



PROGRAMME ANIMALIER DU BANDO

BUFFLE

Stabilité, structure et pression

Nom birman courant

ဗျ



IDENTITÉ DU SYSTÈME

Le système du Buffle développe la stabilité, l'ancrage et la capacité à avancer avec une structure solide. Il met l'accent sur la puissance transmise par l'ensemble du corps, la simplicité des trajectoires et la continuité de pression.

Ce programme complète le cursus général des grades UFLB et peut être adapté au niveau du pratiquant.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Construire une base stable et efficace.
- Transmettre la force depuis les appuis jusqu'aux techniques.
- Avancer sans se désorganiser.
- Rester compact et protégé dans le travail rapproché.

PRINCIPES CLÉS

- Centre de gravité stable et appuis francs.
- Déplacements courts et structurés.
- Pression continue sans précipitation.
- Techniques simples, directes et robustes.
- Respiration synchronisée avec l'effort.

PROGRAMME TECHNIQUE - BUFFLE

Progression proposée pour l'enseignement, le perfectionnement et l'intégration du système animalier.

1. Placement et déplacements

- Garde compacte et appuis enracinés.
- Avancée courte, recul contrôlé et déplacement en bloc.
- Travail de stabilité sous pression légère du partenaire.

2. Défenses et structure

- Couvertures compactes et protections de ligne.
- Déviations avec maintien de l'axe corporel.
- Absorption technique sur paos et boucliers uniquement.

3. Actions offensives

- Frappes directes puissantes et courtes.
- Poussées techniques contrôlées pour créer l'espace.
- Enchaînements simples en progression avant.

4. Travail à deux

- Exercices de pression progressive et de conservation d'équilibre.
- Entrée en distance rapprochée avec contrôle.
- Travail sur paos : puissance, structure, retour en garde.

5. Forme et intégration

- Séquence courte mettant en évidence ancrage et continuité.
- Démontrer la capacité à avancer sans rupture de posture.

COMPÉTENCES À VALIDER

Critère	Observation	Validation
Stabilité des appuis		☐ Acquis ☐ À renforcer
Structure corporelle		☐ Acquis ☐ À renforcer
Transmission de puissance		☐ Acquis ☐ À renforcer
Pression maîtrisée		☐ Acquis ☐ À renforcer
Contrôle en proximité		☐ Acquis ☐ À renforcer

SÉCURITÉ ET CADRE PÉDAGOGIQUE

Le travail à deux doit être progressif, contrôlé et placé sous la responsabilité d'un enseignant qualifié. Les techniques sont adaptées au niveau des pratiquants ; les zones interdites, les protections et les règles de sécurité applicables à la séance ou à la compétition doivent être respectées. La maîtrise et le contrôle priment sur la puissance.

Document technique UFLB - version de travail 1.0 - à valider et mettre à jour par la Commission technique selon l'évolution des référentiels fédéraux.