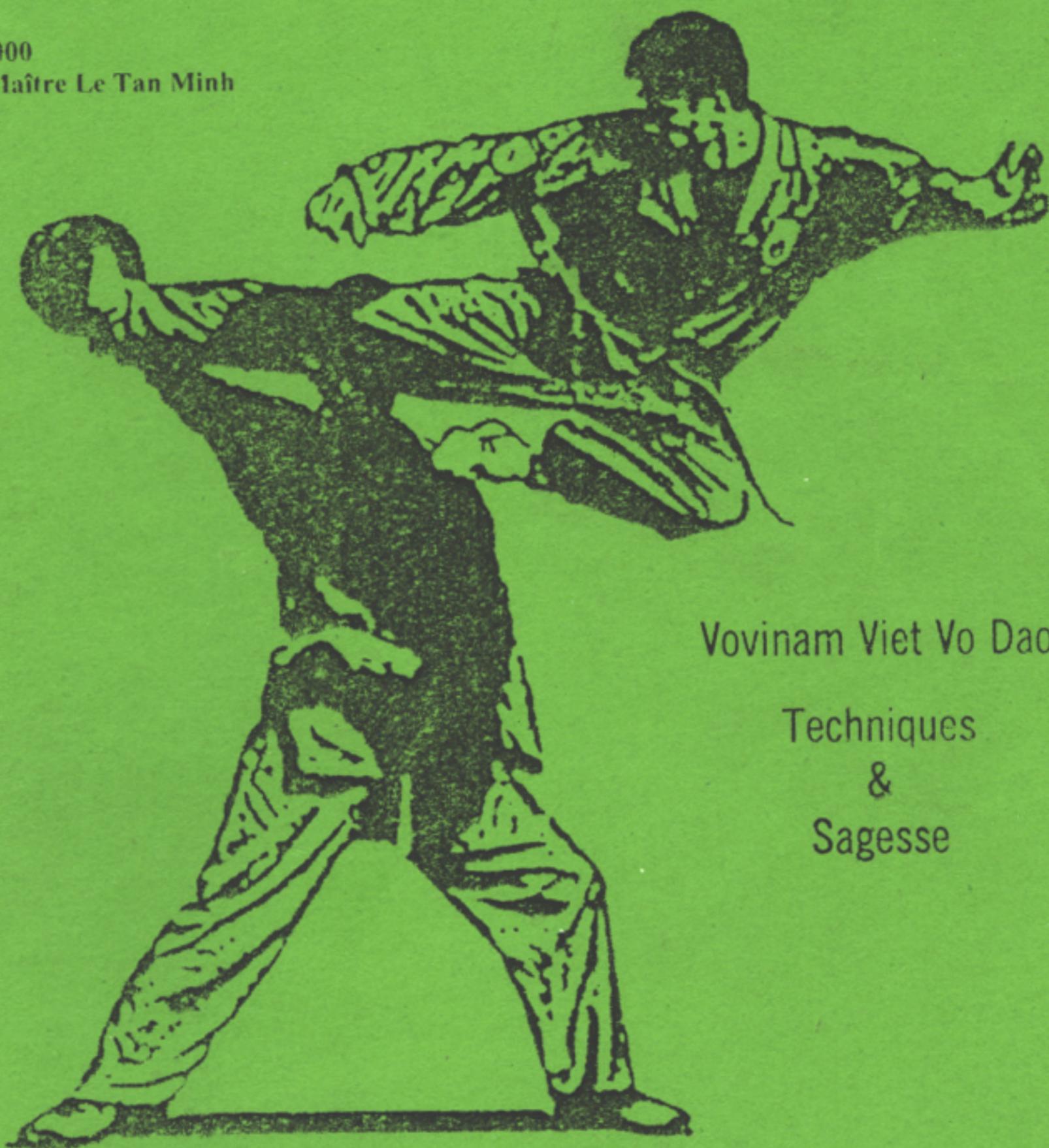


VIỆT VOŨ ĐẠO

Cahier n°3
Décembre 2000
Direction : Maître Le Tan Minh



Vovinam Viet Vo Dao

Techniques
&
Sagesse

VIỆT VÕ ĐẠO

Cahier n°3
Décembre 2000
Direction : Maître Le Tan Minh

Vovinam Viet Vo Dao

Techniques
&
Sagesse

Participation : Equipe du club de VOVINAM VIET VO DAO, 14^e,

Maquette : Frédéric Couronné, Alexandre Foucher

chers Pratiquants,

Vous avez beaucoup de chance de pratiquer un art qui est parmi les plus complets et beau -

Un Việt võ ĐẠO sinh devient alors un véritable adepte lorsqu'il assimile toutes les techniques de combat. Aussi bien les façons de frapper "lôi phá tĩnh", les dégagements "khóa gỡ", les enchaînements de combat "chiếu liệc", les ciseaux "đòn chân"... jusqu'aux armes blanches traditionnelles -

Tous peuvent réussir avec la volonté et la persévérance -

Tout ce que votre esprit croit, vous pouvez l'atteindre !

L'Entraîneur -

Table des matières

LE MAITRE.....	5
LES QUYENS.....	5
INTRODUCTION.....	7
LE VOVINAM VIET VO DAO.....	7
<i>DON CHAN</i> :LES CISEAUX VOLANTS.....	9
ECHAUFFEMENT.....	13
SYSTEME DE GRADE.....	15
LE PSYCHISME.....	16
PROBLEMES FEMININS.....	16
PROBLEMES PROPRES A L'AGE MUR ET AU 3 ^{EME} AGE.....	17
LES SAISIES DE POIGNET.....	19
SAISIE DU POIGNET AVEC DEPLACEMENT N°1.....	19
SAISIE DU POIGNET AVEC DEPLACEMENT N°2.....	20
SAISIE DU POIGNET AVEC DEPLACEMENT N°3.....	21
SAISIE DU POIGNET AVEC DEPLACEMENT N°4.....	21
SAISIE DU POIGNET AVEC DEPLACEMENT N°4.....	22
SAISIE DU POIGNET N°1.....	23
SAISIE DU POIGNET N°2.....	24
THAP TU QUYEN.....	24
THAP TU QUYEN.....	25
THAP TU QUYEN.....	26
COMMENT PLIER SON VO PHUC.....	33
<i>LE CRI</i>	35
<i>LE CRI</i>	36
<i>LE CRI</i>	37
VOCABULAIRE.....	39



Le Maître

Lê Tân MINH pratique le Viet Vo Dao depuis 1976. Il a été formé et vécu longtemps en Afrique de l'ouest, Côte d'Ivoire, sous l'enseignement d'un exceptionnel maître (Mr Nguyen My). Après des années d'entraînements et une rude formation pour accéder à la maîtrise, Lê Tân MINH a dispensé ses qualités techniques dans de nombreuses régions de France et autres pays. Aujourd'hui son enseignement est officiellement ouvert depuis 1995 au C.O.E.G.F.

Les Quyens

Présentation

Un Quyen est un enchaînement de techniques dans un ordre déterminé plus ou moins compliqué.

Un Quyen véhicule toujours : un encadrement technique, un enseignement de stratégie, un entraînement spirituel, un message de sagesse.

Principes

❖ Point de départ et direction

Choisir l'orientation en fonction de la position du Maître de séance.
Respecter les bonnes directions dans le déroulement du Quyen.

❖ Exactitude

Respecter l'ordre et le nombre de techniques. Exécuter chaque technique, avec précision, énergie et netteté. Respecter les positions "TAN" en les exécutant avec netteté, assise et solidité.

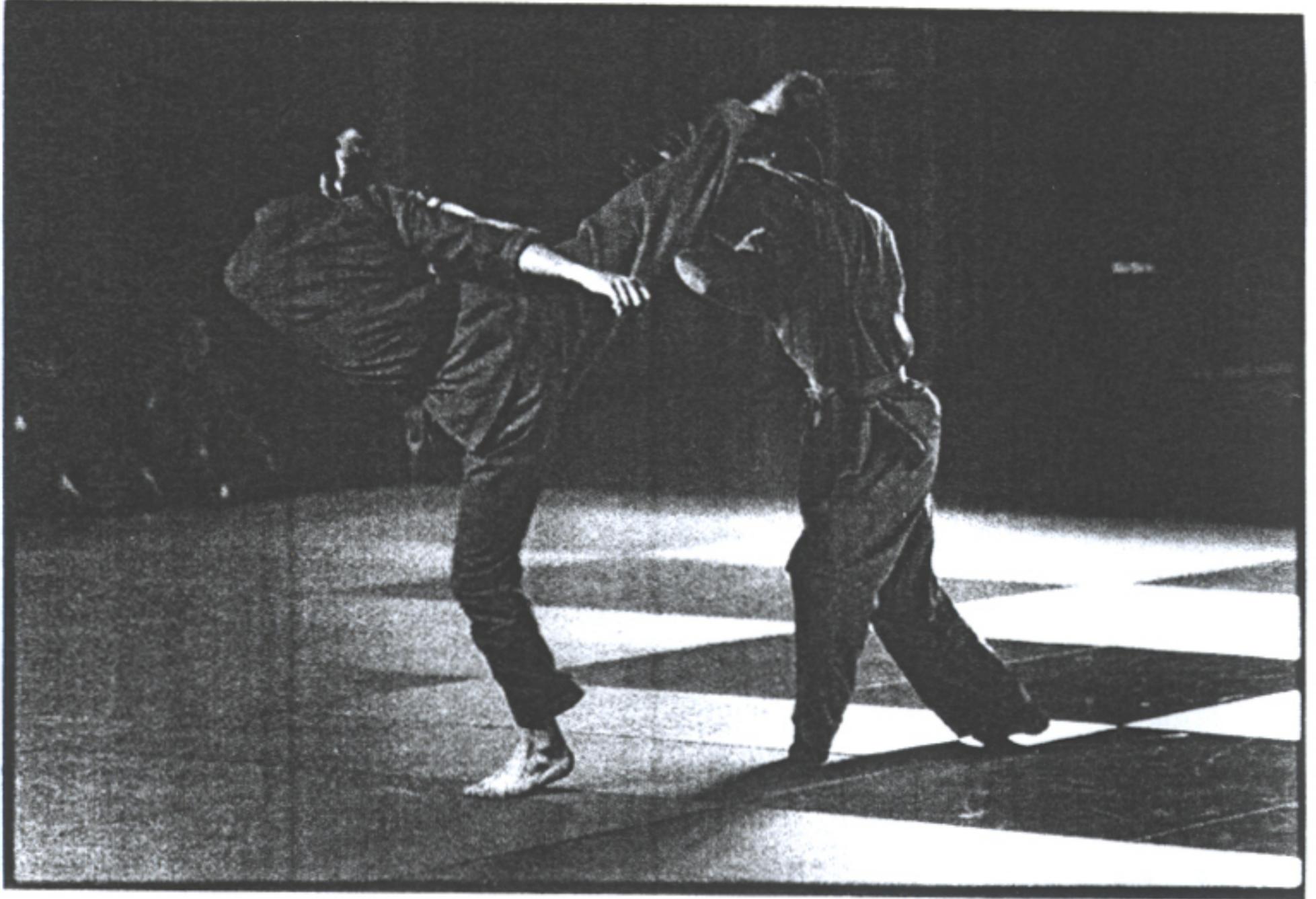
❖ Vitesse et pause

Un Quyen ne s'exécute pas toujours à la même vitesse : les passages rapides doivent représenter la précision tandis que les passages lents doivent représenter l'énergie.

Il faut aussi respecter les pauses. Les changements de rythme doivent être harmonieux.

❖ Regard

A chaque mouvement, correspond une direction déterminée, le regard montre la compréhension du Quyen par le pratiquant.



Coup de pied Da Tat
(Christophe contre Davy)

Introduction

Le Vovinam Viet Vo Dao

Le Viet Vo Dao est l'art martial vietnamien par excellence car il conjugue :

les techniques de base	poings	DAM
	pieds	DA
	coudes	CHO
	genoux	GOI
les positions		TAN
les techniques de clés		KHOA GO
les techniques respiratoires		THO
les chutes		LAN LON
les stratégies de combats		CHIEN LUOC
les enchaînements de combats imaginaires		QUYEN
les combats codifiés		SON LUYEN
la lutte vietnamienne		VAT
les techniques avec armes	bâton long	CON
	sabre	KIEM
	couteau	DAO
les techniques de coups de pieds sautés		DON CHAN
Etc.		

Signification des termes Viet Vo Dao :

VIET	Vietnamien, le peuple vietnamien
VO	l'art martial
DAO	la voie



Bâton contre Muchacku
(Hiêu contre Davy)

Don Chan : Les Ciseaux Volants

Les Ciseaux volants sont des techniques spécifiques au VOVINAM VIET VO DAO. Ils sont enseignés dans la majorité des écoles nord vietnamiennes sous différents noms : « *Don Chan* » signifiant techniques de jambe ou « *Giao Long Cuoc* » ciseaux du dragon ou d'autres appellations...

Très appréciés grâce à leurs aspects spectaculaires, les ciseaux restent cependant très efficaces que si l'on sait les appliquer d'une façon précise, tactique et opportune. Les techniques de ciseaux ne sont pas forcément aériennes et spectaculaires puisqu'elles signifient surtout « application des jambes ».

Pour nous, Viet Vo Dao sinh, les *Don Chan* nécessitent : une bonne impulsion des jambes, une puissance au niveau des cuisses pour coincer, pour étrangler ou pour percuter avec le talon* du pied, ainsi qu'une bonne connaissance des chutes et du courage !.

Il faut donc travailler beaucoup et régulièrement les chutes et les roulades, particulièrement les roulades en avant (*Lon Truoc*) et les chutes à plat sur les mains (*Té Sap*). Celles-ci sont les bases à ne jamais négliger avant d'aborder la pratique des ciseaux, sans oublier d'être initié auprès d'un enseignant compétent en la matière. Attention, un mauvais apprentissage ou une pratique dans un lieu mal adapté (tapis glissant, espace encombré, partenaire instable...) peut provoquer des accidents, surtout au niveau articulaire des avants bras, coudes et poignets.

Quelques styles vietnamiens (et d'autres asiatiques) utilisent cette forme d'attaque principalement avec les jambes ; certains en font trop, d'autres pas du tout. Le plus important est d'exécuter avec l'esprit de se surpasser et d'emmener l'adversaire / partenaire au sol, accompagné d'une immobilisation finale sans relâche. Cela nécessite une maîtrise et un contrôle absolu du partenaire et de soi-même.

* Afin d'éviter de blesser, frapper plutôt avec la plante du pied pour les ciseaux percutants.

Pour une bonne application au combat des *Don Chan* :

- Créer une opportunité (feinte) en provoquant une ouverture dans l'adversaire pour rentrer en ciseaux.
- Saisir l'occasion propice d'une posture de l'adversaire, par exemple lorsque ce dernier expose trop la tête ou une autre partie du corps.

D'une manière générale il faut d'abord employer une tactique (enchaînement d'attaques) qui permet en suite de sauter en percutant ou en cisailant l'adversaire (ciseau). Il existe donc deux types de ciseaux : en frappant avec les pieds ou en étranglant avec les jambes.

Les degrés de difficultés sont divisés en trois niveaux :

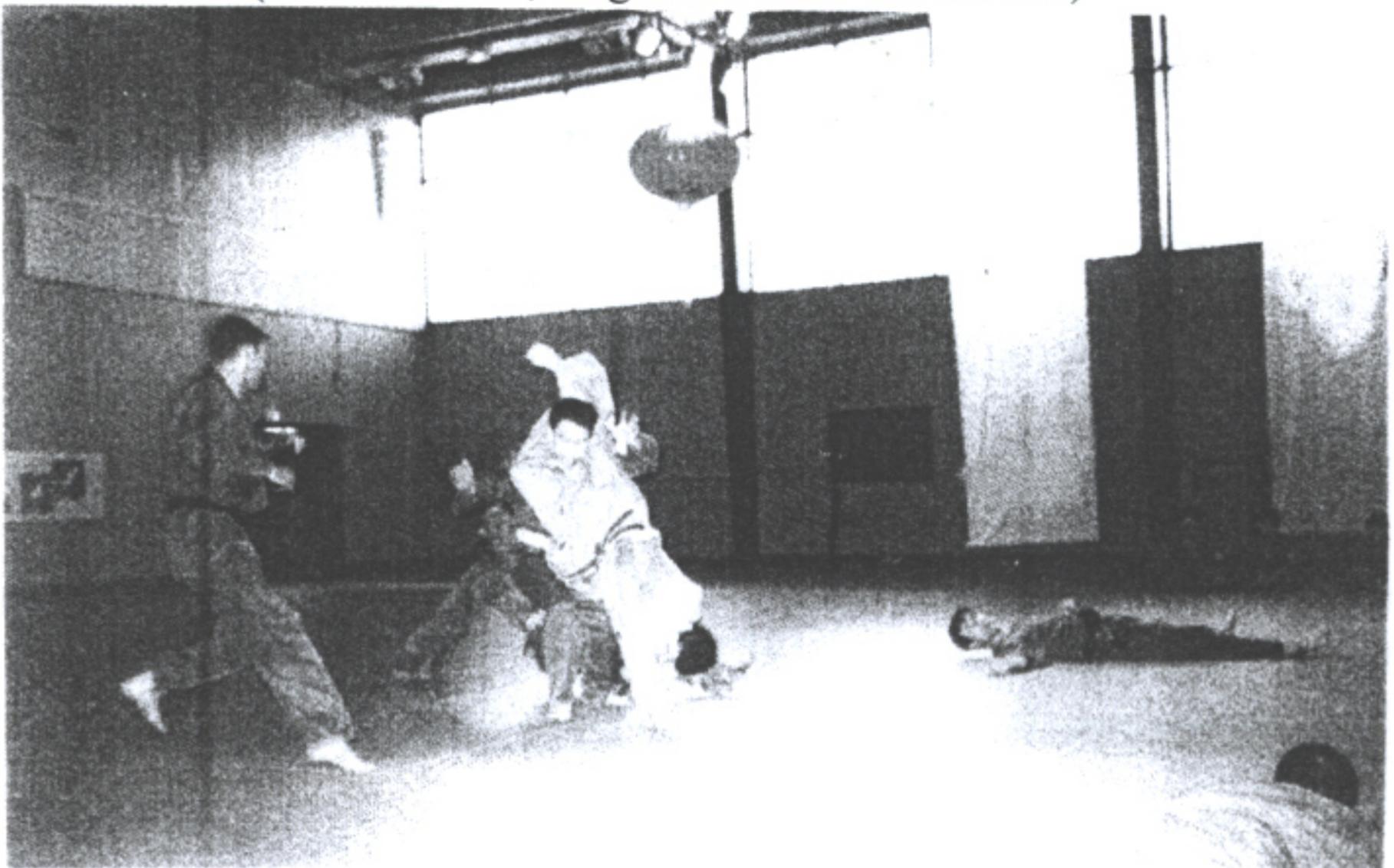
1. Ciseaux bas → aux jambes
2. Ciseaux moyens → à la taille
3. Ciseaux hauts → au cou

Ce dernier étant pour un niveau de grade élevé (à partir de la ceinture jaune, *Hoàng Dai*).

Le Ciseau volant au cou vise en réalité les vertèbres cervicales et, grâce à la puissance rotative du corps, entraîne l'adversaire / partenaire au sol par étranglement (avec contrôle !).



Application du 6^{ème} ciseau
(Maître MINH, stage Nouvelle-Calédonie)



Démonstration - ciseau à la tête
(Maître MINH contre Hiêu - Gala de juin 2000)



Technique contre couteau
(Patricia)

Echauffement

L'échauffement est absolument indispensable pour toute séance d'entraînement.

L'échauffement doit viser trois buts :

1. Mise en condition physique de l'appareil cardio-respiratoire :
 - La ventilation est ample et profonde, assurant une bonne oxygénation
 - Le cœur est adapté à l'effort, les pouls entre 90-120/mn
 - La circulation assure une irrigation musculaire importante par capillarisation des différents faisceaux.
2. Mise en condition physique des muscles et des articulations :
 - Les articulations doivent avoir toute leur amplitude dans tous leurs axes, par étirements des systèmes ligamentaires péri-articulaires.
 - Les muscles sont « chauds » c'est-à-dire que chacun d'eux, richement irrigué, ayant joué en étirement et contraction, est prêt à l'effort.
 - Il est important de veiller à l'échauffement de tous les muscles et de toutes les articulations.
3. Mise en condition psychologique :
 - Un rituel strict, une discipline faite de Maîtrise de soi et de fierté de son art doivent permettre d'oublier tous les soucis personnels, familiaux, professionnels ou autres. Cette coupure avec le monde extérieur est la condition d'un travail profitable.

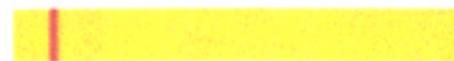
L'échauffement doit être adapté et on n'aura pas les mêmes exigences pour le débutant un peu « rouillé » que pour le pratiquant ancien et confirmé... Il doit être progressif et complet mais ne doit jamais conduire à l'épuisement.

Echauffement



Enchaînement de coups de poing directs – Dam Thang
aux stagiaires sénégalais, par Maître MINH

Système de grade
du
Vovinam Viet Vo Dao

VIET VO DAO	Equivalence	Karaté/Judo
Ceinture bleue ciel 	INITIATION →	Ceinture blanche
Ceinture bleue foncé 	DEBUTANT →	C. jaune 1 ^{er} kyu 
C. bleue foncée 1 ^{er} Cap 	AVANCE →	C. orange 2 ^{ème} Kyu 
C. bleue foncée 2 ^{ème} Cap 	AVANCE →	C. verte 3 ^{ème} Kyu 
C. bleue foncée 3 ^{ème} Cap 	CONFIRMÉ →	C. bleu 4 ^{ème} Kyu 
Ceinture noire 	INSTRUCTEUR →	C. marron 5 ^{ème} Kyu 
C. jaune 1 ^{er} dang 	ENTRAINEUR →	C. noire 1 ^{er} dan 

Le Psychisme

La pratique du Viet Vo Dao nécessite un psychisme équilibré dans la mesure où vont progresser de façon harmonieuse le corps et le mental. Il conviendra donc d'être vigilant sur les motivations avancées par le jeune pratiquant, ayant toujours à l'esprit le fait que les techniques de combat vont être enseignées et qu'un mauvais usage peut en être fait par un sujet à l'agressivité pathologique ou dont l'attitude peut laisser prévoir des troubles graves du comportement... Par contre, certains jeunes, émotifs, manquant d'assurance, mal dans leur corps, une femme ou un adulte préoccupé par le stress de la vie courante, tireront les plus grands bienfaits d'une pratique régulière.

En effet, ils s'affirmeront et découvriront un aspect de leur (bien) être qu'ils ne soupçonnaient pas...

Problèmes féminins

❖ LA CONSTITUTION

C'est une évidence, elle est différente :

- Taille moins élevée, poids plus faible
- Masses graisseuse réparties différemment
- Os plus frêles
- Bassin plus large entraînant une statique différente
- Les seins peuvent entraîner une gêne dans l'exécution de certains mouvements
- La capacité respiratoire plus faible, mais l'adaptation cardiovasculaire à l'effort semble meilleure.

❖ LE PSYCHISME

Les motivations de la pratique sont plus nettes :

- Désir de défense
- Ténacité et endurance

➤ Ouverture vers une recherche personnelle...

Problèmes propres à l'âge mur et au 3^{ème} age

❖ Evolution de la MORPHOLOGIE

- La taille diminue par tassement
- Les articulations sont limitées dans leur amplitude
- La musculature a évolué
- Adiposité fréquente
- Tendance à l'ostéoporose

❖ LE PSYCHISME

- Le pratiquant ne cherche pas le combat, la force.
- La finalité de la technique n'est pas l'efficacité.
- Il n'y a plus le désir de pratiquer un art pour son équilibre personnel et les bienfaits qu'il en tire pour son corps.

❖ LES RISQUES

- Vouloir se mesurer aux jeunes, combativité.
- Claquage musculaire fréquent.
- Le principal risque est cardiaque, surtout si toute pratique sportive est arrêtée depuis plusieurs années.

❖ L'ENTRAINEMENT

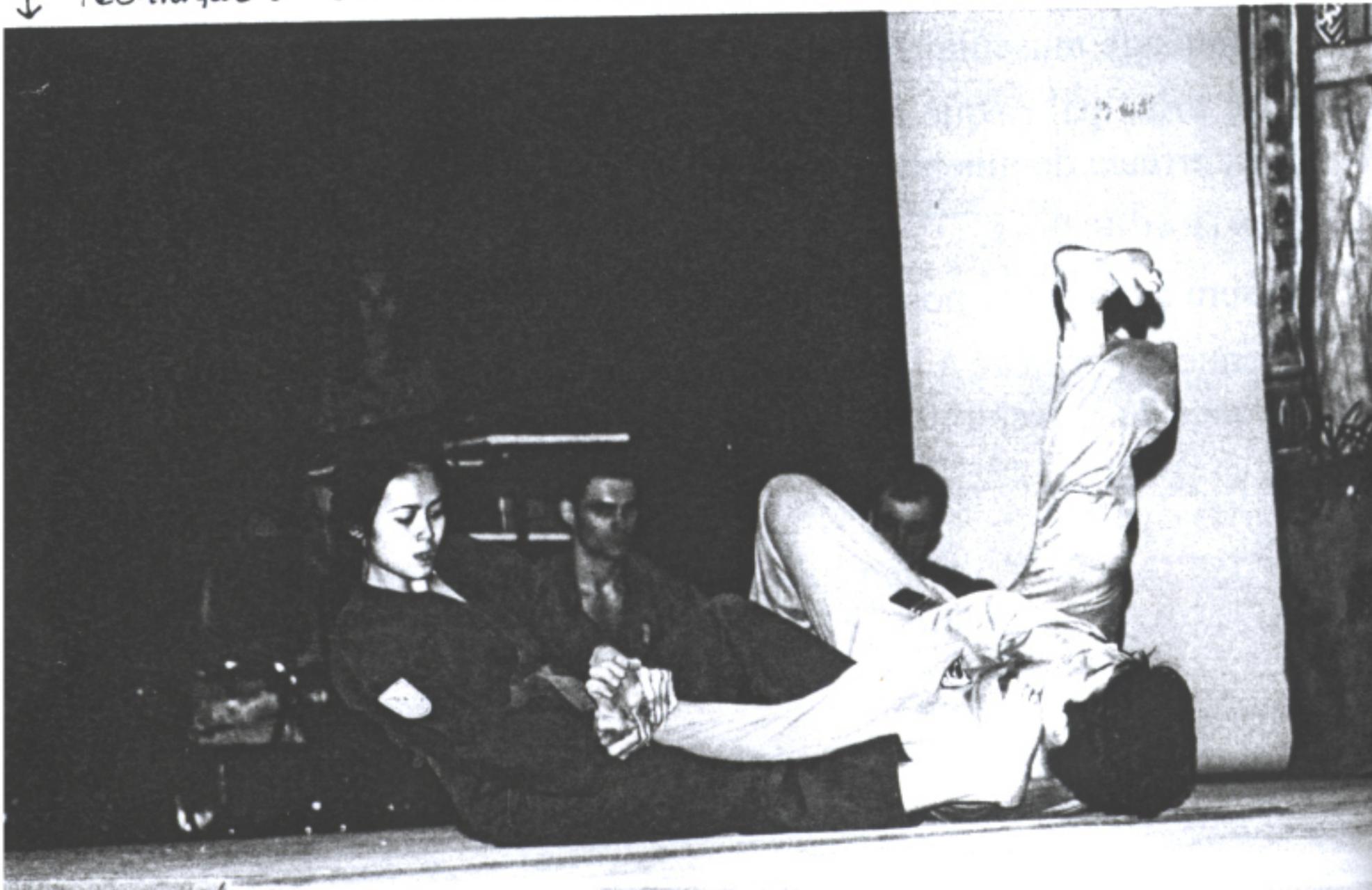
Il sera adapté aux possibilités physiques, à l'intérêt différent.

Donner la priorité à l'enseignement des armes traditionnelles ou aux techniques de la respiration (culture de l'énergie interne)



↖ Technique de Saisie
(Maître MINH, stage en Nouvelle-Calédonie)

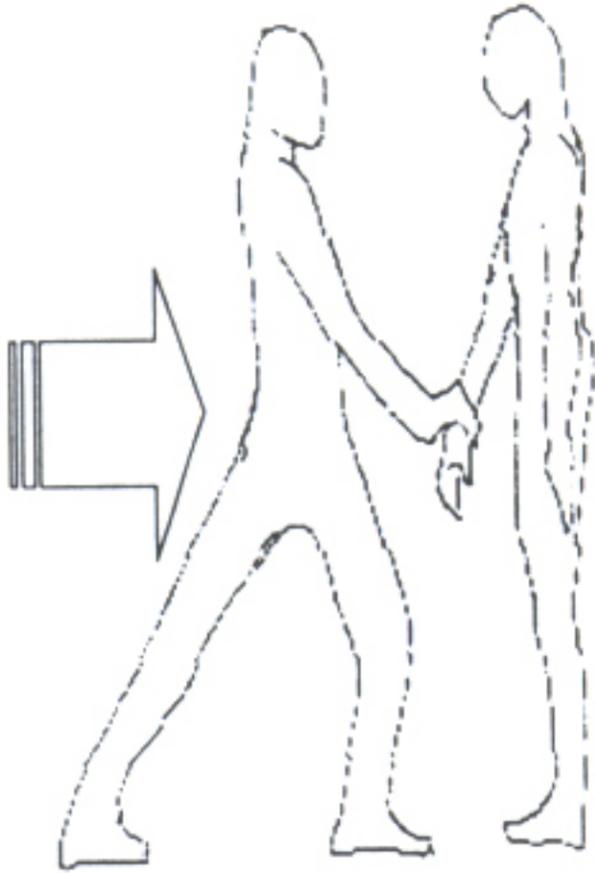
↘ Technique de clé et ciseau à la tête (PHUONG et ALEXANDRE)



Les Saisies de poignet

Saisie du poignet avec déplacement n°1

Niveau : Ceinture Bleue



1



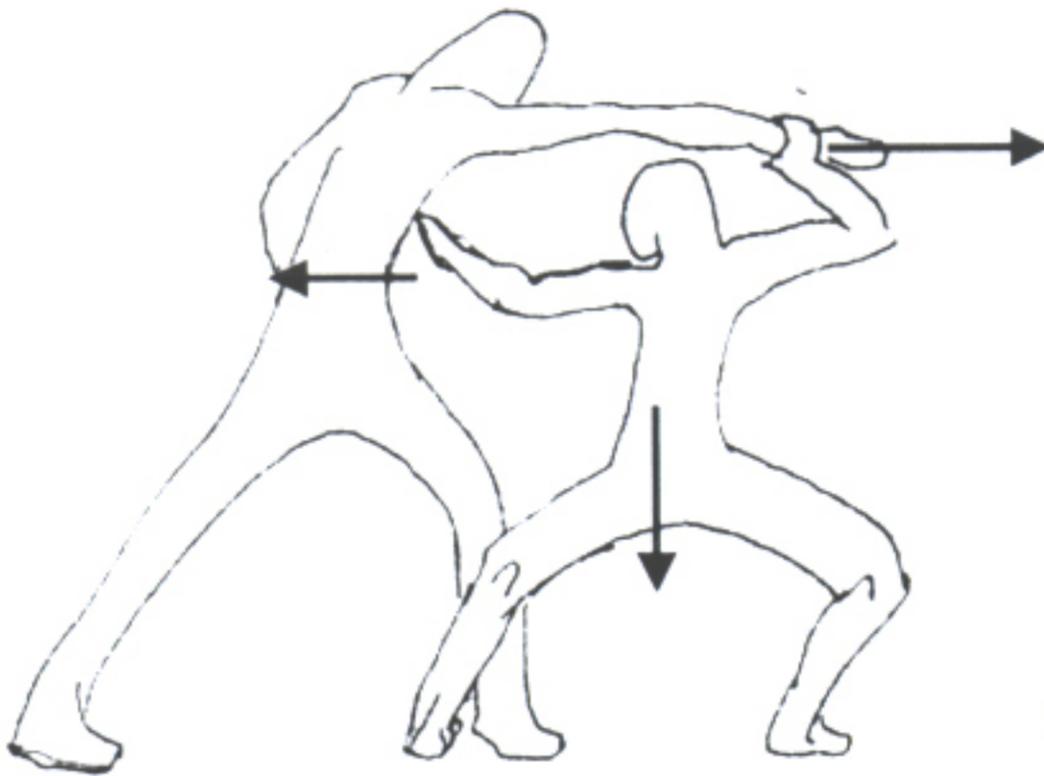
2



3

Saisie du poignet avec déplacement n°2

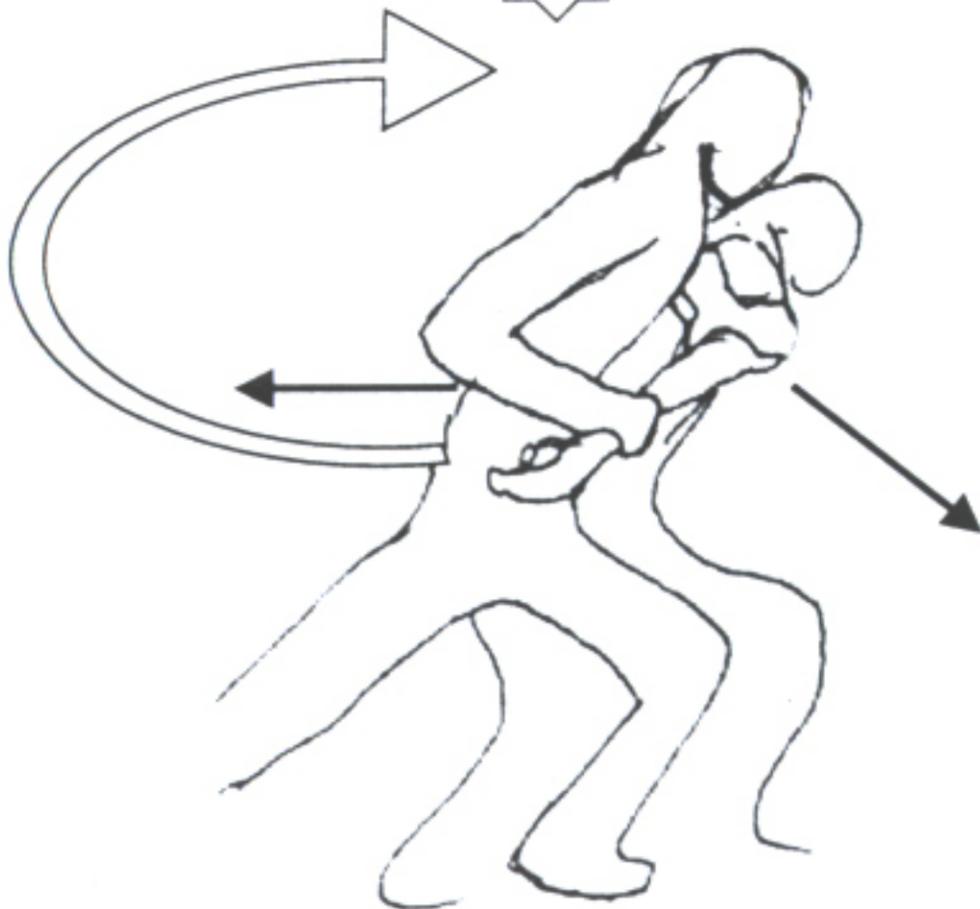
Niveau : Ceinture Bleue



2



3



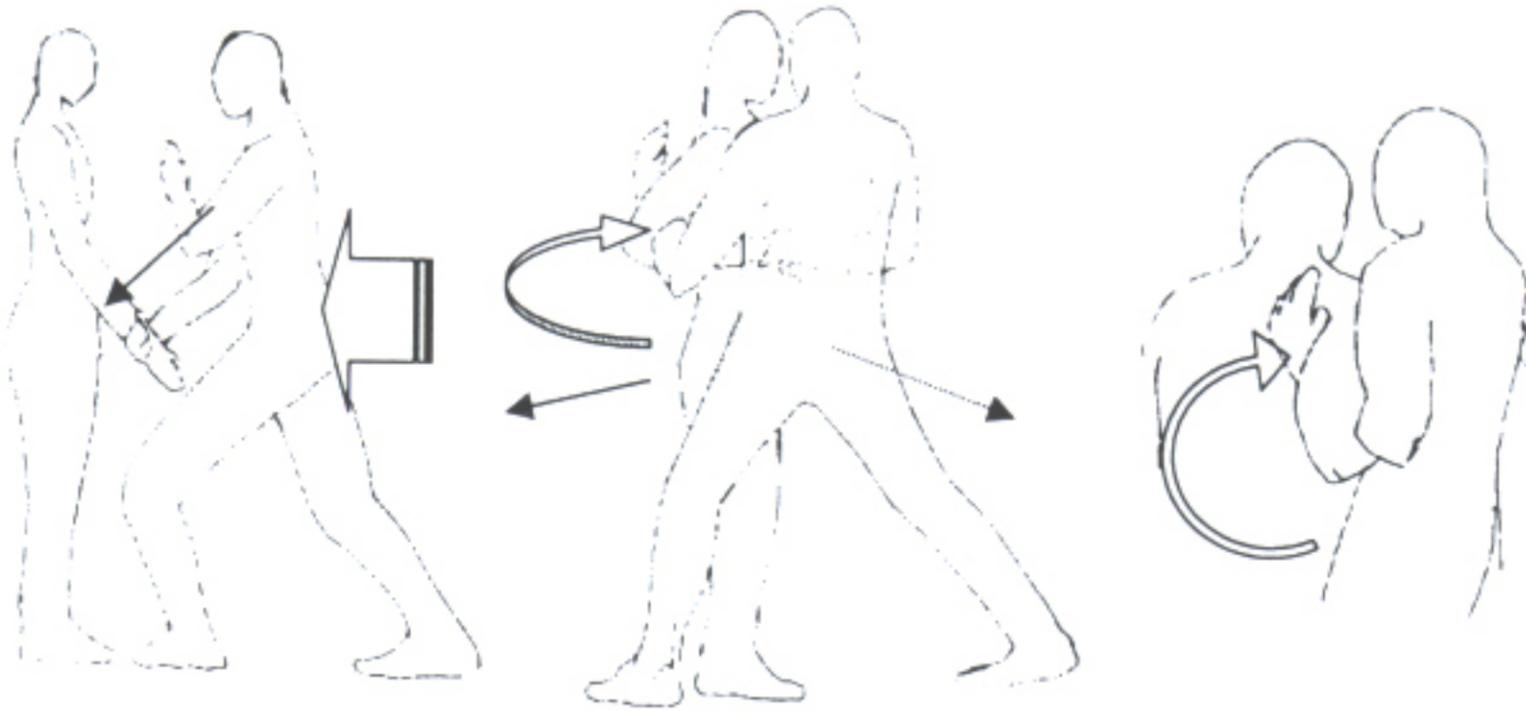
4



5

Saisie du poignet avec déplacement n°3

Niveau : Ceinture Bleue 1 barrette



1

2

2



3

3

3

Saisie du poignet avec déplacement n°4

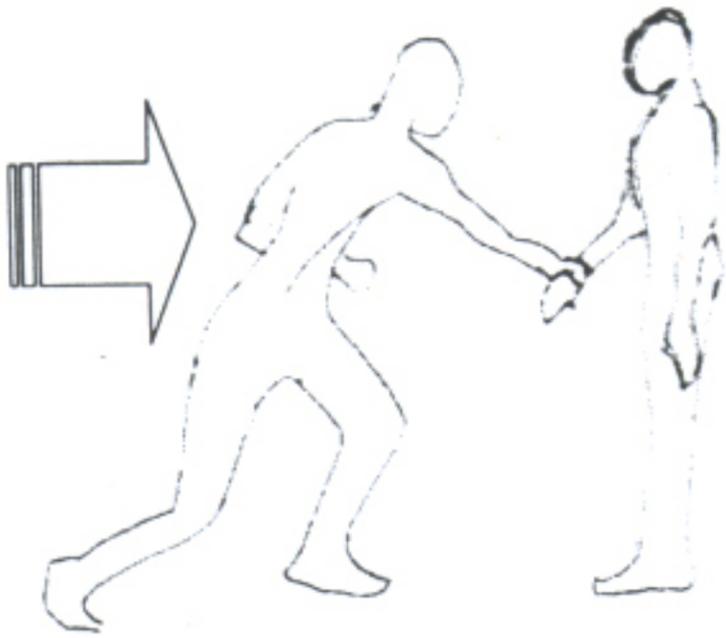
(variante sur la fin de la n°3)

Niveau : Ceinture Bleue 1 barette

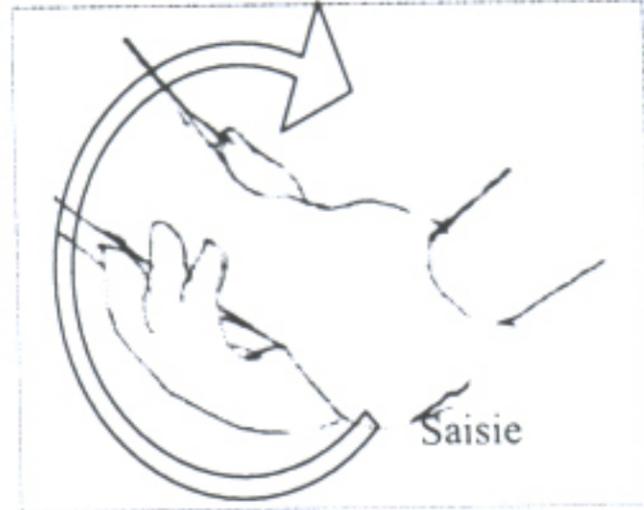


Saisie du poignet n°1

Niveau : Ceinture Bleue

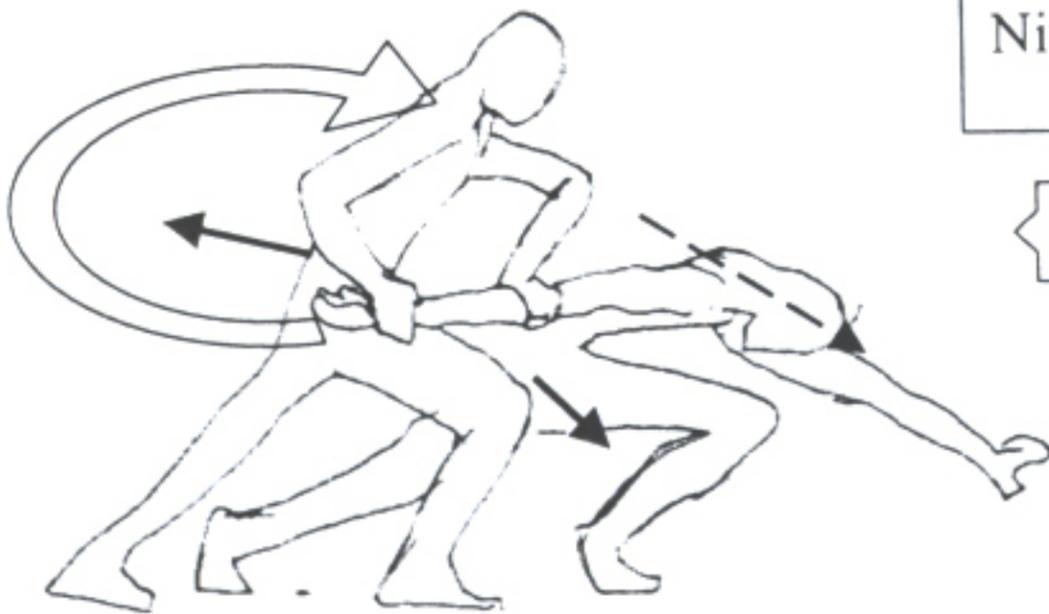


1



2

Mode : attaque
Niveau : Ceinture Bleue 1 barrette



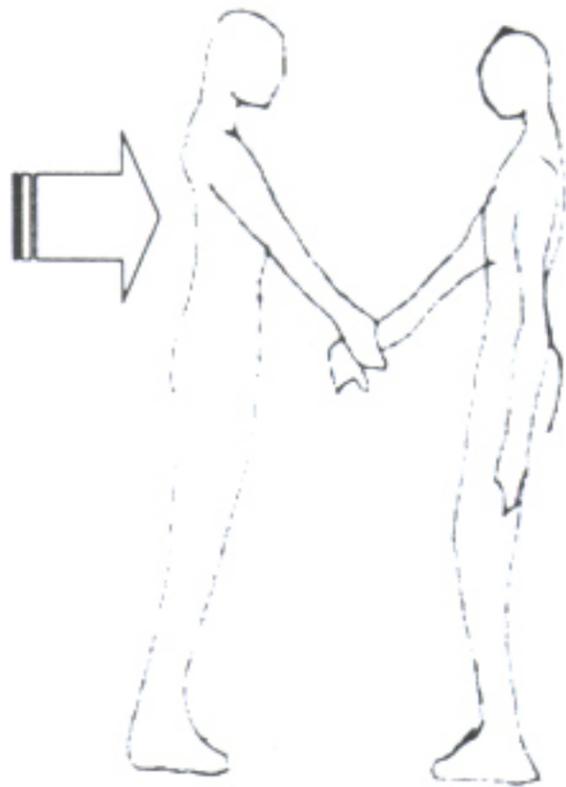
3

5

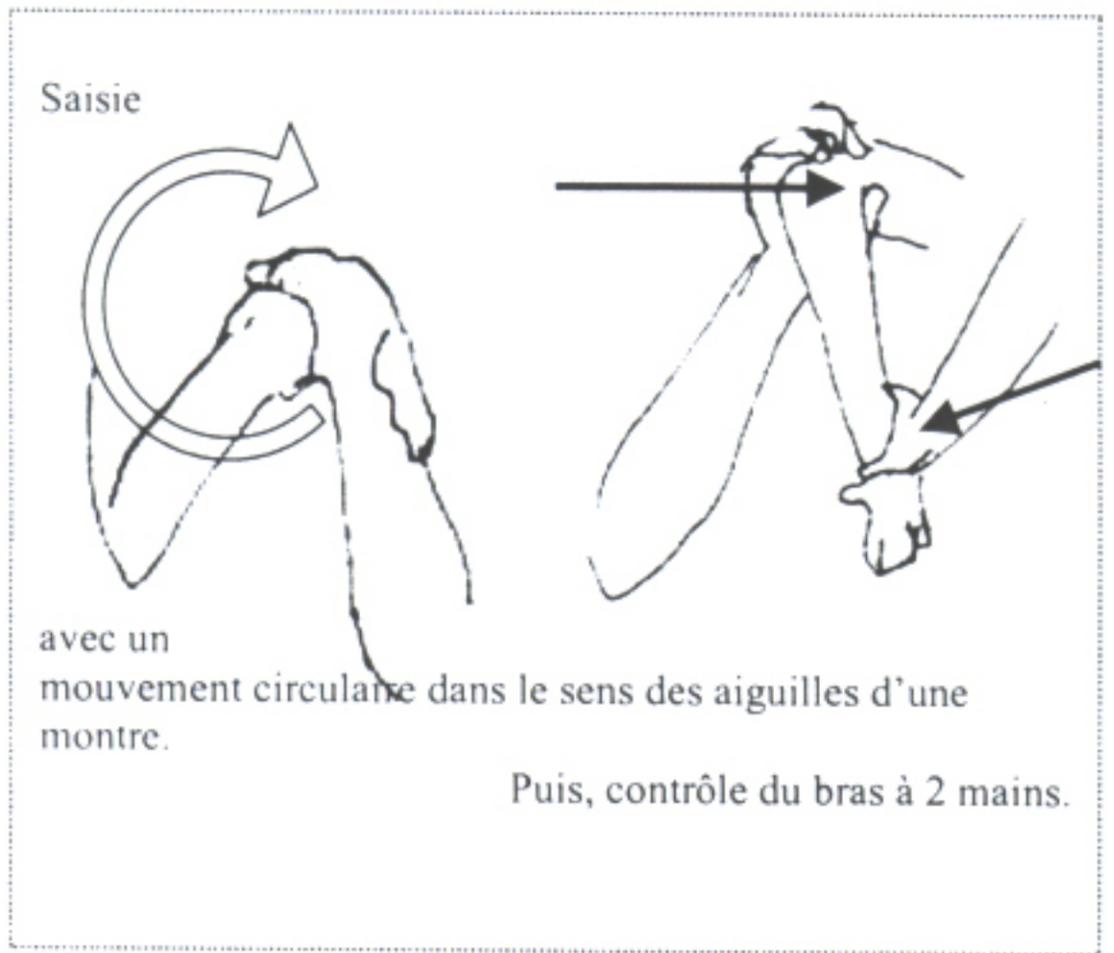


Saisie du poignet n°2

Niveau : Ceinture Bleue 1 barrette



1



2-3



4



5



↖ Technique de fauchage avec bâton long (stage de bâton Mars 2001)
↗ Initiation dès la petite enfance, ici théorie sur le combat.

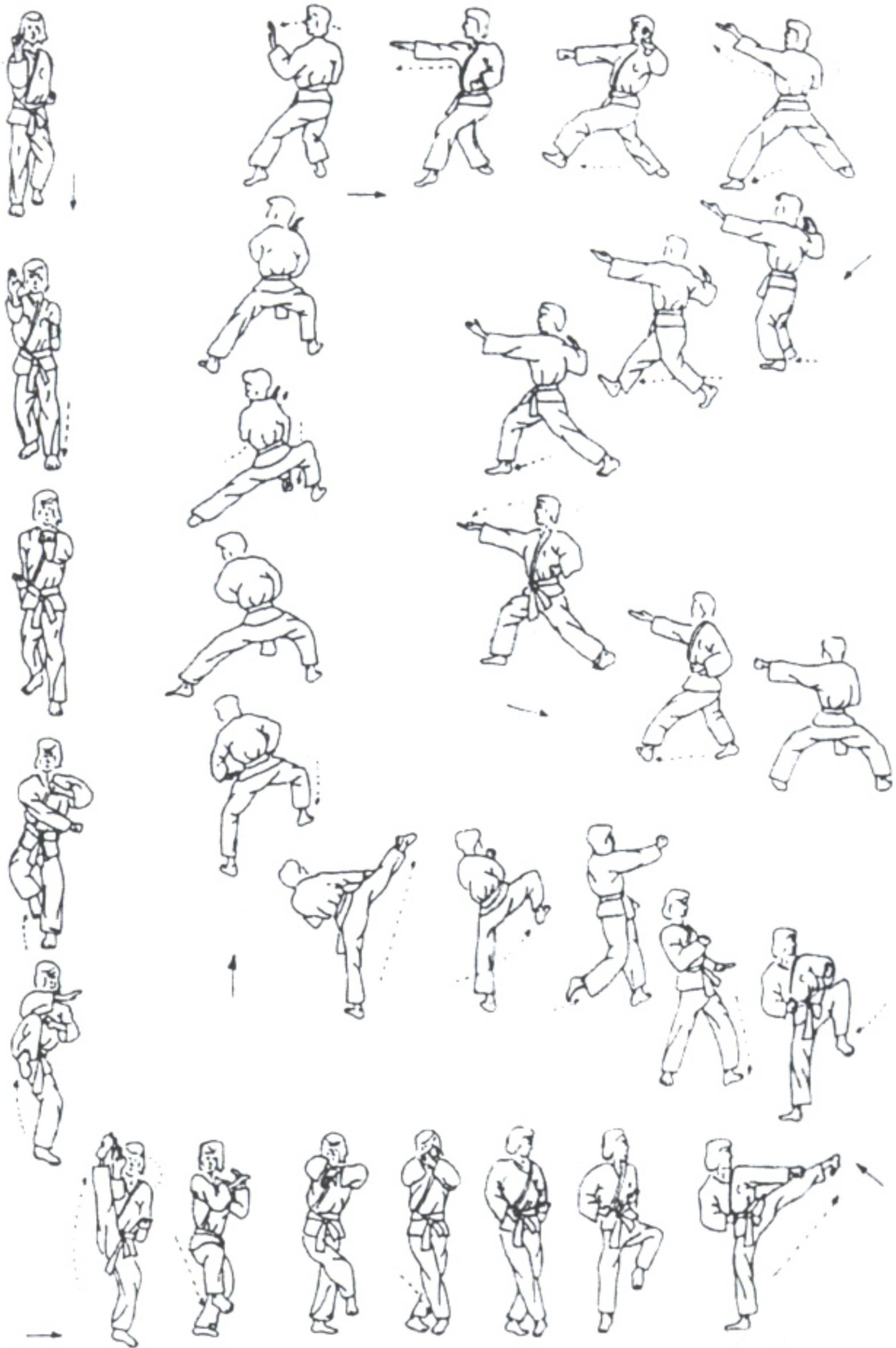


Thập Tu Quyển



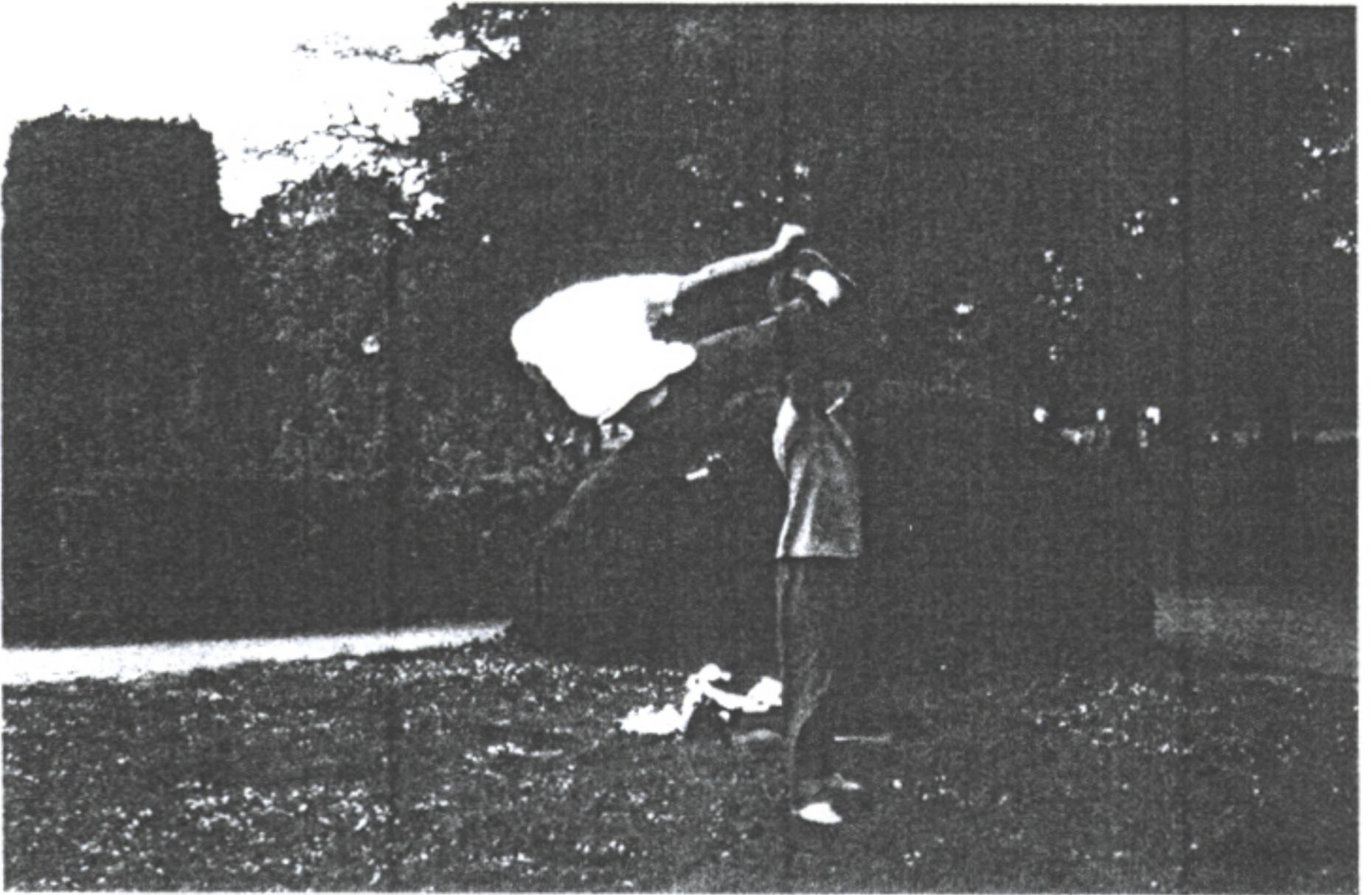






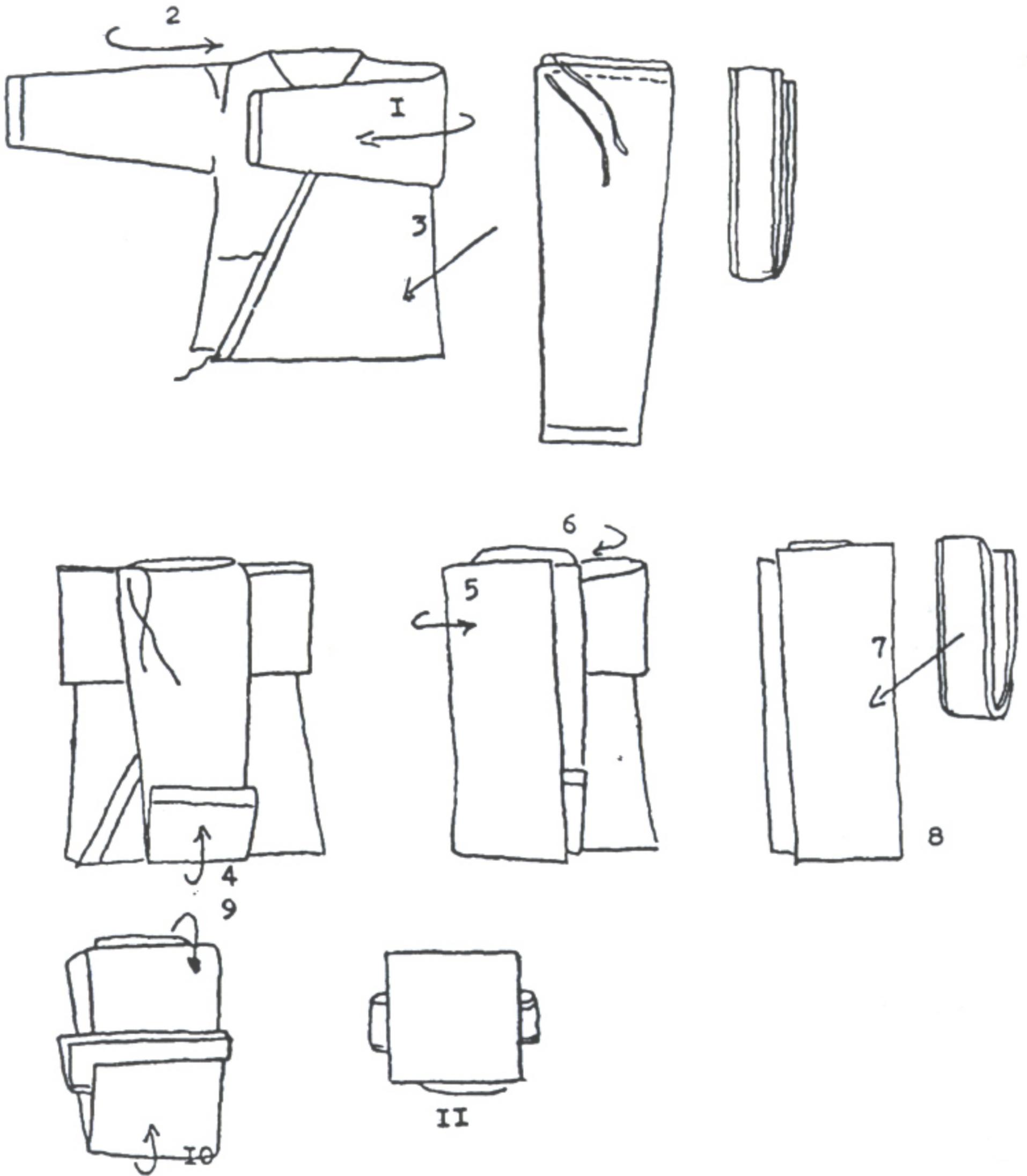






Coup de pied « dragon » par Fouad et Laurent (photo déco)

Comment plier son Vo Phuc



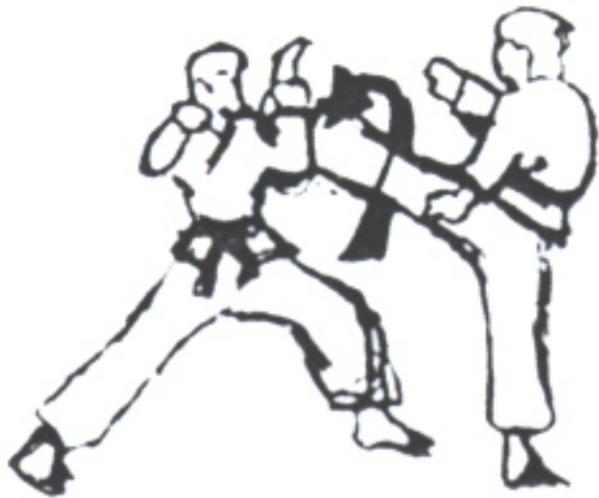
Proverbes

Seuls le sourire, la sérénité
et la compréhension
peuvent révéler la force véritable

Nhap gia tuy tuc
Nhap giang kuy khuc



Entre dans une maison
en respectant ses traditions,
entre dans une rivière
selon ses méandres
Proverbe vietnamien



Vainc sans triomphalisme,
perds sans amertume

Phrase inscrite dans des salles de Viet Vo Dao au Vietnam

MEME LES ANIMAUX SAVENT SE BATTRE
MAIS SEUL L'HOMME SAGE SAIT MEDITER
...PARFOIS

Maître inconnu



Les positions sont pour les arts martiaux
ce que les fondations sont pour une maison

Maître inconnu



La voie est en chacun des êtres humains.
Si la voie s'éloigne de l'humanité,
ce n'est plus une voie
Không tu



FACE A UN COUTEAU,
LA MEILLEURE DEFENSE RESTE LA COURSE A PIED

Prudence et bon sens
permettent souvent d'éviter l'agression

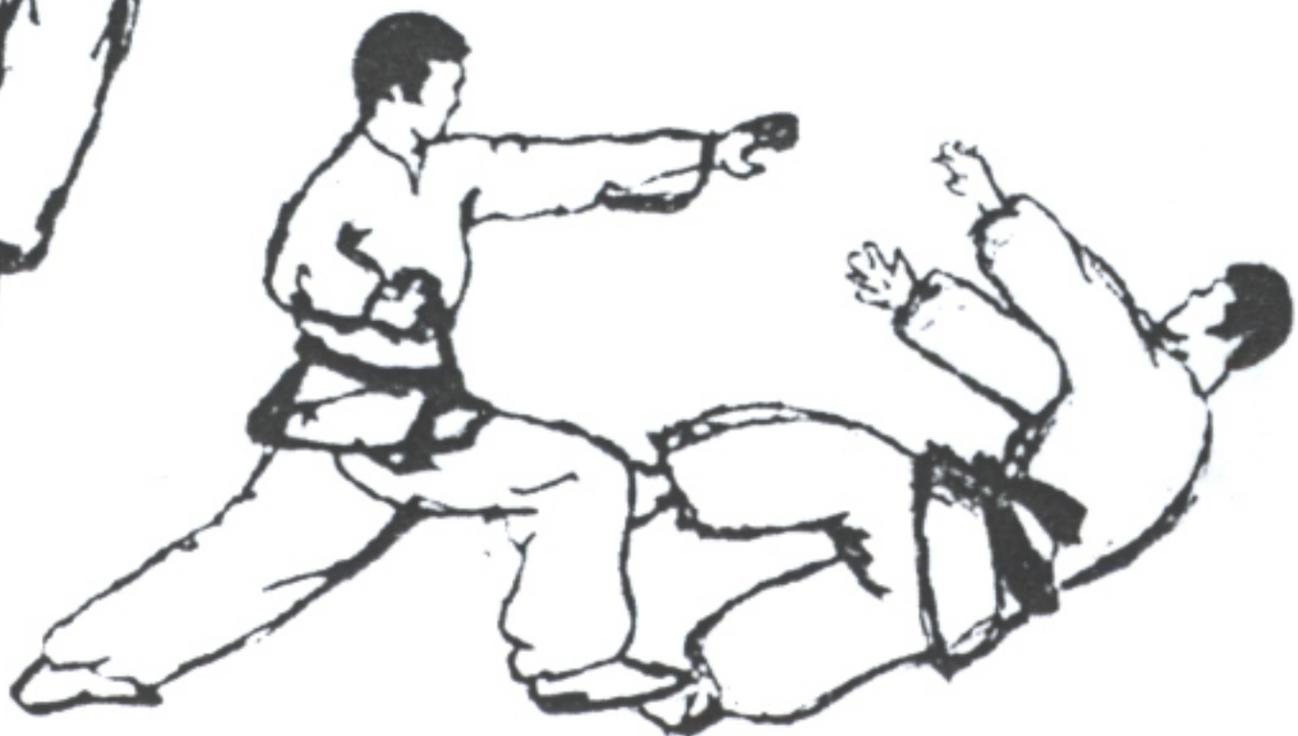
L'efficacité de la défense
dépend de la vigilance de l'esprit

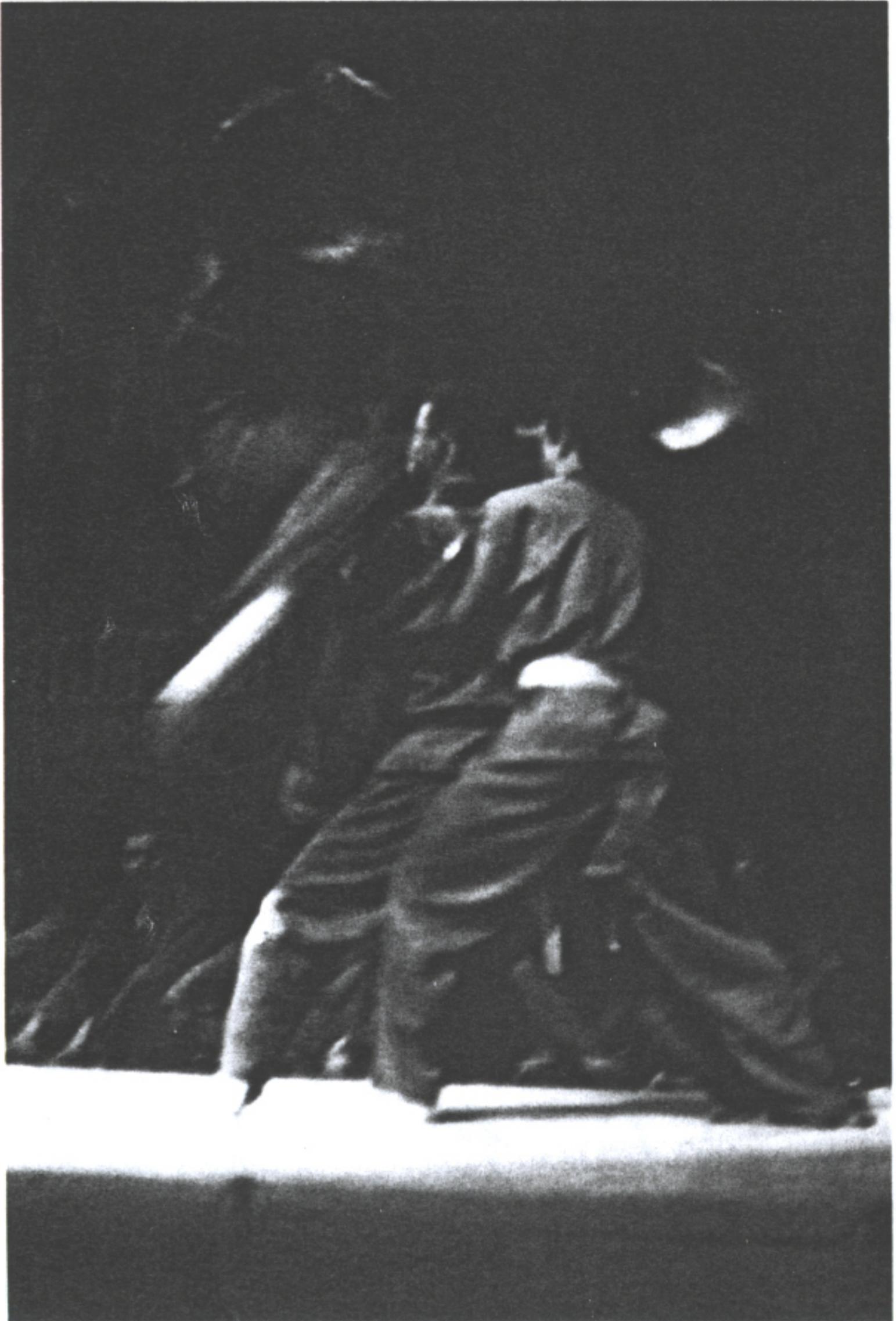
Pour gagner un Combat,
il faut avoir perdu cinq fois

Maître inconnu

L'homme qui sait être calme
sans problème (sans contrainte)
n'aura pas besoin d'utiliser sa force
ou sa réflexion

Lao Tu
(*Lao Tseu*)





Double ciseau (CHRISTOPHE)

Le cri

Elément commun à bien des arts martiaux, le cri demeure d'une importance capitale tout à l'entraînement que lors d'un combat. Véritable exutoire, il permet par exemple lors d'une séance de rassembler son énergie, se concentrer uniquement sur son mouvement, oublier la douleur lors des exercices d'endurcissement ou encore marquer un temps fort dans l'exécution d'un QUYEN.

Au cours d'un combat, le cri permet de perturber l'adversaire, d'accroître l'efficacité d'un coup.

Pousser un cri ne s'improvise pas : le cri doit sortir de la région DAN-DIEN (ventre et bas ventre) et non de la gorge. Pour ce faire, il faut rentrer le ventre et essayer de faire jaillir le son du plus profond de soi-même. Beaucoup de débutants commettent l'erreur de crier avec la gorge, ce qui entraîne une sensation de douleur à cet endroit.

Le cri peut être bref et grave tel le rugissement du lion ou aigu et répétitif comme le cri de l'aigle dans une attaque en piqué.



Coup de pied « Da Moc »
par Maître CUONG du Vietnam



Remise des coupes - compétition technique juin 2000



Stage de formation avec Maître MY -5^{ème} dang- (à droite)
& Maître MINH -4^{ème} dang- (à gauche), avril 2000

Vocabulaire

BÓP CỒ ¹	étranglement
CAO CẤP ¹	grade élevé
CẤP ¹	grade barattes
CHÉM ¹	trancher de la main ou avec une lame
CHIẾN LƯỢC ¹	enchaînement de combat
CƯỜNG ²	dur
ĐÁ ¹	coup de pied
ĐẤM ¹	coup de poing
ĐẤM THẲNG NGƯỢC ³	coup de poing direct contraire à la jambe
ĐẰNG ¹	équivalent du mot « dan » grade en
ĐÁNH ¹	frapper
ĐÁNH DI ĐỘNG	frapper en déplacement
ĐẠO ¹	voie, vie, chemin, religion
ĐẠP ¹	écraser (avec le pied)
DI ĐỘNG	en déplacement
ĐÒN CĂN BẢN ²	leçon de base
ĐÒN CHÂN ¹	technique de ciseaux
ĐỨNG LÊN ¹	levez-vous debout
HÔ HẤP ¹	respiration
KHÓA GỠ ¹	saisir et dégagement
KỸ THUẬT CĂN BẢN ¹	technique de base
LIÊN HOÀN ĐA LUYỆN ¹	répliques enchaînés
NẮM ÁO ¹	saisie au vêtement (au col)
NÉ ¹	esquive (nord Vietnam)

BÓP CỔ	étranglement
NGỒI XƯỚNG	s'asseoir alors qu'on était debout
NHU	souple
ÔM	saisie au corps
ÔM NGANG	saisie au corps sur le côté
ÔM SAU	saisie au corps par derrière
ÔM TRƯỚC	saisie au corps par devant
ÔN PHẦN CŨ	réviser les anciennes leçons
PHẢN	réaction
PHẢN ĐÒN	contre-attaque
PHƯƠNG PHÁP TẾ NGÀ	technique de chutes
QUYỀN	enchaînement (ou chorégraphie)
SONG LUYỆN	combinaisons
SỬA LẠI VỠ PHỤC	arranger la tenue
TẠI CHỖ	sur place
TAN HÀNG	dissoudre les rangs
TẤT CẢ CHAUẨN BỊ	préparez vous !
TRANH	esquive (sud Vietnam)
TRANH ĐÒN	techniques d'esquives
TRÌNH ĐỘ	niveau
VIỆT	Vietnam, surpasser, transcendant
VÕ	art martial, boxe, combat
VÕ THUẬT	art de combat
VOVINAM	abrégé du nom « Võ Việt Nam »



" THẾ QUẠT PHẢN CÔNG "
Application défensive avec L'EVENTAIL
Technique n°5 de L'EVENTAIL " HỒ ĐIỆP PHIÊN "
TRẦN TRUNG SƠN porte une attaque frontal de
baton sur le grand maître NGUYỄN VĂN VANG.

COURS de
VOVINAM
VIỆT VÕ ĐẠO

LE TAN Minh 5^e dang, Expert International de VVN Viet Vo Dao



HORAIRES

lundi de 21h à 22h30

mercredi de 20h à 22h

à l'Institut National du Judo

21-25, avenue de la Porte de Châtillon - 75014 Paris - M° Porte d'Orléans

Association Tâm Võ Đạo

**Pour tous renseignements et Inscriptions,
contactez-nous au : 06.13.22.94.30
www.tamvodao.net**

MAIRIE DE PARIS 

VÔ VIỆT NAM

VIỆT VÔ ĐẠC

