



PROGRAMME ANIMALIER DU BANDO

AIGLE

Distance, angles et coordination des deux mains

Nom birman courant

လင်းယုန်



IDENTITÉ DU SYSTÈME

Le système de l'Aigle développe une pratique mobile, ouverte et précise. Il privilégie la gestion de la distance, les changements d'angle, la lecture des trajectoires et la coordination simultanée des deux membres supérieurs.

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

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Maintenir une distance de travail adaptée sans perdre l'initiative.
- Développer des déplacements latéraux et diagonaux fluides.
- Coordonner parades, contrôles et ripostes dans une même action.
- Passer rapidement d'une situation défensive à une action offensive contrôlée.

PRINCIPES CLÉS

- Mobilité permanente et vision périphérique.
- Travail des angles plutôt que confrontation frontale systématique.
- Actions bilatérales : une main protège ou contrôle pendant que l'autre agit.
- Amplitude maîtrisée, précision et retour rapide en garde.
- Recherche de fluidité plutôt que de force brute.

PROGRAMME TECHNIQUE - AIGLE

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

1. Placement et déplacements

- Garde mobile, équilibrée et relâchée.
- Pas latéraux, diagonaux, pivots et sorties d'axe.
- Gestion des trois distances : éloignée, intermédiaire et rapprochée.

2. Défenses et contrôles

- Parades circulaires et déviations.
- Couvertures hautes et médianes avec déplacement simultané.
- Contrôles brefs des bras sans maintien inutile.

3. Actions offensives

- Frappes directes et circulaires à trajectoires variées.
- Actions doubles coordonnées des deux mains.
- Enchaînements courts après déplacement d'angle.

4. Travail à deux

- Exercices de distance et de réaction sur signal.
- Entrées sur angle avec riposte contrôlée.
- Séquences libres limitées privilégiant mobilité et lecture.

5. Forme et intégration

- Construire une séquence technique continue de 30 à 60 secondes.
- Démontrer le principe "voir - se déplacer - contrôler - répondre".

COMPÉTENCES À VALIDER

Critère	Observation	Validation
Distance maîtrisée		☐ Acquis ☐ À renforcer
Déplacements fluides		☐ Acquis ☐ À renforcer
Coordination droite/gauche		☐ Acquis ☐ À renforcer
Précision technique		☐ Acquis ☐ À renforcer
Contrôle du partenaire		☐ 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.