

FESTIVAL
DES ARTS
MARTIAUX
NORD-EUROPE

SAMEDI
17 OCTOBRE
20H00
LILLE



LE PROGRAMME COMPLET



SELF DÉFENSE

- SILAT DEFENSE
- KRAV MAGA

COMBAT RÉEL

FRED MASTRO

« La rue est mon seul maitre »

SILAT DE BRUNEI

MAUL MORNIE

« Parcourir le monde pour faire connaître mon art »

MMA

MICKAËL LEBOUT

Il veut tout gagner à l'UFC



DOSSIER CHOISISSEZ VOTRE ART MARTIAL LE GUIDE COMPLET

NOUS AVONS TESTÉ POUR VOUS

- SHORINJI KEMPO • PENCHAK SILAT
- YI CHUAN • KRAV MAGA • WING CHUN • MMA

#413
Septembre 2015



GRAND REPORTAGE



A la découverte du Thaïng, l'art martial de Birmanie

MUAY THAI

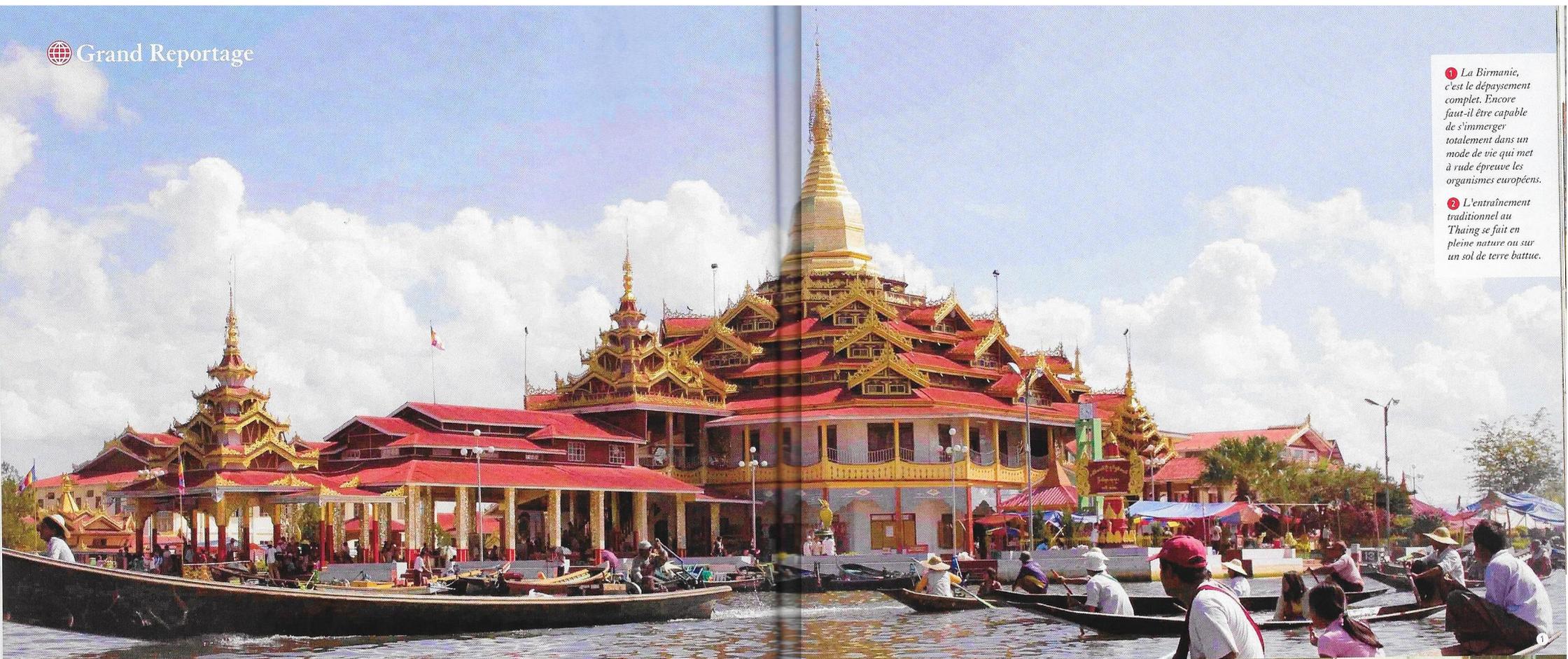


Saranakorn, un petit camp thaïlandais dans la cour des grands

CINÉMA



Les combats de Bruce Lee dans Kato et le Frelon Vert



1 La Birmanie, c'est le dépaysement complet. Encore faut-il être capable de s'immerger totalement dans un mode de vie qui met à rude épreuve les organismes européens.

2 L'entraînement traditionnel au Thaïng se fait en pleine nature ou sur un sol de terre battue.

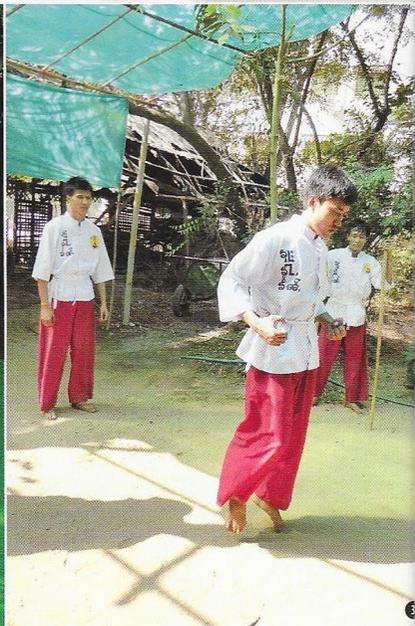
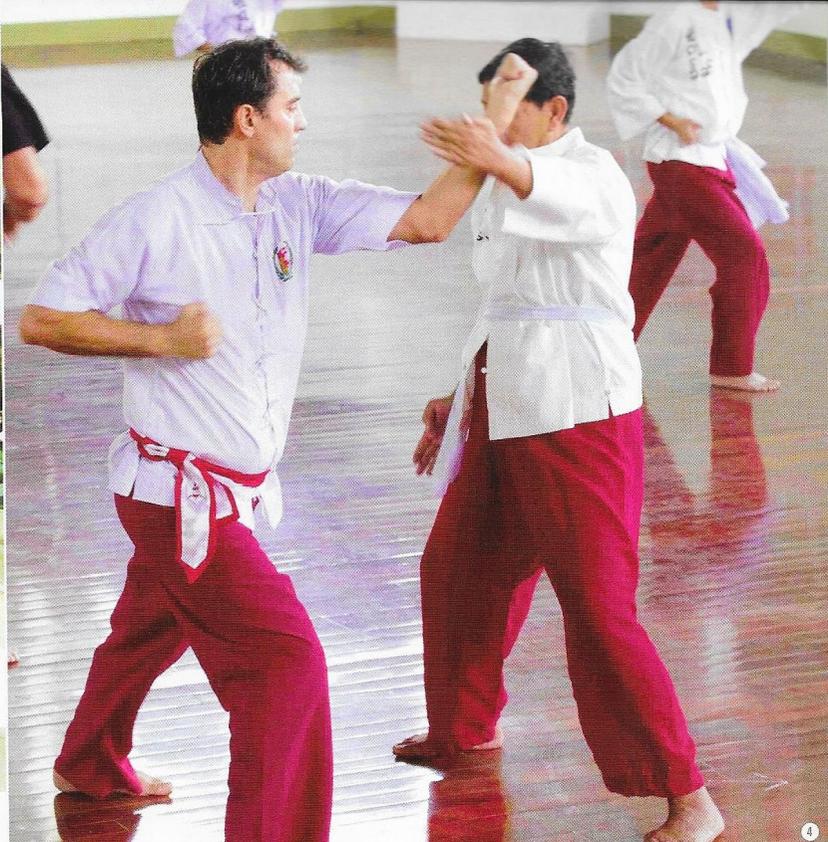
Voyage au cœur de la Birmanie

A LA RENCONTRE du Thaïng

A l'heure où les méthodes modernes prennent de l'ampleur, il se trouve des groupes de pratiquants passionnés par le traditionnel qui n'hésitent pas à franchir des milliers de kilomètres pour se plonger au cœur d'un pays comme la Birmanie, afin de découvrir un art martial éprouvant, voire violent, juste... pour l'amour de l'art.

Texte et Photos : Jean-Roger Calliere





Le Myanmar (ex Birmanie) est connu pour ses arts martiaux originaux. Le pays a été fermé pendant plus de soixante ans du fait d'un régime politique militaire très dur. Autant dire que jusqu'aux élections de la fin 2012 rien n'avait bougé depuis la fin de la Seconde guerre mondiale. Depuis quelques années, nous découvrons enfin les merveilles de ce pays tant au niveau de ses paysages, de sa culture, que de ses arts martiaux, qui ont su garder un côté originel et riche qui est encore à découvrir.

LE THAING : UN ART RICHE ET COMPLEXE

Quand on parle d'arts martiaux du Myanmar, on parle du Thaïng, qui veut dire « se défendre » en Birman. Il est composé de plusieurs parties :

- Se défendre à mains nues : c'est le Bando.
- Se défendre avec des armes (sabre, lance, bâton) : c'est le Banshay.

Le Thaïng se décline aussi en deux applications sportives : le célèbre Myanmar Lethwei ou Boxe Birmane (voir articles dans Karaté Bushido de novembre 2009 et février 2014) et la lutte traditionnelle, le Naban.

Le Lethwei est la boxe traditionnelle aux neuf « armes » où aujourd'hui encore les combattants s'affrontent dans une boxe qui

utilise pieds, poings, genoux, coudes et coups de tête, sans gants. Souvenons-nous qu'en mars 2011 l'équipe de la Myanmar Thaïng Federation, sous la direction du grand maître U Hla Win (voir article Karaté Bushido de mars 2011) était venue en France grâce à l'aide de l'International Thaïng Bando Association, et avait enflammé Bercy lors du Festival des Arts Martiaux.

L'OPPOSÉ DU THAING, C'EST LE THAING BYAUNG BYAN

Dans les arts martiaux qui composent le Thaïng il existe différents courants. Et s'il y a un style bien particulier au Myanmar, c'est bien le Thaïng Byaung Byan. Selon ses maîtres il s'agit de la forme inversée du Thaïng traditionnel, qui se pratique avec et sans arme. Les maîtres locaux l'appellent dans leur traduction anglaise, pour nous les étrangers, «the reverse style». Présent dans la région de Yangon depuis plus d'un siècle, c'est un art de combat unique aux origines mystérieuses.

UNE EXPÉDITION FRANÇAISE AUX SOURCES DE L'ART MARTIAL

Chaque année la Commission de Bando et Boxe Birmane « Thaïng Bando France » de la Fédération Française de Kick boxing Muay Thaï et Disciplines Associées, organise des stages pour ceux qui désirent se perfectionner dans cet art très complet.

1 L'entraînement collectif occupe une part importante dans la pratique du Thaïng.

2 Les armes sont une des composantes incontournables des arts martiaux birmanes.

3 Apprendre à marcher sur la pointe des orteils pour les renforcer et s'en servir pour frapper.

4 Jean-Roger Callière à l'exercice avec un maître de Thaïng.



•••

UN STYLE EFFICACE ET COHÉRENT

Le nombre de pratiquants fut inégal les premiers jours, mais rapidement tout le monde étaient de nouveau sur pied, grâce à la pharmacopée et aux conseils avisés de U Aung Thein. Le groupe découvrait les subtilités d'un style qui est certes dur mais terriblement efficace. Après un temps d'adaptation à la chaleur et au régime alimentaire local, les entraînements étaient mieux supportés. La gestuelle devenait plus évidente. Progressivement les mouvements prenaient tous leurs sens et tous les enchaînements se révélaient être d'une grande cohérence. Au fur et à mesure, les membres de l'équipe se retrouvaient dans le combat : ici c'est de l'efficacité pure, du brutal.

LES FRANÇAIS BIEN ACCEPTÉS

U Aung Thein et ses assistants sont exigeants mais restent compréhensifs. Ils comprennent rapidement que nos gabarits d'Européens liés à notre manque de souplesse par rapport à la flexibilité extrême du birman moyen sont des handicaps pour nombre de techniques.

•••

Il faut noter que ce périple se fait également sous l'égide de l'International Thaïng Bando Association qui gère la destinée mondiale de ces arts originaires du Myanmar. Dans le programme 2015 donc était prévue une découverte du Thaïng Byaung Byan au plus près de la source. Le moment promettait d'être exceptionnel, notamment avec la rencontre de celui qui est reconnu au Myanmar comme le plus grand maître actuel de Thaïng Byaung Byan : U Aung Thein.

DES TRACES SUR LE CORPS ET SUR L'ESPRIT

Les membres de notre équipe française, composée de boxeurs et de professeurs de Lethwei (Boxe Birmane) ainsi que d'enseignants de Thaïng, s'attendaient à la pratique douce et enroulée du Thaïng. Ils allaient être surpris.

À chaque stage, les occidentaux sont testés sur le physique

tout d'abord et ensuite sur leur technique. Les participants étaient prévenus et avaient une préparation physique en conséquence. Mais dès les premiers jours, les blocages puissants laissaient des traces sur les avant-bras comme sur les tibias. Les heures d'entraînements sous la chaleur écrasante devenaient rapidement difficiles, avec notamment le renforcement musculaire avec des barres de fer, les pompes, etc. Les stagiaires trouvaient les entraînements de Lethwei traditionnel de tout repos à côté de ce qu'ils vivaient dans les entraînements de Thaïng Byaung Byan.

Il fallait frapper avec les orteils, boxer des bananiers, faire mille exercices de tractions, marcher avec des bambous comme échasses, les doigts de pieds coincés sur le bâton : de la pure torture... Les blessures, bleus et autres ampoules faisaient rapidement leur office. D'autant que tout s'enchaînait : pratique du Lethwei en matinée et Thaïng Byaung Byan pour la deuxième partie de la journée : un sacré programme !

1 Les combats sont rudes, en particulier dans le Thaïng Byaung Byan.

2 Le fameux exercice des échasses qu'il faut fixer avec les orteils.

3 Les armes se pratiquent avec partenaire mais aussi dans le vide.

U AUNG THEIN, le maître des maîtres

Sayagyi (Maître) U Aung Thein est né dans la région de Yangon le 20 mai 1945. Il est actuellement le plus grand maître de Thaïng Byaung Byan. Il a des disciples à travers tout le Myanmar et au-delà. Il a d'abord appris le Bando avec une femme, Daw Khin Khin Thant, ainsi que U Sein Tun et U Maung Gyi (sans parenté avec le D' Maung Gyi qui a développé une pratique très américanisée du Bando aux USA). Puis il se tourna vers le Thaïng Byaung Byan en 1962 avec U Than Shwe, un des disciples de U Maung Lay (décédé en 1985). En 1964, il a rencontré U Maung Lay et il est devenu son disciple.

U Aung Thein est avocat de métier. Athlète brillant et très puissant durant sa jeunesse, il a conservé à 70 ans une force physique impressionnante. De nombreux maîtres viennent souvent le consulter pour ses connaissances martiales et ses élèves remportent régulièrement les championnats nationaux.



1 et 2 Un enchaînement de blocage et contre-attaque par le maître U Aung Thein.

3 Une attitude qui ressemble à celle de beaucoup d'autres arts martiaux asiatiques.



သုင်းပြောင်းဖြန့်

(ပင်မဦးစီးအဖွဲ့)

1 Préparation physique traditionnelle, dirigée par le grand maître.

2 Photo de famille avec le maître U Aung Thein.



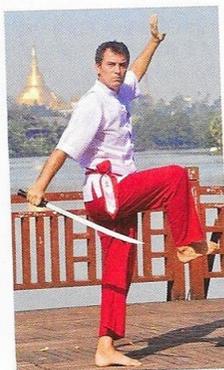
2

•••

Au bout de plusieurs jours notre investissement et notre volonté permettent à tous de progresser, et nous voyons du respect de la part de nos hôtes birmans. Leur attitude à notre égard nous montre que nous faisons partie de la famille. Avec des exercices adaptés pour certains gros gabarits et un travail intensif, nous pouvons pratiquer enfin le vrai Thaïng Byaung Byan pour la grande satisfaction de U Aung Thein.

Un nouveau séjour est prévu pour 2016, et déjà les inscriptions affluent. Nul doute que le Thaïng, inversé ou non, a son avenir assuré en France.

LE THAING EN FRANCE



La Commission de Bando et Boxe Birmane (Fédération Française de Kick Boxing Muay Thai et Discipline Associées) est l'œuvre de Jean-Roger Callière, actuel président de la Fédération Européenne de Thaïng Bando et vice-président de l'International Thaïng Bando Association. Jean-Roger Callière possède le titre de maître (sayagyi) et le grade de ceinture noire 7° degré de Bando et de Thaïng.

Contact : www.bando.fr (site Commission Nationale de Bando Thaïng et Lethwei de la FFKM-DA)
06 84 04 03 83 Jean-Roger Callière (responsable technique)
bando.competition@gmail.com