



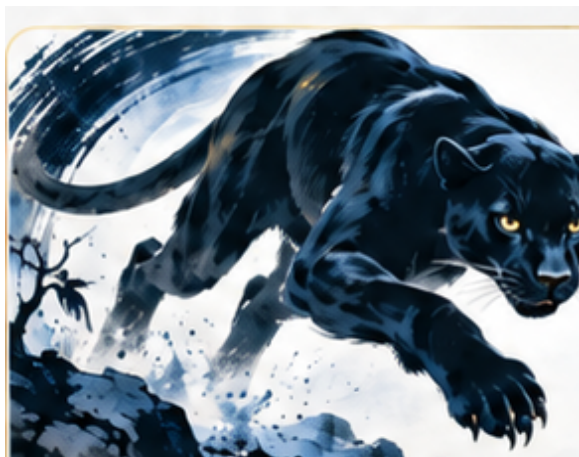
PROGRAMME ANIMALIER DU BANDO

PANTHÈRE

Mobilité basse, esquive et changement d'angle

Nom birman courant

ကျားနက်



IDENTITÉ DU SYSTÈME

Le système de la Panthère développe une mobilité souple, basse et rapide. Il met l'accent sur les changements de niveau, les sorties d'axe, les déplacements félins et les enchaînements fluides à courte et moyenne distance.

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

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Développer une mobilité silencieuse et fluide.
- Changer rapidement de niveau et d'angle.
- Enchaîner esquive et contre-attaque.
- Conserver l'équilibre pendant les accélérations.

PRINCIPES CLÉS

- Souplesse des appuis et mobilité du bassin.
- Alternance haut/bas et gauche/droite.
- Sortie d'axe avant la riposte.
- Enchaînements continus plutôt qu'actions isolées.
- Présence constante de la garde pendant les déplacements.

PROGRAMME TECHNIQUE - PANTHÈRE

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

1. Placement et déplacements

- Garde mobile avec flexion adaptée des jambes.
- Pas glissés, diagonaux, pivots et changements de niveau.
- Déplacements autour du partenaire.

2. Défenses et esquives

- Esquives latérales et rotations de buste contrôlées.
- Sorties d'axe avec maintien de la distance.
- Couvertures courtes en transition.

3. Actions offensives

- Enchaînements rapides de 2 à 4 techniques.
- Attaques après changement de niveau.
- Travail des angles en sortie d'esquive.

4. Travail à deux

- Jeux de déplacement autour d'un partenaire statique puis mobile.
- Séquences esquive - angle - riposte.
- Travail libre à thème à intensité modérée.

5. Forme et intégration

- Séquence continue mettant en valeur fluidité et changements de niveau.
- Démontrer une mobilité sans perte de garde.

COMPÉTENCES À VALIDER

Critère	Observation	Validation
Mobilité		☐ Acquis ☐ À renforcer
Esquive		☐ Acquis ☐ À renforcer
Changement d'angle		☐ Acquis ☐ À renforcer
Fluidité des enchaînements		☐ Acquis ☐ À renforcer
Équilibre dynamique		☐ 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.