



Lethwei 9 armes

Poings, pieds, genoux, coudes, tête.



Livret de formation Instructeurs FNBLDA à jour, 1er cycle.

Méthode Feschet de la pratique des :

- **Lethwei ou Boxe Birmane**
- **Lepwei ou corps à corps**
- **Leppan ou Amener au sol, Projections**
- **Naban ou combat au sol**

L'instructeur 1^{er} degré devra maîtriser les paternes de bases de ces pratiques, qui sont un tout appelé communément LETHWEI.

Le salut traditionnel de Bando.

L'équipement et la préparation à l'entraînement « Le Lethwei est une Boxe très dangereuse, nous préconisons un maximum de sécurité avec toutes les protections nécessaires a la pratique !

- 1. Le Yei ou cérémonial traditionnel qui se termine par le Lhekka Moun.**
- 2. Les 3 positions de bases ; H, N, L**
- 3. Les 3 gardes de bases ; Face, Coté, Arrière.**

- **L'étoile va être utilisé comme référence pour :**
- **Les placements**
- **Déplacements face et croisés**
- **Esquives**

Explication du concept de « Boxer la Boxe »

Attaque des armes, saisies croisés, lien tête/coudes, genoux/coudes etc

La boxe ;

- 1. Direct jambe avant**
- 2. Direct jambe arrière**
- 3. Crochets cours, Horizontal, Large**
- 4. Coup en bâton**
- 5. Marteau en étoile avec intérieur ou extérieur du poing**
- 6. Retombant**
- 7. Revers**
- 8. Retourné**
- 9. Double « Le Buffle ou Sanglier**

Suivit des liaisons poings/coudes naturel avec le coude barré en début.

Les pieds ; Percutants, Enfonçant et Défonçant ;

- **Face jambe avant**
- **Face jambe arrière**
- **Coté jambe avant**
- **Coté jambe arrière**
- **Circulaires « Fouetté, brisé, bâton en coupé, bas, moyen, haut, retombant et ascendant**
- **Croissant**
- **Crocheté**
- **Event « intérieur/extérieur**
- **Marteau**

Lien pieds/ Genoux avec placements du bassin.

Travail a la balle et au bâton, placements et frappe tête/coudes, pas glissés.

Leçon aux boucliers pieds/genoux etc

Les 9 balayages et 9 crochetages avec placements de hanches pour transition Lepwei.

Leppan : Coudes et têtes croisés, déséquilibres et projections

Déontologie :

- **Le pratiquant s'engage à respecter ses partenaires d'entraînements**
- **Le pratiquant respecte une hygiène stricte, ne portant aucuns parfums ou maquillage.**
- **Le pratiquant n'arbore aucuns bijoux ou aucuns signes religieux**
- **Aucuns racismes ou prosélytismes ne seront admis**
- **Tous les pratiquants sont admis sans différences physiques ou ethniques, les personnes doivent avertir les Instructeurs en cas de handicaps « Lentilles de contact, prothèses etc »**

La Fédération Nationale de Bando, Lethwei et Disciplines Associées, exige de ses licenciés un comportement sportif de haute qualité !

Prérequis technique pour passage de grades Lethwei.

Ecole FESCHET

- 1. Longyi Blanc « Débutant, seulement certificat médical »**
- 2. Longyi Jaune « Doit connaître les 3 gardes de face, steps Nord/Sud, Directs, Crochets des 2 membres, 1 Front Kick, ainsi que le Lethwei YEI de notre école.**
- 3. Longyi Orange « Doit connaître en plus, steps Est/Ouest, Uppercuts et sticks des deux membres, Cut Kick, Low Kick, stick Kick, side kick, esquives nord/sud »**
- 4. Longyi vert « Doit connaître, 9 déplacements, 9 esquives, 9 poings, 9 blocages haut et bas, 3 poings/coudes, 3 kicks/genoux, 3 têtes et 3 clinchings » Peut commencer la compétition en classe N**
- 5. Longyi bleue « Doit connaître, 9 poings/coudes, 9 pieds/genoux, 9 têtes, Boxer la boxe, clinchings et 3 projections » Compétition classe C**
- 6. Longyi Marron « Doit maîtriser les précédents ainsi que 9 balayages/crochetages, projections bassin, barré, crocheté ainsi que 3 immobilisations sol, ainsi que Kicker les kicks. Compétition en fonction des résultats précédents.**

Les candidats sont jugés, sur leurs compétences, leurs tenues « hygiène » ainsi que leurs attitudes sportives, tous manquements conduits à une élimination sans préavis !

Principes de base pour entraîner en Lethwei (en utilisant un langage clair)

- 1. Il est utile à l'instructeur de préparer un planning de formations par trimestre (cela permet des modifications suivant l'évolution du groupe) pour sa classe en général (on sait où on va !).**
- 2. Evitez de segmenter vos cours par pieds et poings ; Explication, il est très intéressant d'alterner vos cours de façon à faire travailler différentes parties du corps et différentes fonctions, mais attention par exemple dans le pieds- poings de ne pas dissocier le haut puis le bas, ce qui entraînerais un défaut d'enchaînement chez vos élèves, appliquez le travail croisé (demandez aux formateurs !!)**

Bien entendu un programme spécifique en fonction des grades et progrès de chacun deviendras rapidement nécessaire pour peaufiner la formation, mais le cours se doit d'être le même pour tous (méthode globale) par soucis d'équité, le but étant d'adapter les techniques au pratiquant et non l'inverse.

2. *le prof doit en premier connaître le lieu de travail ; issues de secours, système d'incendie, trousse pharmacie etc.*

La salle d'entraînement ; surface de sol, revêtement muraux (protection) angle etc. de façon à prévenir d'éventuels accidents.

3. *le prof contrôle assurances et équipements de chacun toujours dans un souci de sécurité.*

La sécurité est primordiale à tous les niveaux d'enseignement et ne doit jamais être laissé de côté !

L'hygiène de tout et de tous fait aussi parti de la sécurité (mieux vaut un élève vexé qu'accidenté).attention aux petits problèmes physique de chacun !

4. *début de cours ou prise en main* ; il est utile a tous que le prof explique en début de cours le ou les thèmes d'entraînement de façon a préparer mentalement les élèves et d'éviter d'inutiles palabres pendant le cours.

Le prof ce doit d'être claire dans ces explications, de parler d'une voix net sans excès d'autorité sans non plus faire un show et saouler l'audience.

5. *préparation cardio- vasculaire* ou mise en train : je recommande une mise en train progressive qui soit adapté au sujet du cours, de par sa spécificité physique mais aussi par sa gestuelle technique (en clair mettez vos élèves dans le bain tout de suite).

6. *la partie technique* ; essayez d'aménager une partie détente (jeux ou autres) dans cette partie-là !

Je m'explique ; les arts martiaux et autres sports de combat nous oblige pour acquérir un bon niveau et pour automatiser et qualifier nos techniques de long moments de répétition qui pour nous experts semblent tout à fait normaux ! Mais le débutant ce lasse, s'embrouille et fini par être écéuré, alors un aménagement de temps de décompression même pour des adultes est nécessaire.

7. *le decrescendo* ; fin du cours par une séance d'étirements, de travail respiratoire ou de méditation. En gros faites faire des choses utiles, les pompes et autres abdos n'ont rien à voir avec votre cours et doivent faire partie d'une séance musculation naturelle à part entière, les gens sont là pour apprendre les arts martiaux !!!

8. *le retour au calme* ; terminer sa sudation (finir de transpirer), se relaxer et permettre aux élèves de poser des questions.

Cet instant est aussi très important pour resserrer les liens de groupe et gommer certaines animosités développées à l'entraînement. Nous faisons

un art de combat il arrive que des petites rivalités ou vengeance viennent perturber la sérénité du groupe.

9. *Respect et dignité* ; un prof est un exemple, surtout dans les arts martiaux ! Il est donc primordial que votre comportement soit irréprochable ! On connaît les qualités du prof en voyant ses élèves.

ET SURTOUT évitez de vous faire appeler maître ou sifu ou sensei ou saya ou dieu si ça n'est pas le cas !!

La formation d'instructeurs de Bando Kick Boxing & Lethwei « Boxe Birmane»

Est une étape cruciale pour ceux qui souhaitent enseigner cette discipline à des élèves de tous niveaux.

Pour réussir dans cette entreprise, il est important de comprendre les principes de base de la pédagogie, les stratégies de formation, les déplacements, la dynamique des mouvements et toutes les autres informations pertinentes.

La pédagogie est la clé de voûte de toute formation réussie.

Pour enseigner efficacement la Bando Kick Boxing & Lethwei « Boxe Birmane», il est important de comprendre comment les élèves apprennent et comment adapter votre enseignement à leurs besoins.

Les instructeurs doivent être en mesure de communiquer clairement les concepts et les techniques, de fournir des exemples pratiques et de donner des commentaires constructifs pour aider les élèves à améliorer leur performance.

Les stratégies techniques sont également importantes pour assurer une formation efficace.

Les instructeurs doivent être en mesure de planifier des séances d'entraînement qui répondent aux besoins des élèves, en tenant compte de leur niveau de compétence, de leur condition physique et de leurs objectifs.

Les séances d'entraînement doivent être structurées de manière à inclure

Des exercices d'échauffement, des exercices de base, des exercices de renforcement et des exercices de récupération.

Les déplacements sont un élément clé de la Bando Kick Boxing & Lethwei « Boxe Birmane».

Les instructeurs doivent être en mesure d'enseigner à leurs élèves les différentes techniques de déplacement, y compris les pas latéraux, les pas en avant et les pas en arrière, c'est-à-dire les 3 dimensions ou Etoile.

Les instructeurs doivent également être en mesure d'enseigner aux élèves comment utiliser les déplacements pour éviter ou parer les coups de l'adversaire et pour se positionner pour l'attaque.

La dynamique des mouvements est également importante pour le Bando Kick Boxing & Lethwei « Boxe Birmane».

Les instructeurs doivent être en mesure d'enseigner aux élèves comment utiliser leur corps pour générer de la puissance et de la vitesse dans leurs coups (Dynamique).

Les instructeurs doivent également être en mesure d'enseigner aux élèves comment utiliser leur poids corporel pour maximiser l'impact de leurs coups (Relation sol, Explosion, Cible).

Enfin, les instructeurs doivent être en mesure de fournir toutes les informations pertinentes sur le Bando Kick Boxing & Lethwei « Boxe Birmane»,

Y compris les règles du sport, les techniques de base, les équipements nécessaires et les stratégies de compétition.

Les instructeurs doivent également être en mesure de fournir des conseils pratiques

Sur la nutrition, la récupération et la préparation mentale pour aider les élèves à atteindre leur plein potentiel.

En somme, la formation d'instructeurs de Bando Kick Boxing & Lethwei « Boxe Birmane»

Est une entreprise complexe qui nécessite une compréhension approfondie de la pédagogie, des stratégies de formation, des déplacements, de la dynamique des mouvements et de toutes les autres informations pertinentes.

Les instructeurs qui réussissent dans cette entreprise sont ceux qui sont passionnés par leur sport, qui ont une solide expérience pratique et qui sont en mesure de communiquer efficacement avec leurs élèves.

**FNBLDA, 13 C rue de Comboire, 38400, Echirrolles, France. Tel : +33 656 674 180
<https://www.federation-nationale-de-bando-lethwei-disciplines-associe.fr/>**

Le Bando Kick Boxing & Lethwei « Boxe Birmane» sont des sports exigeants qui requier une préparation physique et technique rigoureuse.

Les boxeurs doivent être en mesure de maintenir une condition physique optimale tout en développant leur technique pour être efficaces sur le ring.

Voici quelques exercices pour vous aider à vous préparer à la boxe.

1. Corde à sauter

La corde à sauter est un excellent exercice pour améliorer l'endurance et la coordination. Elle permet également de renforcer les muscles des jambes. Commencez par des séances de 5 minutes et augmentez progressivement la durée.

2. Shadow Boxing

Qui consiste à simuler un combat sans partenaire. Cela permet de travailler la technique de frappe, la coordination et la rapidité. Vous pouvez ajouter des mouvements de déplacement pour améliorer votre agilité.

3. Sac de frappe

Le sac de frappe est un outil indispensable pour les boxeurs. Il permet de travailler la puissance et la précision des coups. Vous pouvez alterner les coups de poing et les coups de pied pour travailler l'ensemble du corps.

4. Pompes

Les pompes sont un exercice de base pour renforcer les muscles du haut du corps. Elles sont particulièrement utiles pour les poings. Vous pouvez varier les positions pour travailler différents muscles.

5. Squats

Les squats sont un exercice de base pour renforcer les muscles des jambes. Ils sont particulièrement utiles pour les coups de pied. Vous pouvez varier les positions pour travailler différents muscles.

6. Ball and Stick.

Méthode technique mise au point par A.A.Feschet.

7. One weapon and skip.

Méthode technique mise au point par A.A.Feschet.

**FNBLDA, 13 C rue de Comboire, 38400, Echirrolles, France. Tel : +33 656 674 180
<https://www.federation-nationale-de-bando-lethwei-disciplines-associe.fr/>**

8. Python Boxing.

U Maung GYI Python Method.

9. La Boxe Totale.

Ou le Boxe des 12 armes (Forme de combat ancestrale a l'origine de la plupart des Boxes actuelles.

En conclusion, la préparation physique et technique est essentielle pour les boxeurs.

Les exercices mentionnés ci-dessus sont un excellent point de départ pour améliorer votre condition physique et votre technique de frappe.

Il est important de travailler régulièrement pour progresser et atteindre vos objectifs sur le ring.

Enfin La F.N.B.L.D.A ne considère pas les boxes pieds-poings comme issues de tel ou tel pays ou structures.

Nous validons les échanges en :

4 armes ; pieds-poings

6 armes ; pieds-poings genoux

8 armes ; pieds-poings genoux coudes

9 armes ; pieds-poings genoux coudes & tête

L'origine géographique de ces pratiquent similaires n'étant pas de notre ressort.

Cette formation est de : 60 heures en club avec accompagnement et validation du Formateur.

Et de 36h ou 4 week-ends dans l'année en centre avec validation de l'expert en charge.

Cout de la formation : 600 euros pour les non licenciés FNBL&DA.

450 euros pour les licenciés.

Pour les facilités de paiements voir avec le formateur