos**
- 4.port de vêtement couvrant
- 5.pas de pratique en présence d'enfants non accompagnés

## LES TECHNIQUES DE CRACK

La nomenclature anglo-saxonne séduit ou indispose. Personnellement, la conserver, telle quelle, est une forme de respect vis à vis des origines du sport. Connaissez vous beaucoup de personnes qui désigneraient le « green » du terrain de Golf par le terme « prairie » ?.....

Circus Crack

Overhead Crack

Tasmanian Cutback

Flick 1

Flick 2

Under hand Flick

Breakaway

Fast Figure 8

Slow Figure 8

The Volley

The Volley 2

The Arrowhead

Queensland Crossover

Hungarian Pig drover's Crack

The Sydney Flash

The Hasset's Four corners

.....

## OU APPRENDRE ?

Bien entendu, on peut apprendre tout seul en s'exerçant. Mais il s'agit d'un sport à risque, qui-fort heureusement-n'est pas accessible aux enfants sans un strict encadrement.

Les adultes responsables peuvent très bien apprendre par eux mêmes. C'est ce que nous faisons depuis plus de 5 ans.

De temps à autre nous donnons des initiations aux éventuels curieux et/ou passionnés qui nous en font la demande.

Pour les adultes (ou les enfants sous la responsabilités d'adultes responsables) qui souhaitez aller plus loin qu'une initiation, je vous propose une solution alternative :

-je vous invite à **contacter le service des Sports et de la Culture de votre municipalité**. Faites leur part de vos souhaits et demander leur de vous fournir une liste des gymnases mis à disposition du public, avec les heures de disponibilité.

-nous sommes encore un petit nombre à être disponible pour l'enseignement, et nous sommes disposés à assurer des formations si besoin. **Mais l'encadrement est primordial dans ce sport**. Nous sommes des adultes responsables et n'enseignerons pas à la

légère : **votre sécurité avant tout !!!!**

Notre code d'enseignement est le suivant:

-jamais plus de deux étudiants à la fois

-un local assez grand pour pouvoir assurer un espace de sécurité de 5 mètres de circonférence autour de chaque étudiant, et dont la hauteur minimale doit être de 5mètres au moins. Il doit donc pouvoir accueillir 3 personnes dont chacune disposera d'un périmètre de sécurité d'au moins 5 mètres autour d'elle.

-l'engagement de l'étudiant à se munir de lunettes de protection, d'un chapeau, et d'une tenue couvrante. **Nous refuserons tout étudiant qui ne se soumettra pas à cette règle.**

-l'engagement de l'étudiant à fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique d'un sport

Pour les initiations, nous n'acceptons qu'UNE personne à la fois, munie de lunettes de protection(que nous lui fournissons):

Arcachon, Paris, Marseille, Saint Etienne, Lyon sont les villes principales dans lesquels vivent des formateurs sérieux, conscients du risque inhérent à la pratique, et vous pouvez me contacter pour plus de renseignements à :

**jeanfiwhip@live.fr**

car tous ne sont pas forcément disposés ou disponibles.

Je vous propose surtout d'aller sur le site de JB-Whip: <http://indianafouet.hautetfort.com/> , pionnier du fouet D'art en France.

De nombreux tutoriels ont été fait sur internet par toute la communauté internationale (dont nous mêmes) et il existe de très bons DVD que nous vous recommandons chaudement (Mike Murphy, John Brady, Alex Green, Simon Martin, Adam Winrich,...)

## POUR EN SAVOIR PLUS

J'ai rajouté à cette brochure quelques items de la rubrique des questions fréquentes (FAQ) que vous pouvez retrouver dans son intégralité sur le blog <http://jeanfiwhip.eklablog.com/>

Je vous conseille également le blog de JB\_Whip : <http://indiana Fouet.hautetfort.com/>

ainsi que son forum : <http://indiana Fouet.forumdefan.com/forum>

A PARTIR DE QUEL AGE PEUT ON COMMENCER A APPRENDRE le FOUET ARTISTIQUE?

- l'apport d'internet nous permet de constater qu'en Australie (l'origine de ce sport), certains enfants démarrent leur apprentissage très tôt, vers 4 ans.
- **J'insiste, pour ma part, que l'enseignement du Fouet Artistique aux enfants soit strictement encadré.** En Australie, l'expérience culturelle de ce sport leur donne naturellement assez d'aisance pour l'enseigner sans risque. Ici, en France, la discipline est nouvelle. La connaissance de ses risques est limitée aux pionniers que nous sommes. Je vous conseille donc de ne prendre aucun risque inutile dans ce domaine sans vous informer AU PREALABLE (et ce blog est là pour ça, entre autres). Je vous invite donc, si vous êtes parents, à me contacter pour tout [renseignement](mailto:jeanfiwhip@live.fr). [jeanfiwhip@live.fr](mailto:jeanfiwhip@live.fr)

QUE CHOISIR COMME FOUET: SNAKEWHIP? BULLWHIP? STOCKWHIP?

A quel usage le(s) destinez vous?

- si c'est pour la pratique du Fouet Artistique, commencer par une paire de stockwhips, puis enchaîner par une paire de bullwhips, et enfin, élargissez votre pratique par l'usage d'un snake (je dis bien un snake, pas forcément une paire de snake)
- si c'est pour la pratique de cracks basiques, en association avec une autre discipline (cirque, dresseur, comédie, animation), prenez un bullwhip.
- si c'est pour la décoration ou le costume, choisissez le bullwhip (ou à la rigueur le snakewhip) personnalisé (ou référencé comme le modèle de Zorro ou d'IndianaJones)

QUELLE TAILLE PRENDRE?

- votre taille+33cm environ (un pied: one foot) est une formule qui convient bien à tout le monde pour les cracks basiques et le targetting.
- lorsque vous deviendrez un peu plus "expert" dans la pratique, manipuler un long bullwhip peut être un plaisir incomparable, que ce soit pour le cracking ou le targetting. De plus, c'est un régal pour les yeux de voir un expert manipuler un 10ft bullwhip (environ 4 mètres)

PLUTOT CUIR OU NYLON?

- si votre budget le permet, prenez du cuir d'emblée.
- si vous êtes plutôt "bourrin" et un peu juste financièrement, prenez plutôt un nylon qui vous servira de premier fouet. Il ramassera toute votre incompetence, et son faible coût vous permettra de le dégrader sans regrets.
- si vous êtes plutôt "bourrin" et vraiment juste financièrement, faites le vous même pour 10 euros. Voir le blog <http://jeanfiwhip.eklablog.com/>

PLUTOT CUIR DE KANGOUROU OU CUIR DE VACHE?

- vous débutez mais vous apprenez vite (d'une manière générale): si vous avez le budget, prenez du kangourou. C'est cher, mais c'est le cuir de premier choix pour un fouet et un pratiquant tous les deux de qualité

- vous débutez et il vous faut du temps pour apprendre: optez alors pour le cuir de vache. Certains whipmakers (comme moi même) peuvent vous en proposer à un très bon rapport qualité/prix.
- vous débutez et êtes très lent pour apprendre: faites le vous même pour 10 euros et démolissez autant qu'il en faudra pour passer à du cuir.

## PEUT ON APPRENDRE A FABRIQUER SES FOUETS?

•OUI: je le recommande. Faites vos propres fouets: Commencer par vous fabriquer vous même un fouet: c'est possible pour seulement 10€ de matériel(voir les étapes de la fabrication sur le blog <http://jeanfiwhip.eklablog.com/> ). Ensuite, apprenez par vous même, en respectant **strictement les consignes de sécurité (lunettes, chapeau, tenue couvrante)**. Je peux vous proposer des cours particuliers si nécessaire en fonction de mon temps disponible. Pour plus de renseignements, contactez moi à **jeanfiwhip@live.fr**

•J'ai fait quelques vidéos à ce sujet. Pour plus d'informations, se reporter à <http://jeanfiwhip.eklablog.com/>



<http://jeanfiwhip.eklablog.com/>