



"20 ans de passion, une famille unie, un héritage vivant."

**Ecole U MAUNG GYI**

**Objectifs de la formation :**

- Transmettre une méthode d'enseignement complète et structurée, garantissant une progression harmonieuse et traditionnelle.
- Uniformiser l'enseignement dans toutes les écoles, en France et à l'international.
- Intégrer les différentes facettes des arts martiaux du Myanmar :
  - **Lethwei** : Combat traditionnel birman.
  - **Bando** : Techniques martiales et philosophiques.
  - **Naban** : Combat au sol.
  - **Banshay** : Maniement des armes.

**Programme de formation :**

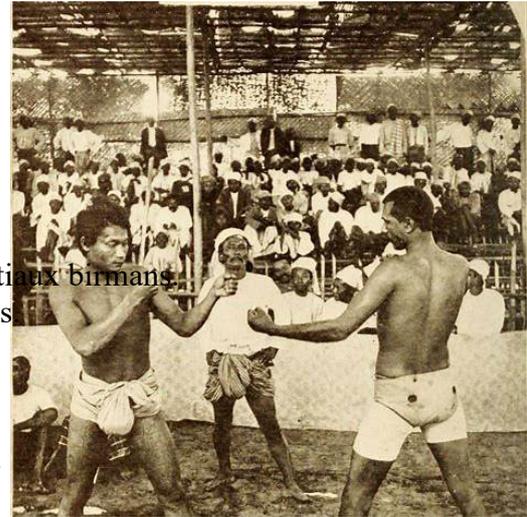
**1. Introduction et fondements :**

- Histoire et philosophie des arts martiaux birmans.
- Principes éthiques et code moral.

**2. Techniques fondamentales :**

- **Lethwei** :
  - Techniques de frappe (poings, pieds, coudes, genoux, tête).
  - Stratégies de combat et déplacements.
- **Bando** :
  - Étude des neuf animaux du Bando U Maung GYI (aigle, buffle, cobra, panthère, python, sanglier, scorpion, tigre, vipère) et leurs applications.
- **Naban** : La boxe au sol
  - Techniques de frappe, lutte et de soumission avec apport du Jiu Jitsu André Feschet.
- **Banshay** :
  - Initiation au maniement des armes traditionnelles.
  - Dha, Dague, Lance, Bâton, Cane, ainsi que le Kukri Népalais

3. **Pédagogie et méthodologie d'enseignement :**
  - Techniques d'enseignement adaptées aux différents niveaux.
  - Gestion de groupe et dynamique de cours.
  - Évaluation et progression des élèves.
4. **Mise à niveau et perfectionnement :**
  - Analyse des techniques avancées.
  - Correction des erreurs courantes.
  - Développement de stratégies personnalisées.
5. **Aspects culturels et traditionnels :**
  - Étude des rituels et coutumes associés aux arts martiaux birmans.
  - Compréhension des chants et musiques traditionnels.
6. **Préparation physique et mentale :**
  - Entraînement physique spécifique aux disciplines.
  - Techniques de respiration et de méditation.
  - Gestion du stress et préparation mentale au combat.
7. **Sécurité et prévention des blessures :**
  - Techniques de prévention et de gestion des blessures.
  - Premiers secours adaptés aux arts martiaux.
8. **Organisation d'événements et compétitions :**
  - Règlements officiels et arbitrage.
  - Organisation de compétitions et de stages.



### Modalités de la formation :

- **Durée :** La formation s'étend sur plusieurs modules répartis sur une année, avec des sessions intensives en présentiel et des suivis en ligne.
- **Lieu :** Les sessions en présentiel se dérouleront au siège de la Fédération à Grenoble.
- **Évaluation :** Les participants seront évalués en continu et lors d'examens finaux pour obtenir la certification officielle.

### Conditions d'admission :

- Être pratiquant de haut niveau dans l'une des disciplines concernées.
- Avoir une expérience préalable en enseignement est un atout.
- Être membre de l'Union Française de Lethwei et Bando.

### Inscription :

Les détails concernant les prochaines sessions de formation, les frais d'inscription et les modalités pratiques seront communiqués ultérieurement. Pour toute question ou précision, veuillez contacter le siège de la Fédération à Grenoble.

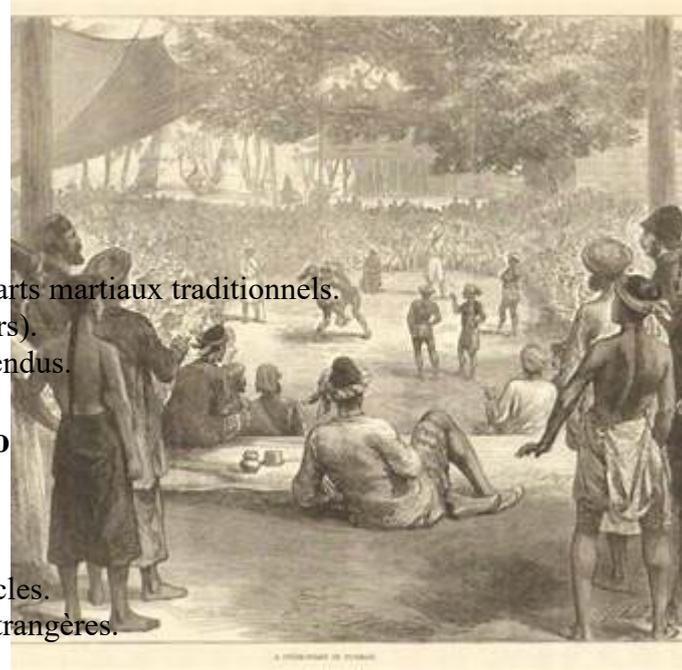
Ce programme vise à former des instructeurs compétents, capables de transmettre avec passion et rigueur les arts martiaux birmans, tout en respectant leurs traditions et en assurant une progression harmonieuse des élèves.

## 1. Introduction

- Objectifs du livret.
- Importance de la transmission authentique des arts martiaux traditionnels.
- Public cible (moniteurs, instructeurs, professeurs).
- Aperçu du contenu du livret et des résultats attendus.

## 2. Histoire et Philosophie du Lethwei et Bando

- **Origines historiques :**
  - Le contexte culturel du Myanmar.
  - L'évolution du Lethwei à travers les siècles.
  - L'intégration des influences locales et étrangères.
- **Valeurs philosophiques :**
  - L'éthique et les principes fondamentaux (respect, discipline, humilité).
  - Le rôle du "lekamun" en tant que rituel culturel.
- **Différences et similitudes entre Lethwei, Bando et autres disciplines martiales.**



## 3. Techniques Fondamentales et Paternes

- **Lethwei :**
  - Les bases : postures de garde, déplacements.
  - Techniques de frappe (poings, pieds, coudes, genoux, tête).
  - Défense et contres basiques.
- **Bando :**
  - Introduction aux formes animales (aigle, tigre, scorpion, etc.).
  - Techniques spécifiques à chaque animal et leurs applications.
- **Approches combinées :**
  - Intégration des techniques debout et au sol.
  - Passage entre les styles de combat.
- **Progression technique :** comment enseigner étape par étape.

## 4. Méthodes Pédagogiques et Enseignement

- Structuration d'un cours :
  - Échauffement.
  - Corps du cours (techniques et applications).
  - Étirements et retour au calme.
- **Adaptation pédagogique :**
  - Enseigner à différents niveaux (débutant, intermédiaire, avancé).
  - Identifier les besoins spécifiques des élèves.
- **Outils pédagogiques :**
  - Utilisation des vidéos, démonstrations et répétitions.
  - Exercices en binôme et mises en situation.
- **Évaluation et suivi :**
  - Création de fiches de progression.
  - Évaluations pratiques et théoriques.

## 5. Aspects Culturels et Traditionnels



- **Lekamun** : description détaillée, importance et signification.
- **Musique et arts associés** :
  - Instruments traditionnels joués pendant les combats.
  - Rôle de la musique dans l'ambiance et le respect des traditions.
- **Événements culturels** :
  - Participation aux festivals et compétitions traditionnelles.
  - Respect des rituels avant et après les combats.

## 6. Préparation Physique et Mentale

- **Préparation physique** :
  - Entraînement cardiovasculaire et musculaire adapté.
  - Exercices spécifiques pour améliorer la vitesse, la puissance et l'endurance.
- **Préparation mentale** :
  - Techniques de visualisation.
  - Gestion du stress avant et pendant un combat.
  - Développement de la concentration et de la résilience.
- **Programme d'entraînement type** :
  - Calendrier hebdomadaire pour les pratiquants.

## 7. Sécurité et Prévention des Blessures

- **Prévention des blessures** :
  - Importance des échauffements et étirements.
  - Techniques de combat sécuritaires.
- **Premiers secours** :
  - Reconnaître et traiter les blessures courantes (entorses, coupures, etc.).
  - Utilisation d'une trousse de premiers soins.
- **Création d'un environnement sûr** :
  - Règlementation des équipements (protections, bandages, etc.).
  - Espaces d'entraînement adaptés.

## 8. Organisation d'Événements et Règlements

- **Planification d'événements** :
    - Étapes pour organiser des compétitions ou stages.
    - Gestion des inscriptions et des participants.
  - **Règlements officiels** :
    - Les règles du Lethwei traditionnel.
    - Rôles et responsabilités des arbitres.
  - **Communication et promotion** :
    - Utilisation des réseaux sociaux et médias pour attirer des participants.
-