



# Manifeste du MUAY THAI

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

# Sommaire

## ÉDITOS

P. 3

## 1 - HISTORIQUE DU MUAY THAÏ

P. 4

1.1 - En Thaïlande

1.2 - En France : Apparition sur le territoire et structuration fédérale (Cf.Livret « FFBT »)

## 2 - CULTURE, TRADITION ET VALEURS DU MUAY THAÏ

P. 20

2.1 - Organisation sociale et sportive en Thaïlande (Camps d'entraînement/« Écuries », stadiums et prise de paris sur les nakmuay...)

2.2 - Le Wai Khru

2.3 - Accompagnement musical

## 3 – DIMENSION TECHNIQUE

P. 27

3.1 - Les fondamentaux de l'activité Muay Thaï

3.2 - Définition des catégories d'assauts et de combats

3.3 - Niveaux techniques : Praciats et Khan

3.4 - Arbitrage et réglementation

3.5 - Les protections

## 4 – LA FORMATION DU NAKMUAY / LA PERFORMANCE EN MUAY THAÏ

P. 40

4.1 - Qu'est-ce que le Développement à Long Terme du NAKMUAY (DLTN) ?

4.2 - Les 7 stades du DLTN de l'AFMT-FSASPTT

## 5 – ÉVOLUTION ET DÉVELOPPEMENT DE LA DISCIPLINE

P. 47

5.1 - Le projet fédéral de l'AFMT-FSASPTT

5.2 - Structuration de l'AFMT - La création des ligues régionales

5.3 - La formation

5.4 - Le développement du Muay Thaï pour Tous

5.5 - Les services proposés aux clubs et aux licenciés

## LES 8 COMMANDEMENTS DU MUAY THAÏ

P. 57

# Éditos



Chers toutes et tous,

Depuis le début des années 70, la pratique et l'amour du Muay Thaï se sont étendus du Royaume de Siam à l'ensemble de la planète. Cette discipline est bien plus qu'un simple art martial. Vectrice de formidables principes, d'une philosophie basée sur le courage, l'abnégation et le respect, elle représente un véritable sacerdoce aux yeux de nombreux pratiquants. Aussi, ne puis-je me défendre d'une certaine fierté d'en avoir été, en France, une des nombreuses figures de proue.

Parce qu'au-delà de consacrer quelques champions, il contribue à structurer de belles personnes et pour que son enseignement puisse profiter durablement au plus grand nombre, nous nous devons de soutenir le Muay Thaï, inconditionnellement.

Nous avons le plaisir de vous présenter le Manifeste du Muay Thaï. Il traduit notre motivation et notre amour pour cette discipline, que nous souhaitons, à travers ce manifeste, partager avec vous de la manière la plus sincère.

Ce manifeste présente l'histoire de notre discipline, sa culture et les valeurs qui en découlent. Il aborde également la structuration de la pratique au sein du territoire et son développement sur le long terme. Enfin, il parle des volontés de l'AFMT et de la FSASPTT, d'œuvrer chaque jour pour permettre à tous les publics, sans distinctions sociales ou culturelles, de pratiquer au sein de nos clubs.

Bien sportivement,

**JO PRESTIA, Président de l'AFMT**

---

Depuis maintenant 2016, la FSASPTT travaille au quotidien avec l'AFMT dans l'élaboration et l'application du projet fédéral. Cette collaboration vise à apporter à l'AFMT l'expérience de notre fédération afin qu'elle puisse se concentrer sur l'essentiel de sa mission : le développement sportif du Muay Thaï en France.



Ce manifeste a été rédigé par une équipe de spécialistes de la discipline, amoureux du Muay Thaï depuis toujours, qui transmettent au quotidien aux licenciés FSASPTT- AFMT les valeurs de la discipline dans sa forme la plus sincère.

Il vient comme une suite logique au travail déjà mis en place ces dernières années, nos projets de développement se voulant de plus en plus inclusifs. Cette collaboration, riche maintenant de 4 ans d'expérience, garde la même ligne de conduite. D'année en année, l'AFMT voit rejoindre ses rangs par de plus en plus d'adeptes de la discipline, dans un but de compétition, de bien-être ou de loisir. Continuons de travailler ensemble au développement de notre fédération et à la construction du Muay Thaï Français, afin de satisfaire nos licenciés.

**ALAIN VALENTIN, Président de la Fédération Sportive des ASPTT**

1 -

# HISTORIQUE DU MUAY THAÏ



# 1 - HISTORIQUE DU MUAY THAÏ

## 1.1 / En Thaïlande

Pour comprendre le **Muay Thaï**, également appelé Boxe Thaïlandaise, Muay Boran, Muay Luang ou Muay Kaad Chuek, il faut s'imprégner de sa culture et de son histoire.

Cette discipline, née il y a plusieurs siècles, est à l'origine un art militaire qui sert de moyen de défense à différentes communautés issues de l'Asie du Sud-Est.

Les origines exactes du Muay sont imprécises. Bien qu'elles soient associées à la Thaïlande, anciennement appelée le Royaume de Siam, plusieurs autres pays de la péninsule Indochinoise tels que le Laos, le Cambodge et la Birmanie en revendiquent la paternité.

Il est aujourd'hui très difficile de distinguer la part de réalité et de fiction qui entoure l'histoire du Muay Thaï car les documents écrits qui relatent son développement sont rares contrairement aux mythes et légendes transmis oralement.

**Selon certains chercheurs, le mot « Muay » serait un dérivé de « Mvya » en sanskrit (une langue parlée autrefois en Inde) qui signifie « tirer pour grouper », « pour unir », « pour ne faire qu'un ».**

L'explication, reprise par certains, qui veut que « Muay » soit raisonnablement associé à l'action de « réunir », de créer un « lien » est peut-être un peu simpliste. Toutefois, ce « lien » est un aspect important de quatre éléments structurants du Muay que sont :

- **La tête dans le Mongkong,**
- **Les biceps dans le prajeed,**
- **Les poings dans le Kaad Chuek,**
- **Et l'esprit dans les incantations énoncées par le pratiquant.**

**Le Muay Thaï se développe progressivement au rythme de l'évolution des différents territoires du Royaume de Siam.**

### ► L'ère du royaume Sukhothai

Nous retrouvons les premières traces du Muay au XIII<sup>e</sup> siècle. L'instabilité entre les royaumes dans la région du Siam entraîne de violents conflits.

Lors des affrontements sur les champs de bataille, chaque camp s'inspire des techniques

de ses rivaux pour les incorporer dans les siennes. Cela donne ainsi naissance au Kun Khmer, au Muay Laotien, au Muay Birman et au Muay Siam notamment.

Le royaume de Sukhotai sous le règne de Ramkhamhaeng (1239-1317) est alors celui qui domine cette région du Sud-Est de l'Asie. Ce premier grand Roi Siam codifie le système d'écriture du pays, favorise le commerce et incite à la propagation du bouddhisme. C'est avec l'apparition des temples de cette religion que le Muay Thaï est enseigné et transmis par les moines.

À cette époque, c'est un système de combat à mains nues, mis en pratique sur les champs de bataille, utilisant la tête, les poings, les coudes, les genoux et les pieds comme armes à part entière.

## ► L'ère du royaume d'Ayutthaya



À partir du XIV<sup>e</sup> siècle, le Royaume de Siam connaît une période faste au travers de sa capitale, Ayutthaya (1350-1767) et voit naître de nombreux héros de la nation Thaï pratiquant le combat.

L'histoire retient le nom du **Roi Naresuan et de sa femme la Reine Suriyothai**. Déguisée en guerrier, elle tente de porter secours à son époux qui défait le prince héritier birman en 1592 lors d'un combat à mains nues à dos d'éléphant !

En parcourant l'histoire du Muay, il convient ensuite de s'arrêter au début du XVIII<sup>e</sup> siècle sous le règne de Somdet Phra Chao Suer, « le Roi Tigre ».

**Le Muay connaît à cette époque une grande popularité.** Chaque village a ses boxeurs qui s'affrontent régulièrement. Le Roi est lui-même un grand champion de Muay, mais il ne trouve pas d'adversaire car personne n'ose frapper le Roi, ne serait-ce que dans un cadre purement sportif !

Un récit apocryphe relate la manière dont, en 1702, le Roi, alors âgé de 42 ans, quitte le palais en compagnie de quelques complices après qu'on lui ait rapporté qu'un tournoi de Muay devait avoir lieu en l'honneur d'une fête sacrée à Barn Pajanta.

Déguisé en paysan afin de ne pas être reconnu, il confie à un messenger la tâche de s'enquérir auprès de l'organisateur si un participant est prêt à affronter un nakmuay

(boxeur) de la ville. Le meilleur des combattants du coin relève alors le défi et affronte le Roi. Il faut peu de temps au Roi pour le blesser et le mettre hors de combat.

Son amour du Muay est tel, qu'il encourage vivement ses sujets à étudier et à pratiquer cette discipline, à organiser des tournois à l'occasion de chaque festivité et à mettre en place un programme d'études du Muay au sein même du palais Royal.

## ► L'ère du Royaume de Thonburi



À la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, le royaume de Siam est pillé par son voisin birman. **Naï Khanom Tom, soldat de l'armée siamoise et virtuose du Muay** est capturé lors du pillage de la capitale.

Selon la légende, il défie 10 guerriers birmans, les uns à la suite des autres dans la même journée devant le Roi de Birmanie en personne qui voulait déterminer lequel du Muay Birman et du Muay Siam était le plus efficace.

**Avant de combattre, Naï Khanom Tom exécute une danse** qui laisse perplexe toute l'assistance birmane, le Ram Muay. L'arbitre explique alors au public que c'est une tradition thaïlandaise qui représente un hommage du boxeur envers son maître.

Lorsque le combat débute, Naï Khanom Tom se rue sur son adversaire et le met immédiatement KO. L'arbitre prétexte que cette victoire ne peut être valable, car il considère que le combattant Birman avait été distrait, voire perturbé, par cette danse.

Naï Khanom Tom continue à combattre de la même manière et met KO un second adversaire. Les Birmans, surpris par cette domination, lui imposent de rester sur le terrain de combat. Il affronte victorieusement 8 autres adversaires, les uns après les autres.

Devant tant de courage et de supériorité, **le Roi Birman décide de le récompenser** en lui accordant d'abord la liberté, puis afin de l'honorer il lui laisse le choix entre deux autres récompenses : une grosse somme d'argent ou deux épouses Birmannes. Il retourne alors en Thaïlande avec ses deux épouses où ils vécurent jusqu'à la fin de leurs jours.

Le 17 mars, jour au cours duquel selon la tradition Naï Khanom Tom affronte les Birmans, est depuis devenu le jour du Muay Thaï.



À partir de cette époque, les combattants les plus habiles se voient offrir des promotions sociales et sont invités à s'installer au Palais Royal pour enseigner leur art au personnel, aux militaires et aux gardes chargés de la protection du Roi.

Par la suite, sans pour autant abandonner ses fonctions militaires et de protection de la communauté, **le Muay Thai devient progressivement un « sport » et un véritable « divertissement » pour les foules.**

## ► L'ère Rattanakosin

En 1788, des écrits thaïlandais attestent de la venue de deux frères français pour défier les Thaïlandais.

À cette époque les combats sont libres et il n'y a pas de règles définies. Seul un accord verbal entre les participants forme un pseudo règlement : pas de catégorie de poids ni de victoire aux points et chaque combat se termine par une mise hors combat par KO de l'un des deux combattants.



Déjà à l'époque, les mains sont protégées par des sortes de bandeaux de cordage.

Ce bandage, connu sous le nom de **Kaad Chuek**, est composé de fils de chanvre non raffinés et torsadés qui produisent une bande souple de l'épaisseur du petit doigt. Le Kaad Chuek est enroulé autour de la paume et du dos de la main ainsi que du poignet. Il arrive qu'il recouvre la partie inférieure de l'avant-bras et même occasionnellement le coude.

Il arrive que l'on insère également des chutes de ce tissu sous le Kaad Chuek, après les avoir préalablement enroulées sur elles-mêmes, à hauteur des phalanges pour former des solides protubérances (connues sous le nom de Gon Hoi).

Avant de s'affronter, les protagonistes plongent les poings dans un récipient d'eau. **Les Gon Hoi durcissent alors et « fusionnent » avec le Kaad Chuek en séchant, de telle sorte qu'un coup frappé avec un tel équipement est souvent sévère.**





Une légende liée à l'utilisation des Kaad Chuek, populaire dans le milieu, stipule que parfois les combattants trempent les bandages dans une préparation à base de farine et d'eau, de résine naturelle ou de toute autre substance également adhésive que l'on a, au préalable, agrémenter d'éclat de verre, de pierre ou d'une autre matière abrasive.

Au cours des siècles passés, le Muay a mûri en divers points sur le territoire national et a acquis **un style**

**propre à chaque région** où diverses écoles avec leurs méthodes et leurs traditions propres ont contribué à accroître l'hétérogénéité du Muay Thaï.

Il faut attendre le règne du Roi Rama V au XIX<sup>e</sup> siècle et la construction d'un réseau routier national qui favorise enfin les communications au sein du royaume pour permettre aux provinces l'envoi de combattants dans la capitale où ils s'affrontent en présence du Roi lui-même.

## • NOUS POUVONS DÉFINIR 4 STYLES DE MUAY THAÏ •

01

### Le muay-chaiya ou « muay-giow » (style du Sud)

Ce style du XIX<sup>e</sup> siècle met l'accent sur la vivacité d'esprit afin de trouver des stratégies efficaces. La posture est anguleuse, la défense est privilégiée et les techniques de coude et genou sont particulièrement marquées. On utilise des techniques issues des animaux (notamment le tigre).

02

### Le « muay-korat » (Est et Nord-Est)

Le muay-korat privilégie un travail en force, telles les techniques de buffle.

03

### Le « muay-lopburi » (région centrale)

L'accent est mis sur une gestuelle intelligente (travail sur les variations de trajectoire et les feintes d'armes).

# 04

## Le « muay-thasao » (Nord)

Les techniques consistent à prendre de vitesse l'opposant et les styles thématiques telles les techniques du singe blanc (dit d'Hanuman).

Une formule résume les principaux styles du Muay Thai :

**« Le poing puissant du Korat, l'esprit du Lopburi, la posture du Chaiya et la vitesse du Thasao. »**



Dans les années 1920, on pratique encore le Kaad Chuek sur le ring. Toutefois, **c'est en 1926 que sonne le glas pour cette coutume d'un autre âge**, qui faisait partie intégrante du Muay traditionnel.

Cette année-là, un combattant du nom de Jia Kaegkhmen trouve la mort sur le ring de l'arène de Lak Muang, à l'issue d'un combat qui l'oppose à Pae Lieng Prasert. Celui-ci lui administre un coup de poing et Jia s'affale sur les cordes.

Comme il refuse d'abandonner, l'arbitre ne peut le déclarer vaincu, aussi peut-on imputer le tragique dénouement de ce combat par l'absence d'une réglementation claire et précise qu'à toute autre cause.

En conséquence, on décide d'imposer le port de gants et chose étrange, de chaussettes ! De fait, tout bien considéré, **le Muay Thai est né.**

En 1929, la « coquille » (gra-jap), en métal à l'époque, est introduite pour la première fois au Siam afin de protéger les organes génitaux.

C'est en 1930 que les tous premiers combattants équipés de gants et de chaussettes, Kammuey Muang Yod et Nop Chom Sri Maek, s'affrontent dans l'arène de Lak Muang.

Tous deux ne cessent, au cours de l'affrontement, de trébucher et de glisser du fait du manque d'aisance que causent les chaussettes. La rencontre tourne au fiasco et devant le mécontentement des spectateurs, on doit se résoudre à conserver les gants, mais à abandonner les chaussettes.

En 1950, un système de classification de huit catégories de poids (avec la livre pour unité de mesure) est finalement mis en place sur le modèle des sports de combat occidentaux (sûrement issu de la boxe anglaise et de l'arrivée des militaires américains dans le pacifique).

## ► L'ère des arènes

---

Au tout début, les combats de Muay Thaï se déroulent sur des terrains incontestablement très rudimentaires : aucun abri ou local, aucune structure d'accueil, juste un lopin de terre. Cela transparaît d'ailleurs dans le terme Sanam muay (le muay champêtre).

**L'une des premières arènes spécifiquement consacrées au combat de Muay est l'arène Suam Gularb** de 1920, à même la terre, dans un grand champ de 20 mètres sur 20 mètres qui fait, pour l'occasion, office de ring.

Seule une marque sur le sol délimite l'aire de combat. Les spectateurs eux s'agglutinent autour de ce « ring » à l'intérieur duquel ils ne peuvent en aucun cas entrer.

Cependant, arrive le jour où ils ne respectent pas cette interdiction et envahissent le carré du combat.

En conséquence, le comité directeur décide de la construction d'un ring surélevé de quelques 120 cm, délimité par deux cordes parallèles et garnies de tapis.

Enfin, on dispose quelques marches sur le côté pour faciliter l'accès des combattants.

L'arbitre est à l'origine vêtu d'un magnifique pantalon de soie thaï, de chaussettes blanches et d'une veste blanche qui lui confère un air officiel. Plus tard, sa tenue change pour un appareil plus martial. Même si, jusque-là, l'arbitre n'est pas admis dans les limites du ring, désormais, il a sa place au centre avec les combattants.



L'arbitre observe le combat et a le pouvoir d'intervenir si la situation le demande. Le nombre de « rounds » est fixé au préalable.

À cette époque, les catégories de poids ne sont pas encore mises en application, seul le consentement mutuel des deux antagonistes autorise la tenue d'un combat. Les Kaad Chuek sont encore utilisés.

## • LES ARÈNES •



Parmi toutes les arènes, certaines ont fortement marqué l'histoire du Muay Thaï de leur empreinte :

- **l'arène Tar Charng,**
- **l'arène Lak Muang,**
- **l'arène Suan Sanuk,**
- **et l'arène Suan Jao Ched.**

Ces quatre arènes, et certainement d'autres encore qui n'ont fait l'objet d'aucun archivage, ont toutes vu le jour et disparu entre le milieu des années 1920 et la fin des années 1930.

On dispose au sujet de l'arène Suan Sanuk d'une quantité légèrement supérieure d'archives.

**On sait que l'arène abritait un ring amélioré, au tapis couvert d'une bâche et cerclé de trois cordes** afin d'être conforme aux réglementations internationales de boxe anglaise.

De la même façon, pour la première fois dans l'histoire, les coins furent colorés en rouge et bleu, conformément à cette même réglementation.

Pendant la guerre de 1940, la plupart des arènes se trouve dans des cinémas : le cinéma Pattanagorn, le cinéma Sri Ayutthaya et le cinéma Thonburi.

Le 23 décembre 1945, le Rajadamnern Stadium est construit. **Une construction à ciel ouvert dont l'architecture est fortement inspirée de celle des amphithéâtres romains.** Avec une infrastructure très moderne pour l'époque et une très grande capacité d'accueil (plus de 4000 places). Il faut attendre 6 ans pour qu'un toit en béton y soit ajouté.

Le stadium fût surnommé plus tard par les admirateurs de boxe : le stadium WickAir, car il avait la particularité d'être doté d'air conditionné.

L'enceinte est privatisée en 1953 et devient le Rajadamnern Stadium, parce qu'il est situé sur l'avenue du même nom (Ratchadamnoen road) dans le quartier de Pom Prap Sattru Phai, en plein centre de Bangkok.

## En 1955, une rencontre de Muay Thaï est retransmise pour la toute première fois à la télévision.

Le stade du Lumpinee ouvre ses portes le 8 décembre 1956. Le complexe sportif du Lumpinee est dirigé par des militaires au nom du gouvernement Thaïlandais.

Le Lumpinee est certainement le stade qui a fait le plus pour promouvoir la boxe thaïlandaise à travers le monde, notamment en permettant à des boxeurs étrangers de venir se mesurer aux boxeurs locaux.



Aujourd'hui, la ceinture du Lumpinee reste une des deux principales ceintures de l'univers du Muay mondialement reconnues.

L'autre étant bien évidemment celle du Rajadamnern Stadium où ont lieu les plus grands événements de l'année.

Ces deux derniers Stadiums sont les plus connus en Thaïlande.

### • LISTE DES STADIUMS THAÏLANDAIS •

- Lumpinee Boxing Stadium sur Rama intra Road. Le nouveau stade.
- Le légendaire Rajadamnern Stadium sur Rajadamnoen Nok road à Bangkok.
- Le Channel 7 Stadium.
- L'Imperial World Stadium au 6e étage de Lat Phrao.
- L'Omnoi Stadium sur Phetchchakasem Road.
- Le Rangsit International Boxing Stadium dans la banlieue de Bangkok. Il a été créé en 1995 et il est le premier institut de Muay Thaï.

## Les grandes périodes de l'Histoire du Muay Thai

Période	Dates	Statut de la pratique
<b>Sukhotai</b>	1238 - 1438	Pour faire face aux violents affrontements, <b>le Muay Thai est utilisé comme technique militaire</b> de combat à main nue.
<b>Ayutthaya</b>	1438 - 1767	<p><b>Le Muay Thai se popularise. Chaque village possède ses propres boxeurs.</b></p> <p>Même le Roi participe à de nombreux combats. Il s'impose comme un réel héros du Muay Thai et participe au développement de la pratique en incitant à son apprentissage.</p> <p><b>Introduction du Kaad Chuek</b></p>
<b>Thonburi</b>	1767 - 1782	<p>À cette période, apparaissent les premières promotions sociales des grands nakmuay qui s'installent au Grand Palais pour y enseigner le Muay Thai et protéger le Roi.</p> <p>À la fin de cette période, <b>le Muay Thai devient peu à peu un véritable sport</b> et représente le principal divertissement de la population du Royaume.</p> <p><b>Apparition des danses traditionnelles d'avant combat</b> qui traduisent le respect du Nakmuay envers son maître.</p> <p><b>Personnalité : Praya Phichai Dab Hak</b></p>
<b>Rattanakosin</b>	1782 - 1932	<p><b>Apparition des bandages et des coquilles</b> qui permettent aux combattants de se protéger.</p> <p>Création d'un réseau routier qui facilite le déplacement des nakmuay et les combats hors de leur région.</p> <p>Instauration du système de classification en catégorie selon le poids du Nakmuay.</p> <p><b>Première arène permanente (Suam Gularb).</b></p>

## 1.2 / En France : Apparition sur le territoire et structuration fédérale

Depuis quelques années, le milieu des arts martiaux est en pleine effervescence. Les pratiquants japonais, les premiers, cherchent à se libérer du contexte étroit dans lequel ils évoluent.

Dans les années 1960 en Thaïlande, un Japonais nommé **Kurosaki**, 6<sup>e</sup> dan de karaté Kyokushinkai, découvre le Muay Thaï. Après avoir mis les gants de très nombreuses fois et ajouté quelques techniques de pieds spécifiques au Kyokushinkai, **Kurosaki se charge de promouvoir ce nouveau sport.**

C'est le déferlement. Le Japon connaît un boum retentissant avec des champions extraordinaires, capables de rivaliser avec les meilleurs Thaïlandais tels que **Toshiro Fujiwara**, le plus célèbre d'entre tous, **Saito** et **Tabata**.

Ce que l'on a aussi appelé au pays du soleil levant « la science aux huit atouts », car on utilise les deux poings, les deux coudes, les deux genoux et les deux tibias, diffère à la fois du karaté et du Thaï Boxing. Kurosaki décide de ne se référer ni à l'un ni à l'autre et baptise son art le **Kick Boxing**.



Cependant, qu'on ne s'y méprenne pas, sur le ring le Muay Thaï et le Kick Boxing, que l'on retrouvera quelques années plus tard en Hollande puis en France, sont d'expression identique.

**Christian Guillaume**, un Français, champion de Boxe Française-Savate, qui n'ignore rien de ce qui peut se produire entre quatre cordes et dont la réputation a traversé les océans, est le premier à venir se mesurer aux plus grands champions japonais. Il restera invaincu.

**Albert Boutboul**, champion d'Europe de karaté, n'hésite pas à suivre une voie originale, au-delà des sentiers battus de sa discipline, et mène une expérience délicate et téméraire en allant combattre au Japon lui aussi.

En France, on s'interroge. Pour beaucoup, le contrôle imposé traditionnellement en karaté est ressenti comme une réelle frustration. Nombreux sont ceux qui désirent aller au bout de leur pratique, jusqu'au combat total.

En 1975, lors des troisièmes championnats du monde de karaté à Long Beach, **Dominique**

**Valéra** met un grand coup de pied dans la fourmière et conteste de nombreuses valeurs établies.

S'inspirant des karatékas professionnels américains qui combattent au KO, avec des protections de pieds et de poings, mais sans coup de coude et de genou, il importe le **Full Contact**.

C'est dans les années 1975 également que **Patrick Brizon**, un Clermontois pratiquant le karaté, décide de partir au Japon via la Thaïlande, pour approfondir comme beaucoup d'autres, « la voie de la main vide ». Son itinéraire sera unique.

À Bangkok, pour la première fois, il voit de la boxe Thaïlandaise. Enthousiasmé par la technique, par l'esprit qui règne dans ce sport de combat redoutable et par tout ce qui compose son environnement tellement original, il revient en France bien décidé à le faire connaître.

Cette découverte sera pour lui une véritable révélation. Mais c'est à Tokyo, au Mejiro Gym, le dojo de Kurosaki (qui deviendra plus tard le nom de son club) où s'entraînent les meilleurs japonais, qu'il s'initie au kick-boxing durant un mois.

Revenu en France, il communique sa nouvelle passion, encore toute jeune, à quelques amis. Il retourne très rapidement au Japon où il participe avec les champions japonais à un stage d'endurance et fait son premier combat qu'il gagne par KO au premier round. De retour chez lui, il n'aura de cesse de partager et de développer son art.

Très communicatif, personnalité équilibrée, authentique, Patrick Brizon regroupe bientôt un noyau de nouveaux adeptes soudés par de profondes amitiés. **Il créa le premier club de Boxe Thaï Français à Clermont-Ferrand.**

Parallèlement, Roger Paschy encore karatéka, titré dans les plus hautes compétitions, converties au contact, mena une action de formation, de diffusion et d'éducation.

Si Patrick Brizon est à juste titre considéré comme le Père du Muay Thaï en France, il faut sans aucun doute lui associer **Roger Paschy** pour son rôle de professeur, d'organisateur et de promoteur de ce sport de combat. **Il créa le fameux club du Yamatsuki à Paris 11<sup>e</sup>.**





C'est à Bangkok, au Rajadamnoen et Lumpinee Stadium, véritables temples du Muay Thaï, ainsi que dans les camps des boxeurs (Nakmuay) professionnels, partageant leurs entraînements jusqu'à l'épuisement, que Roger Paschy et **Gilles Belloni** et quelques autres pionniers nourrissent leur passion indéfectible.

Revenus en France après des séjours longs de plusieurs mois, ils exposent leurs acquis et leurs expériences en créant leurs clubs respectifs dans les années 1975-76.

**Le Yamatsuki à Paris 11<sup>e</sup> pour le premier et le Belloni Gym à Montreuil pour le second.** Suivi de près par le **premier club créé en région parisienne à Carrières-sur-Seine (78) en 1978 par Gabriel LAMY** qui donnera plus tard le célèbre **LAMY GYM**.

D'abord très isolés, puis de plus en plus nombreux, ces pratiquants de l'absolu et de l'extrême deviennent de redoutables combattants désireux de confronter leurs valeurs respectives sur le ring.

Pour les premières compétitions, l'appellation donnée à la discipline fut "Kick Boxing" pour ne pas effrayer les institutions de l'époque. En 1978, à la salle Wagram, Roger Paschy organise le premier gala à Paris.

Puisqu'il n'existe pas de Fédération de Boxe Thaïlandaise, se pose le problème de l'indispensable reconnaissance des pouvoirs publics.

Le Muay Thaï naissant sous la coupe de Roger Paschy se placera tout d'abord dès 1978 sous l'égide de la FSGT (Fédération sportive et gymnique du travail) seule fédération acceptant cette nouvelle boxe sur l'hexagone (après le refus de la Boxe Française de l'accueillir en son sein).



Le niveau des combattants s'améliorant et leur nombre devenu important, **les premiers championnats de France furent organisés par Roger Paschy en 1982 à Paris.**

Lors de ces championnats, s'illustrent des boxeurs entre autres comme **Kouider, Bahfir, Desjardins, Tirolien, Jami, Berrandou, Cantamessi, Legouez, Kappler, Faye, Leborgne, Dimier...** Des rencontres internationales s'organisent avec des combattants venus de Thaïlande, du Japon, de Hollande et d'Angleterre.

La Hollande abritait alors les meilleurs boxeurs européens (**Kaman, Brilleman, Carbin, Karakus, Koopman, El Geubli, Tekin, Colak**) provenant principalement du Mejiro-gym de Jan Plas et du Chakuriki de Tom Harinck.

Leur suprématie seront remises en cause en 1983 lorsque des boxeurs comme Kouider, Cantamessi, Jami deviendront champions d'Europe. Ils seront suivis quelques années plus tard par Desjardins, Prestia, Berrandou, Richard Nam, Benlabed, Ouadhi.

La notion de fédération, dont la vocation première est de rassembler des personnes différentes, suppose de travailler en permanence sur le terrain du compromis prenant prioritairement en compte l'intérêt général au détriment parfois de l'intérêt individuel.

C'est en 1984, année que l'on peut définir comme décisive, que le champion **Samath**, vient démontrer au cirque d'hiver à Paris l'étendue de la panoplie technique du Muay Thaï.

En 1986, sous la conduite de **Thierry Verstraete**, la « Fédération Française de Boxe Thaïlandaise/Muay Thaï » met fin aux oppositions et réunit toutes les bonnes volontés au sein de la FFBT/MT.



**Cette fédération va bâtir une représentation nationale et a comme ambition de se situer dans l'ensemble de l'organisation du sport en France et de contribuer par son rôle éducatif à l'épanouissement de ses pratiquants.**

Bâtie sur de solides structures, implantée dans toutes les régions et animée par des cadres expérimentés, la fédération doit entrer dans son âge de raison et s'appliquer à construire l'avenir du Muay Thaï.

La Boxe Thaïlandaise est un sport de combat extrêmement complet qui propose un large éventail technique associant les percussions de poings, de coudes, de genoux, de tibias et comprenant des temps de lutte debout avec saisies et projections par déséquilibre.

C'est pour cela qu'elle a tout de suite été adoptée dans les banlieues parisiennes tout d'abord et ensuite Lilloises, Marseillaises, Lyonnaises et autour des grandes agglomérations.

**Si en Thaïlande, l'origine du Muay Thaï remonte à la nuit des temps, l'apparition en France date donc des années 1970. Le premier gala organisé avec des compétiteurs s'est déroulé le 22 septembre 1978 à Paris.**

Après avoir navigué d'une fédération à l'autre, sans avoir vraiment trouvé une vitesse de croisière digne de son historique et de ses valeurs, quelques personnes issues du Muay Thaï, de par leurs parcours de compétiteurs de haut niveau, de responsabilités et d'investissement au sein des différents courants du Muay Thaï Français, prennent leur avenir en main.

**Elles décident, en février 2014, de créer l'Académie Française de Muay Thaï (AFMT)** pour redonner ses lettres de noblesse à leur passion.

Après avoir regroupé une partie des clubs et licenciés au sein de la FFST (Fédération française du sport travailliste) de septembre 2014 à juin 2016, **l'AFMT rejoint la Fédération Sportive des ASPTT** qui lui propose un véritable statut et une commission paritaire afin de développer ensemble le Muay Thaï originel sur tout le territoire national, et ce depuis septembre 2016.

**2 -**

**CULTURE,  
TRADITION ET  
VALEURS DU  
MUAY THAÏ**



## 2 - CULTURE, TRADITION ET VALEURS DU MUAY THAÏ

- **DES VALEURS FORTES ET PUISSANTES SONT DICTÉES ET TRANSMISES À TRAVERS NOTRE MUAY THAÏ** •



**Une authenticité revendiquée par l'AFMT/FSASPTT.** Notre fédération s'efforce de mettre en avant l'authenticité et l'historique du Muay Thaï à travers la pratique de cette discipline ancestrale, par l'organisation d'entraînements en commun, de compétitions et de formations fédérales.

Rétablir et conforter le Muay Thaï dans ses principes, son essence et sa philosophie, là est le but principal que nous nous sommes fixé.

### 2.1 / Organisation sociale et sportive en Thaïlande (Camps d'entraînement/« Écuries », stadiums et prise de paris sur les nakmuay...)

Parmi les autres Boxes du Sud-Est asiatique (Boxe birmane, Boxe khmère, Boxe vietnamienne, Bokator, etc.), la boxe thaïlandaise est la plus populaire. Elle doit sa popularité au fait qu'elle soit le sport national et professionnel en Thaïlande.

Ce sport permet à de nombreux pratiquants, athlètes (même très jeunes), entraîneurs, managers et promoteurs, d'en vivre. Elle est surtout un business générant autour d'elle une économie non négligeable.

**Sport national et véritable industrie, le Muay Thaï fait vivre environ 200 000 personnes, boxeurs, entraîneurs, commerçants, etc.**

Le nombre de pratiquants est évalué à 100 000 et chaque semaine des centaines de combats ont lieu à travers le pays. De nombreux petits clubs d'entraînement (appelés « camps ») parsèment le pays et accueillent les jeunes à partir de 6-7 ans.

**Les combats importants sont régulièrement retransmis tous les samedis et dimanches par les chaînes de télévision régionales et nationales.**

Cette gigantesque affaire commerciale est gérée principalement par deux grands lieux d'organisation : **Lumpinee stadium et Rajadamnoen**. Ils sont composés de promoteurs qui organisent des combats tous les jours.

Connus dans le monde entier, ils sont considérés comme les stades de références en Muay Thaï et l'on vient de partout pour les visiter.

Le stade du Lumpinee a été déplacé en 2014 dans le nord de Bangkok, dans le quartier Lat phrao. Le stade du Rajadamnoen, plus prestigieux et ancien, se trouve sur Rajadamnoen Nok Road, en face du quartier général de l'armée royale thaïlandaise qui le gère.

## 2.2 / Le Wai Khru

Les pratiquants de Muay Thaï ont coutume d'employer indifféremment les termes « Wai Khru » ou « Ram Muay » pour désigner les rituels d'avant combat. Malheureusement, pour beaucoup d'entre eux, la différence entre ces deux termes est très imprécise.

**Le Wai Khru vient littéralement de « Wai » qui signifie hommage, salutation et de « Khru » qui signifie maître, mentor, professeur.**

Le Wai Khru est la première partie du rituel qu'exécute le nakmuay en montant sur le ring avec le **Mongkong**. Un Prajeet (bandeau de bras contenant souvent des écritures ou une amulette) peut être placé au-dessus du biceps sur les deux bras.

Le Wai Khru reflète la reconnaissance de tous les boxeurs envers leurs parents, entraîneurs et toutes les personnes qu'ils respectent.



Le nakmuay rend non seulement hommage à son maître, mais aussi à tous ceux qui détiennent la connaissance et l'historique de la discipline.

**Le Wai Khru commence réellement après être monté sur le ring.** Lorsque le boxeur effectue le tour du ring en s'inclinant respectueusement et en touchant trois fois les quatre coins, il rend hommage à son maître et à ses parents. Un coup de poing pour chacune des personnes, ou si les parents comptent pour une entité, le dernier coup symbolise le public venu le voir combattre.

Historiquement, le combattant faisait le tour du ring avant le combat pour une explication quelque peu ésotérique, une recherche interne.

Le ring étant considéré comme un endroit dangereux, le combattant allait donc répandre son corps éthérique (aura) sur l'ensemble de la surface de combat afin de mieux l'appivoiser, voir de se l'approprier.

En faisant cela, le combattant se livrait donc à une sorte de « reconnaissance du terrain ». **Par ce rituel, aucun endroit du ring ne devient un refuge pour son adversaire.**



Il est étonnant de constater que l'on retrouve aujourd'hui une très forte analogie entre ces gestes et les habitudes inconscientes que beaucoup d'êtres humains observent dans leur vie de tous les jours.

Par exemple, lorsque l'on est amené à aller pour la première fois dans un endroit type restaurant, cinéma, etc. et que l'expérience de ce lieu est mémorisée comme positive, il y a de fortes chances pour que l'on se positionne à la même place si l'on est amené à revenir sur ces lieux.

La même attitude se retrouve dans le règne animal, où les animaux font souvent un tour de reconnaissance sur le terrain avant de se coucher.

Au centre du ring pour la deuxième partie du Wai Khru, le nakmuay s'agenouille et rend hommage aux « anciens » en s'inclinant vers le sol et au Roi en regardant vers le ciel.

Aujourd'hui en Europe, on peut affirmer que pour la plupart des nakmuay la signification historique de ces gestes a disparu. Ces gestes sont davantage exécutés par mimétisme.

Il n'existe aucune signification religieuse à ces gestes. Malgré la position accroupie et les mains jointes du boxeur, il n'y a rien de religieux en cela. **C'est un rite en hommage à ceux qui détiennent le savoir et qui le transmettent. C'est une marque de respect.**

Ainsi, le terme Wai Khru doit être traduit par salutation et respect au maître et non par « prière ».

Le Wai Khru se termine lorsque le boxeur se relève au centre du ring. C'est alors qu'il commence son Ram Muay.

## ► Le Ram Muay

---

**Le Ram Muay provient de « Ram » qui signifie danse et de « Muay » qui signifie boxe.**

Enseigné uniquement aux combattants, il est assimilable à une « danse » qui par son symbolisme fait appel à une ou plusieurs figures légendaires particulières. Par exemple Hanuman « le singe » du Ramakien ou histoire de Rama et aux différents éléments constituant la terre.

À l'origine, il était propre à chaque camp, reconnaissable par le Yang Sam Khom : déplacement en 3 pas qui marquait le style et donc la région d'où provenait le boxeur : Lopburi, Korat, Chaiya, Nakorn... **C'est la raison pour laquelle on pouvait à l'époque, déterminer la provenance du nakmuay à la seule vue de son Ram Muay.**

Si deux boxeurs exécutaient le même Ram Muay, cela signifiait que c'était donc le même maître qui leur avait enseigné les techniques de la boxe et ses rituels.

Cette « chorégraphie » symbolisait également la fraternité qui liait les combattants de chaque écurie ou camp entre eux. De nos jours, chaque club n'a plus son propre Ram Muay. C'est pourquoi on trouve dans le même camp ou club plusieurs boxeurs dotés d'un Ram Muay différent.

### **Il subsiste donc encore certaines formes de Ram Muay encore très populaires :**

- la danse de l'oiseau ou vol du cygne (effectué de nombreuses années par le très réputé Kongsak) où les mouvements des bras évoquent ceux des ailes de l'oiseau,
- la danse du pêcheur : analogie avec le filet lors d'un mouvement circulaire des deux mains,
- la danse du chasseur avec l'arc (les mouvements évoquent un chasseur visant sa cible, tendant un arc...) ou avec le sabre,
- la danse d'Hanuman.





Le Yang Sam Khoum, que le boxeur exécute 3 fois, lui permet de se tourner vers les 4 coins cardinaux. Il permet aussi d'aller saluer la partie du public se trouvant de chaque côté du ring.

**Lors du Wai Khru et du Ram Muay, le nakmuay porte un Mongkong.** Ce « serre-tête » de coton filé représente la connaissance et le savoir-faire des anciens (couronne sacrée).

Dans le passé, chaque club avait son propre Mongkong. Ainsi, on connaissait directement la provenance du nakmuay grâce au Mongkong. En théorie, le Mongkong est la propriété du club, du camp.

Normalement, le boxeur ne doit pas le toucher. Il lui est mis et retiré par son entraîneur. Cela permet de rappeler au boxeur qu'il combat avant tout pour le camp, qu'il représente son camp avant sa propre personne.

Il faut également savoir qu'en Thaïlande, le Muay Thaï était au départ essentiellement destiné aux hommes. Les premières femmes qui ont été autorisées à boxer devaient entrer sur le ring en passant sous la corde la plus basse et sans le Mongkong. Cette particularité est toujours d'actualité.

## ► Le Mongkong



Représentant son maître ainsi que le camp dont on fait partie, le Mongkong possède également de **grandes vertus spirituelles**.

Si les nakmuay portent plusieurs équipements sur eux, symboles de chance et de bonne fortune pour le combat, le Mongkong est le numéro un au classement.

S'il est placé sur la tête, c'est parce que dans la tradition asiatique et spécialement Thaïlandaise, tout ce qui est le plus éloigné du sol est le plus saint.

**Le Mongkong est un petit bandeau qui se porte autour du crâne et qui est censé apporter gloire et protection aux guerriers.**

Autrefois, les combattants siamois se nouaient une sorte de bandana autour du front

pour partir en guerre. On pense que c'est de là que vient la tradition du Khru Muay décernant un Mongkong à son disciple.

### **Une légende rapporte que le Mongkong pouvait être un serpent vivant de préférence venimeux.**

On lui faisait avaler sa propre queue de sorte que la boucle était bouclée. On le laissait alors mourir et sécher au soleil sept jours et sept nuits. Il n'avait plus alors qu'à coudre le Mongkong sur ce support.

Autrefois, les combattants boxaient avec leur Mongkong. Si dans le feu de l'action le Mongkong tombait à terre, l'adversaire s'arrêtait de combattre afin qu'il puisse le ramasser.

Jamais il ne tirait avantage de la vulnérabilité de son adversaire dans pareil cas.

## **2.3 / Accompagnement musical**

### **Dans chaque combat de Muay Thai, une musique rythmée accompagne les rites du Wai Kru, du Ram Muay ainsi que les combats eux-mêmes.**

Il existe une musique spécifique pour le Wai Kru, Ram Muay et une autre différente pour le combat.

**On appelle cette musique Wong pee glong.** Elle est jouée par quatre musiciens, chacun avec son propre instrument :

- **Le pee chawaa** (hautbois japonais)
- **Les glong Kaek** (deux tambours Thai)
- **Le Ching** (de petites cymbales Thai).

**3 -**

**DIMENSION  
TECHNIQUE**



# Édito



Cher(e)s ami(e)s,

Il est essentiel pour la discipline Muay Thaï que la transmission soit de qualité pour porter ses fruits, en encourageant les valeurs sportives telles que le respect de soi et d'autrui, le fair-play, l'égalité, l'excellence, l'engagement, le courage, l'esprit d'équipe et de solidarité, le respect des règles ainsi que le plaisir et la passion.

La pratique du sport est un droit fondamental auquel chacun(e) doit pouvoir accéder. C'est un moyen d'apprentissage et de développement de valeurs tout à la fois individuelles et collectives pour chaque adhérent(e) de club ou d'association, chaque sportif(ve), chaque éducateur(trices).

Le Muay Thaï est dispensé par chaque instructeur(trice) et éducateur(trice) formés dans le respect des règles mises en place, afin de développer des capacités qui permettront aux pratiquants d'acquérir de nouvelles habiletés, de la confiance en soi, de la résistance et de l'endurance, de la force et de la rapidité, ainsi que de la souplesse et de l'explosivité.

La place des filles et des femmes au sein de notre pratique, de l'arbitrage, de la supervision et de la prise de décision au sein des clubs et associations est au cœur des enjeux d'aujourd'hui et de demain pour notre fédération.

Le sport et le Muay Thaï doivent avoir pour but de renforcer les liens entre les individus, la compréhension mutuelle, le respect de l'intégrité et de la dignité de chaque personne. Tout être humain doit avoir la possibilité de développer et de préserver librement et en toute sécurité, ses aptitudes et son bien-être physiques et psychologiques.

Nos programmes de transmission doivent être adaptés afin d'être acheminés le plus tôt possible vers les publics qui pourraient sembler éloignés du sport, sans discrimination fondée sur le genre, l'âge, le handicap ou toute autre considération, de façon à vaincre l'exclusion que subissent les groupes vulnérables ou marginalisés.

La promotion et le développement des activités physiques et sportives pour tous, notamment pour les personnes handicapées, sont d'intérêt général.

Ce manifeste vous permettra également de découvrir notre discipline avec toute sa richesse et sa diversité technique et spirituelle.

**SAM BERRANDOU, Responsable Technique National de l'AFMT**

## 3 - DIMENSION TECHNIQUE

### 3.1 / Les fondamentaux de l'activité Muay Thai

C'est un sport de duel qui se pratique en binôme (l'un contre l'autre) sur une surface délimitée (ring 5m x 5m intérieurs) et dans un temps donné (reprises/rounds).

#### Le Muay Thaï de compétition nécessite :

- De bonnes capacités d'analyse (vision du jeu, prise de décision adéquate et rapide, intelligence de placement...), et des capacités mentales indispensables comme la détermination, la volonté et le courage.
- De fortes habiletés techniques avec comme support des aptitudes physiques telles que la souplesse musculaire et ligamentaire, la mobilité articulaire, la vitesse, la capacité de réaction à un signal (réflexes) et de surcroît, pour le combat au K.O-system, la puissance et la tonicité musculaire.

Rappelons par ailleurs que notre discipline est un art martial de combat avec ses valeurs propres. Il convient de nommer les combattants de Muay Thai « Nakmuay », le Muay Thai étant un art martial différent de celui des autres avec ses propres valeurs.

Les nakmuay se présentent dans une tenue appropriée au combat, se composant d'un short de Muay Thaï, d'une paire de gants de boxe, d'un protège-dents et d'une coquille pour les principales protections. Ils doivent être torse et pieds nus lors d'un combat traditionnel, mais sont autorisés à porter des chevillères.

#### ► Les armes



Cet art martial de combat que l'on peut qualifier de « **Boxe aux 8 armes** » grâce à ces percussions (2 poings, 2 coudes, 2 genoux et 2 tibias) utilise également des techniques de corps à corps et de projections par déséquilibre. C'est un sport de percussion et de préhension sur les phases de corps à corps.

La diversité technique de la discipline Muay Thaï permet une multitude de situations pédagogiques.

## • LES STYLES DE NAKMUAY •

- **Le Muay Fimeu** est un nakmuay complet, un styliste maîtrisant à la fois l'efficacité, la technique et la pureté du geste.
- **Le Muay Khao** utilise beaucoup ses genoux lors de ses combats, que ce soit à distance ou en corps à corps.
- **Le Mat Nak ou Muay Mat** privilégie le travail aux poings lors de ses combats et possède un certain punch.
- **Le Muay Bouk** avance en permanence sur son adversaire, peut-être moins technique mais efficace.
- **Le Muay Pam** privilégie le corps à corps et les projections.
- **Le Muay Sok** utilise beaucoup ses coudes.
- **Le Muay Tei** utilise beaucoup des techniques de jambes telles que les low kick, front kick, middle et high kick.
- **Le Muay Sai** est un nakmuay gaucher.
- **Le Muay Kwo** est un nakmuay droitier.

## Ces techniques sont regroupées en trois familles principales

<b>Kon Muay Jujom</b>	<b>Les techniques d'attaque</b>	<p>Les techniques d'attaques sont précédées ou non de feintes. Elles sont effectuées en combinaisons ou séparément.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Muay Mat</b> : Les techniques de poings</li> <li>• <b>Muay Tei</b> : Les techniques de jambes, décomposées en : Muay Tei-Tip pour pousser ou repousser et Muay Tei-Tei pour frapper</li> </ul>
<b>Kon Muay Kee</b>	<b>Les techniques de défense ou enchaînements défensifs</b>	<p>Les techniques de défenses, neutralisations par esquives, déviations, blocages, déplacements, anticipations, contre-attaques et leurres.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sinpala Muay</b> : Les techniques de gardes et déplacements</li> <li>• <b>Muay Bang</b> : Les techniques de parades et d'esquives</li> </ul>
<b>Chap Ko</b>	<b>Les techniques de corps à corps</b>	<p>Les techniques de corps à corps, percussions avec les coudes, genoux, tête, luxations articulaires et projections/mises au sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Muay Khao</b> : Les techniques de genoux</li> <li>• <b>Muay Sok</b> : Les techniques de coudes</li> <li>• <b>Muay Pam</b> : Les techniques de saisies et projections</li> </ul>



## ▶ Les techniques de percussion

<p><b>Techniques de poings</b></p> <p><b>MAT</b></p>	<p><b>Mat trong :</b>  <b>Mat wiyeng san :</b>  <b>Mat soy :</b>  <b>Mat wiyeng yao :</b>  <b>Kra tot chok :</b>  <b>Mat klap Lang :</b></p>	<p>Direct rectiligne D ou G            Crochet, Cross say            Uppercut            Cross            Coup de poing sauté            Retourné circulaire</p>
<p><b>Techniques de coudes</b></p> <p><b>SOK</b></p>	<p><b>Sok pound :</b>  <b>Sok tat :</b>  <b>Sok ngat :</b>  <b>Sok tii :</b>  <b>Sok klap :</b>  <b>Sok klap lang :</b>  <b>Kra tot sok :</b>  <b>Sok sak kou :</b>  <b>Sok sap :</b></p>	<p>Direct rectiligne avec un pas d'appel            Circulaire            Remontant            Descendant            Revers Haut            Retourné            Sauté vertical retombant            Double coup de coude vertical du haut vers le bas            Coup de coude vertical haut vers le bas</p>
<p><b>Techniques de genoux</b></p> <p><b>KHAO</b></p>	<p><b>Khao trong :</b>  <b>Khao chiyang :</b>  <b>Khao kong :</b>  <b>Khao thop :</b>  <b>Khao dtat :</b>  <b>Khao loy :</b>  <b>Khao yoon :</b>  <b>Yiep khao :</b>  <b>Khao tii :</b></p>	<p>Direct sans saisie            Petit circulaire avec saisie            Grand circulaire avec saisie            Circulaire médian pam            Circulaire bas cuisse corps à corps            Sauté direct            Sauté avec pas d'appel            Sauté avec prise d'appui            Circulaire</p>

<b>Techniques de jambes</b>  <b>TEI</b>	<b>Tea khaa :</b> Coup de pied circulaire bas <b>Tea lam toa :</b> Coup de pied circulaire médian <b>Tei kan kro :</b> Coup de pied circulaire haut <b>Tei kro :</b> Vertical descendant surface de frappe talon <b>Yiep tei :</b> Sauté circulaire avec prise d'appui <b>Kra tot tei :</b> Sauté circulaire <b>Tei kot :</b> Vertical descendant surface de frappe plante du pied <b>Tei trong :</b> Contrairement au Tip, on ne pousse pas on tape
<b>Techniques défensives</b>	<b>Les parades :</b> Bang <b>Les esquives :</b> Yok toa lop <b>Les retraits :</b> Lom tchak <b>Les saisies :</b> Lat eo <b>Les blocages :</b> Shin Block <b>Les projections :</b> Pak ho paï - Wieng tii pa
<b>Techniques de pieds</b>  <b>TIP</b>	<b>Tip trong :</b> Frontal <b>Tip kang :</b> Latéral <b>Kra tot tip :</b> Sauté <b>Tip kiap lang :</b> Retourné <b>Klap lang tip :</b> Retourné direct du pied <b>Tip thop :</b> Circulaire de revers de l'intérieur du pied <b>Tip Trong :</b> On pousse

## ► Saisies et projections : Muay Pam

### LES SAISIES

Actions d'attraper avec les mains ou les bras. Elle reprend deux types de saisie :

- La saisie au niveau de la tête ou du cou, des bras et des jambes est autorisée.
- La saisie au niveau du buste et des hanches, mais sans traction au niveau des lombaires.

Dans le cas de la saisie de jambe, le nakmuay effectuant cette action ne peut faire qu'un pas pour délivrer une percussion avant d'être contraint de relâcher son adversaire.

- La traction de la tête ou du cou vers le bas dans le but de donner un coup de genou au visage est interdite.
- La montée du genou à la tête est autorisée.



## LES PROJECTIONS

Le fait de déséquilibrer l'adversaire avec les bras et/ou avec une jambe d'appui est autorisé.

Les projections de judo ou de lutte sont prohibées (passage de hanche, d'épaule).

Le balayage avec le pied ou le crochetage de la jambe est interdit. Seul le fait de frapper, de barrer ou de faucher la jambe de l'adversaire est autorisé pour le faire chuter.

## LE CORPS À CORPS

L'entrée en corps à corps avec les bras doit être suivie de coups de genoux, de déséquilibre ou d'une projection. Le travail de positionnement de bras ne suffit pas et entraînera l'intervention de l'arbitre.

Le dégagement du corps à corps doit se faire avec les bras ou le buste et non pas en baissant la tête en avant sous peine d'intervention et de sanction de l'arbitre.

## 3.2 / Définition des catégories d'assauts et de combats

Quelle que soit la catégorie d'opposition, l'arbitre est le garant de la gestion du ring, des combattants et du contrôle de toutes les techniques utilisées. Un travail et une formation spécifique sont mis en place avec l'ensemble des juges/arbitres.

### • L'ÉDUCATIF •

Toutes les techniques et tous les enchaînements de technique sont contrôlés et sans aucune puissance. Toute action est mise en place dans le but de déstabiliser son partenaire grâce à son aisance technique.

C'est la qualité de la touche et la fluidité des liaisons qui sont recherchées. C'est l'apprentissage de l'opposition.

### • L'ASSAUT •

Toutes les utilisations des armes physiques du Muay Thaï doivent être contrôlées. Les techniques peuvent être « appuyées », mais sans « réelle puissance ». La recherche de la mise hors combat (KO) à la tête est strictement interdite.

## • JUNIOR INTERNATIONAL •

Les techniques peuvent être pleinement délivrées. La beauté et l'efficacité du geste restent la première recherche de ces jeunes nakmuay, aguerris depuis plusieurs années aux oppositions avec protections et qui arrivent à une certaine maturité technique et mentale.

C'est leur bagage technique couplé à la multitude de parades, d'esquives, de blocages et de déplacements sur le ring qui leur permettent d'anticiper les attaques de leur adversaire, de façon à se mettre hors d'atteinte et de danger.

La recherche volontaire du KO tête restant aléatoire, c'est l'arbitre qui reste le garant de l'intégrité physique des nakmuay.

## • LE COMBAT TRADITIONNEL •

Les percussions, la mise hors combat et le KO font partie du combat traditionnel en Muay Thaï et cela avec toutes les armes et techniques autorisées par la réglementation en vigueur.

### 3.3 / Niveaux techniques : Praciats et Khan

Passage de praciats à partir de 5 ans et jusqu'à 17 ans.

PRAJEET	ENFANTS		ADULTES
	Âge	Temps d'attente avant de pouvoir passer le prochain grade	
Blanc	5 ans	6 mois	
Blanc Jaune	6 ans		
Jaune	7 ans	6 mois	6 mois
Jaune Orange	8 ans		
Orange	9 ans	6 mois	6 mois
Orange Vert	10 ans		
Vert	11 ans	6 mois	6 mois
Verte Bleu	12 ans		
Bleu	13 ans	12 mois	6 mois
Bleu Marron	14 ans		
Marron	15 ans	12 mois	12 mois
Marron rouge	16 ans		
Rouge	17 ans	12 mois	12 mois
Préparation au passage du 1er KHAN Rouge	+ 17 ans	12 mois	+ 17 ans

## 3.4 / Arbitrage et réglementation

### ► Contexte de l'arbitrage Muay Thai

---

Le Muay Thaï reste un art martial de combat. Il n'est pas simple d'imposer à des adolescents et de jeunes adultes venus chercher l'authenticité d'un sport connu pour ses techniques de combat rugueuses, des règles de tempérance.

C'est la formation spécifique de nos juges et arbitres qui doit permettre de faire évoluer et se dérouler nos compétitions en toute sécurité pour nos licenciés hommes et femmes.

**Les arbitres jouent un rôle important dans le processus d'apprentissage des jeunes nakmuay. Particulièrement lors de leurs premières expériences en compétition.**

Afin d'aider les jeunes nakmuay à progresser plus rapidement, les arbitres ne doivent pas hésiter à faire certaines interventions à caractère pédagogique, lorsque le moment est opportun.



Par exemple, ils ou elles peuvent expliquer aux jeunes nakmuay les règlements qui sont à la base de certaines décisions, ou encore prendre quelques instants pour exposer les raisons particulières pour lesquelles ses décisions ont été prises.

Dans le cadre des programmes de formation de juges-arbitres, **l'AFMT et la FSASPTT entendent mettre l'accent sur**

**l'importance de ce genre d'interventions** auprès des jeunes nakmuay et de leurs entraîneur(e)s.

L'aménagement des conditions de l'affrontement physique et technique est organisé par la prise en compte progressive du règlement sportif, ainsi que par la mise en place d'un rapport de forces raisonné et évolutif.

L'approfondissement des compétences donne au combat debout une place croissante conforme à la dimension culturelle et historique du Muay Thaï. Il nous faut gérer la sécurité active et passive, relative au respect de la surface de combat et des violations réglementaires qui mettent directement les nakmuay en danger.

### **Pour cela il est nécessaire :**

- D'organiser le début et la fin d'un combat délimité dans le temps et l'espace. Juger des temps d'arrêt et de reprise nécessaires pour faire reprendre le combat.
- D'assurer la continuité du combat par des prises de décisions rapides. Assurer également sa fluidité par une anticipation relative au contexte technico-tactique.
- D'organiser les rencontres avec une gestion matérielle et humaine de qualité.

### **Nous vous rappelons que la tolérance n'est pas complaisance, ni faiblesse et ce qui vous paraît évident ne l'est pas forcément pour les autres.**

Les fonctions arbitrales ont été conçues pour protéger, encadrer et développer une discipline dont les origines remontent à plusieurs siècles et dont les premières règles modernes remontent aux années 30.

**Les arbitres doivent constamment se perfectionner**, non seulement dans l'acquis des règles écrites du moment, mais en se tenant ouverts à leur évolution ainsi qu'à celle de tous les styles du Muay Thai.

Ces courtes réflexions nous montrent combien le rôle d'arbitre est important.

Ils sont non seulement responsables de la règle écrite et de l'équité de son application, mais aussi éducateurs afin que cette discipline ne dévie pas sur des chemins intolérants. Cela les oblige ainsi à être un corps arbitral conscient et bien instruit de ce qu'il représente et doit défendre.



## **► Fonctionnement et staff arbitral**

### **LE SUPERVISEUR**

Il définit avec le ou les organisateurs l'heure, le lieu de la pesée et l'ordre des combats.

Il gère :

- La partie administrative du contrôle fédéral : licences, passeports, documents médicaux, PV de rencontres et du médecin, bulletin de pesée et de pointage.
- Le matériel officiel : gong, chronos, balance.
- La conformité du lieu de compétition : issue de secours, ring, tables et chaises pour les officiels, le service d'ordre, l'équipe de secours, le médecin...

- Il assure le briefing d'avant compétition, avec les coachs et son équipe de juges-arbitres.
- Il contrôle les bandages des nakmuay avec l'aide des juges-arbitres.
- Il donne les décisions à l'aide des bulletins des trois juges et s'assure du bon déroulement de la compétition et des échanges sur le ring en concertation avec son équipe de juges-arbitres.

## L'ARBITRE

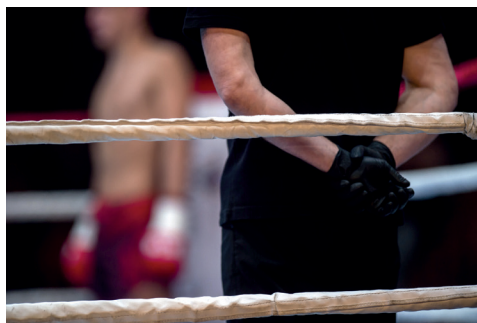
**Il représente l'autorité fédérale et fait appliquer le règlement à la lettre.**

Il défend et préserve l'éthique du Muay Thaï sur le ring. Il vérifie la conformité du ring (cordes, coins de protections, bâches...).

Il contrôle la tenue (gants, protections, short, mongkong...) et l'aspect physique des nakmuay lors de la montée sur le ring.

Il veille à la tenue sportive et correcte des coachs et soigneurs dans le coin du ring.

Il surveille le bon déroulement des oppositions et protège l'intégrité physique des nakmuay.



## LE JUGE

Il évalue la prestation de chaque nakmuay à chaque reprise sur le bulletin de jugement fourni par le superviseur. **Il suit les échanges sur le ring et doit être impartial et concentré sur les directives de l'arbitre central.**

Il note les remarques, les avertissements et les comptes de l'arbitre pouvant faire évoluer la décision finale. Il officie sous l'autorité de son superviseur et est solidaire de son équipe.

## LE CHRONOMÉTREUR

**C'est lui qui contrôle le nombre, la durée et les temps de repos entre les reprises du combat. Il est positionné à la table officielle près du superviseur.**

Il gère le gong et les deux chronomètres permettant de démarrer et stopper les combats.

Il est attentif à toutes les interventions de l'arbitre qui peut à tout moment demander l'arrêt du chronomètre.

La décision finale revient au superviseur, qui après avoir récupéré les bulletins des trois juges remis par l'arbitre central, donne le résultat avec en général le concours du présentateur de la soirée.

### 3.5 / Les protections



**Des protections sont mises en place pour les combattants (nakmuay) ayant moins de 18 ans.**

La meilleure des protections reste la maîtrise des techniques et donc l'apprentissage de la discipline !

Pour les jeunes nakmuay juniors (17-18 ans) aguerris depuis plusieurs années aux assauts avec protections, nous mettons en place une forme de compétition où ils pourront s'exprimer pleinement et sans frustration.

Leur lecture rapide du combat, couplée à une acquisition technique supérieure, leur permet d'éviter la plupart des percussions et des coups hasardeux.

C'est la fluidité technique et la multitude de parades, de retraits, d'esquives, de blocages et d'intelligence de placements sur le ring qui protègent efficacement ces nakmuay, les mettant hors d'atteinte et loin d'un danger potentiel.

Sachant que le risque zéro n'existe pas, la nécessaire protection physique de ces derniers revient également aux arbitres habitués à anticiper les actions douteuses et incertaines.



**4 -**

**LA FORMATION DU  
NAKMUAY /  
LA PERFORMANCE  
EN MUAY THAÏ**





## 4.1 / Qu'est-ce que le Développement à Long Terme du Nakmuay (DLTN) ?

**Le Développement à Long Terme du Nakmuay (DLTN)** est un concept qui vise à atteindre un équilibre optimal pour ce qui est de l'entraînement, de la participation à des compétitions et de la mise en place de stratégies de récupération tout au long de la carrière d'un ou d'une athlète.

Le modèle du DLTN porte une attention particulière aux années cruciales durant lesquelles les jeunes sont en croissance et atteignent leur maturité.

**Il s'agit d'une approche axée sur l'athlète qui vise son développement optimal. C'est-à-dire l'expression de son plein potentiel à chaque étape de sa carrière sportive.**



Une approche fondée sur le DLTN vise à encourager tous les nakmuay, quels que soient leur talent ou leurs motivations, à réaliser leur plein potentiel.

Il ne s'agit pas ici uniquement d'améliorer les performances et d'atteindre le haut niveau : **on cherche également à encourager une participation qui durera toute la vie dans le Muay Thaï.**

On ne pourra atteindre ces objectifs qu'avec la mise en place de programmes adaptés et la présence de conditions adéquates au sein de nos clubs.

On les atteindra aussi grâce au partage de cette vision avec les entraîneurs, les parents, les administrateurs et administratrices des clubs et tous ceux et celles qui ont à cœur le développement de notre art martial de combat.

Les programmes d'entraînement et de compétition actuels tiennent compte de l'âge chronologique mais également du niveau de maturation physique.

Ceci implique que même si des jeunes peuvent avoir entre 3 à 5 ans d'écart, on peut les entraîner à peu près de la même façon.

Ce constat est d'une importance capitale dans notre sport. Traditionnellement, nous avons tendance à présenter les nakmuay dont le niveau de maturation physique est le plus avancé.

De ce fait, nous mettons l'accent sur la performance à court terme et nous négligeons souvent le développement des jeunes qui progressent un peu plus lentement, mais qui peuvent néanmoins avoir le potentiel de bien performer une fois rendu au niveau sénior.

La mise en œuvre du plan de DLTA (Développement à long terme de l'athlète) au Muay Thaï devra tenir pleinement compte des volets récréatifs et compétitifs de notre art martial de combat.

Nous devons être en mesure d'offrir des programmes adaptés qui intéresseront les nakmuay filles et garçons de tous les groupes d'âge, ainsi que ceux et celles qui désirent s'améliorer, mais sans pour autant chercher à atteindre le niveau élite.

**Par conséquent, notre objectif est de mettre en place un système intégré qui :**

- Offrira des opportunités accrues aux jeunes de participer à des programmes de Muay Thaï.
- Permettra à un plus grand nombre de nakmuay filles et garçons de demeurer impliqués au sein de nos programmes.
- Permettra à un plus grand nombre de nakmuay filles et garçons de réaliser leurs objectifs et d'atteindre des niveaux élevés de performance.



**On peut améliorer la performance sportive à tout âge grâce à l'entraînement.**

Cependant, il y a certaines périodes de la croissance et du développement au cours desquelles les adaptations et la réponse à l'entraînement peuvent être particulièrement importantes.

Si l'on souhaite donner au nakmuay toutes les chances de réaliser son plein potentiel, il est crucial de lui offrir des stimuli d'entraînement

adéquats lors des périodes de sa vie au cours desquelles les adaptations peuvent se produire de façon marquée et accélérée.

Le modèle du développement du nakmuay est basé sur dix aspects fondamentaux, dont l'endurance, la vitesse, la force, la flexibilité et les habiletés motrices et techniques, et devrait être pris en compte dans le cadre des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération des athlètes.

## 4.2 / Les 7 stades du DLTN de l'AFMT-FSASPTT

- 01 | **L'éveil sportif par le Muay Thaï**
- 02 | **S'amuser grâce au Muay Thaï**
- 03 | **Gérer l'opposition**
- 04 | **S'entraîner à combattre**
- 05 | **S'entraîner à la compétition**
- 06 | **S'entraîner en vue d'une performance optimale**
- 07 | **Vie active - Sport santé**

### ▶ **STADE 1 – Enfant actif - Garçons et filles de moins de 6 ans**

---

Les parents doivent faire en sorte que leurs jeunes enfants aient des occasions fréquentes de faire des activités physiques et de bouger. L'accent doit toujours être mis sur le plaisir de découvrir de nouvelles possibilités de mouvement.

Bien que le Muay Thaï ne joue pas un rôle direct lors du stade Enfant actif, il est important que notre sport soutienne les organismes qui font la promotion de l'activité physique chez les jeunes enfants.

### ▶ **STADE 2 – S'amuser grâce au sport - Garçons : 6 à moins de 9 ans et filles : 6 à moins de 8 ans**

---

Ce stade se caractérise par le développement athlétique général.

Il vise surtout l'amélioration des habiletés liées aux aspects fondamentaux du mouvement (agilité, équilibre, vitesse et coordination), ainsi que l'amélioration d'habiletés sportives fondamentales telles que courir, sauter, lancer, frapper et nager.

Le contact avec un grand nombre de sports différents, de même que le plaisir et la réussite dans tous les aspects de la participation sportive sont essentiels.

### ► **STADE 3 – Gérer l'opposition - Garçons : 9 à 12 ans et filles : 8 à 11 ans**

---

Chez les garçons, ce groupe d'âge est habituellement le plus jeune que l'on retrouve dans des programmes structurés de Muay Thaï. La priorité est de développer les habiletés techniques de base propres au Muay Thaï.

On doit toutefois éviter la spécialisation et continuer à encourager les enfants à pratiquer un ensemble de sports afin de favoriser un développement optimal sur le plan physique et moteur.



### ► **STADE 4 – S'entraîner à combattre - Garçons : 12 à moins de 16 ans et filles : 11 à moins de 15 ans**

---

Le principal objectif de ce stade est d'optimiser la préparation physique et le développement des habiletés techniques du Muay Thaï, tout en offrant des expériences de compétition plus exigeantes, mais toujours dosées de façon judicieuse.

Le volume et l'intensité de l'entraînement sont augmentés progressivement au cours de cette période. C'est le moment idéal pour insuffler une passion pour le Muay Thaï.

Pour beaucoup de jeunes, il s'agit du moment où s'effectue la poussée de croissance rapide et soudaine de l'adolescence.

Certaines jeunes filles de ce groupe d'âge commencent à s'intéresser au Muay Thaï. L'identification du talent et la spécialisation débutent à ce stade.

## ► **STADE 5 – S’entraîner à la Compétition - Garçons et jeunes hommes : 16 à 21 ans et filles et jeunes femmes : 15 à 22 ans**

---

À ce stade, le principal objectif est d’optimiser la préparation physique et les habiletés spécifiques au Muay Thaï tout en développant une attitude compétitive et les habiletés mentales requises pour performer à un niveau plus élevé.

Pour les nakmuay qui ont le vécu pugilistique requis, l’entraînement devient très spécialisé en vue de progresser vers la haute performance.

Le volume et l’intensité d’entraînement sont élevés et fluctuent selon l’horaire et l’importance des combats. Pour beaucoup de nakmuay, les premières années de ce stade sont propices à des gains de force considérables.

La plupart des jeunes femmes qui décident de pratiquer le Muay Thaï prennent leur décision à ce moment de leur vie.

## ► **STADE 6 – S’entraîner en vue d’une performance optimale - Hommes et femmes âgées d’environ 22 ans ou plus**

---

À ce stade, la maturation est terminée. Les déterminants physiques, techniques, tactiques et psychologiques de la performance devraient être développés à un niveau optimal et de façon très spécifique au Muay Thaï.

Les nakmuay ayant le vécu et le talent requis entreprennent une transition entre le niveau national et la scène internationale.

La gestion de la carrière, de même que le choix des combats dans le processus de préparation, est un des facteurs clés pour connaître le succès.



## ▶ STADE 7 – Vie active - Participants et participantes de tout âge

---

À ce stade, les participant(e)s font une transition entre la compétition et une participation au sport et à l'activité physique qui durera toute la vie.

Le Muay Thaï doit chercher à les retenir par le biais de programmes et d'activités valorisants adaptés à leurs besoins.

Grâce à leur vécu, les nakmuay (femmes et hommes) peuvent également faire profiter les autres de leur expérience et ainsi contribuer à la croissance du sport.

À chaque stade, l'organisation se fait à travers :

- Les priorités,
- L'aspect physique,
- L'aspect technique et tactique,
- L'aspect mental,
- La santé et prévention des blessures,
- Les recommandations relatives à l'entraînement et à la compétition.

**5 -**

**ÉVOLUTION ET  
DÉVELOPPEMENT  
DE LA DISCIPLINE**



**Afin de développer la pratique du Muay Thaï auprès de tous, l'AFMT s'appuie maintenant depuis 4 ans sur un partenariat avec la FSASPTT, forte d'une expérience fédérale importante.**

La FSASPTT représente aujourd'hui plus de **200 000 adhérents dans 230 clubs omnisports**. Reconnue par le ministère des Sports, elle est au service de l'ensemble de la population et contribue au développement des territoires.

Cette collaboration permet notamment d'organiser des galas sur tout le territoire en s'appuyant sur l'agrément ministériel de la FSASPTT. Elle permet aussi de proposer aux adhérents une licence leur assurant de pratiquer en toute sécurité et de bénéficier de nombreux avantages.

C'est également à travers ce partenariat que l'AFMT a mis en place un plan de développement pour arriver à son objectif : **la pratique du Muay Thaï véritable au plus grand nombre.**

## **5.1 - Le projet fédéral de l'AFMT-FSASPTT**

Dans la continuité de cette construction, l'AFMT a mis en place un projet fédéral en trois axes pour la période 2019-2022.

### **► Axe 1 : Organiser**

---

- La mise en place d'une gouvernance performante qui clarifiera l'organisation de l'AFMT et de ses partenaires tant en interne qu'en externe.
- Le renforcement des capacités d'action des ligues régionales grâce à un diagnostic et une amélioration du lien entre l'AFMT, les ligues et les clubs.
- L'amélioration de la communication favorisant de fait la promotion de notre discipline, de notre organe central, de nos ligues et de nos clubs.

### **► Axe 2 : Développer**

---

- Favoriser l'accès aux activités de l'AFMT pour tous.



- Augmenter le nombre de rencontres régionales, nationales et internationales.
- Accompagner les clubs et les adhérents notamment grâce au service proposé par la licence ASPTT PREMIUM.

### ► **Axe 3 : Former**

---

- La mise en place d'une offre de formation plus élargie et plus forte en termes de compétences acquises.
- Des contenus ciblés et utiles pour nos acteurs : juges-arbitres, dirigeants, éducateurs.
- Une stratégie fédérale de formation avec des objectifs prioritaires pour le BFMT 1 et 2.
- La création d'un BPJEPS APT qui permettra aux éducateurs AFMT de se professionnaliser dans le domaine des activités sportives pour tous. Il leur permettra également avec le complément du BFMT 2 de se professionnaliser dans le milieu du Muay Thaï.

## **5.2 - Structuration de l'AFMT – La création des ligues régionales**

**Pour ce faire, l'AFMT collabore avec la Fédération Sportive des ASPTT par le biais d'une convention de partenariat, en vue de mettre en œuvre son projet fédéral.**

Cette collaboration permet à l'AFMT de bénéficier de la reconnaissance publique et des compétences d'une fédération forte d'une très longue expérience.

L'accompagnement de la FSASPTT dans la réalisation des objectifs de l'AFMT passe notamment par la création, la structuration et le soutien de **12 ligues régionales**.

Des présidents et des cadres ont été élus pour œuvrer à la mise en place des actions du développement fédéral (compétitions, formations, renseignements, conseils...).

Avec un appui supplémentaire sur le terrain d'un Responsable Régional mis à disposition par la FSASPTT, cela aide les clubs à se structurer, à se développer par des actions de mutualisation, la professionnalisation et le soutien apporté aux bénévoles.

## L'AFMT se veut être la structure de tous.



Cela se traduit par de nombreuses actions mises en place au quotidien au sein des clubs ou à plus grande échelle pour favoriser l'inclusion de tous dans le Muay Thaï.

Par exemple celle de donner une plus grande place à la pratique sportive féminine et voir les femmes intégrer davantage les formations et les missions d'encadrement ou d'arbitrage.

Ou encore, celle d'offrir aux enfants un parcours construit qui va de la découverte d'une activité à l'épanouissement personnel par le sport.

### 5.3 - La formation

La bonne conduite de la politique de l'AFMT passe par les compétences de ses dirigeants et éducateurs. Pour favoriser celle-ci, chacun s'appuie sur son parcours fait de ses expériences personnelles et professionnelles.

Afin d'harmoniser les discours, de consolider les forces existantes et de favoriser la qualité et l'expansion de notre discipline sportive, **la formation est un passage nécessaire à tous les niveaux.**

Elle s'adresse aux élus afin de les guider dans leurs choix, leurs décisions et leurs actions. Elle s'adresse également aux juges-arbitres, responsables techniques et encadrants des clubs. Ils sont chargés de veiller à la sécurité des pratiquants, de transmettre aux enfants et aux adultes les valeurs et fondements du sport dans lequel ils sont spécialisés.

#### **Deux propositions de formation d'encadrant existent et se rejoignent :**

- La formation fédérale, qui ne permet pas la rémunération,
- La formation d'État qui, elle, donne droit à une rémunération.

De façon générale, la première permet de garantir aux licenciés un niveau de compétences et le respect des conditions de sécurité qu'implique la pratique.

La seconde, au-delà des éléments précités, délivre des compétences et des connaissances plus approfondies et élargies.

En termes d'offres de formation, l'AFMT permet à tous ses licenciés de démarrer son apprentissage grâce aux brevets fédéraux de Muay Thaï Initiation, puis niveau I et II.

## ► **Le BFMT Initiation**

---

Cette formation reconnaît la capacité d'un éducateur sportif non spécialisé en Muay Thaï de pouvoir proposer une séance d'initiation et présenter les bases de la pratique dans une perspective de découverte.

Cette formation a été mise en place très récemment et a pour objectif de faciliter l'accès à la pratique à des publics variés.

## ► **Le BFMT 1**

---

Cette formation représente la première qualification dans le domaine de l'enseignement au sein de l'AFMT.

**« Entraîneur général d'un club ou d'une section muay thaï ».**

Le Brevet fédéral 1<sup>er</sup> Niveau reconnaît la compétence d'un entraîneur maîtrisant les aspects :

- pédagogiques,
- sécuritaires,
- techniques,
- et de développement du Muay Thaï.

L'entraîneur est en capacité de promouvoir la santé et la bonne condition physique par le biais de l'entraînement et de la préparation physique.

## ► **Le BFMT 2**

---

Cette formation représente la deuxième qualification dans le domaine de l'enseignement au sein de l'AFMT.

**« Préparation sportive spécifique à la compétition Muay Thaï et à la performance sportive ».**

Le Brevet fédéral 2<sup>e</sup> Niveau reconnaît la compétence d'un entraîneur maîtrisant la préparation sportive (la planification sportive) de compétiteurs confirmés classe B et A, visant des objectifs sportifs clairement définis.

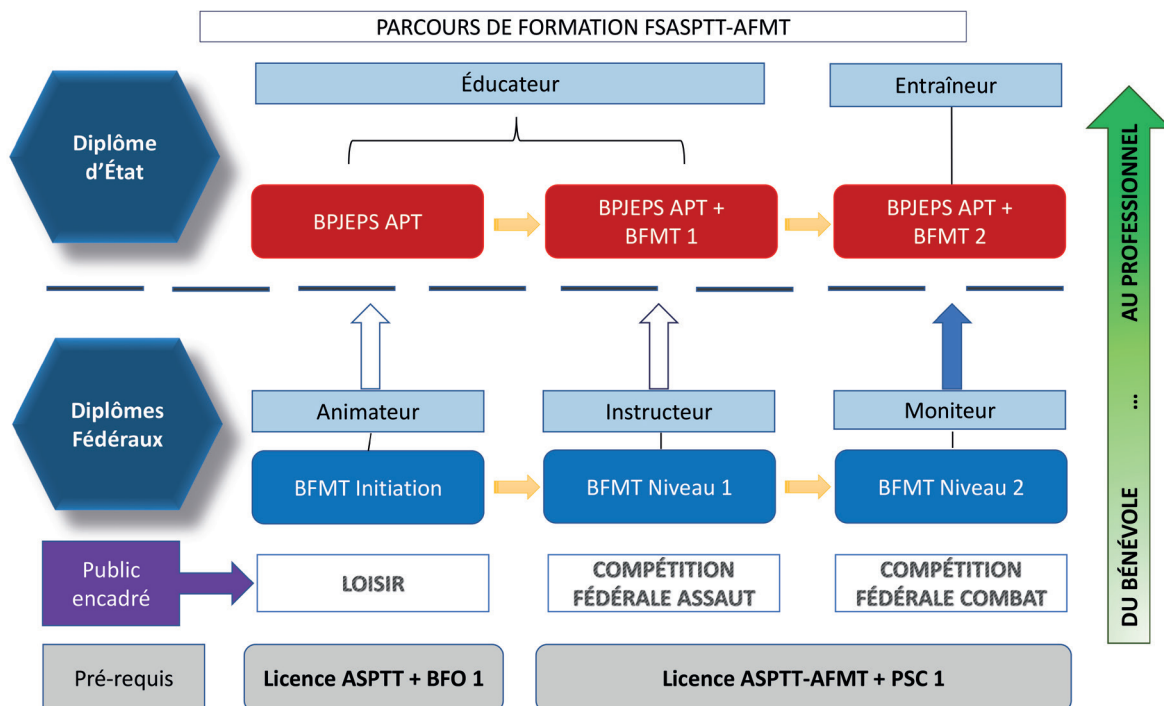
Chaque titulaire de l'un de ces diplômes peut ensuite décider de s'engager sur une formation dite « professionnelle », la formation d'État, qui se décline en trois niveaux d'expertise.

## ► Le BPJEPS (NIVEAU BAC) - Activités Physique pour Tous avec mention complémentaire Muay Thaï

Le BPJEPS (Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport) mène au métier d'animateur sportif dans un club sportif, une association, une entreprise, etc.

Il permet en outre la professionnalisation des encadrants de l'AFMT, en leur apportant des compétences complémentaires, en plus de la connaissance de l'entraînement du Muay Thaï.

Après le BPJEPS, il y a la possibilité de poursuivre son parcours de formation vers un DEJEPS (Niveau Bac+2) puis DESJEPS (Niveau Bac+3).



## 5.4 - Le développement du Muay Thaï pour Tous

Si la collaboration entre la FSASPTT et l'AFMT joue un rôle important dans le « sport pour tous », le principe va bien au-delà.

**L'idée est simple : permettre de pratiquer l'activité physique et sportive à tout âge, pour tout milieu social ainsi que pour tout état de santé.**



C'est dans ce cadre, par exemple, que sont développées les activités adaptées aux seniors et aux très jeunes, aux personnes atteintes d'affections de longue durée (comme les personnes atteintes de diabète pour qui l'activité physique répond à des problématiques spécifiques), en milieu carcéral ou encore aux personnes en situation de handicap.

La pratique est également créée dans un but inclusif, mélangeant par exemple les jeunes et les seniors, les femmes et les hommes, les valides et les personnes en situation de handicap... Le sport retrouve alors toute sa dimension sociale.

**L'autre grand axe du « sport pour tous » est la notion de « loisir » et du sport en dehors du cadre compétitif.**

Les cours sont conçus et réalisés pour des pratiquants n'ayant pas l'intention première de se spécialiser et de faire de la compétition. Il s'agit de sportifs amateurs désirant un cadre pour une pratique de loisirs.

Naturellement, surtout auprès des plus jeunes, cela peut initier des vocations et des passions.

### ► **Le Muay Thaï au féminin**

---

Nous pouvons observer depuis plusieurs années que les femmes adhèrent à la pratique du Muay Thaï dès le plus jeune âge.

**Le développement de l'AFMT met au cœur de son projet le développement de la pratique féminine.**

Elle y contribue au quotidien en mettant en place des actions et favorise les initiatives des clubs mettant en avant le Muay Thaï au féminin **notamment en organisant des galas 100 % féminins.**

Cela passe également par la promotion de nos formations au public féminin. Ainsi, nous souhaitons leur ouvrir les portes aux fonctions et responsabilités de nos clubs.

L'AFMT compte d'ailleurs parmi ses dirigeants un bon nombre de femmes très compétentes.



### **Dans ce sens, l'AFMT avec l'appui de la FSASPTT veille à :**

- Mettre en place les infrastructures nécessaires au développement de la boxe féminine.
- Produire des ressources didactiques à l'intention des entraîneurs tenant compte des différences particulières qui existent entre les deux sexes en matière de communication et d'approches collaboratives.
- Offrir des ateliers de perfectionnement abordant le thème particulier de la préparation des athlètes féminines.
- Mettre en place un programme national de mentorat visant à recruter des monitrices de boxe et à favoriser leur développement.
- S'assurer de la présence d'un plus nombre de femmes dans les postes de prise de décisions de nos clubs.
- Mettre en place des approches d'entraînement qui tiennent compte de la façon dont les femmes préfèrent apprendre, favorisant le développement de la pensée critique et de l'autonomie et laissant place à des solutions originales.
- Favoriser l'accès des femmes à la pratique en compétition.

## **► L'inclusion de publics éloignés de la pratique**

---

### **LA PRATIQUE DES PERSONNES PRÉSENTANT UN HANDICAP**

L'inclusion de ces publics ciblés constitue également un enjeu majeur.

**Rien ne doit entraver la volonté de chacun à pratiquer une activité physique, surtout quand celle-ci ne peut être que bénéfique.**

### **Dans ce sens, l'AFMT avec le soutien de la FSASPTT veille à :**

- Faciliter la formation aux postes d'arbitrage accessibles aux personnes à mobilité réduite.
- Favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap dans les activités physiques et sportives. Par exemple, l'inclusion des personnes atteintes d'autisme.
- Organiser des rencontres sportives avec des initiations auprès des jeunes autistes, handicapés, neurotypiques.

## **LA PRATIQUE EN QUARTIER PRIORITAIRE**

### **Veiller à offrir une pratique du Muay Thaï pour tous, c'est également inclure les personnes issues des quartiers prioritaires du territoire.**

### **Dans ce sens, l'AFMT avec le soutien de la FSASPTT veille à :**

- Mettre en place des initiations visant ce type de public.
- Mettre en place des actions en collaboration avec les territoires.
- Transmettre les valeurs du Muay Thaï et des sports de combats aux jeunes issus des QPV (Quartiers prioritaires de la politique de la ville).
- Les sensibiliser à l'importance de la réglementation et de l'arbitrage.
- Les former aux postes d'encadrement des plus jeunes sections de l'AFMT.

## **LA PRATIQUE À TOUT ÂGE : LES SÉNIORS**

À ce stade, les participant(e)s font une transition entre la compétition et une pratique du Muay Thaï plus axé Sport Santé.

Le Muay Thaï doit s'adapter par le biais de programmes et d'activités valorisantes et adaptées à leurs besoins.

### **Dans ce sens, l'AFMT avec le soutien de la FSASPTT veille à :**

- Proposer des entraînements adaptés.
- Former les moniteur(trices) au sport santé.
- Créer des sections de sport adapté.
- Favoriser l'accès aux seniors.

L'AFMT sollicite ces pratiquants vétérans pour contribuer à la croissance du sport et de l'Académie. Ainsi nous souhaitons mettre à profit leur vécu, leur expérience et leurs compétences, notamment pour les transmettre aux futurs nakmuay.

### **C'est une dimension très importante de notre pratique : le partage entre les différentes générations.**

## 5.5 - Les services proposés aux clubs et aux licenciés

**La collaboration FSASPTT-AFMT est née de la volonté de développer le Muay Thai véritable.**

C'est dans ce sens que l'AFMT a souhaité s'appuyer sur l'expérience de la FSASPTT et les services qu'elle propose pour soutenir le développement des clubs tels que :

### — **MARKETING SPORTIF**

Soutien pour l'organisation des évènements, soutien financier au développement sportif.

### — **FINANCES**

Comptabilité : mise à disposition d'un logiciel comptable, outils de gestion type TPE.

### — **RH / JURIDIQUE**

Agrément FSASPTT : subventions, service civique, tourisme, aide à l'emploi, au recrutement et à la formation.

### — **COMMUNICATION**

Accès au Club PREMIUM, relai de l'actualité des clubs au niveau national et kits de communication.

### — **SYSTÈME D'INFORMATION**

Système de gestion des adhérents : ADHÉRONS, Outils collaboratifs : PARTAGEONS.

**Le socle, la vie de l'AFMT c'est vous, les licenciés.** C'est vous qui assurez la pérennité de nos clubs. Quand vous souscrivez une licence chez nous, **vous devenez un véritable acteur de notre projet.**

Une partie de votre adhésion contribue au développement des ligues régionales et à la promotion du Muay Thai par l'AFMT. De plus, la licence ASPTT PREMIUM vous apporte de nombreux avantages.

**Vous bénéficiez de la meilleure assurance sportive du marché** pour pratiquer votre discipline en toute sérénité et **vous avez accès au Club PREMIUM, un club d'avantages avec des remises de 5 % à 80 % sur 200 000 bons plans.**



## • LES 8 COMMANDEMENTS DU MUAY THAÏ •

01

### La politesse

Pour le nakmuay, la politesse (le wai) est l'expression d'un sentiment profond à l'égard des autres et de modestie pour soi.

Elle traduit la tendresse humaine, son désintéressement et son respect pour la valeur ou la faiblesse d'autrui.

Elle est enseignée dès le plus jeune âge dans le Muay Thaï à travers l'apprentissage des cérémonials d'avant combat (le wai kru).

02

### La sincérité

Confucius affirmait « *La sincérité est la fin et le commencement de toutes choses, sans la sincérité, rien n'existerait.* »

La valeur d'un nakmuay n'est véritable que dans la sincérité de ses actions.

03

### Le courage

Esprit d'audace et d'endurance, le courage est de faire ce qui est juste, de vivre quand il faut vivre et de porter fièrement ses valeurs au quotidien.

S'exposer sans raison juste n'est pas preuve de bravoure. Un homme courageux garde toujours sa sérénité et sa lucidité.

Dans les catastrophes, les dangers, les souffrances, la mort, il garde la maîtrise de soi.

04

### L'honneur

Fidèle à la parole donnée, l'honneur n'existe que par sa valeur, la noblesse de son esprit et sa dignité.

Toute atteinte à l'intégrité de cet état donne un sentiment de honte, surtout si elle est due à un écart de conduite.

Le sens du déshonneur est pour le nakmuay un stimulant pour corriger sa conduite.

En Thaïlande, l'honneur est enseigné dès le plus jeune âge et occupe une grande place dans l'éducation.

05

### La modestie

La modestie a ses véritables racines dans la sincérité et la vérité.

L'Homme vraiment modeste désire s'apprécier à sa juste valeur, selon la vérité et la justesse, avec sincérité et honnêteté.

Il est important de savoir apprécier, respecter, aimer les autres et savoir les prendre en référence.

Il convient d'être particulièrement attentif à la stature du Maître qui accepte de nous enseigner le Muay Thai.

L'admiration, la gratitude, la confiance engendrent la véritable humilité.

06

### Le respect

Sans modestie, aucun respect n'est possible. Sans respect, aucune confiance ne peut naître. Sans confiance, aucun enseignement ne peut être donné ni reçu.

Le respect est un des fondements du Muay Thai.

Il guide la conduite du boxeur (ou nakmuay) lors de ses entraînements, de ses combats, mais aussi dans sa vie de tous les jours.

# 07

## Le contrôle de soi

Pour un nakmuay, laisser paraître ses émotions sur le visage ou dans ses gestes est un manque de virilité.

Le contrôle de soi se traduit par l'égalité de l'esprit et du cœur, savoir contrôler ses émotions, ses passions et dominer ses affections les plus naturelles.

Chez un boxeur thaï, le rictus établit l'équilibre rompu. Il est le contrepoids à la douleur ou à la colère.

Quand un nakmuay sent son esprit ou son cœur agité, il contient ce sentiment et accumule une énergie positive pour ne pas rompre l'équilibre très fragile du contrôle de soi.

# 08

## L'amitié

L'amitié est peut-être le plus pur des sentiments humains.

Vierge de passion, elle est sans doute une des formes les plus altruistes de l'amour.

Fondée sur la compréhension, l'estime et la confiance mutuelle, elle permet les échanges humains les plus élevés.

Pour que cette amitié soit authentique, l'homme doit vivre selon les principes du Muay Thaï.



## Retrouvez l'AFMT sur



[www.afmt.fr](http://www.afmt.fr)

Académie Française de Muay Thai  
1 Rue Tristan Tzara - 75018 PARIS  
01 71 60 48 94 - [secretariat@afmt.fr](mailto:secretariat@afmt.fr)

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

SUIVEZ L'ACTUALITÉ  
DE LA FSASPTT ET  
REJOIGNEZ-NOUS SUR



[asptt.com](http://asptt.com)

Fédération Sportive des ASPTT  
5 rue Maurice Grandcoing - 94200 IVRY-SUR-SEINE  
01 43 90 64 90 - [contact@asptt.com](mailto:contact@asptt.com)

L'AFMT et la FSASPTT tiennent à remercier l'auteur  
**Sam Berrandou aidé par Benoît Catala et Pascal Madelaine.**