



PROGRAMME ANIMALIER DU BANDO

PYTHON

Saisies, enveloppement et contrôle

Nom birman courant

ပေါ်အိုး



IDENTITÉ DU SYSTÈME

Le système du Python développe le travail de proximité, les saisies, l'enveloppement et le contrôle progressif du partenaire. La priorité est donnée au placement du corps, au déséquilibre et à la continuité des contrôles plutôt qu'à la force seule.

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

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Améliorer le placement à courte distance.
- Contrôler sans rigidité excessive.
- Créer un déséquilibre par déplacement et orientation.
- Enchaîner saisie, contrôle et remise à distance en sécurité.

PRINCIPES CLÉS

- Contact permanent mais relâché.
- Utilisation du corps entier plutôt que des seuls bras.
- Contrôles progressifs, sans à-coups.
- Recherche du déséquilibre avant toute action de conduite.
- Priorité à la sécurité articulaire du partenaire.

PROGRAMME TECHNIQUE - PYTHON

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

1. Placement et déplacements

- Entrées en proximité sur angle.
- Placement hanche/épaule sans collision.
- Pas courts autour du partenaire.

2. Saisies et contrôles

- Saisies simples des membres et du tronc.
- Contrôles d'encadrement et changements de prise.
- Libérations de saisies sans torsion brutale.

3. Déséquilibres et conduites

- Tirer/pousser avec déplacement du centre.
- Amenées contrôlées vers une position stable.
- Transitions entre deux contrôles sans perte de sécurité.

4. Travail à deux

- Jeux de saisie contrôlée avec résistance progressive.
- Travail d'équilibre/déséquilibre.
- Séquences techniques sans percussion.

5. Forme et intégration

- Séquence illustrant entrée, enveloppement, contrôle et sortie.
- Démontrer continuité, calme et maîtrise du contact.

COMPÉTENCES À VALIDER

Critère	Observation	Validation
Placement rapproché		☐ Acquis ☐ À renforcer
Qualité des saisies		☐ Acquis ☐ À renforcer
Déséquilibre		☐ Acquis ☐ À renforcer
Continuité des contrôles		☐ Acquis ☐ À renforcer
Sécurité articulaire		☐ 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.