



PROGRAMME ANIMALIER DU BANDO

TIGRE

Explosivité, puissance et contrôle offensif

Nom birman courant



IDENTITÉ DU SYSTÈME

Le système du Tigre développe une attitude offensive structurée, des actions explosives et une forte coordination entre déplacements, frappes et saisies. La puissance est recherchée sans sacrifier l'équilibre ni le contrôle.

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

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Développer une puissance explosive maîtrisée.
- Coordonner avancée, frappe et contrôle.
- Maintenir une garde active dans les phases offensives.
- Savoir interrompre l'action dès que le contrôle est acquis.

PRINCIPES CLÉS

- Explosivité à partir d'une base stable.
- Actions ouvertes des mains et saisies contrôlées.
- Pression offensive courte, jamais désordonnée.
- Combinaisons simples avec intention claire.
- Contrôle constant de la distance et du partenaire.

PROGRAMME TECHNIQUE - TIGRE

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

1. Placement et déplacements

- Garde active, base solide.
- Entrées franches avec stabilisation immédiate.
- Pivots de sortie après l'action.

2. Défenses et contrôles

- Parades fermes sans impact excessif.
- Contrôles des bras et dégagements.
- Transition défense - saisie - repositionnement.

3. Actions offensives

- Frappes ouvertes et fermées sur cibles adaptées.
- Enchaînements explosifs de courte durée.
- Saisie contrôlée suivie d'un repositionnement.

4. Travail à deux

- Travail sur paos : explosivité, précision, arrêt net.
- Séquences entrée - contrôle - sortie.
- Opposition technique à thème à intensité progressive.

5. Forme et intégration

- Séquence puissante, rythmée et structurée.
- Démontrer explosivité sans perte de contrôle.

COMPÉTENCES À VALIDER

Critère	Observation	Validation
Explosivité		☐ Acquis ☐ À renforcer
Structure		☐ Acquis ☐ À renforcer
Coordination attaque/saisie		☐ Acquis ☐ À renforcer
Contrôle offensif		☐ Acquis ☐ À renforcer
Stabilité		☐ 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.