



PROGRAMME ANIMALIER DU BANDO

VIPÈRE

Relâchement, rapidité et changement de ligne

Nom birman courant

မုတ္တမ္မာ



IDENTITÉ DU SYSTÈME

Le système de la Vipère développe la vitesse à partir du relâchement, les entrées brèves, les changements de ligne et le retrait immédiat. Il met l'accent sur la disponibilité, l'économie gestuelle et la précision.

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

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Accélérer sans tension inutile.
- Changer de ligne ou de niveau rapidement.
- Entrer et sortir de la distance sans rester exposé.
- Développer des attaques brèves et précises.

PRINCIPES CLÉS

- Relâchement avant l'action.
- Mouvements courts et rapides.
- Changement fréquent de ligne.
- Entrée brève suivie d'un retrait.
- Respiration calme et garde disponible.

PROGRAMME TECHNIQUE - VIPÈRE

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

1. Placement et déplacements

- Garde légère et mobile.
- Pas courts, fentes réduites et changements de ligne.
- Entrées/sorties sur signal.

2. Défenses et esquives

- Retraits courts et déviations minimales.
- Esquive avec changement de niveau.
- Retour immédiat à une position disponible.

3. Actions offensives

- Frappes rapides sur cibles mobiles.
- Enchaînements très courts avec retrait.
- Variations haut/bas sans recherche de puissance maximale.

4. Travail à deux

- Jeux de vitesse et de précision.
- Attaque brève - retrait - réengagement.
- Travail à thème avec changement de ligne imposé.

5. Forme et intégration

- Séquence légère et rapide avec ruptures directionnelles.
- Démontrer vitesse, relâchement et disponibilité.

COMPÉTENCES À VALIDER

Critère	Observation	Validation
Relâchement		☐ Acquis ☐ À renforcer
Vitesse		☐ Acquis ☐ À renforcer
Changement de ligne		☐ Acquis ☐ À renforcer
Précision		☐ Acquis ☐ À renforcer
Entrée/sortie de distance		☐ 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.