



# LE PASSAGE DE CEINTURES NOIRES

## THAING



## Programmes des épreuves

~ *Commission Nationale des Grades* ~  
Jean-Roger Callière, Jean-Pierre Sappeï, Jean-Marc Girard

- Janvier 2023 -

## SOMMAIRE

- **Définition des grades, intérêt d'un passage de ceintures et élaboration des contenus d'examen** **p.3**
  
- **Périodes d'acquisition et objectifs d'apprentissage** **p.4**
  
- **Exigences de pratique, déroulement d'un passage de ceintures, composition d'un jury et équipement des élèves** **p.5**

# LES CEINTURES NOIRES

## AVERTISSEMENT

Compte-tenu des pratiques de club, allant du **cours à mains nues [Bando]** souvent complété par un **travail des armes [Banshay]**, à d'autres plus orientées vers les versions sportives (de compétition) : notamment en **boxe birmane moderne [Bama lethwei]** ou en **lutte birmane moderne [Naban]** ; la *Commission Nationale des Grades* propose un programme d'examen pour chacune des spécialités du Thaïng (Bando/Banshay, Naban et Lethwei).

Néanmoins, il est indispensable de rappeler le rôle de chaque enseignant : « initier les pratiquants à l'ensemble des pratiques du Système », sachant que le Thaïng est un "tout". Ainsi les pratiquants orientés vers certaines disciplines ne doivent en aucun cas ignorer les autres formes de pratique. On trouvera ainsi dans le programme des ceintures de couleur « version Thaïng » une évaluation sur des *matrices de base de Bando* et les *acquisitions « plancher » en Naban*. Ainsi ce triptyque respecté, permettra à tout pratiquant de concourir à la *Coupe de France de Combiné* (Formes, boxe et lutte), événement majeur annuel.

## DÉFINITION DES GRADES

La ceinture de noire se présente comme une étape jalonnant les parcours d'apprentissage et valident les acquisitions des pratiquants. Ainsi, elles permettent à tous de se situer dans la hiérarchie des niveaux de maîtrise (repères extérieurs).

Ces grades sont délivrés par la ligue jusqu'au 2<sup>o</sup> et puis au niveau national. Un temps minimum et une progression entre les degrés lui permettent d'intégrer un grade supérieur. La maîtrise correspond au grade de ceinture noire 6<sup>o</sup>.

## L'INTÉRÊT D'UN PASSAGE DE CEINTURES NOIRE

Le passage de grade de ceinture noire doit être l'occasion pour le candidat de faire la démonstration des *acquisitions* des années d'apprentissage. C'est aussi, l'instant privilégié où il fait preuve de rigueur (respect du protocole), confortant de façon marquée les valeurs ancestrales, sociales et mentales (salut, marque de respect, volonté, détermination, contrôle du stress, etc.) ; et renforcent l'autorité de la fédération. Egalement, il place l'ensemble des pratiquants, sur le même plan d'égalité face aux épreuves de l'examen (soucis d'équité).

Le passage de grade permet au jury, d'évaluer les progrès des candidats et de les classer sur une échelle de valeur ; également de recenser les pratiquants motivés et volontaire pour prendre des responsabilités dans les clubs et les instances de ligue et fédérales. C'est aussi pour le postulant la possibilité d'entrer dans le groupe des ceintures noires avec les droits et devoirs de ceux-ci.

Enfin l'obtention de la ceinture noire permet de se présenter à la formation à la formation d'entraîneur de club BMF2.

## ÉLABORATION DES CONTENUS DE PASSAGE DE CEINTURE

D'abord, il fallait répondre à une question importante : *qu'attend-on d'une ceinture noire de Thaïng ?*

## PÉRIODE D'ACQUISITION

Le passage de ceinture noire et la validation d'année d'apprentissage. Il valide des étapes et les **acquis des pratiquants** et faisant émerger les **objectifs à poursuivre** après la réussite à l'examen considéré comme le début de la connaissance.

## EXIGENCES DE PRATIQUE

Pour se présenter à un passage de grade de ceinture noire, un minimum d'ancienneté dans la pratique du Thaïng est bien sûr nécessaire. Ci-dessous, un tableau de progression indique l'avancement dans le meilleur des cas.

CONDITIONS REQUISES	CN1°	CN2°	CN3°	CN4°	CN5°	CN6°
Ancienneté et âge requis	16 ans	18 ans	23 ans	27 ans	32 ans	40 ans
Durée dans le grade	2 ans	3 ans	4 ans	5 ans	8 ans	10 ans
Total des apprentissages	3 ans	5 ans	8 ans	12 ans	17 ans	23 ans
Nb. de séances par semaine minimum	3	3	3	3	3	3
Volume horaire en club	1600 h	-	-	-	-	-
Nb. d'années de licence mini	4 saisons	6 saisons	9 saisons	13 saisons	18 saisons	28 saisons
Nb. de stages fédéraux préparatoires	Préparation spécifique	2	2	3	5	5

## DÉROULEMENT DES PASSAGES DE GRADES

Afin de préserver les candidats le jury organisera l'examen afin de faire présenter les parties formes en premier et les parties d'opposition dans un deuxième temps.

## COMPOSITION DES JURYS

Chacun des ateliers doit être dirigé par un titulaire de la ceinture noire de Thaïng supérieur au candidat. Le jury de ceinture noire à partir de 1° degré est composée du moins 3 personnes. Le président du jury est au moins titulaire de la ceinture noire 4° degré.

## EQUIPEMENT DES CANDIDATS

La tenue du candidat est la suivante suivant l'activité : Le bandogyi avec ceinture ou short de boxe de Lethwei avec le tee-shirt du club.

Rappel : le port du grades d'art martial est obligatoire.

# **PROGRAMME**

## **D'EXAMEN**

### **Ceintures noires de Thaïng**

**Bando**

**Naban**

**Banshay**

**Lethwei**

## PREREQUIS

- 4 licences au sein de la FFKMDA
- Un certificat médical avec la mention de non-contre-indication à la pratique du Bando et Boxe Birmane (Lethwei)
- Un passeport sportif avec le grade inférieur à celui présenté validé
- Le dossier fédéral complet.

## TRANSVERSALITÉS DES PRATIQUES

Le premier degré se présente obligatoirement en Bando ou Lethwei. Un candidat possédant un degré dans une de ces spécialités peut se présenter à l'examen d'un grade supérieur dans une autre spécialité martiale ou/et sportive. Ex. : un candidat ayant obtenu un CN1° en « Lethwei » peut se présenter à l'examen de la CN2° en Bando, Banshay ou Naban. A partir du 3° degré il est demandé d'avoir les connaissances requises dans les 4 aspects du Thaïng. Ensuite à partir du 4° degré le pratiquant pourra se spécialiser mais sera potentiellement interrogé sur l'ensemble du système

## CONNAISSANCES

### Connaissances du système Thaïng : /10 points

- Définition : description et traduction des termes (Thaïng, Bando, Lethwei traditionnel, Naban), etc.
- Historique : origines et développement, grands experts, responsables actuels du Thaïng : ITBA, MTF, ABA, Europe, France...
- Composition du système : les 9 parties traditionnelles du Thaïng, les animaux, les pratiques modernes, les disciplines sportives...
- Philosophie : représentation du système Thaïng (philosophie), la maxime du Bando et signification, connaissance du serment « Thaïng Thisa », etc.
- Règlements ancestraux et actuels au Myanmar (Lethwei, Bando, Naban, Banshay)
- Règlements des pratiques sportives modernes en France au sein de la FFKMDA (Lethwei, Bando, Naban, Banshay)
- Principes stratégiques : les 3 principes de préparation du guerrier birman, les 3 principes d'attaque, les 3 principes de défense, le principe majeur de l'efficacité en combat...
- Règles et méthodes de pratique : le code de conduite dans une salle de Thaïng, la sécurité dans la pratique, les raisons d'utilisation du Thaïng, pourquoi et comment s'échauffer et s'étirer...

### Éléments généraux (motivation, prise de conscience, conception personnelle) : /10 points

- Motivation personnelle de pratique du Thaïng, définition d'une CN, qualités majeures d'une CN, aptitudes d'un combattant compétiteur, connaissance du système Thaïng (du Naban, du Lethwei, du Banshay, du Bando), raison de pratique (des formes traditionnelles animales, des formes internes), etc.

# LA CEINTURE NOIRE 1° DEGRE

## DÉFINITION

C'est un pratiquant de Thaïng Bando dont les entraînements sont orientés vers la pratique du Thaïng et de ses composantes.

## CONDITIONS POUR SE PRÉSENTER AU PASSAGE DE CEINTURE

Le pratiquant a débuté depuis trois ans au minimum. Il est ceinture marron et pratique assidûment à raison de plusieurs séances par semaine de deux heures de Thaïng. Il a suivi au moins 2 stages techniques fédéral et a obtenu de la part de son enseignant ou de son président, l'autorisation de se présenter au passage de grades de ligue.

## PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise des formes gestuelles élémentaires et de quelques enchaînements de techniques,
- La capacité à s'équilibrer, à coordonner ses actions, à contrôler la puissance de ses techniques
- Les savoirs de base (notions sur l'histoire du Thaïng, les termes de la Boxe birmane et le comportement dans une salle de Thaïng Bando).

Les épreuves sont les suivantes :

M1- CONNAISSANCES – 2 épreuves - 2 x 10 points

- o QCM : épreuves sur l'historique, la terminologie, la réglementation du Thaïng et de ses composantes
- o Entretien sur les éléments généraux, la motivation, prise de consciences, conception personnelles

M2- MATRICES ET TECHNIQUES DE BASES- 3 ateliers - **T: /60 points**

- o épreuve 1 : Présentation d'une matrice libre
- o épreuve 2 : Présentation d'une matrice imposée
- o épreuve 3 : démonstration d'applications des matrices + question du jury

M3- FORMES OU OPPOSITION 3 ateliers - **T: /60 points**

- o épreuve 1 : Présentation d'une forme libre/ou round à thème
- o épreuve 2 : Présentation d'une forme imposée/ou round à thème
- o épreuve 3 : Présentation d'une forme libre/ou round libre

M4/ OPPOSITION – Pratique dans l'ère de combat avec des partenaires - 3 épreuves - **T: /60 points**

3 rounds de 2' en sparring léger, contre des partenaires différents et qui présentent le même grade.

- o épreuve 1 : un round à thème « contre-attaque »
- o épreuve 2 : un round à thème « offensif »
- o épreuve 3 : un round avec consigne du jury en temps réel

## MODALITÉS D'OBTENTION

Pour réussir la ceinture noire, il faut obtenir 120 points sur 200 au total des épreuves.

En cas d'échec, les modules validés (12/20) sont conservés pour un nouvel examen pendant 18 mois passé ce délai, le candidat devra repasser l'intégralité des épreuves.

Les mentions sont les suivantes : passable (120 à 140 pts), assez bien (140 à 160 pts), bien (160 à 180 pts), très bien (>180 pts).

## BONIFICATIONS ET DÉROGATIONS

Les bonifications sont les suivantes : plus de 40 ans round de 1'30

Déroghations : les + de 45 ans peuvent passer l'épreuve de sparring en situation de semi-opposition.



# LA CEINTURE NOIRE 2° DEGRE

## DÉFINITION

C'est un pratiquant de Thaïng Bando qui connaît 2 partie du Thaïng.

## CONDITIONS POUR SE PRÉSENTER AU PASSAGE DE CEINTURE

Le pratiquant a débuté depuis cinq ans au minimum. Il est ceinture noire 1° et pratique assidûment à raison de plusieurs séances par semaine de Thaïng. Il a suivi au moins 2 stages techniques fédéral et s'est inscrit au passage de grades de ligue.

## PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise des formes gestuelles élémentaires et de quelques enchaînements de techniques,
- La capacité à s'équilibrer, à coordonner ses actions, à contrôler la puissance de ses techniques
- Les savoirs de base (notions sur l'histoire du Thaïng, les termes de la Boxe birmane et le comportement dans une salle de Thaïng Bando).

Les épreuves sont les suivantes :

M1- CONNAISSANCES – 2 épreuves - 2 x 10 points

- o QCM : épreuves sur l'historique, la terminologie, la réglementation du Thaïng et de ses composantes
- o Entretien sur les éléments généraux, la motivation, prise de consciences, conception personnelles

M2- MATRICES ET TECHNIQUES DE BASES- 3 ateliers - **T: /60 points**

- o épreuve 1 : Présentation d'une matrice libre
- o épreuve 2 : Présentation d'une matrice imposée
- o épreuve 3 : démonstration d'applications des matrices + question du jury

M3- FORMES OU OPPOSITION 3 ateliers - **T: /60 points**

- o épreuve 1 : Présentation d'une forme libre/ou round à thème
- o épreuve 2 : Présentation d'une forme imposée/ou round à thème
- o épreuve 3 : Présentation d'une forme libre/ou round libre

M4/ OPPOSITION – Pratique dans l'ère de combat avec des partenaires - 3 épreuves - **T: /60 points**

- 3 rounds de 2' en sparring léger, contre des partenaires différents et qui présentent le même grade.
- o épreuve 1 : un round à thème « contre-attaque »
- o épreuve 2 : un round à thème « offensif »
- o épreuve 3 : un round avec consigne du jury en temps réel

## MODALITÉS D'OBTENTION

Pour réussir la ceinture noire, il faut obtenir 120 points sur 200 au total des épreuves.

En cas d'échec, les modules validés (12/20) sont conservés pour un nouvel examen pendant 18 mois passé ce délai, le candidat devra repasser l'intégralité des épreuves.

Les mentions sont les suivantes : passable (120 à 140 pts), assez bien (140 à 160 pts), bien (160 à 180 pts), très bien (>180 pts).

## BONIFICATIONS ET DÉROGATIONS

Les bonifications sont les suivantes : plus de 40 ans round de 1'30

Dérogations : les + de 45 ans peuvent passer l'épreuve de sparring en situation de semi-opposition.

# LA CEINTURE NOIRE 3° DEGRE

## DÉFINITION

C'est un pratiquant avancé de Thaïng Bando qui connaît toutes les bases du Thaïng.

## CONDITIONS POUR SE PRÉSENTER AU PASSAGE DE CEINTURE

Le pratiquant a débuté depuis huit ans au minimum. Il est ceinture noire 2° et pratique assidûment à raison de plusieurs séances par semaine de Thaïng. Il a suivi au moins 2 stages techniques fédéral et s'est inscrit au passage de grades national.

## PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise des formes gestuelles élémentaires et de quelques enchaînements de techniques,
- La capacité à s'équilibrer, à coordonner ses actions, à contrôler la puissance de ses techniques
- Les savoirs de base (notions sur l'histoire du Thaïng, les termes de la Boxe birmane et le comportement dans une salle de Thaïng Bando).

Les épreuves sont les suivantes :

M1- CONNAISSANCES – 2 épreuves - 2 x 10 points

- o QCM : épreuves sur l'historique, la terminologie, la réglementation du Thaïng et de ses composantes
- o Entretien sur les éléments généraux, la motivation, prise de consciences, conception personnelles

M2- MATRICES ET TECHNIQUES DE BASES- 3 ateliers - **T: /60 points**

- o épreuve 1 : Présentation d'une matrice libre
- o épreuve 2 : Présentation d'une matrice imposée
- o épreuve 2 : démonstration d'applications des matrices + question du jury

M3- FORMES OU OPPOSITION 3 ateliers - **T: /60 points**

- o épreuve 1 : Présentation d'une forme libre/ou round à thème
- o épreuve 2 : Présentation d'une forme imposée/ou round à thème
- o épreuve 3 : Présentation d'une forme libre/ou round libre

M4/ OPPOSITION – Pratique dans l'ère de combat avec des partenaires - 3 épreuves - **T: /60 points**

- 3 rounds de 2' en sparring léger, contre des partenaires différents et qui présentent le même grade.
- o épreuve 1 : un round à thème « contre-attaque »
  - o épreuve 2 : un round à thème « offensif »
  - o épreuve 3 : un round avec consigne du jury en temps réel

## MODALITÉS D'OBTENTION

Pour réussir la ceinture noire, il faut obtenir 120 points sur 200 au total des épreuves.

En cas d'échec, les modules validés (12/20) sont conservés pour un nouvel examen pendant 18 mois passé ce délai, le candidat devra repasser l'intégralité des épreuves.

Les mentions sont les suivantes : passable (120 à 140 pts), assez bien (140 à 160 pts), bien (160 à 180 pts), très bien (>180 pts).

## BONIFICATIONS ET DÉROGATIONS

Les bonifications sont les suivantes : plus de 35 ans round de 1'30

Dérogrations : les + de 45 ans peuvent passer l'épreuve de sparring en situation de semi-opposition.

# LA CEINTURE NOIRE 4° DEGRE

## DÉFINITION

C'est un pratiquant avancé de Thaïng Bando dont les entraînements sont orientés vers la pratique du Thaïng.

## CONDITIONS POUR SE PRÉSENTER AU PASSAGE DE CEINTURE

Le pratiquant a débuté depuis douze ans au minimum. Il est ceinture noire 3° et pratique assidûment à raison de plusieurs séances par semaine de Thaïng. Il a suivi au moins 2 stages techniques fédéral et s'est inscrit au passage de grades national.

## PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise des formes gestuelles élémentaires et de quelques enchaînements de techniques,
- La capacité à s'équilibrer, à coordonner ses actions, à contrôler la puissance de ses techniques
- Les savoirs de base (notions sur l'histoire du Thaïng, les termes de la Boxe birmane et le comportement dans une salle de Thaïng Bando).

Les épreuves sont les suivantes :

**M1- CONNAISSANCES – 2 épreuves - 2 x 20 points T: /40 points**

- o QCM : épreuves sur l'historique, la terminologie, la réglementation du Thaïng et de ses composantes
- o Entretien sur les éléments généraux, la motivation, prise de consciences, conception personnelle

**M2- MATRICES ET TECHNIQUES DE BASES- ateliers -4 x 20 points T: /80 points**

- o épreuve 1 : Présentation de 2 matrices libres + questions du jury
- o épreuve 2 : Présentation de 2 matrices imposées + questions du jury

**M3- FORMES OU OPPOSITION 2 ateliers - 4 x 20 points T: /80 points**

- o épreuve 1 : Présentation et application de 2 formes libres/ou rounds à thème + questions du jury
- o épreuve 2 : Présentation et application de 2 formes imposées/ou rounds à thème + questions du jury

## MODALITÉS D'OBTENTION

Pour réussir la ceinture noire, il faut obtenir 120 points sur 200 au total des épreuves.

En cas d'échec, les modules validés (12/20) sont conservés pour un nouvel examen pendant 18 mois passé ce délai, le candidat devra repasser l'intégralité des épreuves.

Les mentions sont les suivantes : passable (120 à 140 pts), assez bien (140 à 160 pts), bien (160 à 180 pts), très bien (>180 pts).

## BONIFICATIONS ET DÉROGATIONS

Les bonifications sont les suivantes : plus de 35 ans round de 1'30

Dérogations : les + de 45 ans peuvent passer l'épreuve de sparring en situation de semi-opposition.

# LA CEINTURE NOIRE 5° DEGRE

## DÉFINITION

C'est un pratiquant expert de Thaïng Bando dont les entraînements sont orientés vers la pratique du Thaïng.

## CONDITIONS POUR SE PRÉSENTER AU PASSAGE DE CEINTURE

Le pratiquant a débuté depuis dix-sept ans au minimum. Il est ceinture noire 4° et pratique assidûment à raison de plusieurs séances par semaine de Thaïng. Il a suivi au moins 2 stages techniques fédéral et s'est inscrit au passage de grades national.

## PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise des formes gestuelles élémentaires et de quelques enchaînements de techniques,
- La capacité à s'équilibrer, à coordonner ses actions, à contrôler la puissance de ses techniques
- Les savoirs de base (notions sur l'histoire du Thaïng, les termes de la Boxe birmane et le comportement dans une salle de Thaïng Bando).

Les épreuves sont les suivantes :

**M1- CONNAISSANCES – 2 épreuves - 2 x 20 points T: /40 points**

- o Dossier de 10 pages sur la pratique du Thaïng
- o Entretien sur les éléments généraux, la motivation, prise de consciences, conception personnelle et projet

**M2- MATRICES ET TECHNIQUES DE BASES- 2 ateliers - T: /80 points**

- o épreuve 1 : Présentation et déclinaison de 2 matrices libres + questions du jury
- o épreuve 2 : Présentation et déclinaison de 2 matrices imposées + questions du jury

**M3- FORMES OU OPPOSITION 2 ateliers - 4 x 20 points T: /80 points**

- o épreuve 1 : Présentation et application de 2 formes libres/ou rounds à thème : 1 vitesse réelle et une au ralenti + questions du jury
- o épreuve 2 : Présentation et application de 2 formes imposées/ou rounds à thème : 1 vitesse réelle et une au ralenti + questions du jury

## MODALITÉS D'OBTENTION

Pour réussir la ceinture noire, il faut obtenir 120 points sur 200 au total des épreuves.

En cas d'échec, les modules validés (12/20) sont conservés pour un nouvel examen pendant 18 mois passé ce délai, le candidat devra repasser l'intégralité des épreuves.

Les mentions sont les suivantes : passable (120 à 140 pts), assez bien (140 à 160 pts), bien (160 à 180 pts), très bien (>180 pts).

## BONIFICATIONS ET DÉROGATIONS

Les bonifications sont les suivantes : plus de 35 ans round de 1'30

Dérogations : les + de 45 ans peuvent passer l'épreuve de sparring en situation de semi-opposition.

# LA CEINTURE NOIRE 6° DEGRE

## DÉFINITION

C'est un maître de Thaïng Bando dont les entraînements sont orientés vers la pratique du Thaïng.

## CONDITIONS POUR SE PRÉSENTER AU PASSAGE DE CEINTURE

Le pratiquant a débuté depuis vingt-trois ans au minimum. Il est ceinture noire 5° et pratique assidûment à raison de plusieurs séances par semaine de Thaïng. Il a suivi au moins 2 stages techniques fédéral et s'est inscrit au passage de grades national devant un jury d'experts.

## PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise des formes gestuelles élémentaires et de quelques enchaînements de techniques,
- La capacité à s'équilibrer, à coordonner ses actions, à contrôler la puissance de ses techniques
- Les savoirs de base (notions sur l'histoire du Thaïng, les termes de la Boxe birmane et le comportement dans une salle de Thaïng Bando).

Les épreuves sont les suivantes :

**M1- CONNAISSANCES – 2 épreuves – 50 + 10 points - T: /60 points**

- o Dossier de 40 pages de recherche sur le Thaïng
- o Entretien sur les éléments généraux, la motivation, prise de consciences, conception personnelles

**M2- ATELIER TECHNIQUE - 2 ateliers 2/40 pts - T: /80 points**

- o épreuve 1 : Variations techniques ou forme supérieures + questions du jury
- o épreuve 2 : Variations techniques supérieures et transversalité + questions du jury

**M3- FORMES OU OPPOSITION 3 ateliers 3/20 pts - T: /60 points**

- o épreuve 1 : Présentation d'une forme libre + questions du jury
- o épreuve 2 : Présentation d'une forme imposée + questions du jury
- o épreuve 3 : Déclinaison d'une forme interdisciplinaire + questions du jury

## MODALITÉS D'OBTENTION

Pour réussir la ceinture noire, il faut obtenir 120 points sur 200 au total des épreuves.

En cas d'échec, les modules validés (12/20) sont conservés pour un nouvel examen pendant 18 mois passé ce délai, le candidat devra repasser l'intégralité des épreuves.

Les mentions sont les suivantes : passable (120 à 140 pts), assez bien (140 à 160 pts), bien (160 à 180 pts), très bien (>180 pts).

# **CONTENUS D'EXAMEN**

		JAUNE	ORANGE	VERTE	BLEUE	MARRON
<b>BANDO</b>	Organisation générale	- Salut traditionnel - Positions de base (H, L, T, N), - Matrice « 9 blocages de bras » - Matrice « 9 coups de poing » - Formes : 5 pts base, - Assauts mains nues à thème (debout et au sol) - Savoirs : Grands noms du Thaïng, signification du salut, disciplines enseignées, attitude dans la salle (le kyaung), différents animaux du Thaïng, s'auto-échauffer...	- Différentes distances - Matrice « 9 esquives » - Matrice « 9 coups de pied » - Formes : 1° MTF, 5 pts spé 1, - Assauts mains nues (debout et au sol) - Savoirs : L'insigne, spécificités du système Thaïng, noms des responsables techniques du Thaïng en France...	- Matrice « 9 déplacements » - Matrice « 9 coups de coude » - Matrice « 9 coups de genou » - Formes : 30, 6 pts, - Assauts mains nues sur thème animal - Savoirs : les 9 disciplines traditionnelles, signification d'une forme martiale et intérêt de pratique (combat imaginaire), les principes philosophiques du Thaïng	- « 9 coups de tête » (application) - Application des matrices de base - Forme : 52, 37//108, 7 pts, - Assauts mains nues (sous forme animale) - Savoirs : Thaïng thisa, les termes du Thaïng et de ses composantes, code de conduite, atouts des animaux, philosophie du Thaïng, organisation d'un club, les filières énergétiques...	- Matrice « 9 frappes d'avant-bras » - Application des matrices de base - Formes : 71/108, 8 pts, - Assauts mains nues (version animale) - Savoirs : Historique, philosophie (valeurs morales du Thaïng), organisation et codification du Thaïng, jugement sportif des formes, esprit (motifs de pratique, devoirs d'une ceinture marron), concepts sur les animaux, la peur et le courage (les 9 peurs et les 9 courages) Thaïng Thisa.
	Techniques de base	- Positions de base (H, L, T, N), déplacements - Dha : 9 coupes, 9 gardes, - Bâton : salut, 9 attaques de base, - Savoirs : principes de sécurité, différentes armes (les 3 longueurs du bâton long)	-Techniques de défense -Bâton long : 9 attaques de base, 5 pts base -Dha : 4 tech bases, 25, -Savoirs : 5 surfaces de frappes du bâton, les raisons de l'utilisation du Thaïng, les 3 types de sécurité...	- Application de défense - <i>Bâton long</i> : enchaînements-désarmements, 5 pts spé, 6 pts, 9 gardes 2 dhas - Dha : 1° forme MTF croix, 5 pts, - Savoirs : règles déontologiques, règles de compétition, principes de sécurité entretien du sabre...	- <i>Bâton</i> : 6 pts, Tlan 34 TBB - Dha : 6 pts croix spé, 26 thlan, 7 pts, - Savoirs : histoire et description des différentes armes, « 3 parties du Thaïng : dho, dhot et dha »	- <i>Bâton</i> : shan gyi 1, 7 pts, 8 pts, 10 pts, 12 pts, 55 Thlan - Dha : 36, 8 pts, 2 dha 5 pts - Savoirs : Historique, philosophie, organisation et codification du Banshay, philosophie
	Formes martiales (combat imaginaire)	- 5 chutes - Se relever - Posture (maîtrise du centre, passer les bras sous les aisselles de votre adversaire) - Les saisies (3/21) - Les plaquages ou amenée au sol - - Les gardes au sol - Passer en position à cheval sur l'adversaire - Dégagement et retournement- Savoirs : description du Naban et historique de la lutte birmane	- Les saisies (6/21) - Les plaquages ou amenée au sol - Les gardes au sol - Passer en position à cheval sur l'adversaire - Dégagement et retournement Savoirs : Différence entre le Naban et les autres luttes...	- Les saisies (12/21) - Les plaquages ou amenée au sol -Parade au plaquage -les projections - Les gardes au sol - Dégagement et retournement - Savoirs : sécurité des partenaires (projections)...	- Les saisies (15/21) et contres -Les projection, plaquages ou amenée au sol -Riposte aux amenées au sol -Les gardes au sol -Parade des gardes de sol (1° partie) -Passer en position à cheval sur l'adversaire -Parade sur passage en position à cheval -Clés de bras (5/10) 3 types de clef, - sécurité des partenaires (clés)... Savoirs : terminologie (organisation et stratégies)	- Les saisies (21/21) -Riposte aux saisies -Les projection, plaquages ou amenée au sol -Parade des gardes de sol (2° partie) -Passer en position à cheval sur l'adversaire -Clés de bras (10/10) -Clés de jambes et clés de chevilles, - les étranglements - 3 types de strangulation, et sécurité des partenaires (étranglement)... Savoirs : règlements sportifs du Naban et des différentes luttes sportives, l'arbitrage sportif...
	Connaissances	- Salut simple, gardes de base - 9 directions (5 axes) - « 9 déplacements de Lethwei » - « 9 défenses de Lethwei » - Blocages et esquives de base - Coups de poing de base - Coups de pied de base - Liaison de poings, de pieds - Assauts (4 armes) - Savoirs : mise en sécurité du partenaire, 3 types de frappe, 3 temps de la frappe, s'auto-étirer...	- Lekamoun - Coups de poing avancés - Coups de pied avancés - Liaison poing-pied - Liaison pied-poing - Défenses élaborées (détournement, déviation), ripostes - Assauts (4 armes) - Savoirs : les différentes armes de la boxe birmane, description du Lethwei, 9 surfaces de frappe du membre inférieur...	- Lethwei Yet - Coups de poing spéciaux - Coups de pied spéciaux - Coups de genou de base, balayages - Liaisons opportunes des 6 armes - Défenses contre coups de genou - Assauts (6 armes) et projections - Montrer les armes - Savoirs : mise en sécurité du partenaire pour les chutes et coups de genou, principes d'attaque et de défense, différence entre le Lethwei et les autres boxes pied-poing, « 5 principes du combat en Thaïng »	- Gardes spéciales, saisies de base - Stoppages, contres - Liaisons opportunes des 8 armes - Coups de coude de base, projections de base - Défenses contre coups de coude - Assauts (8 armes) et projections - Danse avant le combat (la parade) - Savoirs : Règlements sportifs du Lethwei et des différentes boxes sportives, les « 9 aspects de l'efficacité en combat » dictés par le Thaïng, les « 3 principes d'attaque » et les « 3 principes de défense »	- Matrice « 9 attitudes en Lethwei » - Coups et techniques élaborés - Liaisons 9 armes - Bases du sanglier et du buffle (salut, patterns) - Application sportive des 9 animaux de base - Assauts (9 armes et projections) - Savoirs : Historique du Lethwei, stratégies, les « 9 à faire » et les « 9 à ne pas faire », notions d'arbitrage sportif, « l'art de la tromperie dans le Thaïng », distances de combat, terminologie (organisation et stratégies)

PROGRAMME DE L'EXAMEN DE LA CEINTURE NOIRE DU 1 <sup>er</sup> DEGRÉ A 3 <sup>o</sup> DEGRÉ					
	BANDO		BANSHAY	LETHWEI	
<b>M1 /20</b> CONNAISSANCES	<b>Connaissances du système Thaïng - QCM (10 pts)</b> <b>Éléments généraux (motivation, prise de conscience, conception personnelle) - Oral : (10 pts)</b>			<b>/20</b>	
<b>M2 /60</b> <b>MATRICES</b> +APPLICATIONS TECHNIQUES  4 MATRICES + 5 APPLICATIONS	<b>Matrices de base une libre et une imposée (20 pts) :</b> MTF 3/24 dodgi "Thaïng lay kyint sa 63" 3 séries self défense <b>Option Naban :</b> saisies, types de projection, balayages, types de chutes, roulades, types de clef, types d'étranglement  <b>Application des matrices /questions jury (20 pts) :</b> - sur attaque adverse, défendre et riposter	<b>/60</b>	<b>Dhot (petit bâton ou grand bâton ou lance) une libre et deux imposées (60 pts) :</b> MTF 5 séries base, 9/2 frappes et piques 5 pts, 7 pts, 8 pts, 10 pts, 12 pts, 13 pts Tlan 25, 55	<b>/60</b> <b>Matrices de base une libre et une imposée (40 pts) :</b> - 9 coups de pied, 9 coups de poing, 9 coups de genou, 9 coups de coude, 9 coups de tête, Lethwei Yei <b>Application des matrices/questions jury (20 pts) :</b> - sur attaque adverse, défendre et riposter - proposition d'une construction d'attaque	<b>/60</b>
<b>M3 /60</b> <b>FORMES ou</b> <b>OPPOSITION</b>  3 FORMES ou 4=3 ROUNDS	<b>Formes de base deux libres et une imposée (60 pts) :</b> Imposée : 1 <sup>o</sup> forme, « 52 », « 30 », « 108 », <b>Option TBB :</b> « 5pts », « 6pts », « 7pts », « 8pts », <b>Option Naban :</b> - Une manche à dominante « clefs » - Une manche à dominante « étranglements » - Une manche libre en valorisant les sorties de prises pour reprise d'initiative et explications N.B. : inversion de l'initiative offensive à la mi-manche	<b>/60</b>	<b>Dha une libre et une imposée (20 pts) :</b> Dha : 9 coupes, 4 séries de bases, la croix, Dha Kyint Yan Lay Sa 25, 1 <sup>o</sup> forme, Dha thalet 36, TBB : 5 pts, 7 pts Double dha 5 pts, 5 pts spéciale 1 et spéciale 2, 7 pts	<b>/60</b> <b>Opposition sans projections (60 pts) en</b> montrant son potentiel offensif puis défensif à chaque reprise : - Une reprise à dominante de coups de poings et coudes - Une reprise à dominante de techniques de jambes (pieds et genoux) - Une reprise de techniques de poings et jambes  N.B. : inversion de l'initiative offensive à la mi-manche - Moins de 40 ans : 2 mn - Plus de 40 ans : 1 mn30	<b>/60</b>
<b>M4 /60</b> <b>OPPOSITION</b>  3 ROUNDS	<b>Opposition :</b> - Deux manches libres debout (20 + 20 pts) - Une manche libre debout et sol sur un thème à titrer au sort ou instruction du jury (20 pts) N.B. : inversion de l'initiative offensive à la mi-manche	<b>/60</b>	<b>Application de combats dha (20 pts)</b> Attaques/ripostes et opposition  <b>Application de techniques dhot (20 pts)</b> -Attaques/ripostes et opposition  <b>Application de techniques (20 pts)</b> - imposées par jury	<b>/60</b> <b>Opposition avec projections</b> (en montrant son potentiel offensif puis défensif à chaque reprise) : Trois reprises à 9 armes : 1 <sup>o</sup> montrer sa capacité offensive (20 pts) 2 <sup>o</sup> monter son potentiel défensif et ripostes (20 pts) 3 <sup>o</sup> Répondre aux demandes jury en temps réel (20 pts)	<b>/60</b>



## VALIDATION DE LA CEINTURE NOIRE 1° à 3° DEGRÉ

Le candidat doit connaître l'ensemble du système à partir du 3°, mais il présente une seule partie du système pour le 1<sup>er</sup> degré

	BANDO	BANSHAY	NABAN	LETHWEI		
<b>M1</b> /20	<u>Connaissances :</u> - Ecrit (QCM, 10 questions) /10 - Oral (2 questions) /10				<b>/20</b>	
<b>M2</b> /60	<u>Techniques de base :</u> - Une matrice libre /20 - Une matrice imposée /20 - Application de techniques /20	<b>/60</b>	<u>Dhot :</u> - Une matrice libre /20 - Une matrice imposée /20 - Application de techniques /20	<b>/60</b>	<u>Techniques de base :</u> - Une matrice libre /20 - Une matrice imposée /20 - Application de techniques /20	<b>/60</b>
<b>M3</b> /60	<u>Formes de base :</u> - Une forme libre /20 - Une forme imposée /20 - Une forme imposée /20	<b>/60</b>	<u>Dha</u> - Une forme libre /20 - Une forme imposée /20 - Une forme imposée /20	<b>/60</b>	<u>Opposition au sol :</u> - Une manche de clefs /20 - Une manche d'étranglements /20 - Une manche libre /20	<b>/60</b>
<b>M4</b> /60	<u>Opposition :</u> - manches 1 /20 - manche 2 /20 - manche 3 /20	<b>/60</b>	<u>Applications</u> - Libre dha /20 - Libre Dhot /20 - imposé /20	<b>/60</b>	<u>Opposition debout :</u> - Une manche libre de projections /20 - Une manche libre avec suivi au sol /20 - Une reprise libre /20	<b>/60</b>

N.B. : Pour valider le degré présenté, il faut totaliser 120 points pour les quatre modules. Pour valider un module, il faut obtenir une moyenne équivalente à 12/20 points. Les modules ne se compensent pas. (les modules validés (12/20) sont conservés pour un nouvel examen pendant 18 mois passé ce délai, le candidat devra repasser l'intégralité des épreuves).

Les mentions sont les suivantes : passable (120 à 140 pts), assez bien (140 à 160 pts), bien (160 à 180 pts), très bien (>180 pts).

**Conditions minimales pour se présenter à l'examen de CNI°** : 16 ans - ceinture marron - quatre licence - validation sur le passeport et certificats de deux stages techniques fédéraux, ainsi qu'une expérience en compétition officielle – pour les mineurs d'une autorisation du responsable du club et des parents.

Sous total : M1 + M2 + M3 + M4 = ... points

<b>Degré présenté :</b>	<b>Discipline présenté :</b>
-------------------------	------------------------------

**Total : ... /200 points**

Mention assez bien 120 points

Mention bien 140 points

Mention très bien 160 points

**Candidat** : .....

## VALIDATION DE LA CEINTURE NOIRE 4<sup>ème</sup> DEGRÉ

Le candidat est interrogé sur l'ensemble du système

	BANDO	BANSHAY	NABAN	LETHWEI	
<b>M1 /40</b>	<b>Connaissances :</b> - Ecrit /20 - Oral /20				<b>/20</b>
<b>M2 /80</b>	<u>Techniques ou formes de base + questions jury :</u> - 1 série de techniques libres /20 - 1 série de techniques imposées /20	<u>Dhot + questions jury :</u> - 1 forme imposée /20 - 1 forme libre /20	<u>Techniques de base + questions jury :</u> - matrice libre /20 - matrice imposé /20	<u>Techniques de base + questions jury :</u> - techniques libres /20 - techniques imposées /20	
<b>M3 /80</b>	<u>Formes mains nues+ questions jury :</u> - 1 forme imposée /20 - 1 forme libre /20	<u>Dha + questions jury :</u> - 1 forme imposée /20 - 1 forme libre /20	<u>Opposition sol et debout+ questions jury</u> - 1 round à thème /20 - 1 round d'application /20	<u>Opposition+ questions jury :</u> - 1 round à thème /20 - 1 round d'application /20	<b>/20</b>

N.B. : Pour valider la CN4°, il faut totaliser 120 points pour les trois modules (avec points jury). Pour valider un module, il faut obtenir une moyenne équivalente à 12/20 points. Les modules acquis sont conservés pour un nouvel examen pendant 36 mois. Au delà le candidat devra repasser l'intégralité des épreuves.

**Conditions minimales pour se présenter à l'examen de CN4° :** 25 ans – CN3° depuis quatre ans minimum - validation sur le passeport de : quatre stages techniques fédéraux sur la saison en cours, minimum 5 expériences en compétition (combat, assaut, formes) validées sur le passeport sportif

Sous total : M1 + M2 + M3 = ... points

Points du jury (s'il y a lieu) : ...point(s)

**Total : ... /200 points**

Mention assez bien 140 points

Mention bien 160 points

Mention très bien 180 points

**Candidat :** .....

## VALIDATION DE LA CEINTURE NOIRE 5<sup>ème</sup> DEGRÉ

Le candidat est interrogé sur l'ensemble du système

	BANDO	BANSHAY	NABAN	LETHWEI	
<b>M1 /40</b>	<b>Connaissances :</b> - Dossier : 20 points - Entretien : 20 points				<b>/20</b>
<b>M2 /80</b>	<u>Techniques ou formes de base + questions jury :</u> - 1 série de techniques libres /20 - 1 série de techniques imposées /20	<u>Dhot + questions jury :</u> - 1 forme imposée /20 - 1 forme libre /20	<u>Techniques de base + questions jury :</u> - matrice libre /20 - matrice imposé /20	<u>Techniques de base + questions jury :</u> - techniques libres /20 - techniques imposées /20	<b>/20</b>
<b>M3 /80</b>	<u>Formes mains nues+ questions jury :</u> - 1 forme imposée /20 - 1 forme libre /20	<u>Dha + questions jury :</u> - 1 forme imposée /20 - 1 forme libre /20	<u>Opposition sol et debout+ questions jury</u> - 1 round application au ralenti /20 - 1 round d'application à vitesse réelle /20	<u>Opposition+ questions jury :</u> - 1 round d'application au ralenti /20 - 1 round d'application à vitesse réelle /20	<b>/20</b>

N.B. : Pour valider la CN5°, il faut totaliser 120 points pour les trois modules (avec points complémentaires et points jury). Pour valider un module, il faut obtenir une moyenne équivalente à 12/20 points. Les modules acquis sont conservés pour un nouvel examen pendant 36 mois. Au-delà le candidat devra repasser l'intégralité des épreuves.

**Conditions minimales pour se présenter à l'examen de CN5° :** 30 ans – CN4° depuis cinq ans minimum - validation sur le passeport de : quatre stages techniques fédéraux sur la saison en cours, minimum 5 expériences en compétition (combat, assaut, formes) validées sur le passeport sportif

Sous total : M1 + M2 + M3 = ... points

Points du jury (s'il y a lieu) : ...point(s)

**Total : ... /200 points**

Mention assez bien 140 points

Mention bien 160 points

Mention très bien 180 points

**Candidat :** .....

# VALIDATION DE LA CEINTURE NOIRE 6<sup>ème</sup> DEGRÉ

Le candidat est interrogé sur l'ensemble du système

	BANDO	BANSHAY	NABAN	LETHWEI		
<b>M1 /60</b>	<b>Connaissances : 60</b> -Dossier technique / 50 - Oral /10				<b>/70</b>	
<b>M2 /80</b>	<u>Do Variations techniques supérieures et contextualisation:</u> - variation techniques	<b>/20</b>	<u>Dhot Variations techniques supérieures et contextualisation:</u> - Formes supérieurs	<b>/20</b>	<u>Techniques supérieures et contextualisation:</u> - variation techniques	<b>/20</b>
<b>M3 /60</b>	<u>Formes et contextualisation :</u> - Formes supérieurs	<b>/20</b>	<u>Dha et contextualisation:</u> - Formes supérieurs	<b>/20</b>	<u>Opposition au sol et debout et contextualisation :</u> - variation techniques	<b>/20</b>

N.B. : Pour valider la CN6°, il faut totaliser 100 points pour les trois modules (avec points complémentaires et points jury). Pour valider un module, il faut obtenir une moyenne équivalente à 10/20 points. Les modules acquis sont conservés pour un nouvel examen pendant 36 mois. Au-delà le candidat devra repasser l'intégralité des épreuves.

**Conditions minimales pour se présenter à l'examen de CN6° :** 40 ans – CN5° depuis six ans minimum - validation sur le passeport de : quatre stages techniques fédéraux sur la saison en cours, expériences en compétition, implication fédérale, avoir formé des CN2° et CN3°.

Sous total : M1 + M2 + M3 = ... points  
Points du jury (s'il y a lieu) : ...point(s)

**Total : ... /200 points**

Mention assez bien 140 points

Mention bien 160 points

Mention très bien 180 points

**Candidat :** .....

## Formes Thaïng Myanmar reconnues au sein de la FFKMDA

### Bando : mains nues

#### MTF

- Dogyi (esquives) 3/24 mouvement
- 1° aka
- 60 MTF
- 63 MTF
- 30 (shangyi U Pyie Thein/U chit Than style)
- 52 (shangyi U Pyie Thein/U chit Than style)
- 108

➤ 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 pts TBB U Aung Thein style

➤ 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 pts TBB U Hla Maing style

#### Techniques de base :

- 9 pieds
- 9 poings
- 9 coudes
- 9 genoux
- 9 têtes
- 9 déplacements
- 9 blocages
- 9 avant bras
- 9 esquives

#### Thaïng Maha :

- 1° forme
- 2° forme

#### TBB

**Banshay : pratique armées****Dha**Thaing Maha :

- Base 1 dha
- Base 2 dha
- Base 2 dha 11 mouvement de base

TBB :

5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 pts TBB U Aung Thein style

5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 pts TBB U Hla Maing style

2 dha U Soe Soe

MTF / Shangyi U Tin Oo style :

- 25 dha
- 1° forme (Inle lake Style) U Thein Tun
- Croix simple Dha (shangyi U Pyie Thein/U chit Than style)
- Croix double + Dha

Shangyi : U Pyie Thein/U chit Than style

- Dha shan Dha 36
- 2 dha shan 13 (shangyi U Pyie Thein/U chit Than style)
- 2 dha croix 1 (shangyi U Pyie Thein/U chit Than style)
- 2 dha croix 2 (shangyi U Pyie Thein/U chit Than style)
- 2 dha double croix (shangyi U Pyie Thein/U chit Than style)

- 2 dha ramasser sabre (shangyi U Pyie Thein/U chit Than style/Rupa Thein)
- 2 dha U Mya Thein Mandalay
- 2 dha Aka (Inle lake Style) 1° partie
- 2 dha Aka (Inle lake Style) 2° partie

### Bâton

- Bâton base (Thaïng Maha) U Aung Naing Kyi
- *Bâton* (Thaïng Maha) U Aung Naing Kyi
- Bâton (Inle lake Style) U San Win
- *5 pts MTF*
- *TBB – U Hla Maing : 6, 7, 8, 9, 13 pts*
- *TBB- U Aung Thein : 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13 pts*
- Aka Tri sekka
- Aka Mandalay Staff 1
- Aka Mandalay Staff 2
- Thaïng Maha :
  - Forme 1
  - Forme 2
  - Forme supérieure

### Lance (thlan)

- Lance (Thaïng Maha)
- Lance (Inle lake Style)
- 7 pts TBB

- 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 TBB
- 55 Shanthyo

### **Armes spéciales**

- Rope and knives
  - Formes 1
  - Formes 2
  
- Dha byan
  - Formes 1
  - Formes 2
  
- Munchaku birman
  - Formes 1
  - Formes 2



