

ပြောင်းလဲ

**LIVRE DU PRATIQUANT
DE
BANDO, LETHWEI.**

2023

Dossier réalisé par Sayaji Alain-André FESCHET.

9em Niveau.





SOMMAIRE

SOMMAIRE..... 2

Introduction 3

1 - Historique 3

2 - La place du Bando dans le monde 3

3 - La pratique des différentes disciplines 3

4 - La pratique compétitive..... 5

5 - Les grades 5

6 - Qui peut pratiquer le Bando ? 6

7 - La gestion et le contrôle de l'activité en France 6

8 - La formation des cadres de club 6

9 - Où s'adresser pour pratiquer ? 6

10 - Les actions de promotion et les manifestations sportives 7

11 - Pour en savoir plus 7

12 - Liste des clubs (coordonnées de responsables) 7





Introduction

Le Bando est un "système martial" c'est-à-dire un complexe regroupant les pratiques martiales birmanes. En effet, le pratiquant de Bando pratique le travail à mains nues (*Bando*), la lutte au corps à corps (*Naban*), les projections & contre (*Lepwei*), saisies & contre (*Leppan*) le maniement des armes (*Banshay*), la Boxe des neufs armes (*Bama lethwei*), les formes internes (techniques énergétiques), le système du moine (*Monk System*), le yoga birman (*Letha yoga*), les soins de l'esprit, la préparation mentale (*Min Zin*) et les soins du corps (massages et traitement par les plantes).

1 - Historique

Les origines du Bando sont très anciennes (*pour plus de détail, voir les pages du dossier consacrées à l'[historique](#)*), et remontent très certainement à plus de deux mille ans, avec un enseignement dispensé à la base par des moines experts en techniques de combat. La boxe birmane était notamment, sous les divers empires birmans, une activité très prisée, tout à la fois par le peuple et les princes. La naissance du Bando moderne tel qu'on le pratique aujourd'hui remonte aux années 1930. Il est le fruit du travail d'une poignée d'officiers **Gurkhas** de l'armée impériale britannique qui souhaita restaurer et codifier la pratique des anciens arts martiaux birmans. Ainsi naquit sous l'égide de **U Ba Than (Gyi)** en 1946, le National Bando Association (NBA).

2 - La place du Bando dans le monde

Le Bando est très pratiqué dans le monde asiatique avec plusieurs centaines de milliers de pratiquants, ainsi qu'en Amérique du Nord où il connaît une forte audience ; cela en raison de l'exil aux Etats-Unis, depuis la fin des années cinquante, du fils du rénovateur des arts martiaux birmans, grand maître actuel du système, U Maung Gyi. Depuis 1958, le Bando était régi par différentes fédérations internationales ou continentales, la plupart dépendant de l'ABA:

- L'American Bando Association en Amérique du Nord (ABA) née en 1962
- La World Bando Thaing Lethwei Federation (WBTLF) en 2005
- La World Bando Association en Asie (WBA)
- La All Burmese Martial Art Federation en Birmanie (ABMAF).

Depuis 2005, la World Bando Thaing Lethwei Federation (WBTLF), assure les destinées mondiales du Bando. Le président actuel est le français Alain-André Feschet 9^e Niveau.

3 - La pratique des différentes disciplines

Les disciplines sont accessibles à toutes et tous, à partir du moment où le pratiquant avertit l'encadrement de problèmes ou handicaps.

Voici la liste des différentes pratiques ;



Le Bando : Art de combat a mains nue basé sur les systèmes géométriques et les particularités Animales.

1. Sayas ; Pratique à partir de 15 ans jusqu'à 35 ans sauf dérogation et avis médical.
2. Tigrou ; De 7 à 10 ans, basé sur le travail des équilibres, de la synchronisation, du corps dans l'espace, toucher de cibles, en respectant les 3 principes (Hygiène, respect, fraternité), au travers de jeux et d'exercices non violents.
3. Junior ; De 10 à 15 ans, travail des AKAS (Formes Imposées) des échanges 4 armes avec total protections, de la leçon, des paternes et stratégies, accès aux stages et entrainement de groupes.
4. Handisciplines ; Pratiques adaptés au handicap sur le travail sol, debout, bâton et cane, ainsi que Letha et Dandha Yoga.
5. Séniors ; De 35 à 55 ans. Pratiques adaptés basées sur le bien-être, la condition physique et le Control d'agressions. Les yogas, massages, accu pression sont inclus dans des cours spécifiques.
6. Légendes ; Plus de 55 ans. Pratiques douces et énergétiques, respiratoires et équilibre, prévention et sécurité des gestes et déplacements.

La pratique des différentes disciplines du système martial birman est extrêmement codifiée. L'acquisition et la transmission des gestes techniques s'effectuent notamment par le biais de l'assimilation de matrices de base (pieds, poings, blocages, déplacements...) et de formes « AKA » [sorte de combat imaginaire codifié contre un ou plusieurs adversaire(s)] ; qui permettent par ailleurs de développer la concentration, le travail sur l'énergie et les qualités physiques.

Le travail à **mains nues (Bando ou self défense)** utilise une pratique axée sur l'observation des animaux. Les techniques se déclinent ainsi sous neuf variations animales principales : aigle, buffle, cobra, panthère, python, sanglier, scorpion, tigre et vipère, qui peuvent correspondre plus ou moins aux morphotypes et aptitudes des pratiquants. Le Bando peut se pratiquer dans une optique de self-défense et de travail sur l'énergie avec l'acquisition de formes internes (pratique douce similaire à celle développée dans les arts martiaux chinois). Très efficace et très complet, il



allie toutes sortes de techniques (circulaires, de percussion, de saisies, de projection et de soumission).

La pratique des **armes (Banshay)** est réservée aux plus expérimentés. Notamment, l'apprentissage du sabre exige d'avoir plus de 18 ans et un niveau équivalent à une ceinture verte ; pour les enfants et des débutants, le travail des armes commence souvent par la pratique du bâton court. L'apprentissage passe, là encore, en partie par l'acquisition de "formes". L'arme spécifique du Banshay est **le Dha**, et l'arme emblématique est **le kukri** népalais, le sabre court des guerriers gurkhas.

L'activité **pugilistique (Lethwei)** peut être pratiquée en loisir ou en compétition. La Boxe birmane étant très complète, elle permet à la plupart des athlètes de club de participer aux compétitions officielles des autres fédérations de boxes pieds-poings. Nombreux obtiennent d'excellents résultats et certains ont su d'ailleurs s'illustrer par le passé tant au niveau national qu'international. Pour les Juniors, une pratique en light-contact (assaut à la touche contrôlée) avec protections (casque intégral, Mitaines, protège-tibias/pieds, protège dents, coudières/genouillères, avec interdiction de frappes répétées plus de deux fois au même endroit, pour éviter les cocs répétitifs et encourager la variation de cibles et techniques. La Boxe birmane est une boxe ancestrale particulièrement complète qui associe les techniques de percussions « Lethwei », de projections « Leppan » de travail à mi-distance (coudes, genoux, tête) « Lepwei ».

La **Lutte birmane (Naban)** permet quant à elle une approche complète du travail au sol et du corps à corps, avec l'apprentissage des techniques de projections, de contrôle et de soumission (clefs, strangulations, points de pression et pincements). C'est une activité très physique, qui constitue la continuation logique du combat à mi-distance.

4 - La pratique compétitive

Pour ceux qui le désirent, une pratique compétitive est possible à la fois dans le domaine pugilistique, de préhension et dans le domaine des "formes". Pour les enfants et les adultes, **une coupe de France** de Bando en combiné est organisée chaque saison, mettant en jeu leurs compétences dans trois des disciplines du système martial birman (boxe light contact, "formes" mains nues et lutte technique contrôlée) avec règlement adapté à chaque tranche d'âge. Pour les jeunes et les adultes **une coupe de "formes" inter styles** existe depuis 1990 (épreuve à mains nues Et également dans la catégorie "armes").

Le 10 Juin 2023 le premier « Open » amateur, nommé « national » en références aux tournois légendaires de Bando aux Etats Unis d'Amérique, aura lieu à Lésigny 77150. Le règlement « Sécurité Totale » peut être consulté sur notre site.

5 - Les grades

Le système de grade est analogue à celui que l'on peut trouver dans d'autres arts martiaux avec le système traditionnel de ceintures de couleur. Pour les **grades de base** des pratiquants (plus de 15 ans), il existe une progression, allant de la ceinture blanche à la ceinture marron (jaune, orange, verte, bleue). Chez les jeunes, la gradation se présente en demi-étape sous la forme de **ceintures intermédiaires** bicolores (ex. : jaune/orange à sections pour l'étape entre la ceinture jaune et



l'orange). Les ceintures de base sont délivrées par le responsable technique de la salle d'entraînement. Les grades supérieurs sont délivrés par un jury fédéral. Au niveau de la **ceinture noire**, il existe un **système de degrés** (l'équivalent d'un "dan" japonais) **et de niveaux** (addition de plusieurs degrés). Le premier niveau équivaut à un 3^e degré, qui est acquis par le passage successif de différents degrés correspondant à chacune des disciplines du système (boxe, banshay, bando/naban). L'acquisition de ce premier niveau se déroule durant plusieurs années.

6 - Qui peut pratiquer le Bando ?

La pratique du Bando est ouverte aux plus jeunes comme aux plus âgés. Les enfants peuvent commencer à pratiquer **dès l'âge de 7 ans** notamment avec un apprentissage ludique des disciplines comme le Naban ou le Bando. Le travail de l'énergie avec des mouvements lents et souples (dite pratique interne) est adapté, quant à lui, à tous les âges.

7 - La gestion et le contrôle de l'activité en France

Le Bando a été introduit en France en 1985 (Association Bando France) par Maître Alain-André Feschet (Académie des sports de Combats) puis (Académie Européenne de Bando Kick Boxing), représentant technique de l'ABA pour l'Europe*, qui a formé les premiers cadres français et qui a structuré le Bando en Fédération européenne dès 1996. Puis en 1998, naissait la Fédération des Arts Martiaux Birmans (FAMB-DA), qui en 2001, se constitua en Commission Nationale de Bando au sein de la FFKAMA en tant que discipline affinitaire. Enfin en 2005, elle devient **la Fédération Nationale de Bando Lethwei et Disciplines Associés (FNBL&DA)**. Cette association est chargée de regrouper, développer et organiser la pratique des arts martiaux birmans sur le territoire français, notamment en organisant des stages de formations et des rencontres sportives. Elle a un rôle de représentation auprès des collectivités locales, de contrôle et de réglementation de la pratique, de l'étude et de l'enseignement des différentes disciplines du système martial birman. Notamment elle fait respecter les règles techniques et déontologiques des arts martiaux birmans, assure et contrôle la formation de ses cadres.

8 - La formation des cadres de club

Des formations techniques et pédagogiques sont mises en place par la fédération pour former cadres fédéraux et enseignants de club. Ces formations sont concrétisées sous la forme de **brevets fédéraux** (BF1°, BF2° ou BF3° degré). Le BF1° permet d'être assistant instructeur (aide à l'animation de séance en présence d'un BF2°). Le BF2° donne droit à la direction d'une salle de Bando, à la délivrance de ceintures de couleur, à présenter des athlètes en compétition et à proposer des élèves à l'examen fédéral de la ceinture noire 1er degré (C.N.1°). Quant au BF3° ou diplôme d'instructeur 3^e degré, il permet d'encadrer des athlètes de la classe "élite", de participer à des actions de formations et de préparer le diplôme de cadre fédéral.

9 - Où s'adresser pour pratiquer ?

FNBLDA, 9 place Etienne Grappe, 38400, Saint Martin d'Hères. Tel 06 56 67 41 80



<https://www.federation-nationale-de-bando-lethwei-disciplines-associe.fr>

Nous vous communiquerons la liste des clubs de votre région.

10 - Les actions de promotion et les manifestations sportives

- Organisation de stages de masse : sur Paris et la province. Chaque saison la fédération organise des stages de masse ouverts à tous, qui sont l'occasion de découvrir l'activité ou de former pédagogiquement ou techniquement les futurs cadres.
- Participations à diverses manifestations (Téléthon, forums des sports, nuits des arts martiaux...) dont le célèbre Salon des Arts Martiaux et des Sports de Combat de Paris.
- Organisation de coupes nationales et inter styles enfants et adultes.

11 - Pour en savoir plus

- Site Internet avec des informations sur l'historique, les actualités de la discipline, les stages à venir : <https://www.federation-nationale-de-bando-lethwei-disciplines-associe.fr/>

Mail : fnbldafrance@gmail.com

12 – Formation Ecole des cadres

Prendre la classe et faire que la leçon prenne !

(Prise en main)

Le « **début de leçon** » est un moment important pour les enseignants **de Bando Lethwei** car il conditionne en partie la façon dont se déroule ensuite le cours. Il correspond au moment de l'entrée dans la classe ou de l'arrivée au vestiaire, au premier face-à-face collectif et à la première prise de parole de l'enseignant lorsqu'il accueille les élèves. Il inclut le passage aux vestiaires, le trajet pour rejoindre les installations sportives, l'appel, l'explication des consignes du début de leçon et l'installation du matériel. Il représente une phase préparant la mise au travail des élèves, c'est-à-dire antérieure à l'échauffement le plus souvent ou, dans certains cas, à la première situation d'apprentissage post-échauffement.

La façon dont l'enseignant **De Bando Lethwei** vit ce moment et interagit avec la classe pour débiter la leçon est encore mal connue. Quelques études, s'appuyant sur des entretiens avec des enseignants **De Bando Lethwei** chevronnés, permettent de comprendre ce qui se joue dans ce moment de leçon. Elles montrent que pour l'enseignant, initier le travail dans le cour recouvre une signification qui déborde largement la fonction formelle qui lui est donnée. Le début de leçon est un moment où l'engagement des élèves et de lui-même dans le travail ne va pas de soi mais qui nécessite une activité spécifique pour l'obtenir. Il consiste à faire entrer les élèves et à entrer soi-même dans la leçon, et à construire pas à pas la mise au travail collective des élèves.



• Prendre en main la classe

Le début de la leçon est conçu comme une phase de « prise en main de la classe », le plus souvent distincte de la phase d'échauffement qui lui succède. Il remplit plusieurs fonctions : une fonction disciplinaire avec la mise en ordre des élèves, le salut et présentation des armes (Lekha Moon) ; une fonction sécuritaire avec l'appel et la vérification des présences ; une fonction hygiénique avec la mise en tenue sportive aux vestiaires, l'absence d'attributs externes (piercing, bijoux etc.) la propreté de l'élève et l'absence de parfum ; une fonction sociale de rituel scolaire lors de l'entrée en classe et le premier contact professeur-élèves.

• Débuter tout en prolongeant le passé

Pour l'enseignant, le début de leçon a une épaisseur temporelle. Le commencement d'une leçon est un maillon d'un processus temporel plus large : il est en continuité avec les règles de travail que l'enseignant a instauré depuis le début de l'année, du cycle ou de la leçon précédente, et qu'il rappelle aux élèves pour cadrer leur engagement dans chaque nouvelle leçon. Ainsi, le début de leçon s'inscrit dans le passé et pour le futur.

• Préparer la suite de la leçon

Le début de leçon est aussi, pour l'enseignant, une préparation de l'activité future au sens de se préparer pour la suite de la leçon. L'enseignant installe les bases de travail pour toute la durée de la leçon et renforce aussi des habitudes en prévision des leçons futures ; il se prémunit ainsi d'éventuelles conduites déviantes des élèves par la suite.

• Faire entrer les élèves dans le cours en obtenant leur adhésion

Débuter un cours n'est pas tant le fait de commencer à parler aux élèves mais le fait de « faire entrer les élèves dans le cours ». L'entrée en classe des élèves n'est pas une simple arrivée sur le lieu où se déroule la leçon ; elle vise à faire entrer la classe dans le travail et cette entrée est à construire.

• Mettre les élèves rapidement en activité

L'enseignant recherche une mise au travail rapide des élèves, tout en s'assurant de la qualité de leur engagement. Il s'agit d'une part d'optimiser le temps consacré à la pratique de l'activité sportive pour favoriser les apprentissages chez les élèves et d'autre part, de limiter les temps de flottement en début de cours trop souvent propices à des comportements déviantes et à une agitation précoce (attention aux règles disciplinaires). Dans les cas où les élèves sont peu enclins à travailler, il arrive que le travail de prise en main de la classe par l'enseignant nécessite d'aller jusqu'à l'échauffement inclus avec une thématique correspondant au sujet du cours.

• Initier la mise au travail collectif sur la base d'attentes explicites

La mise au travail de la classe consiste aussi, pour l'enseignant, à cadrer dès le début les marges et limites d'action possibles pour les élèves. Il rend explicite le cadre de ses attentes c'est-à-dire l'espace de liberté auquel ils ont droit et qu'ils ne peuvent dépasser. Par exemple, l'enseignant est annonce clairement ses exigences sur la sécurité ; il pose le cadre sécuritaire sur lequel il ne transigera pour la suite de la leçon.

• Mettre en confiance les élèves

Dès les premiers contacts, l'enseignant cherche à mettre en confiance les élèves afin de favoriser leur engagement dans le travail. En installant cette confiance chez les élèves dès le début de la leçon, il installe également en retour, pour lui-même, la confiance qu'il a envers eux. Par exemple, lors de l'arrivée des élèves, de l'appel ou de l'installation du matériel, il n'est pas rare qu'il provoque une discussion privilégiée avec tel ou tel élève ou qu'il réponde à des sollicitations d'élèves pour un échange informel. Cette confiance mutuelle installée en



début de cours participe à la construction d'une ambiance de classe propice au travail collectif pour la suite de la leçon.

La communication doit être claire et simple, le ton motivant et bienveillant.

• Se mettre soi-même dans le cours

En même temps qu'il cherche à faire entrer les élèves dans la leçon, l'enseignant cherche lui aussi à « se mettre dans le cours » dès l'arrivée de ses élèves, et parfois même avant leur présence. Se mettre dans le cours et s'y sentir bien est pour lui une condition indispensable pour que les élèves à leur tour s'y engagent plus facilement et y prennent plaisir.

Il doit de par sa tenue, son comportement et sa motivation, se comporter en exemple pour le groupe.

L'enseignant représente le système.

Il bannira, toutes discriminations.

Comportement dangereux ou vindicatif.

Attitude claniques ou autoritaires.

L'enseignant dirige et control seul, le cours, avec si il le désire l'assistance d'élèves uniquement à sa demande.

Fin

Révisé en Mars 2023

A.A.FESCHET

*

The screenshot shows a web browser window displaying the 'Détail d'une annonce association' page on the 'journal-officiel.gouv.fr' website. The page header includes navigation links: ACCUEIL, JOURNAL OFFICIEL, ASSOCIATIONS ET FONDATIONS, ORGANISATIONS SYNDICALES ET PROFESSIONNELLES, ORGANISATIONS DES TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS, and BULLETIN DES ANNONCES LÉGALES OBLIGATOIRES. The main content area displays the following information:

- ACADÉMIE DES SPORTS DE COMBATS**
Associations loi du 1er juillet 1901
- PARUE LE : 1 octobre 1986
- TYPE D'ANNONCE : Création
- N° DE PARUTION : 19860040 N° D'ANNONCE : 437
- TITRE : Académie des sports de combats
- OBJET : pratique de la boxe américaine, bando, arts martiaux et disciplines assimilées
- SIÈGE SOCIAL : 8, rue Ampère, 38000 Grenoble
- DATE DE DÉCLARATION : Le 9 septembre 1986
- LIEU DE DÉCLARATION : Préfecture Isère
- DOMAINES D'ACTIVITÉS :
 - Domaines Divers /
- LOCALISATION : Isère

At the bottom of the page, there is a button labeled 'Télécharger le justificatif de publication' and a sub-button 'Télécharger (pdf)'.

