



BANDO LES RACINES DU LETHWEI

ECOLE FESCHET SUR LES PRINCIPES DE MAITRE U MAUNG GYI.

Pour l'entraînement en Lethwei mais aussi en toutes formes de combats 12,9, 8, 6 4 ou deux armes.

La formation comprend les variantes dues aux équipements (Avec gants, mains bandées, mains nues)

Intro équipement (bandages de mains, laçages de gants, protection entraînement ou combat.

Ceci s'adresse aux pratiquants de qualités !

PRINCIPES DE BASES

1. Etre imprévisible.
2. Ne pas garder le même tempo.
3. Avoir étudié son environnement.
4. Lire son adversaire et s'adapter.
5. Changer de cibles afin d'atteindre le psy et le physique.
6. Ne montrer aucuns sentiments mais respecter.
7. L'entraînement se fait en salle, utiliser des techniques que vous maitrisez.
8. Ne jouez pas, ça n'est pas un jeu.
9. Humilité est la base, demain sera un autre jour.

LE CÉRÉMONIAL

Le Myanmar « Birmanie » et beaucoup de pays Asiatique ont des cérémoniaux avant le combat « Ram Way, Lekha Moun, Lethwei Yei etc »

Ceci implique des croyances et des traditions qui ne nous (Occidentaux) appartiennent pas !

C'est la raison respectueuse pour laquelle nous avons créé un petit cérémonial propre à notre système qui invite au combat et au respect avec nos codes.

LES TROIS (3) DIMENSIONS

1. Intensité : légère, moyenne, forte.
2. Distance : longue courte corps à corps.
3. Frappe : Fouetté (Snap), Enfonceant (Push) Défonceant (Block or Bar or Stick)
4. Verticale: Haut, Milieu, Bas (High, Medium, Low)
5. Horizontale: Avant, Pendant, Après (Pre cut, Cut, Post cut)

6. Diagonale : Nord, sud, est, ouest.
7. Profondeur : Briser, pousser, disloquer
8. Leurres : Cache et frappe, bouge et frappe, fuit et frappe
9. Placements/Déplacements Point, ligne, cercle, triangle, rectangle, brisé:
Pas glissé (Propulsion/ Répulsion) Pas écrasé (stomp) Pas chassé (Fouetté/Balayé)

Apprentissage du 1^{er} degré
Celui ou Celle qui apprend

- 3 gardes de bases : Haute, régulière, croisée.
- Placements/déplacements en Etoile (neuf principes) droit et croisés
- Les désaxés & décalés
- Les blocages et amortis
- Les parades et glissés en coupant la distance
- Le caché dégainé
- Boxer la Boxe
- Kick the kick
- Placements de hanches
- 9 pieds (Avec shadow)
- 9 poings (Avec shadow)
- 9 genoux (Avec shadow)
- 9 coudes (Avec shadow)
- 9 têtes (Avec shadow)
- 3 épaules (Avec shadow)
- 9 balayages (Avec shadow)
- 9 sticks (Buffle, Aigle, Vipère) (Avec shadow)

Apprentissage du 2^{em} degré

Celui ou Celle qui montre

- 9 poings/coudes/têtes avec variantes
- 9 pieds/genoux/ bassin pour projections
- 9 projections
- 9 spinning & Rolls
- La boxe du squelette (frappes des origines)
- La boxe du Scorpion (frappes tetanisantes)
- La boxe des Félines (Firegripp & scratch)
- La leçon du Sayagyi
- Le Letha yoga de base (Respiration, étirements articulaire, focus)

APPRENTISSAGE DU 3 EM DEGRÉ

CELUI OU CELLE QUI ENTRAINE

(Outils de cours)

- La corde à sauter (9 variantes)
- La balle
- Les bâtons et la cane
- Le sac et les cibles)
- Les circuits d'entraînement
- Massages & acu pression pour préparer et soulager
- Le coaching
- Les soins et préventifs
- L'analyse adverse
- Traumatismes inhérents aux sports de combats
- Déontologie
- Histoire
- Leppan (projections et enroulements)
- Naban (Travail au sol)
- La boxe volante

LE PROCHAIN NIVEAU CONCERNE LA MAITRISE ET RESTE À LA DISCRÉTION DU
CONSEIL DES SAGES TOUTEFOIS VOICI QUELQUES ÉLÉMENTS.

- Kukhri
- Cane
- Sticks (bâtons) petit, moyen, grand, police, pèlerin, tornade
- Letha, Dandha yoga et soins du Moine
- Mains ouverte, mains de feu, mains de pierre
- Morsures et autres
- Le cousin
- Le Moine (dissuasion)
- Les 9 animaux plus 3
- Le reste est confidentiel

Voici donc une ébauche du programme en place pour 2023 et après. Des vidéos et des formations sont en préparations.

Amitiés

SAYAJI ALAIN-ANDRÉ FESCHET

