

un sens du combat étonnant comme en témoigne son impressionnant palmarès. Rencontre avec un artiste martial complet, brillant représentant des arts martiaux birmanes.

Comment est née votre passion pour les arts martiaux et plus particulièrement pour les boxes d'Asie?

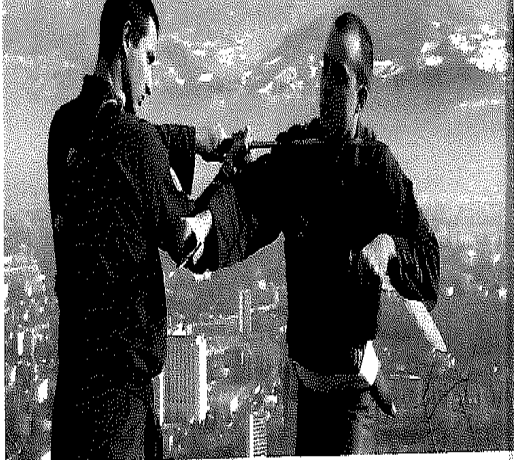
Jean-Marc Girard: Comme beaucoup, j'ai commencé par le judo à l'âge de six ans avant de passer au Taekwondo qui me plaisait davantage. Par la suite, j'ai démarré les boxes pieds-poings pour finir par être initié au Bando. J'ai d'abord obtenu un titre national UNSS, puis fédéral dans une autre boxe pieds-poings et plus tard en Bando. A l'époque, mes entraîneurs Alain Delmas et Jean-Roger Callière étaient cadres d'une autre fédération, ce qui explique mon expérience dans d'autres boxes.

Pouvez-vous présenter le Thaïng Bando à nos lecteurs?

J.M.G.: J'ai la chance de pratiquer un système martial vraiment complet, composé de neuf groupes de disciplines. Son vrai nom est « Thaïng ». On y trouve aussi bien du travail à mains nues (notamment les formes animales: techniques de percussion, de défense, de contrôle, de projections et de soumission), que du travail avec armes (bâtons, sabres, lance...), ou sur l'énergie (formes internes: Bando-yoga, Min-zin) et même des pratiques sportives comme la célèbre « boxe birmane » ou Lethwei puis le travail au corps à corps, la lutte birmane ou Naban. La richesse de cet éventail est très enthousiasmante, ce qui m'encourage à faire découvrir le Thaïng Bando au public Français.

Comment avez-vous abordé votre apprentissage du Thaïng?

J.M.G.: Le Thaïng est un authentique « système



martial » c'est-à-dire un complexe de combat regroupant différentes pratiques martiales originaires de Birmanie. J'ai donc pu me former au travail à mains nues ou self-défense issue des formes animales (Bando), à la lutte au corps à corps (Naban), au maniement des armes (Banshay), au pugilat (Lethwei), mais aussi à la préparation physique et mentale (Yoga birman), aux formes internes et aux techniques énergétiques (Min Zin).

Quelles sont les maîtres reconnus dans ces arts birmans?

J.M.G.: Le grand maître actuel du système est U Maung Gyi (11^e dan), fils du rénovateur des arts martiaux birmans. Il vit aux USA depuis la fin des années cinquante, où il est réfugié politique de Birmanie. Parmi ses élèves directs, il y a bien sûr Alain-André Peschet (9^e dan), le français qui initia le phénomène Bando en France, aujourd'hui responsable européen après avoir vécu 15 ans aux USA et avoir combattu dans d'innombrables styles. Je pense également à Jean-roger Callière (7^e dan), mon entraîneur actuel, qui préside la fédération française de Bando et à Alain Delmas (5^e dan), qui suscita ma vocation en me faisant découvrir les sports de percussions et les arts martiaux au lycée.

Quels sont les atouts et les bienfaits du Thaïng Bando?

J.M.G.: C'est une pratique physique complète, le travail martial côtoie les activités sportives et surtout des « formes internes » qui permettent de s'entretenir et de progresser tout au long de l'existence. L'état d'esprit des pratiquants de Bando est excellent parce que cet art véhicule des valeurs humaines souvent négligées dans d'autres disciplines: respect, humilité, entraide, équilibre personnel, harmonie avec ses proches et avec son environnement. Le Bando procure un sentiment de puissance saine qui apaise l'esprit parce qu'il est issu d'une

appris à fortifier mon mental et progresser régulièrement. Mais j'ai également bénéficié de l'esprit d'équipe, de la fraternité et de l'amitié tout au long de mon apprentissage. Mes partenaires d'entraînements, mes supportes et ma famille ont été déterminants pour chacune de mes victoires.

L'apprentissage du Bando est-il accessible pour le grand public?

J.M.G.: Bien sûr, c'est un art martial ouvert à tous, assez vaste pour satisfaire toutes les attentes et qui permet à chacun de s'épanouir en fonction de ses capacités. De plus, nos maîtres et entraîneurs français possèdent une remarquable pédagogie d'enseignement qui préserve l'intégrité physique et privilégie le bon esprit afin que chacun puisse se faire plaisir, aussi bien en loisir, qu'en compétition.

Quelles actions menez-vous pour faire connaître le Bando en France?

J.M.G.: Depuis 1998, je participe au développement de cette discipline martiale à travers mon rôle d'entraîneur et de Président du Meylan Bando Kick Boxing, depuis 2002 Nous organisons des stages régulièrement et nous avons même accueilli la coupe de France en 2002. Dès la rentrée j'ai également la possibilité d'encadrer des stages nationaux grâce au Brevet Fédéral 3^e degré que je viens d'obtenir. De plus, notre fédération multiplie les initiatives en organisant des stages exceptionnels comme ce fut le cas en mai dernier avec la venue en France de cinq grands maîtres américains. ■

Propos recueillis par Claude Boiccochi

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE BANDO

<http://www.bando.fr/>

Fédération de Bando, Lethwei et Disciplines

Associées (FBI-DA) à Grenoble - tel: 04 38 49 09 38 -

en région parisienne: Steeve QUIRIN - Tel:

06 08 70 65 11.



Entraînement et combat de Lethwei dans les années 1950

Le Bando est très pratiqué dans le monde asiatique par des centaines de milliers de personnes, ainsi qu'en Amérique du nord où il connaît une forte audience; cela en raison de l'exil aux États-Unis depuis la fin des années cinquante, de maître U Maung Gyi, le responsable technique mondial actuel du système Thaïng. Depuis mai 2001, une nouvelle fédération internationale, la World Thaïng Bando Federation (WTBF) a reçu la mission de prendre en charge, de façon unifiée, les destinées mondiales du Thaïng. Ce travail de longue haleine conduira à un développement planétaire des arts martiaux originaires du Myanmar.

La pratique des différentes disciplines

La pratique des différentes disciplines du système martial birman est extrêmement codifiée. L'acquisition et la transmission des gestes techniques s'effectuent notamment par le biais de matrices de base (techniques de pied, de poing, de blocage, de déplacement...) et de formes ancestrales ou Akas (scènes de combats imaginaires codifiés contre un ou plusieurs adversaires); qui permettent par ailleurs de développer la concentration, le travail sur l'énergie et les qualités physiques. Le travail à mains nues (Bando ou autodéfense) utilise une pratique axée sur l'observation des animaux. Les techniques se déclinent ainsi sous neuf variations animales: oigle, buffle, cobra, pontifère, python, sanglier, scorpion, igre et vipère, qui peuvent correspondre

est le cha, et l'arme emblématique du Thaïng est le kakri népalais (le sabre court des guerriers gurkhas).

La Boxe birmane est une boxe ancestrale particulièrement complète qui associe les techniques de percussion aux projections et au travail à mi-distance (coudes, genoux, tête). La forme plus douce, boxe à la touche (Jethwei contrôlé), est développée également pour les adultes dans différentes compétitions et notamment lors de la Coupe de France de combiné (formes, boxe et lutte). La Lutte birmane (Naban) permet, quant à elle, une approche complète du travail au sol et du corps à corps, avec l'apprentissage des techniques de projection, de contrôle et de soumission (clés, strangulations, points de pression, pincements, écartèlements...).

Les différentes pratiques du Thaïng peuvent s'expliquer par le schéma de quatre axes. Dans l'axe vertical: le style haut et le style bas. Dans l'axe horizontal: le système dur et le système doux.

Le système dur est caractérisé par des techniques puissantes et destructrices, car son utilisation consiste à neutraliser l'opposant par un mode risquant de provoquer des dégâts corporels.

Le système doux est caractérisé par des techniques avec contrôle de sa propre énergie, l'objectif étant de minimiser les dégâts occasionnés à l'adversaire. Ce mode ne signifie ni faiblesse ni lenteur mais « maîtrise de ses actes ». Un grand expert du système doux doit être fort, rapide en mouvement, alerte mentalement et hautement instruit dans les arts martiaux.

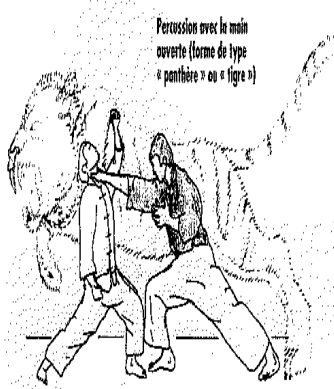
Le style haut est déterminé généralement par le « contrôle de ses propres émotions » pendant l'opposition. C'est le niveau de la discipline mentale qui détermine la nature du style (haut ou bas) et donc la nature de l'action ou de la réaction.

Le style bas concerne le combattant qui ne contrôle pas son état émotionnel (la colère, l'orgueil, la rage, la vengeance, la

peur, la haine, la honte, etc.). Les techniques sont violentes et ses actes sauvages.

Le Thaïng pratiqué par les moines depuis deux millénaires développe le style haut.

Source d'information et dessins: ALAIN DELMAS



Percussion avec la main ouverte (forme de type « panthère » ou « tigre »)