

# LES 3 PRINCIPES GÉNÉRAUX D'ATTAQUE

Tiré du manuel : « Bando, philosophy, principes & practice » Maung GYI – A.B.A, 2000

Dans la palette des tactiques développées dans les arts de défense et les sports d'opposition, à côté des principes majeurs de l'efficacité en combat, des activités à faire, des activités à ne pas faire, des techniques de l'art de la tromperie, etc., nous trouvons les principes d'attaque et les principes de défense. Ces règles de conduite sont à suivre quasi-impérativement afin de se donner l'occasion de maîtriser la confrontation.

Un ancien expert birman d'art martial disait : « Il n'y a pas d'attaque efficace, 1/ sans effet de surprise, 2/ sans rapidité, 3/ et sans style.

1<sup>er</sup> principe : **Chercher à surprendre l'adversaire** – fig.1

Il est plus difficile de défendre sur une attaque « cachée » ou à un moment inattendu que sur une attaque directe. Inclure des éléments de surprise dans la programmation de l'attaque, c'est réduire la capacité à réagir de l'opposant. Exemples : 1/ attaque vive dès le début de l'échange, 2/ attaque au moment d'un relâchement de l'opposant, 3/ attaque en masquant l'arrivée du second coup, en feignant, en piégeant, etc.

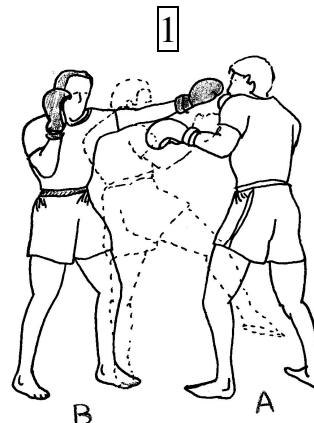
2<sup>ème</sup> principe : **Chercher à prendre de vitesse l'opposant** – fig.2

Il est plus difficile de défendre sur une attaque vive que pour une attaque plus lente. Il faut inclure des attaques « éclair » dans la programmation de l'offensive en saisissant le moment opportun (notion d' « à-propos » et de « timing »). Exemples : 1/ utiliser son arme la plus rapide, 2/ la technique la plus directe, etc.

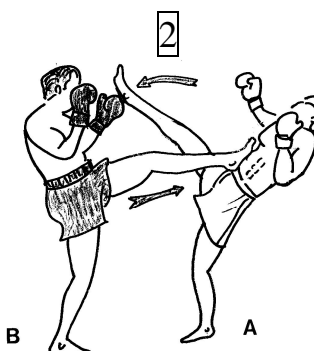
3<sup>ème</sup> principe : **Réaliser des attaques inhabituelles ou de sa propre composition** (de son propre « style ») – fig.3

Il est plus difficile de défendre sur une attaque inhabituelle que sur une attaque classique. Inclure des attaques variées et insolites dans la programmation de l'attaque, c'est réduire la capacité à lire et à réagir de l'opposant (Dans le but de le déstabiliser). Exemples : 1/ après une série de coups classiques, placer un coup de pied retombant ou un coup de pied sauté, 2/ après une série de coups poing au corps à corps placer un balayage, etc.

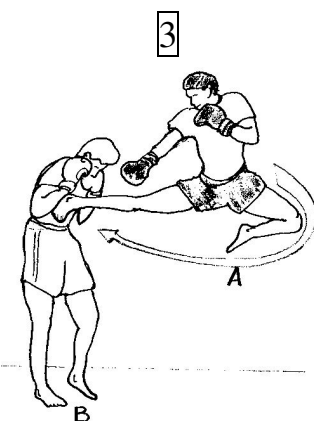
Illustration en boxe birmane moderne :



[B] simule une attaque de poing à la face pour atteindre la cuisse en coup de pied



[B] place un coup de contre en coup de pied direct sur le bas du tronc de l'opposant lors de l'offensive de ce dernier



[A] place une attaque plutôt inhabituelle, ici en coup de pied sauté

Texte et illustrations - Alain DELMAS, 2005