

## LES 9 ASPECTS MAJEURS DE L'EFFICACITÉ EN COMBAT

*Manuel of the bando discipline - U Ba Than (Gyi) – National Bando Association., 1946*

Ne rien omettre de perfectionner à l'entraînement – ne rien négliger dans le match – conduit à une réussite du combat. La victoire tient à un énorme travail à la salle de Thaïng. On sait que la performance est tributaire des qualités génétiques de l'athlète mais surtout à 90 % de son travail (Reposons-nous sur la maxime connue : « on ne naît pas champion, mais on le devient en travaillant »). Négliger les **déterminants de l'efficacité** décrits ci-dessous, serait une grosse erreur.

### 1<sup>er</sup> déterminant : qualité de l'attitude (garde)

Une bonne posture, un bon équilibre, une bonne reprise d'appui et la capacité à changer de garde sont les premiers critères de réussite dans le combat – fig.1

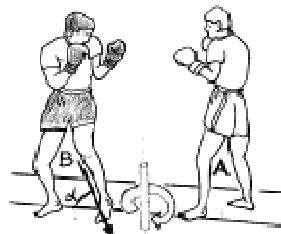


1

Une garde à toutes épreuves, c'est ça le secret !

### 2<sup>ème</sup> déterminant : qualité des déplacements

Une bonne aptitude à utiliser différents modes de déplacement (progression en avant, retrait, pas de côté, pas croisé, sursaut, saut et bond) est indispensable – fig.2

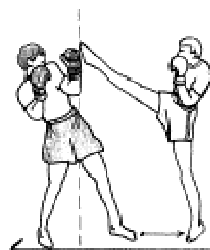


2

(B) a fait un pas croisé pour placer une technique retournée

### 3<sup>ème</sup> déterminant : qualité des mouvements de corps

Ils concernent, la mobilité du buste – 1/ les mouvements défensifs (esquives dans tous les axes) – 2/ les mouvements de placement du buste en attaque et défense (les actions préparatoires offensives et les mises en sécurité défensives : rotation, torsion, arc dorsal, coups vers le bas et le haut, inclinaison en avant et en arrière, flexions sur le côté ou « désaxé », etc.) – fig.3

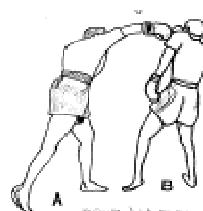


3

Esquive arrière sur le coup de pied

### 4<sup>ème</sup> déterminant : efficacité des techniques du train supérieur

Développement des techniques de tête, d'épaule, de coude, d'avant-bras, de poing, de frappe main ouverte et de doigts – fig.4



4

(A) place un coup de poing plongeant pour passer au-dessus de l'épaule adverse

### 5<sup>ème</sup> déterminant : efficacité des techniques du train inférieur

Développement des techniques de genou, de tibia et de pied – fig.5

### 6<sup>ème</sup> déterminant : efficacité des techniques de blocage

Développement des techniques de blocage et de parade, avec le membre supérieur (paume de main, avant-bras, coude et épaule) et avec le membre inférieur (bassin, genou, tibia et pied) – fig.6

### 7<sup>ème</sup> déterminant : efficacité des techniques de projection et sécurisation dans ses déséquilibres personnels

Développement des techniques personnelles de chute et de roulade (dans tous les axes) – Technique de déséquilibre de l'opposant (projection, renversement et balayage) – fig.7

### 8<sup>ème</sup> déterminant : endurcissement du corps et des armes personnelles

Habituer le corps à percuter avec toutes les surfaces de frappe, à tolérer tout type de choc adverse et à mettre en place les mécanismes d'autoprotection (contraction musculaire, placement des appuis, absorption des chocs...) est une compétence nécessaire – fig.8

### 9<sup>ème</sup> déterminant : maîtrise des formes de base et des formes avancées

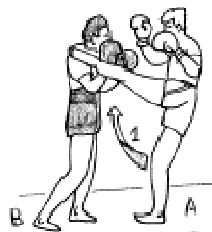
La pratique des formes de bases (matrices et patterns) et des combats imaginaires (forms) pour développer les qualités physiques, martiales et mentales qui s'y rattachent, vont améliorer l'efficacité en combat. On y développe les qualités suivantes : rythme, coordination, équilibre, respiration, déplacements, automatismes de self-défense, etc. – fig.9

Texte et illustrations - Alain DELMAS, 2005



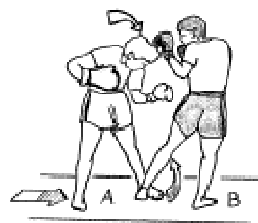
5

(B) place un coup de pied lors de l'attaque adverse



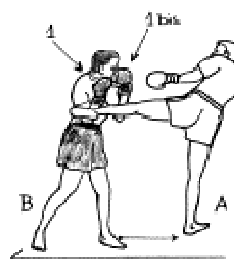
6

(B) coupe la distance pour annihiler le coup de pied



7

(B) place un balayage pour créer une opportunité



8

(B) effectue un double blocage avec les avant-bras



9



Travail des positions de base

