

LES 3 PRINCIPES GÉNÉRAUX DE DÉFENSE

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

Dans la palette des stratégies développées dans le Thaïng-Bando (arts martiaux birman), à côté des neuf « principes majeurs de l'efficacité en combat », des 9 « à faire » en combat, des 9 « à ne pas faire » en combat, des 6 « principes de l'art de la tromperie » nous trouvons les 3 « principes d'attaque » et les 3 « principes de défense ». Ces **règles de conduite** sont à suivre afin de mieux réussir en combat.

1^{er} principe : **Etre prêt physiquement et se protéger** – fig.1

Cela consiste à se mettre constamment en **sécurité** et en état de **disponibilité** afin de pouvoir réagir instantanément aux contraintes adverses. C'est-à-dire, il s'agit d'adopter une **attitude** physique et mentale permettant d'intervenir rapidement :

- **position** pré dynamique,
- **garde** prête à agir et offrant le moins possible d'opportunités à l'opposant,
- **vigilance** maximale, favorisant la lecture des gestes adverses et la détection des attaques dangereuses

2^{ème} principe : **S'écarter de la ligne directe d'attaque** – fig.2

Sortir de l'axe direct d'attaque, permet de se mettre à l'abri des offensives les plus rapides voire des plus dangereuses.

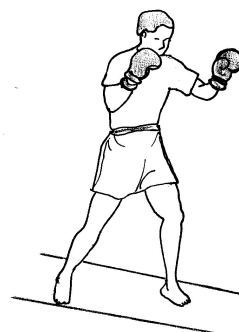
3^{ème} principe : **Décourager l'opposant le plus vite possible dans son intention d'attaque ou stopper ses intentions** – fig.3

L'objectif est de prendre l'ascendant psychologique sur l'opposant. Certains animaux savent faire ce genre de chose, nous pensons aux félins par leur grognement, aux parades des bêtes à cornes, etc. Le « lethwei yei » (danse avant le combat) en boxe birmane est un exemple vivant d'intimidation. Exemple : Simuler des attaques ou arrêter systématiquement l'opposant avec un coup de pied direct sur le bas du tronc peut dissuader ce dernier d'attaquer dans l'axe direct.

Texte et illustrations - Alain DELMAS, 2005

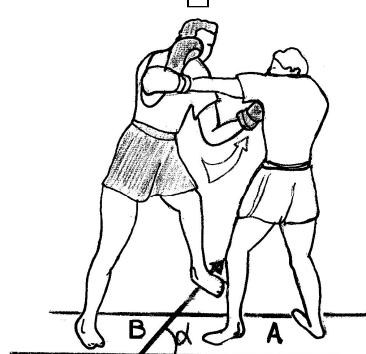
Illustration en boxe birmane moderne :

1



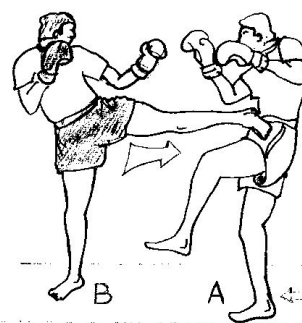
Position dite en garde dite « avancée »,
(attitude de disponibilité pour une intervention immédiate)

2



[B] effectue un pas de côté sur une attaque en poing et riposte en uppercut

3



[B] porte un coup de pied d'arrêt sur la progression adverse, ici en coup de pied de côté