



PROGRAMME ANIMALIER DU BANDO

SANGLIER

Engagement, percussion rapprochée et pression

Nom birman courant

မာဝံ



IDENTITÉ DU SYSTÈME

Le système du Sanglier développe l'engagement vers l'avant, la robustesse des appuis et le travail à courte distance. Il recherche une progression directe, compacte et énergique, tout en conservant contrôle et protection.

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

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Entrer efficacement dans la courte distance.
- Conserver une posture compacte en avançant.
- Développer des enchaînements courts et puissants.
- Gérer la pression au contact sans perdre l'équilibre.

PRINCIPES CLÉS

- Avancée déterminée et compacte.
- Centre de gravité bas.
- Enchaînements courts en proximité.
- Utilisation contrôlée des coudes et genoux sur protections uniquement.
- Retour immédiat en structure après chaque action.

PROGRAMME TECHNIQUE - SANGLIER

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

1. Placement et déplacements

- Garde compacte et posture basse.
- Entrées courtes en pas glissé.
- Travail de progression avec arrêt net.

2. Défenses en proximité

- Couvertures serrées.
- Blocages/absorptions sur paos et boucliers.
- Sorties latérales après phase de pression.

3. Actions offensives

- Frappes courtes au poing et à la paume.
- Travail contrôlé coude/genou sur matériel adapté.
- Enchaînement de 2 à 3 actions en progression.

4. Travail à deux

- Entrée en courte distance sur consigne.
- Pression contrôlée sans percussion lourde.
- Travail sur paos : entrée - série courte - sortie.

5. Forme et intégration

- Séquence énergétique avec avancées, arrêts et sorties.
- Démontrer engagement sans désorganisation.

COMPÉTENCES À VALIDER

Critère	Observation	Validation
Engagement		☐ Acquis ☐ À renforcer
Compacité		☐ Acquis ☐ À renforcer
Travail rapproché		☐ Acquis ☐ À renforcer
Puissance contrôlée		☐ Acquis ☐ À renforcer
Sortie en sécurité		☐ 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.