

VOVINAM
VIET VO DAO



Vovinam Viet Vo Dao
Ballainvilliers / Saulx les Chartreux

Le guide du débutant

Enseignants

Jean Philippe

Rudy

Nicolas

Assistants enseignants

Loïck

Marc

Site du Club

www.vietvodao91.fr

Youtube : Vietvodao91

Facebook : Vietvodao91

Twitter : Vietvodao91



HISTORIQUE

Le Viet Vo Dao fut fondé il y a plusieurs millénaires par l'Empereur du Vietnam Hung Vuong 1^{er} (vers 2879 avant JC). Il disparu durant la dynastie des Nguyen (1802-1945), lors de la colonisation française.

Dans les années 1930, Maître Nguyen Loc (1912-1960) chercha à donner un nouvel essor au Vovinam Viet Vo Dao. Après bien des changements et des codifications, le Vovinam Viet Vo Dao réapparaît à partir de 1938 et est officialisé 7 ans plus tard en 1945 à Hanoï. Il devient alors un grand mouvement de jeunesse et non plus seulement un art martial. Il est un mouvement international d'éducation; "Un Art de Vivre".



Nguyen Loc

A la mort de Maître Nguyen Loc en 1960, le Vovinam Viet Vo Dao connut à nouveau une période d'accalmie. Il fallut attendre 1964, une nouvelle structure du Viet Vo Dao mise en place par Maître Phan Hoang, disciple de Maître Nguyen Loc. On assiste dès lors à la mondialisation de cet art martial.

En France, le Vovinam Viet Vo Dao connaît un grand développement national depuis 1975, sous l'impulsion de Maître Tran Nguyen Dao.

OBJECTIFS DU VOVINAM VIET VO DAO

Vovinam : L'ancien terme créé en 1938 par le Maître Fondateur Nguyen Loc.

Le terme **Viet Vo Dao** est créé en 1964 par le premier Conseil National des Maîtres du Vietnam.

Attention : **Vovinam** (Vo Vietnam) et **Viet Vo Dao** ont la même définition littérale.

Viet : Le Peuple Vietnamien

Vo : Art Martial

Dao : La Voie

Une discipline d'esprit, un art de vivre, une voie de la sagesse.

Son but : La formation de l'homme vrai.

Son principe : Harmonie en toutes choses.

Sa devise : Être fort pour être utile.

Son salut : La main d'acier sur le cœur de bonté.

Son symbole : Le bambou, (souplesse et de droiture).

LE SYMBOLE

Le Bambou est l'image de la droiture, de la souplesse, de la constance et du désintéressement matériel. Le bambou est en même temps droit, flexible et vert dans toute saison. Il témoigne de l'attitude mentale que tout Viet Vo Dao Sinh (pratiquant) doit s'efforcer d'atteindre.

Le Viet Vo Dao possède tout un système philosophique riche et structuré. Sur le chemin de cette Voie, chaque pratiquant découvrira parallèlement à son évolution technique, la profondeur de la philosophie du Viet Vo Dao, enrichie et approfondie par les Maîtres qui ont vécus ces expériences mentales.

Actuellement, face aux armes modernes, la lutte avec les mains, les pieds, le corps ou les armes blanches est dérisoire. Il s'agit bien plutôt de développer, de cultiver des qualités telles que la souplesse, la détermination et les réflexes.

La pratique de l'Art Martial Viet Vo Dao a pour but la formation de l'homme tant sur le plan physique, que mental. Il s'agit donc surtout de cultiver la résistance, la santé pour être capable de riposter, de subir et de dépasser toutes les agressions extérieures.

LES 10 PRINCIPES

1. Atteindre le plus haut niveau de l'art pour servir l'Humanité.
2. Être fidèle à l'idéal du Viet Vo Dao et être dévoué à sa cause.
3. Être toujours unis, respecter les Maîtres et les Aînés, aimer les condisciples.
4. Respecter rigoureusement la discipline, placer l'honneur au-dessus de tout.
5. Respecter les autres arts et n'utiliser le Viet Vo Dao que pour la légitime défense.
6. Cultiver la connaissance, forger l'esprit, progresser dans la voie.
7. Vivre avec probité, simplicité, fidélité et noblesse d'esprit.
8. Développer une volonté d'acier, vaincre les difficultés.
9. Être lucide, persévérant et actif.
10. Être maître de soi-même, modeste, respectueux, tolérant et progresser en se jugeant soi-même.

L'ECUSSON

Le Am et le Duong

Am : Il évoque tout ce qui est d'une nature féminine, passive, réceptrice.
(Bleu) Il est le principe négatif des choses.
Il représente la forme à travers laquelle se manifeste l'idée.
On lui associe ce qui est froid, humide, caché, invisible.
C'est aussi le bois, la pluie, l'ombre et l'hiver.

Duong : Il évoque tout ce qui est actif, masculin.
(Rouge) Il est le principe positif des choses.
On lui associe ce qui est chaud, rigide, lumineux.
Il représente la lumière, le feu, le ciel, qui sont des éléments positifs.

Les couleurs de l'écusson

- Bleu :** Le Bois, Bonté, Persévérance, Espoir.
Le bleu est aussi la couleur du Vo Phuc (il représente l'espoir de progresser et de persévérer sur la Voie.
- Jaune :** La Terre, Générosité, Lucidité.
Le jaune est aussi la couleur du peuple vietnamien.
- Rouge :** Le Feu, Courage, Combativité.
- Blanc :** Le Métal, Pureté, Harmonie.
- Noir :** L'Eau, Détermination, Harmonie
(Attention, il n'apparaît pas sur l'écusson du Vovinam Viet Vo Dao)



Le Vovinam Viet Vo Dao se place entre le ciel et la terre pour l'harmonie en toute chose : pour présenter cette philosophie, nous avons l'écusson.

Entre les opposés (Am et Duong), avec en son centre la représentation du Vietnam (dans les anciens écussons). Le cercle du Am et du Dong est entouré par un cercle blanc symbolisant la voie d'harmoniser les forces opposées pour préserver la vie éternelle.

En haut de notre écusson est inscrit le nom de notre art martial : Viet Vo Dao (la Voie de l'art martial du peuple vietnamien). Ainsi que le style que nous pratiquons : le Vovinam (il faut savoir qu'il existe de nombreux style de Viet Vao).

Alliance entre Force et Souplesse

Vous pouvez retrouver beaucoup d'allusions à ce principe dans la philosophie du Vovinam Viet Vo Dao, notamment dans son salut, son symbole, le Am et le Duong, dans certains Quyens, ...etc. Ce principe est très important, à la fois dans la pratique de la technique martiale, mais aussi dans la manière de penser des Vo Sinh.

PETIT GLOSSAIRE

Mots Principaux		
Arrêtez : thôi	Enseignant : võ sư	Prêt : chuẩn bị
Assis : ngồi	Garde : thế thủ	Prêt à saluer : nghiêm lễ
Ceinture : đai lưng	Gauche : trái	Retournez-vous : sau quay
Commencez : bắt đầu	Patriarche : chương môn	Rosace : liên hoa
Debout : đứng	Pratiquant : võ sinh	Saluez : lễ
Droit : phải	Prêt : nghiêm	Tenue : võ phục

Compter		
1 : một	7 : bảy	30 : ba mươi
2 : hai	8 : tám	...
3 : ba	9 : chín	83 : tám mươi ba
4 : bốn	10 : mười	84 : tám mươi bốn
5 : năm	...	85 : tám mươi năm
6 : sáu	20 : hai mươi	86 : tám mươi sáu

Techniques de base		
Chiên luoc : stratégie de combat	Đấm : technique de poing	Phán đón : contre-attaque
Đấm bắt : technique de poing marteau	Gạt : technique de blocage	Quyển : enchainement seul
Song luyen : enchainement à 2	Chỏ : technique de coude	Đá : technique de pied
Dồn chân : technique de ciseaux volants	Gõ : technique de genou	Tấn : technique de position
Chém : technique de sabre	Lăn lôn : chute et roulade	Vật : lutte traditionnelle

LE SALUT NGHIEM LE

Le salut (Nghiêm lễ) signifie :

"Bonjour", en début de cours

"Au revoir" en fin de cours

"Remerciement", des élèves entre eux et respectivement avec les enseignants.

Il signifie aussi le "respect mutuel" du partenaire et également le signal qui doit déclencher la "concentration".

Comment l'exécuter :

Position Lap tan

"CHUAN BI"

Tendre les deux mains paumes vers le bas, la gauche sur la droite.

"NGHIEM"

Faire demi-tour vers l'intérieur de façon à inverser, paume vers le ciel.

Ramener les deux bras, poings fermés, sur les hanches.

NGHIEM LE"

Le bras gauche reste en position. La main droite, ouverte et doigts serrés va sur le cœur et paume vers le sol, de plus le coude est légèrement relevé.

"LE"

Le salut s'effectue en s'inclinant en avant (la vue en face de soi) puis on se retourne en ramenant sa main vers l'épaule droite et enfin on redescend le bras poing fermé.

LES POSITIONS (TAN)

Lap tan : "position d'attente"

Talons joints, jambes droites, dos bien droit, les poings sont au niveau de la ceinture, c'est une position d'attente. Elle existe aussi les pieds écartés d'une largeur d'épaule.

Lien hoa tan : "position intermédiaire"

Talons joints, genoux pliés, dos bien droit.

Dinh tan :

La jambe avant gauche est pliée, l'arrière est tendue. Les pieds sont parallèles mais en diagonale du corps. Une ligne imaginaire peut être tracée du gros orteil du pied gauche au talon arrière droit.

Chao ma tan : "position du salut du cheval"

Le pied repose sur la jambe arrière qui est pliée, l'autre jambe est avancée, reposant sur le bol du pied.

Trung binh tan : "position du cavalier"

Les pieds sont écartés de deux largeurs d'épaules, ils sont parallèles, genoux pliés, dos bien droit.

Xa tan mot : "position du serpent"

Fléchissement des deux genoux, le pied avant est à plat, l'arrière sur le bol. Il s'agit le plus souvent d'une position intermédiaire.

Xa tan hai : "position du serpent"

Comme pour un Dinh tan très bas et les épaules tournées dans l'autre sens.

Hac tan : "position de la grue"

La jambe d'appui est légèrement pliée, le dos du pied de l'autre jambe repose au niveau de la pliure du genou.

COUPS DE POING (DAM)

Pour les coups de poing, ce sont toujours les deux phalanges qui sont près du pouce qui rentrent en contact avec la cible. Les coups doivent toujours être portés en semi-flexions pour éviter les chocs violents sur la partie osseuse des articulations du coude.

Dam thang :

Coup de poing direct, en partant de la hanche vers le buste de l'adversaire, bien serrer le poing.

Dam moc :

Coup de poing circulaire contournant la garde. On vise la tempe de l'adversaire

Dam lao :

Poing serré et frappé avec le poignet cassé, à la fois circulaire et descendant à 45° à effectuer avec beaucoup de souplesse et de vitesse, paume vers le haut.

Dam muc :

Coup de poing circulaire en crochet effectué de bas vers le haut, paume vers le haut.

Dam hai tay :

Deux dam moc en même temps.

LES COUPS DE POING MARTEAUX (DAM BAT)

Dam bat mot :

Armer au-dessus de l'épaule inverse, frapper avec l'extérieur du poing vers la tempe.

Dam bat hai :

Armer vers le coté opposé pour frapper avec le poignet cassé vers la tempe de l'adversaire. Le coup se fait par le coté.

Dam bat ba :

Armer sous l'autre bras, déplier devant soi, poing vers le bas. Le coup se fait de bas en haut vers le menton ou le nez de l'adversaire.

Dam bat bon :

Armer au-dessus de l'épaule correspondante, déplier devant, paume vers soi sans détendre complètement le bras. Le coup se fait de haut en bas vers le nez de l'adversaire.

COUPS DE PIED (DA)

Les techniques de coups de pied sont généralement plus puissantes que les coups de poing, mais demandent également beaucoup plus d'énergie et de souplesse. Cela nécessite donc de la rigueur, de la précision et surtout de l'endurance à l'entraînement. Il faut bien garder en tête qu'il ne faut pas être déséquilibré en donnant un coup de pied. Pour cela, il faut absolument regarder la cible, et garder le plus possible le buste (ainsi que sa garde) bien droit.

Da hat :

Les deux jambes sont tendues, armer le plus haut possible et mettre la force en descendant, en frappant avec le talon. On l'appelle aussi le coup de pied marteau.

Da thang :

Coup de pied direct, monter le genou près du corps, déplier devant soi, en frappant avec le bol du pied; La force et le poids doivent être donnés en avant pour éviter un déséquilibre arrière.

Da tat :

Coup de pied circulaire, effectué à tous niveaux; Bien sortir la hanche, pied pivot tourné vers l'arrière, monter le genou le plus haut possible pour le réaliser à la tête.

Da dap :

Coup de pied latéral. Armer horizontalement au sol, toujours près du corps, les orteils plus bas que le talon. En dépliant la jambe, en frappant avec le talon ou le tranchant du pied, la hanche doit être tournée. On l'appelle aussi le coup de pied de cheval.

Da canh :

Monter le genou près du corps, déplier de bas en haut en diagonale; la partie qui rentre en contact étant l'extérieur du pied, orteils contractés. C'est un coup de pied généralement utilisé pour dégager la garde de l'adversaire.

Da dap sau :

Coup de pied retourné en utilisant un Da dap. Rotation de tout le corps, ne pas oublier de diriger le regard à l'endroit où l'on veut frapper. Le regard aide aussi à la rotation et à l'équilibre.

Da moc truoc :

Coup de pied fouetté avec le dessous du pied. En partant d'un Da dap haut, on ramène le pied vers soi, en pliant la jambe. La hanche doit être complètement ressortie.

Da moc sau :

Il s'agit d'un Da moc truoc en retourné.

LES BLOCAGES (GAT)

Gat mot :

Main ouverte devant soi, doigts serrés; Décrire un grand cercle de bas en haut, paume vers l'extérieur. Le coup étant le pivot, il ne doit pas être trop éloigné des côtes.

Gat hai :

Le coude près du corps, armer un peu en arrière, puis ramener vers l'avant en se servant du déroulé des épaules.

Gat ba :

Pour se protéger d'une attaque provenant d'en haut; armer au-dessus de l'épaule inverse, frapper ensuite main ouverte, vers le haut en formant un angle de 45°. En déplacement, ce blocage se fait avec la jambe opposée.

Gat bon :

Armer au-dessus de l'épaule inverse, main ouverte, redescendre en formant un angle de 45°. En déplacement, ce blocage s'effectue, avec le même côté de la jambe, juste au-dessus du genou.

LES COUDES (CHO)

Les techniques de coude ne doivent pas être utilisées en combat lors des compétitions.

Cho mot :

Armer derrière l'épaule, déplier l'épaule pour un déplacement circulaire du haut vers le bas devant soi à 45°.

Cho hai :

Frapper en arrière de bas en haut, action circulaire de 45° au-dessus de la tête, et surtout bien regarder en arrière avant de frapper. En déplacement, se mettre en Chao ma tan, frapper puis se mettre en dinh tan.

Cho ba :

Comme le Cho mot mais le coup est horizontal au sol. On peut aussi reprendre le déplié de l'épaule du Dam moc.

Cho bon :

Armer sur l'épaule inverse, déplacement horizontal, frapper d'arrière en avant. En déplacement, cette technique peut se faire aussi en retourné.

LES SABRES (CHEM)

Les sabres ont la particularité parmi les coups qui existent dans le Vovinam Viet Vo Dao, de frapper avec le tranchant de la main.

Chem mot :

Armer au-dessus de l'épaule inverse paume légèrement vers le bas, frapper en dépliant entièrement le bras à 45° vers le cou ou la tempe de l'adversaire.

Chem hai :

Armer sur l'épaule correspondante, paume vers le ciel, frapper en dépliant à 45° au-dessus de la garde.

Chem ba :

Déplier devant soi, main relevée, passant entre la garde, frapper au niveau du plexus.

Chem bon :

Déplier circulairement, légèrement de bas en haut, paume vers le ciel, pour passer sous la garde de l'adversaire au niveau des côtes

QUELQUES NOMS DE QUYEN

Khai Mon Quyen : le Quyen des bases

Thap Tu Quyen : un Quyen de force

Ngu Mon Quyen (Mot ou Hai)

Long Ho Quyen : Quyen du tigre et du dragon

Lao Mai Quyen : Quyen du vieux singe

Song Luyen (Mot ou Hai) : combat à 2

Song Luyen Vat (Mot ou Hai) : lutte à 2





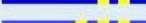













Song Luyen Dao : combat à 2 au couteau

Bo Phap Quyen : Quyen avec un baton

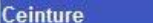

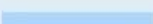








VOTRE CEINTURE

Débutant	Ceinture Bleue Ciel	
<u>1^{er} à 3^{ème} Cap :</u>	Ceinture Bleue Foncé	Cap : Jaune
<u>1^{er} à 3^{ème} Dan :</u>	Ceinture Jaune	Dan : Rouge
<u>4^{ème} à 10^{ème} Dan :</u>	Ceinture Rouge	Dan : Blanc
<u>Maitre Patriarche :</u>	Ceinture Blanche bordée de 4 couleurs : Bleu Ciel, Bleu Foncé, Jaune et Rouge	

Système de grade adulte

Niveau	Grade	Ceinture
Ceinture Bleue	Initiation	
Ceinture Bleue	Débutant	
Ceinture Bleue	1 ^{er} Cap	
Ceinture Bleue	2 ^{ème} Cap	
Ceinture Bleue	3 ^{ème} Cap	
Ceinture Noire	Probatoire	
Assistant Enseignant	1 ^{er} Dang	
Enseignant	2 ^{ème} Dang	
Professeur	3 ^{ème} Dang	
Maitre Stagiaire	4 ^{ème} Dang	
Maitre	5 ^{ème} Dang	
Maitre	6 ^{ème} Dang	
Maitre	7 ^{ème} Dang	
Maitre	8 ^{ème} Dang	
Maitre	9 ^{ème} Dang	
Maitre	10 ^{ème} Dang	
Membres du 1er conseil des Maitres 1968		
Maitre Patriarche	10 ^{ème} Dang	

Système de grade enfant

Niveau	Age moyen	Ceinture
Ceinture Blanche	débutant	
Ceinture Bleue	7-9 ans	
Ceinture Orange	8-10 ans	
Ceinture Orange 1er Cap	9-11 ans	
Ceinture Orange 2 ^{ème} Cap	10-12 ans	
Ceinture Orange 3 ^{ème} Cap	11-13 ans	
Ceinture Verte	12-14 ans	
Ceinture Verte 1er Cap	13-15 ans	
Ceinture Verte 2 ^{ème} Cap	14-16 ans	
Ceinture Verte 3 ^{ème} Cap	15-17 ans	
Ceinture Noire Probatoire	17-19 ans	

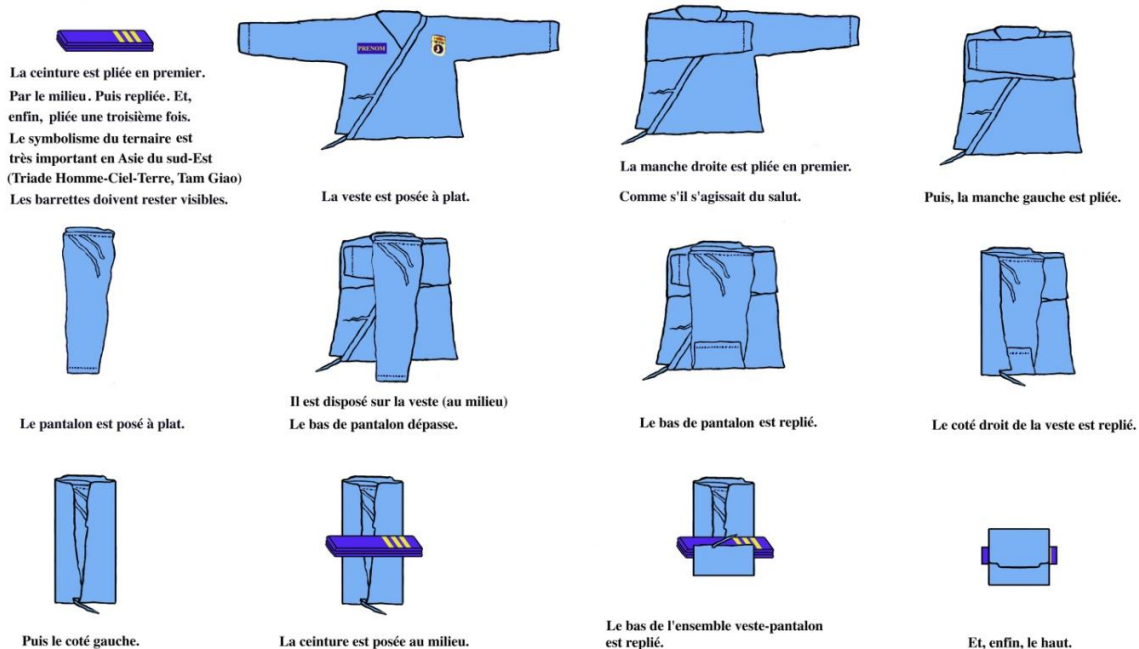
A chaque passage de grade réussi, vous allez obtenir un nouveau Cap ou une nouvelle ceinture. Les débutants obtiennent des caps jaunes sur une ceinture bleue. Symboliquement cela représente la pénétration du Viet Vo Dao dans votre peau (*les vietnamiens ont une couleur de peau qu'ils ont assimilé au jaune*). Quand il a pénétré dans toute votre peau vous êtes devenu ceinture jaune (noire dans le système occidental) et vos prochains Dan seront rouges, symbole de la pénétration du Viet Vo Dao dans le sang. Enfin blanc, pour la pénétration du Viet Vo Dao dans l'os.

COMMENT PLIER SA TENUE D'ENTRAINEMENT : LE VO PHUC?

Le Vo Phuc, ainsi que la ceinture sont sacrés pour le pratiquant de Viet Vo Dao. Le bon pratiquant doit toujours prendre soin de sa tenue.

La tenue est symboliquement pliée en trois. Chaque partie va représenter respectivement le Ciel, la Terre et l'Espérance de progresser dans la voie du Viet Vo Dao.

La ceinture vous représente, elle symbolise votre évolution dans le Viet Vo Dao. Elle est donc placée au centre de votre tenue pliée.



LE RESPECT DE CERTAINES REGLES

1. Vous devez toujours saluer les tapis (surface de travail) en y entrant et en sortant.
2. Vous devez enlever votre ceinture : pour boire, manger, serrer la main de quelqu'un, faire une bise ou n'importe quel signe de familiarité. en effet, une fois que vous portez votre ceinture, vous devez vous consacrer entièrement à la voie martiale.

CONCLUSION

Ce fascicule n'est pas exhaustif, il ne tient qu'à vous d'y ajouter les informations ou les impressions qui sont liées au Viet Vo Dao.

Attention, la philosophie dans le Viet Vo Dao est très importante. Elle a, pour exemple, un coefficient plus important que celui du combat lors des passages de grade.

NB : Vous pouvez retrouver le détail et des vidéos explicatives de toutes les techniques nécessaires à chaque ceinture à l'adresse suivante :

http://www.vietvodao91.fr/techniques/_programme_techniques_adultes.html