



# LE PASSAGE DE CEINTURES DE COULEUR

## *VERSION THAING* Bando et Banshay



## Programmes des épreuves

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

- Novembre 2022 -

## SOMMAIRE

- **Définition des grades de lethwei, 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 DE COULEUR

## 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 élèves 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 DE COULEUR

Les ceintures de couleur se présentent comme des étapes 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 le responsable de la salle de Thaïng (BMF2 minimum). A l'approche du passage de ceintures, c'est à l'enseignant lui-même d'indiquer à son élève si ses acquis actuels lui permettent d'intégrer un grade supérieur.

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

Le passage de grade doit être l'occasion pour l'élève de faire la démonstration des *acquisitions* d'une période 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 l'enseignant et le rôle des pratiquants plus expérimentés du club. 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 à l'enseignant, d'évaluer les progrès de ses élèves et de les classer sur une échelle de valeur ; également de recenser les élèves motivés, doués et bien sûr de repérer leurs carences et leurs points forts. Ainsi, il favorisera la **construction d'un enseignement adapté et individualisé**.

## ÉLABORATION DES CONTENUS DE PASSAGE DE CEINTURE

D'abord, il fallait répondre à une question importante : *qu'attend-on des pratiquants de Lethwei ? Ou plus exactement, où veut-on les amener ?*

Un enseignant ne peut ignorer « *ce qu'il est possible d'apprendre à ses élèves dans un temps déterminé* ». Ou plutôt, en formulant la chose autrement, il doit savoir d'une manière générale « *de quoi seront capables ses élèves à l'issue d'une période d'apprentissage* » et ainsi **valider leurs acquis**. Un des rôles de l'enseignant est de **repérer les difficultés** rencontrées par ses élèves dans l'étude d'un type de programme ; afin de **mettre en place des apprentissages** permettant à ses élèves d'**atteindre les buts** qu'ils se sont fixés.

Ainsi, « programme de ceintures » et « programme d'enseignement » doivent être étroitement imbriqués. Comme nous l'évoquions précédemment le passage de ceinture est le moment où se vérifient les **acquis des élèves** et donc l'efficacité de l'enseignement.

Il est utile de rappeler qu'en matière de **progrès d'apprentissage** pour les « pratiquants adultes », les résultats sont très variables. Il est évident que pour le **même volume d'apprentissage**,

des personnes sportives, battantes et motivées, auront des acquisitions plus rapides et plus conséquentes.

## PÉRIODE D'ACQUISITION ET OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Le passage de ceintures est le moment de fin de période d'apprentissage validant les **acquis des élèves** et faisant émerger les **objectifs à poursuivre** (plus exactement les **compétences à faire atteindre** aux élèves).

Ci-dessous, on trouvera un tableau énonçant la nature des **difficultés majeures** observables à chaque période d'apprentissage et d'autre part, les **apprentissages à envisager**.

<b>THAING : BANDO/BANSHAY</b>		
<b>Temps d'apprentissage</b>	<b>CONSTAT DE PÉRIODE</b>	<b>APPRENTISSAGE ENVISAGABLE</b>
<b>Ceinture blanche : 3 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficulté d'équilibre sur un pied</li> <li>- Maladresse (repérage corporel non défini, coordination difficile)</li> <li>- Problème à trouver la distance de frappe</li> <li>- Difficulté à freiner les coups et contrôler les projections</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécution globale des coups, des chutes, des saisies et des déséquilibres de base (maîtrise de la puissance de frappe et de l'équilibre statique). Mise en sécurité des partenaires pour les techniques de percussion et projection.</li> <li>- Opposition : « toucher en attaque simple » et « protéger une cible » (blocage). Saisir et projeter en partenariat.</li> </ul>
<b>Ceinture jaune : 3 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficulté d'équilibre en mouvement sur un pied et de repérage spatial</li> <li>- Difficulté à dissocier les différents segments</li> <li>- Difficulté à lier les actions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique d'enchaînements de coups simples de saisies et projections (coordination des actions et maîtrise de l'équilibre dynamique) et pratiques de formes</li> <li>- Opposition : « toucher par une série de deux coups minimum » et « défendre » (blocage ou esquive). Déséquilibrer sur un déplacement adverse.</li> </ul>
<b>Ceinture orange : 3 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Désorganisation défensive (manque de spontanéité des réponses en défense et en riposte due, le plus souvent, à une carence de prise d'information)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique d'enchaînements d'attaque plus élaborés (réglage de la distance) et des déplacements stratégiques</li> <li>- Pratique des formes</li> <li>- Opposition : liaison défense/surpassement/riposte</li> </ul>
<b>Ceinture verte : 6 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stéréotypes d'enchaînements engendrés par un centrage sur ses propres actions et non sur le travail adverse ; ce qui peut s'expliquer aussi par un manque de prise d'information</li> <li>- Absence d'anticipation et de réponse aux sollicitations adverses (en riposte, en stoppage et contre)</li> <li>- Manque d'utilisation des différentes directions (axes d'action)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique d'une gestuelle et de combinaisons tactiques (notamment, réglage du placement par rapport à la cible)</li> <li>- Opposition : construction de la défense active (stopper et suivre) et de la riposte</li> <li>- Pratiques de formes (mains nues et armées)</li> <li>- Déplacements et projections, balayages</li> </ul>
<b>Ceinture bleue : 9 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inadéquation de certaines réponses aux situations d'opposition</li> <li>- Schémas tactiques très sommaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique des composantes de l'opposition (cadrage, fixation, décalage, positionnement, etc.)</li> <li>- Pratiques de formes (mains nues et armées)</li> <li>- Opposition : construction de l'attaque (feinter, dissimuler) et élaboration de contres (notamment à partir de pièges)</li> </ul>
<b>Ceinture « marron » : 12 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inadaptation de réponses à certains profils d'adversaires</li> <li>- Faible utilisation de l'espace de combat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique de la gestuelle et des stratégies sous forme plus analytique, notamment en vue du passage de la CN1<sup>er</sup> degré (9 armes et 9 matrices de base)</li> <li>- Pratiques de formes (mains nues et armées)</li> <li>- Opposition à thème : « construire son jeu », « s'adapter à l'autre » et « utiliser l'action adverse »</li> </ul>
<b>Total = 36 mois minimum, soit 3 ans</b> avant de se présenter à la ceinture noire 1 <sup>er</sup> degré		

## EXIGENCES DE PRATIQUE

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

Néanmoins, certains élèves assistent avec grande fréquentation aux cours de Thaïng (3 à 5 cours par semaine), leur évolution se fera bien sûr avec plus de rapidité ; comme pour ceux ayant des acquis dans d'autres disciplines martiales proches.

CONDITIONS REQUISES	BLANCHE	JAUNE	ORANGE	VERTE	BLEUE	MARRON	CN1°
Ancienneté et âge requis	/	/	/	/	/	/	16 ans
Durée dans le grade	3 mois	3 mois	3 mois	6 mois	9 mois	12 mois	/
Total des apprentissages	3 mois	6 mois	9 mois	15 mois	24 mois	36 mois	/
Nb. de séances par semaine	2	2	2	3	3	4	/
Volume horaire en club	50 h	100 h	150 h	300 h	550 h	1000 h	1600 h
Nb. d'années de licence	1 <sup>ère</sup> saison	1 <sup>ère</sup> saison	1 <sup>ère</sup> saison	2 <sup>ème</sup> saison	2 <sup>ème</sup> saison	3 <sup>ème</sup> saison	4 ou 5 <sup>ème</sup> saison
Nb. de stages fédéraux	/	/	/	/	/	/	Préparation spécifique

## DÉROULEMENT DES PASSAGES DE GRADES

Compte-tenu du nombre d'élèves en présence l'instructeur adaptera la formule de l'examen. Multiplier les jurys est une solution pour éviter que le passage s'éternise. Peuvent être installés : un 1<sup>er</sup> atelier « techniques de bras », un 2<sup>ème</sup> pour les « techniques de jambe », un 3<sup>ème</sup> pour les « enchaînements », un 4<sup>ème</sup> pour les « matrices », un 5<sup>ème</sup> pour les « techniques de préhension », un 6<sup>ème</sup> pour le « sparring Lethwei » et enfin un dernier poste pour les « connaissances ». Néanmoins, côté pédagogique, un seul jury paraît la solution idéale pour que l'enseignant du cours puisse réaliser son propre diagnostic.

## COMPOSITION DES JURYS

Chacun des ateliers doit être dirigé par un pratiquant titulaire de la ceinture noire de Thaïng.

## EQUIPEMENT DES ÉLÈVES

La tenue du pratiquant est la suivante : Le bandogyi avec ceinture ou pantalon shan traditionnel et veste traditionnelle 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 de couleurs version Thaïng**

**Bando**

**Banshay**

**Naban**

# LA CEINTURE JAUNE

## DÉFINITION

C'est un débutant 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 trois mois au minimum. Il est ceinture blanche et pratique assidûment à raison de deux séances par semaine de deux heures de Thaïng Il a suivi au moins un stage technique fédéral et a obtenu de la part de son enseignant, l'autorisation de se présenter au passage de grades.

## 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 et le comportement dans une salle de Thaïng Bando).

Les épreuves sont les suivantes :

### 1/ " COMBINAISONS"- 2 ateliers - **T: /40 points**

- o épreuve 1 : exécution d'1 enchaînement imposé de techniques de poing + jambe /20 pts
- o épreuve 2 : exécution d'1 enchaînement imposé de techniques de jambe + poing /20 pts

### 2/ "FORMES MARTIALES DE BASE"- 2 ateliers - **T: /60 points**

- o épreuve 1 : démonstration d'une matrice de base au choix /20 pts
- o épreuve 2 : démonstration d'une matrice de base imposée /20 pts
- o épreuve 3 : démonstration de Aka /20 pts

### 3/ "ASSAUTS" – Pratique sur tatamis avec des partenaires - 3 épreuves - **T: /80 points**

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

- o épreuve 1 : un round libre de techniques de poing et jambe (4 armes) /20 pts
- o épreuve 2 : un round libre en techniques pieds-poing-genoux /(6 armes) /20 pts
- o épreuve 3 : démonstration d'une technique de projection + le système défensif /20 pts
- o épreuve 4 : démonstration d'une technique de soumission + le système défensif /20 pts

### 4/ "SAVOIRS" – 1 épreuve – **20 pts**

- o épreuve : deux questions sur l'historique, la terminologie, la réglementation de la boxe birmane, 2 x 10 points

## MODALITÉS D'OBTENTION

Pour réussir la ceinture jaune, il faut obtenir 100 points sur 200 au total des épreuves. Les notes éliminatoires sont les suivantes : note < à l'équivalent de 2,5/10 points à une des épreuves techniques. En cas d'échec, les notes supérieures à la moyenne peuvent être conservées pour l'épreuve de rattrapage. Les mentions sont les suivantes : passable (100 à 120 pts), assez bien (120 à 140 pts), bien (140 à 160 pts), très bien (>160 pts).

## BONIFICATIONS ET DÉROGATIONS

Les bonifications sont les suivantes : plus de 35 ans (+ 1 pt) ou plus de 45 ans (+ 2 pts).

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

# LA CEINTURE ORANGE

## DÉFINITION

C'est un pratiquant quelque peu débrouillé dont les entraînements sont orientés sur la pratique du Thaïng. C'est également le niveau minimum pour s'inscrire à une compétition de Bando contrôlé (light contact) pour les + de 15 ans.

## CONDITIONS POUR SE PRÉSENTER AU PASSAGE DE CEINTURE

Il est ceinture jaune depuis trois mois minimum et pratique assidûment à raison de deux séances par semaine de deux heures de Thaïng. Il a suivi au moins deux stages techniques fédéraux depuis ses débuts et a obtenu de la part de son enseignant, l'autorisation de se présenter au passage de grades.

## PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise de toutes les formes gestuelles avancées et des enchaînements de techniques,
- La capacité à s'équilibrer, à coordonner ses actions, à trouver sa distance de combat et des repères spatiaux
- Les savoirs de base (notions sur l'histoire du Thaïng, notions sur la terminologie du Thaïng, connaissances sur le comportement dans une salle de Thaïng.

Les épreuves sont les suivantes :

### 1/ " COMBINAISONS"- 2 ateliers - **T: /40 points**

- o épreuve 1 : exécution d'1 enchaînement imposé de techniques de poing + jambe /20 pts
- o épreuve 2 : exécution d'1 enchaînement imposé de techniques de jambe + poing /20 pts

### 2/ "FORMES MARTIALES DE BASE"- 2 ateliers - **T: /60 points**

- o épreuve 1 : démonstration d'une matrice de base au choix /20 pts
- o épreuve 2 : démonstration d'une matrice de base imposée /20 pts
- o épreuve 3 : démonstration de Aka /20 pts

### 3/ "ASSAUTS" – Pratique sur tatamis avec des partenaires - 3 épreuves - **T: /80 points**

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

- o épreuve 1 : un round libre de techniques de poing et jambe (4 armes) /20 pts
- o épreuve 2 : un round libre en techniques pieds-poing-genoux /(6 armes) /20 pts
- o épreuve 3 : démonstration d'une technique de projection + le système défensif /20 pts
- o épreuve 4 : démonstration d'une technique de soumission + le système défensif /20 pts

### 4/ "SAVOIRS" – 1 épreuve – **20 pts**

- o épreuve : deux questions sur l'historique, la terminologie, la réglementation de la boxe birmane, 2 x 10 points

## MODALITÉS D'OBTENTION

Pour réussir la ceinture orange, il faut obtenir 100 points sur 200 au total des épreuves. Les notes éliminatoires sont les suivantes : note < à l'équivalent de 2,5/10 points à une des épreuves techniques ; note < à 5/10 à l'atelier sparring. En cas d'échec, les notes supérieures à la moyenne peuvent être conservées pour le passage à venir. Les mentions sont les suivantes : passable (100 à 120 pts), assez bien (120 à 140 pts), bien (140 à 160 pts), très bien (>160 pts).

## BONIFICATIONS ET DÉROGATIONS

Les bonifications sont les suivantes : plus de 35 ans (+ 1 pt) ou plus de 45 ans (+ 2 pts).



# LA CEINTURE VERTE

## DÉFINITION

C'est un pratiquant techniquement débrouillé dont les entraînements sont orientés sur la pratique du Thaïng.

## CONDITIONS POUR SE PRÉSENTER AU PASSAGE DE CEINTURE

Il est ceinture orange depuis trois mois minimum et pratique assidûment à raison de deux séances par semaine de deux heures de Thaïng. Il a suivi au moins cinq stages fédéraux depuis ses débuts et a obtenu de la part de son enseignant, l'autorisation de se présenter au passage de grades.

## PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise des formes gestuelles spéciales et des enchaînements d'actions élaborés,
- La structuration de son comportement d'opposition (organisation des actions offensives et défensives)
- La connaissance de l'histoire, de la terminologie et de la réglementation.

Les épreuves sont les suivantes :

### 1/ " COMBINAISONS"- 2 ateliers - **T: /40 points**

- o épreuve 1 : exécution de 2 enchaînements imposés de techniques (poing/jambe/poing) /20 pts
- o épreuve 2 : exécution de 2 enchaînements imposés de techniques (jambe/poing/jambe) /20 pts

### 2/ "FORMES MARTIALES DE BASE"- 2 ateliers - **T: /20 points**

- o épreuve 1 : démonstration d'une matrice de base au choix /10 pts
- o épreuve 2 : démonstration d'une matrice de base imposée /10 pts

### 3/ "FORMES « AKA » - **T: /40 points**

- o épreuve 1 : démonstration de Bando /20 pts
- o épreuve 2 : démonstration de Banshay /20 pts
- o

### 4/ "ASSAUTS" – Pratique sur tatamis avec des partenaires - 3 épreuves - **T: /80 points**

- 4 rounds de 2' en sparring léger, contre des partenaires différents et qui présentent le même grade.
- o épreuve 1 : un round libre de techniques de poing et jambe (4 armes) /20 pts
  - o épreuve 2 : un round libre en techniques pieds-poing-genoux /(6 armes) /20 pts
  - o épreuve 3 : démonstration d'une technique de projection + le système défensif /20 pts
  - o épreuve 4 : démonstration d'une technique de soumission + le système défensif /20 pts

### 5/ "SAVOIRS" – 1 épreuve – **20 pts**

- o épreuve : deux questions sur l'historique, la terminologie, la réglementation de la boxe birmane, 2 x 10 points

## MODALITÉS D'OBTENTION

Pour réussir la ceinture verte, il faut obtenir 100 points sur 200 au total des épreuves. Les notes éliminatoires sont les suivantes : note < à l'équivalent de 2,5/10 points à une des épreuves ; note < à 5/10 à l'atelier sparring. En cas d'échec, les notes obtenues peuvent être conservées pour le passage à venir. Les mentions sont les suivantes : passable (100 à 120 pts), assez bien (120 à 140 pts), bien (140 à 160 pts), très bien (>160 pts).

## BONIFICATIONS ET DÉROGATIONS

Les bonifications sont les suivantes : plus de 35 ans (+ 1 pt) ou plus de 45 ans (+ 2 pts), cinq assauts ou combats (2 points), titre régional (3 points).

# LA CEINTURE BLEUE

## DÉFINITION

C'est un pratiquant convenablement expérimenté en Thaïng Bando dont les entraînements sont orientés vers la pratique du Thaïng. C'est également le niveau minimum pour s'inscrire à une compétition de plein contact.

## CONDITIONS POUR SE PRÉSENTER AU PASSAGE DE CEINTURE

Il est ceinture verte depuis six mois minimum et pratique assidûment à raison de trois séances par semaine de deux heures de Thaïng. Il a suivi au moins sept stages techniques fédéraux depuis ses débuts et a obtenu de la part de son enseignant, l'autorisation de se présenter au passage de grades.

## PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise des formes gestuelles plus élaborées et des situations classiques de combat,
- La capacité à organiser ses actions offensives et contre-offensives,
- La connaissance de l'histoire, de la terminologie, de la réglementation et des stratégies en compétition.

Les épreuves sont les suivantes :

Les épreuves sont les suivantes :

### 1/ " COMBINAISONS"- 2 ateliers - **T: /40 points**

- o épreuve 1 : exécution de 2 enchaînements imposés de techniques (poing/jambe/poing) /20 pts
- o épreuve 2 : exécution de 2 enchaînements imposés de techniques (jambe/poing/jambe) /20 pts

### 2/ "FORMES MARTIALES DE BASE"- 2 ateliers - **T: /20 points**

- o épreuve 1 : démonstration d'une matrice de base au choix /10 pts
- o épreuve 2 : démonstration d'une matrice de base imposée /10 pts

### 3/ "FORMES « AKA » - **T: /40 points**

- o épreuve 1 : démonstration de Bando /20 pts
- o épreuve 2 : démonstration de Bانشay /20 pts
- o

### 4/ "ASSAUTS" – Pratique sur tatamis avec des partenaires - 3 épreuves - **T: /80 points**

- 4 rounds de 2' en sparring léger, contre des partenaires différents et qui présentent le même grade.
- o épreuve 1 : un round libre de techniques de poing et jambe (4 armes) /20 pts
  - o épreuve 2 : un round libre en techniques pieds-poing-genoux /(6 armes) /20 pts
  - o épreuve 3 : démonstration d'une technique de projection + le système défensif /20 pts
  - o épreuve 4 : démonstration d'une technique de soumission + le système défensif /20 pts

### 5/ "SAVOIRS" – 1 épreuve – **20 pts**

- o épreuve : quatre questions sur l'historique, la terminologie, la réglementation du Thaïng, et les notions technico-tactiques de base, 4 x /5 pts.

## MODALITÉS D'OBTENTION

Pour réussir la ceinture bleue, il faut obtenir 100 points sur 200 au total des épreuves. Les notes éliminatoires sont les suivantes : note < à l'équivalent de 2,5/10 points à une des épreuves ; note < à 5/10 à l'atelier sparring. En cas d'échec, les notes obtenues peuvent être conservées pour le passage à venir. Les mentions sont les suivantes : passable (100 à 120 pts), assez bien (120 à 140 pts), bien (140 à 160 pts), très bien (>160 pts).

## BONIFICATIONS ET DÉROGATIONS

Les bonifications sont les suivantes : plus de 35 ans (+ 1 pt) ou plus de 45 ans (+ 2 pts), 7 assauts officiels ou combats et plus (+ 1 point), titre régional (2 points).

# LA CEINTURE MARRON

## DÉFINITION

C'est un pratiquant fortement avancé ayant une bonne maîtrise technique et de bonnes connaissances dans ce sport. C'est un grade technique permettant de se présenter à la ceinture noire 1<sup>er</sup> degré de Bando (version Lethwei) et d'accéder à la préparation du diplôme d'instructeur fédéral de club (DIF).

## CONDITIONS POUR SE PRÉSENTER AU PASSAGE DE CEINTURE

Il est ceinture bleue depuis neuf mois minimum et pratique assidûment à raison de quatre séances par semaine de deux heures de Thaïng. Il a suivi au moins neuf stages techniques fédéraux depuis ses débuts et a obtenu de la part de son enseignant, l'autorisation de se présenter au passage de grades.

## PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se propose de vérifier :

- La maîtrise des formes gestuelles supérieures et des situations complexes de combat,
- La capacité à s'adapter à différents types d'adversaires,
- La connaissance de l'histoire, de la terminologie, de la réglementation et des stratégies en compétition.

Les épreuves sont les suivantes :

Les épreuves sont les suivantes :

### 1/ " COMBINAISONS"- 2 ateliers - **T: /40 points**

- o épreuve 1 : exécution de 2 enchaînements imposés de techniques (5 coups) /20 pts
- o épreuve 2 : exécution de 2 enchaînements imposés de techniques (5 coups) /20 pts

### 2/ "FORMES MARTIALES DE BASE"- 2 ateliers - **T: /20 points**

- o épreuve 1 : démonstration d'une matrice de base au choix /10 pts
- o épreuve 2 : démonstration d'une matrice de base imposée /10 pts

### 3/ "FORMES « AKA » - **T: /40 points**

- o épreuve 1 : démonstration de Bando /20 pts
- o épreuve 2 : démonstration de Banshay /20 pts
- o

### 4/ "ASSAUTS" – Pratique sur tatamis avec des partenaires - 3 épreuves - **T: /80 points**

- 4 rounds de 2' en sparring léger, contre des partenaires différents et qui présentent le même grade.
- o épreuve 1 : un round libre de techniques de poing et jambe (4 armes) /20 pts
  - o épreuve 2 : un round libre en techniques pieds-poing-genoux /(6 armes) /20 pts
  - o épreuve 3 : démonstration d'une technique de projection + le système défensif /20 pts
  - o épreuve 4 : démonstration d'une technique de soumission + le système défensif /20 pts

### 5/ "SAVOIRS" – 1 épreuve – **20 pts**

- o épreuve : quatre questions sur l'historique, la terminologie, la réglementation du Thaïng et les notions technico-tactiques, 4/5 points

## MODALITÉS D'OBTENTION

Pour réussir la ceinture « marron », il faut obtenir 100 points sur 200 au total des épreuves. Les notes éliminatoires sont les suivantes : note < à l'équivalent de 2,5/10 points à une des épreuves ; note < à 5/10 à l'atelier sparring. En cas d'échec, les notes obtenues peuvent être conservées pour le prochain passage. Les mentions sont les suivantes : passable (100 à 120 pts), assez bien (120 à 140 pts), bien (140 à 160 pts), très bien (>160 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)	- Différentes distances - Matrice « 9 esquives » - Matrice « 9 coups de pied » - Formes : 1° MTF, 5 pts spé 1, - Assauts mains nues (debout et au sol)	- 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 Bانشay, philosophie
	Techniques animales	- 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 Nabani 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 Nabani 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) - Clés de bras (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 Nabani et des différentes luttes sportives, l'arbitrage sportif...
	Formes martiales (combat imaginaire)	- 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)
	Connaissances					

