



PROGRAMME ANIMALIER DU BANDO

COBRA

Vitesse, précision et réaction

Nom birman courant

မြေဟောက်



IDENTITÉ DU SYSTÈME

Le système du Cobra développe une réponse rapide, précise et économique. Il privilégie les actions linéaires, la capacité à feinter, l'accélération soudaine et le retour immédiat en protection.

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

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Réduire les mouvements inutiles.
- Développer vitesse d'exécution et précision.
- Utiliser feintes et variations de rythme.
- Déclencher une riposte immédiate après esquive ou déviation.

PRINCIPES CLÉS

- Relâchement avant accélération.
- Trajectoires courtes et lisibles.
- Précision avant puissance.
- Feinte, rupture de rythme et changement de ligne.
- Retrait rapide après l'action.

PROGRAMME TECHNIQUE - COBRA

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

1. Placement et déplacements

- Garde relâchée, prête à accélérer.
- Petits pas, retraits courts et changements d'axe.
- Travail de déclenchement sur signal visuel.

2. Défenses et réactions

- Esquives courtes et déviations minimales.
- Parades suivies immédiatement d'une réponse.
- Travail de lecture des lignes d'attaque.

3. Actions offensives

- Frappes linéaires rapides.
- Doubles attaques avec changement de niveau.
- Feintes simples suivies d'une action réelle.

4. Travail à deux

- Jeux de réaction chronométrés sans recherche de puissance.
- Riposte immédiate sur attaque annoncée puis semi-libre.
- Exercices de précision sur cibles mobiles.

5. Forme et intégration

- Séquence brève, nerveuse, avec arrêts et accélérations.
- Démontrer feinte, précision et retour en garde.

COMPÉTENCES À VALIDER

Critère	Observation	Validation
Vitesse contrôlée		☐ Acquis ☐ À renforcer
Précision		☐ Acquis ☐ À renforcer
Réactivité		☐ Acquis ☐ À renforcer
Gestion du rythme		☐ Acquis ☐ À renforcer
Retour en protection		☐ 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.