



INTRODUCTION STAGE (MODULE DÉCOUVERTE)

TITRE : FORMATION EN LETHWEI ET BANDO – INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

**PRÉSENTÉ PAR : ALAIN-ANDRÉ FESCHET, MAÎTRE « SAYAJI » DE LETHWEI & BANDO
9TH LEVEL, PIONNIER DANS LA TRANSMISSION DU LETHWEI EN FRANCE ET
PRÉSIDENT DE LA WORLD BANDO THAING LETHWEI FEDERATION & DE L'UNION
FRANÇAISE DE LETHWEI & BANDO.**

PRÉSENTATION DE L'INSTRUCTEUR

**ALAIN-ANDRÉ FESCHET, MAÎTRE D'ARTS MARTIAUX, A CONSACRÉ SA VIE À LA
DIFFUSION DU BANDO ET DU LETHWEI, DEUX DISCIPLINES TRADITIONNELLES DU
MYANMAR. ÉLÈVE DIRECT DU GRAND MAÎTRE U MAUNG GYI, IL A INTRODUIT CES
PRATIQUES EN EUROPE ET EN AFRIQUE DÈS LES ANNÉES 1980.**

**GRÂCE À SON EXPERTISE ET À SA PASSION, SAYAJI FESCHET A JOUÉ UN RÔLE CLÉ
DANS L'ENSEIGNEMENT ET LA PROMOTION DE CES ARTS MARTIAUX, EN LES
ADAPTANT AUX EXIGENCES MODERNES TOUT EN PRÉSERVANT LEUR ESSENCE
SPIRITUELLE ET TECHNIQUE.**

**SA CARRIÈRE A ÉTÉ MARQUÉE PAR UNE FIDÉLITÉ AUX TRADITIONS TOUT EN
ADAPTANT CES ARTS MARTIAUX À DES ENVIRONNEMENTS CONTEMPORAINS,
NOTAMMENT EN LES INTÉGRANT À DES SYSTÈMES DE DÉFENSE CIVILS ET
MILITAIRES.**

CHRONOLOGIE DE LA FORMATION EN LETHWEI

**LA FORMATION EST CONÇUE POUR COUVRIR TROIS NIVEAUX (DÉBUTANTS,
INTERMÉDIAIRES ET AVANCÉS) SUR UNE JOURNÉE DE SIX HEURES, ET EST DIVISÉE
EN PLUSIEURS SESSIONS :**

**1. INTRODUCTION (15 MINUTES) : PRÉSENTATION DU LETHWEI, SES ORIGINES ET
SES PARTICULARITÉS (INCLUANT LES COUPS DE TÊTE, L'ABSENCE DE GANTS, ETC.).**

2. SESSION 1 : DÉBUTANTS (1H30) :

**ÉCHAUFFEMENT ET APPRENTISSAGE DES BASES : POSTURE, DÉPLACEMENTS, ET
COUPS BASIQUES (COUPS DE POING, COUPS DE PIED, INTRODUCTION AUX COUPS DE
TÊTE) AINSI QUE LES SPÉCIFIQUES COMME LES STICKS.**

3. SESSION 2 : INTERMÉDIAIRES (1H30) :

APPROFONDISSEMENT DES TECHNIQUES DE FRAPPE, INTRODUCTION AU CLINCH « LEPWEI » ET AUX TECHNIQUES DE GENOUX ET COUDES.

4. SESSION 3 : AVANCÉS (1H30) :

TECHNIQUES AVANCÉES, SPARRING & LEÇON SUPERVISÉ ET INTRODUCTION AUX STRATÉGIES DE COMBAT SPÉCIFIQUES AU LETHWEI.

5. CONCLUSION (45 MINUTES) : RÉVISION, Q&A, ET ÉTIREMENTS DE RÉCUPÉRATION.

LES TRADITIONS ET L'HÉRITAGE SPIRITUEL DU LETHWEI ET DU BANDO

LE BANDO ET LE LETHWEI SONT PROFONDÉMENT ENRACINÉS DANS LES TRADITIONS CULTURELLES ET SPIRITUELLES DU MYANMAR. EN PLUS DES ASPECTS TECHNIQUES, CES ARTS MARTIAUX INCLUENT UNE DIMENSION SPIRITUELLE, SOUVENT EN LIEN AVEC LE BOUDDHISME ET DES PRATIQUES TELLES QUE LE MIN ZIN (PRÉPARATION MENTALE ET MÉDITATION), AINSI QUE DES SOINS DU CORPS À TRAVERS DES MASSAGES ET DES PLANTES MÉDICINALES.

CES ARTS METTENT ÉGALEMENT L'ACCENT SUR LA CONNEXION ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT, FAVORISANT UNE DISCIPLINE INTÉRIEURE FORTE, ESSENTIELLE POUR RÉUSSIR DANS CES DISCIPLINES EXIGEANTES. LES TECHNIQUES DU BANDO SONT SOUVENT INSPIRÉES DES MOUVEMENTS D'ANIMAUX, CHAQUE ANIMAL SYMBOLISANT DES QUALITÉS SPÉCIFIQUES À DÉVELOPPER DANS LE COMBAT (FORCE, AGILITÉ, PRÉCISION).

CONCLUSION

CETTE FORMATION A POUR OBJECTIF DE FOURNIR AUX PRATIQUANTS UNE INITIATION COMPLÈTE AUX TECHNIQUES DU LETHWEI, TOUT EN INTÉGRANT LES VALEURS ET LES TRADITIONS CULTURELLES QUI RENDENT CET ART MARTIAL UNIQUE. GRÂCE À L'EXPERTISE D'ALAIN-ANDRÉ FESCHET, LES ÉTUDIANTS BÉNÉFICIERONT D'UN ENSEIGNEMENT RIGOREUX ET AUTHENTIQUE, ALLIANT TECHNIQUE ET DISCIPLINE SPIRITUELLE.

—

