

LES 9 « À NE PAS FAIRE » EN COMBAT

Inspiré du « Manuel of the bando discipline » Ba Than (Gyi) – National Bando Association, 1946

Savoir « ce qu'il faut faire » et « ce qu'il ne faut pas faire » pour réussir en combat sont des connaissances indispensables à tout combattant. Chaque rencontre à sa part d'incertitude, mais une approche constante basée sur une discipline personnelle (on entend par là, une « rigueur ») permettra de mieux réussir.

Quelle que soit la forme du combat *light-contact* (*soft-contact* ou *médium-contact*), *semi-contact* (*point-fighting*), *plein-contact*, lutte, boxe, combat libre... le combattant doit avoir une approche réfléchie et méthodique. Ci-dessous les neuf erreurs à ne pas commettre, sous peine d'être puni (peut être gravement).

1^{er} principe : ne jamais se surestimer et sous-estimer l'adversaire

Ne jamais surestimer vos possibilités de combat et sous-estimer celles de votre adversaire. Il faut prendre la mesure exacte de ce qui pourrait être risqué voire très dangereux et cela, jusqu'au bout de l'affrontement. – fig.1



1

Adopter en toute circonstance une attitude de vigilance mentale et physique

2^{ème} principe : ne jamais montrer vos points faibles

Chaque combattant a ses points faibles. Ainsi, un bon combattant doit savoir les cacher. Une autre attitude consiste à utiliser sa propre façon de faire et ses propres points faibles pour piéger l'opposant. – fig.2

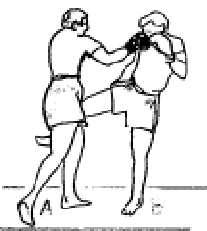


2

Par exemple, se servir de sa propre manière de faire pour manipuler l'opposant

3^{ème} principe : ne jamais laisser une opportunité à l'adversaire

Donner l'occasion à l'opposant de vous cueillir sur une erreur de comportement est une grave erreur. Il faut donc prendre des risques bien calculés dans la conduite de votre offensive. – fig.3



3

Par exemple, ne pas donner l'occasion à l'opposant de vous porter un coup de contre dans votre attaque

4^{ème} principe : ne jamais laisser passer l'occasion d'une opportunité

Saisir les occasions chaque fois qu'ils se présentent est un principe majeur de combat. Néanmoins, attention aux pièges adverses ! – fig.4

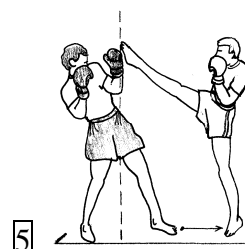


4

Par exemple, ne pas laisser passer l'occasion d'un coup de genou au corps à corps lors d'une ouverture

5^{ème} principe : ne pas montrer ses sentiments

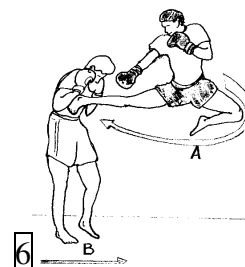
Un combattant doit être capable de contrôler ses sentiments et de ne pas en faire état (ni ses craintes ni ses déceptions). – fig.5



Exemple : ne pas dévoiler ses craintes en défendant

6^{ème} principe : ne pas utiliser en permanence les mêmes attaques

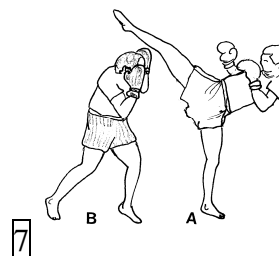
Variation régulièrement ses formes gestuelles offensives et défensives est un des principes pour prendre de vitesse l'adversaire et le surprendre. – fig.6



[A] surprend l'opposant en portant une technique inhabituelle (ici un coup de pied sauté)

7^{ème} principe : ne pas gaspiller son énergie

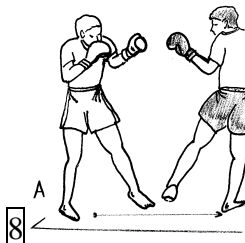
La gestion raisonnée de son potentiel énergétique est une qualité de grand combattant. Le principe majeur en sport d'opposition est le suivant : « minimum d'effort et maximum d'efficacité ». – fig.7



Ici, [A] viens de rater la cible et gaspiller de l'énergie pour rien

8^{ème} principe : ne pas se laisser déconcentrer

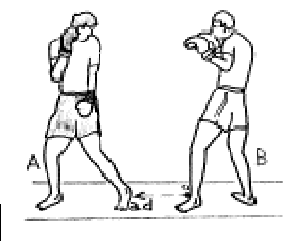
Ne pas se laisser manipuler mentalement (berner) par l'opposant et se laisser distraire par des causes extérieures au match est un sage principe. – fig.8



[B] occupe l'opposant en simulant un balayage afin de placer un coup de pied retourné dans un second temps

9^{ème} principe : ne jamais tourner le dos à l'opposant

Tourner le dos à l'opposant c'est prendre des risques importants. Faut le faire uniquement avec prise de risque calculée. – fig.9



Ici, [A] tourne le dos à l'adversaire, mais est prêt à intervenir

Texte et illustrations - Alain DELMAS, 2005