

Vovinam Viet vo Dao

La voie de l' Art Martial Vietnamien

PHILOSOPHIE





Colle ta photo  
ici

*Ce livret  
appartient à :*

Nom : .....

Prénom : .....

Age : .....

Date de naissance : .....

Club : .....

Art(s) martial ou sport(s) déjà pratiqués :

.....

.....

.....

Adresse : .....

.....

.....

Personne à joindre : .....

.....

Téléphone : .....

Mail : .....

*Ce livret t'appartient.*

*Désormais, il te suivra tout au long de ta formation de jeune Vo sinh (élève).*

*Petit à petit, tout au long de tes entraînements, il va t'aider à apprendre ce que tu dois savoir sur ton art martial.*

*Ton Professeur, ton Maître, ainsi que tes parents, t'aideront à le remplir.*

*Ce livret te servira aussi de cahier de correspondance entre ta famille et tes professeurs.*

*Suivant la demande de ton professeur, il faudra que tu le fasses signer.*

***Toute l'équipe enseignante te souhaite la bienvenue et fera au mieux pour t'accompagner dans ta voie martiale.***

*Bon courage et bienvenue !*



## Notions de base

6

A savoir

8

L'écusson

10

Le symbole

12

Le Vo Phuc

14

Le Salut

## Comportement

16

Le Vo Duong

18

Principes fondamentaux

## L'essentiel

Plier son Vo Phuc

22

Mots vietnamiens

24

Positions de base

27

Techniques de base

28

## Livret d'évaluation

Techniques à connaître

32

Tableau d'évaluation 1<sup>er</sup> cap

34

Tableau d'évaluation 2<sup>ème</sup> cap

36

Tableau d'évaluation 3<sup>ème</sup> cap

38

Tableau de correspondance

40

Mes événements martiaux

42





## Le savais-tu ?

Le Vovinam Viet Vo Dao est un art martial Vietnamien. Le peuple vietnamien a développé des techniques pour se défendre face à des envahisseurs, tout au long de son histoire. Un jeune homme qui faisait des arts martiaux depuis son plus jeune âge, décida un jour de partir et d'étudier tous ces styles d'arts martiaux. Quand il rentra chez lui, il rassembla et écrivit tout ce qu'il avait appris.



En 1939 à Hanoï, il présente le Vovinam Viet Vo Dao qui veut dire : La voie de l'art martial du peuple Vietnamien.



Son but est la formation de l'homme vrai.

Il a pour devise «être fort pour être utile».



## Questions

Qui est le maître fondateur ? :

.....

Qui est ton Maître ?

.....

Qui sont tes professeurs ou/et enseignants ?

.....

.....

.....

.....



Pense-bête :

- Tu dois connaître et respecter ton maître, tes professeurs et tes camarades.

### Questions sur le Vovinam Viet Vo Dao

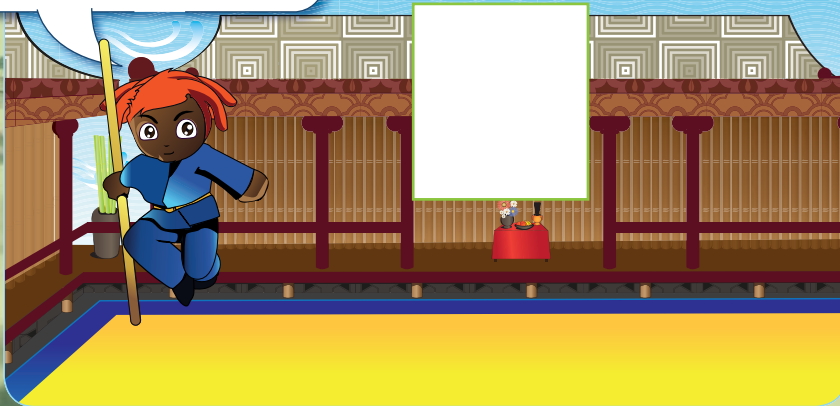
Qu'est ce que cela veut dire ? :

Qu'est ce que c'est ? :

Quel est son but ? :

Quelle est sa devise ? :

Colle La photo du maitre qui a créé  
le Vovinam Viet Vo Dao  
MAITRE NGUYEN LOC





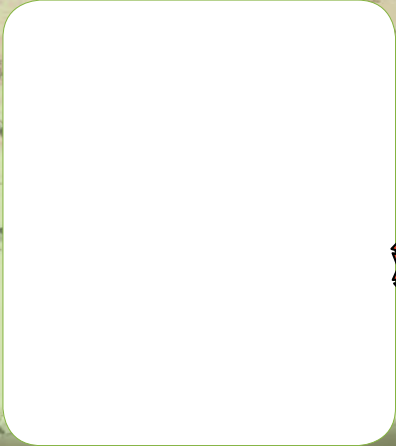
## Le savais-tu ?

Le Vietnam est un pays se trouvant en Asie. Les pays voisins sont : la Chine, le Cambodge et le Laos. Il est bordé par la mer de Chine méridionale à l'est et au sud. Sa capitale est Hanoï.

Entoure l'écusson du Vovinam Viet Vo Dao



Découpe, puis colle les uns après les autres, les autocollants pour refaire le logo du Vovinam



# Notions de Base L'écusson

Sur notre écusson, on retrouve deux symboles sauras-tu les retrouver ?

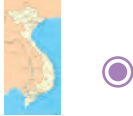
Relie les symboles entre eux



Le Yin et le Yang

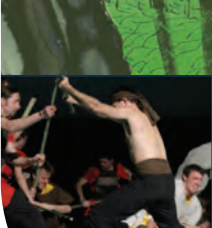


Le Vietnam



Ne trouves-tu pas que le Vietnam ressemble à un animal ? Relie les points pour savoir quel est cet animal





## Le savais-tu ?

Le symbole du Vovinam Viet Vo Dao est le bambou. Bien qu'il soit souple, le bambou est aussi très résistant. Il peut être une arme redoutable, si on s'en sert comme bâton par exemple. Il fait parti des nombreuses armes que tu apprendras dans quelques années, comme le sabre, la hallebarde, etc.

## Questions

*Quel est le symbole du Vovinam Viet Vo Dao ? :*

.....

*Pourquoi? :*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



*Dessine un bambou, ou ce que tu peux faire avec un bambou.*



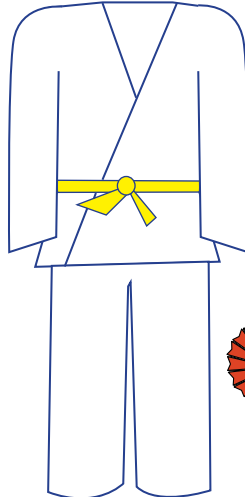


## Le savais-tu ?

On appelle un élève de Vovinam Viet Vo Dao, un Vo Sinh. Il porte un Vo Phuc. Celui-ci est bleu. Il doit être toujours propre et repassé car il représente l'union entre tous les pratiquants. L'écusson est toujours du côté de ton coeur (à gauche). Ainsi quand tu salues, tu mets la main sur l'écusson donc sur ton coeur.

Il existe 4 couleurs de ceinture :

- la bleue pour les élèves
- la jaune pour les enseignants ou professeurs
- la rouge pour les maîtres
- la blanche, pour les maîtres qui ont atteint un très grand niveau.



Colorie le Vo Phuc.



### Pense-bête :

- Fais très attention à ta ceinture et ne la laisse pas traîner par terre.
- Si tu veux boire ou manger enlève ta ceinture.

L'écusson est toujours sur le cœur.  
Colle l'écusson au bon endroit.



Comment s'appelle l'habit du Vo Sinh ?

.....

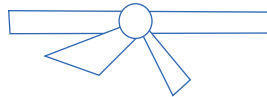
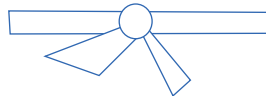
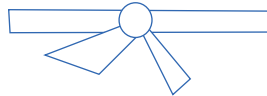
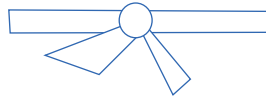
De quelle couleur est son habit ?

.....

Combien y a-t'il de ceintures différentes ?

.....

Colorie les 4 ceintures ci-dessous de la moins importante à la plus importante.





### Le savais-tu ?

Quand tu salues, tu mets la main droite sur ton coeur cela symbolise la «Main d'acier sur coeur de bonté». C'est une marque de respect.

Lorsque tu salues, tu dois te tenir droit, les pieds serrés l'un contre l'autre, les bras le long du corps. Le salut au Vovinam Viet Vo Dao est très important. Tu dois le faire :

- Quand tu rentres et quand tu sors du tapis.
- Quand tu commences et quand tu finis le cours, devant tes professeurs, maîtres et photo du maître fondateur.
- Pour remercier ton professeur.
- Avant et après avoir travaillé avec un camarade.

### As tu bien compris ?

*Est-ce-que tu salues en rentrant sur le tapis?...*

*Est-ce-que tu salues avant de travailler avec ton partenaire ? .....*

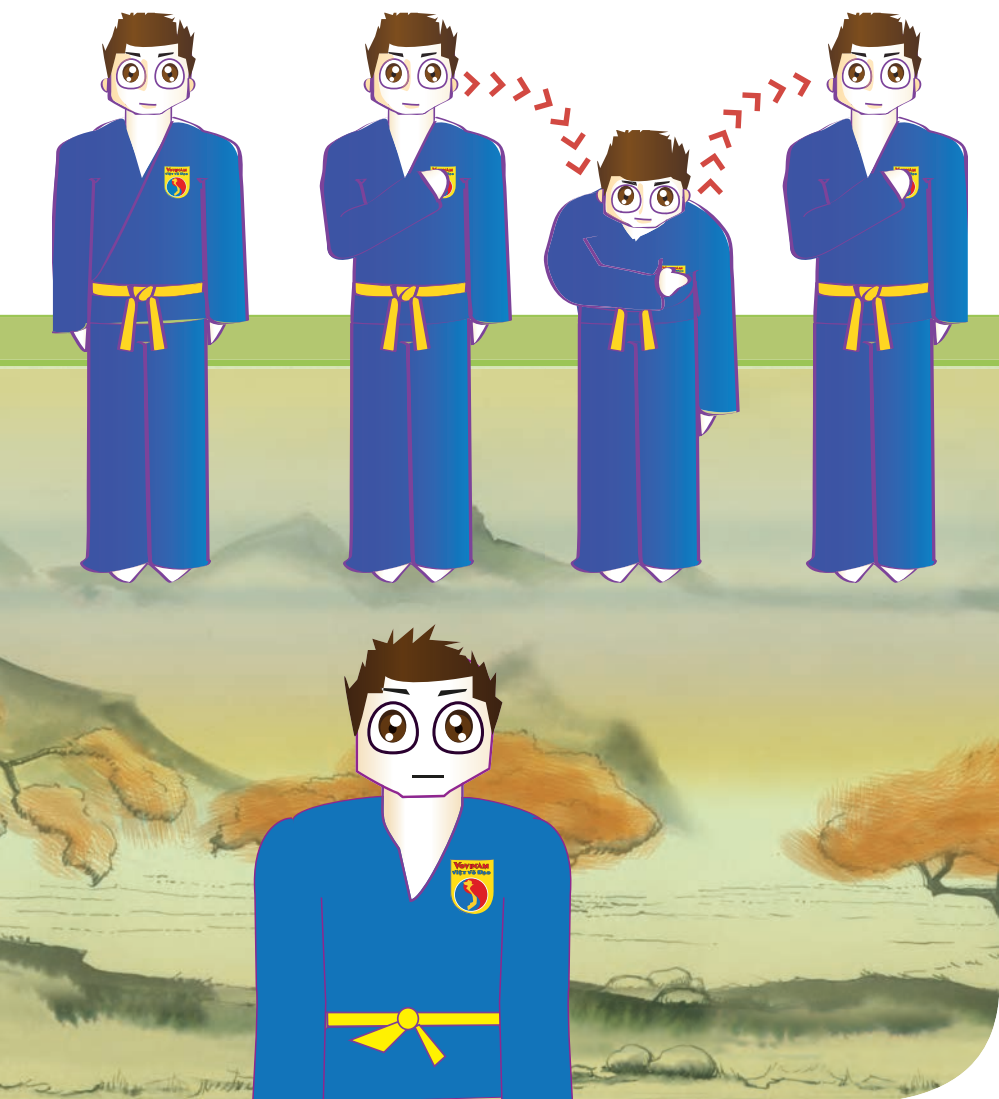
*As-tu besoin de saluer quand tu as fini de travailler avec ton partenaire? .....*

*Est-ce-que le salut est un simple bonjour ou au revoir? .....*

*Est-ce-que je peux faire du Vovinam Viet Vo Dao sans avoir salué la photo du Maître?.....*

*Pense-bête :*

- *Le salut est une marque de respect.*
- *Tu dois toujours saluer la main sur le coeur, et tu ne dois jamais baisser les yeux.*



## Dans le Vo Duong, tu dois respecter certaines règles


*Avant de rentrer dans la salle, il faut que tu enlèves tes chaussures pour mettre des claquettes.*

🕒 Lorsque tu rentres sur le tapis :

- Enlève tes claquettes et rentre pieds nus.
- Sur le bord du tapis, mets toi en Quy Tan et mets ta ceinture puis salue, la main sur le coeur.
- Rejoins tes camarades pour faire le salut général au Maître Nguyen Loc et à tes professeurs.

🕒 Quand tu sors du tapis :

- Sur le bord du tapis, salue la main sur le coeur.
- Mets toi en Quy Tan et défais ta ceinture.



*Est-ce que je salue lorsque je rentre sur le tapis ?*  
**Oui ou Non**

*Est-ce que je peux manger ou boire sur le tapis ?*  
**Oui ou Non**

*Est-ce-que je peux monter avec mes chaussures sur le tapis ?*  
**Oui ou Non**

*Est -ce-que je peux jouer ou embêter mes camarades sur le tapis ?*  
**Oui ou Non**

*Pense-bête :*

*Le respect c'est aussi dans ta tenue :*

- Tu dois toujours être propre : les pieds lavés, les ongles coupés.
- Si tu as les cheveux longs, attache-les.
- N'oublie jamais que tu es jugé pour tes connaissances et ton attention mais aussi et surtout sur ton respect des valeurs de notre art martial.

- Plie ta ceinture en deux, passe la autour de ton cou et glisse la dans ton vo phuc: demande à ton professeur de te montrer.

- Remets tes claquettes. tu dois toujours porter tes claquettes à l'extérieur du tapis.

- ⊙ Lorsque tu bois ou tu manges, tu dois toujours enlever ta ceinture avant.
- ⊙ Lorsque tu arrives en retard, tu dois faire le nombre de pompes que ton professeur te dit de faire. Puis tu vas le saluer.
- ⊙ Tu n'as pas le droit de rentrer sur le tapis si ton professeur ne t'y a pas autorisé. Tu n'as pas le droit de rester t'amuser dessus à la fin du cours.
- ⊙ Tu n'as pas le droit sous aucun prétexte de sortir dehors ou de partir sans ton professeur ou tes parents.

## As tu bien compris

*Peux-tu garder ta ceinture pour boire ou manger ? .....*

*Peux-tu cracher sur le tatamis ? .....*

*Est-ce que je peux m'amuser et faire des acrobaties une fois que les cours sont finis ? .....*

*Est-ce-que je peux remettre mon vo phuc froissé même s'il est propre ?*

.....

*Est-ce-que je peux faire du Vovinam Viet Vo Dao sans avoir salué la photo du Maître?*

.....

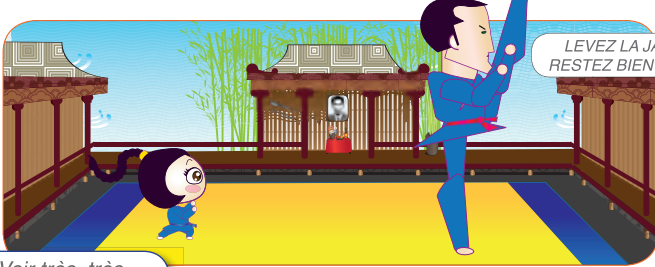
Cette jeune Vo sinh a beaucoup de mal à suivre les principes de Vovinam Viet Vo Dao. Souligne les phrases qu'elle doit appliquer lorsqu'elle pratique le Vovinam Viet Vo Dao.



Pendant l'entrainement certaines choses vont te paraître dures.



EN POSTION, THU !



LEVEZ LA JAMBE, RESTEZ BIEN DROIT !

Voir très, très dures,...



ET HOP ! TOMBEZ DIRECTEMENT !

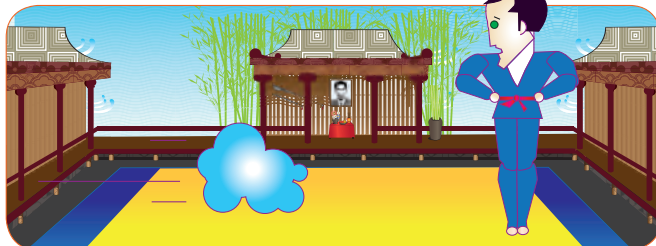
Ne baisse pas les bras



A VOUS MAINTENANT !



# Comportement Les principes fondamentaux



**Fais preuve de persévérance et ne perd jamais courage**

*Vous avez vu, j'y arrive presque !  
Je suis trop forte !*

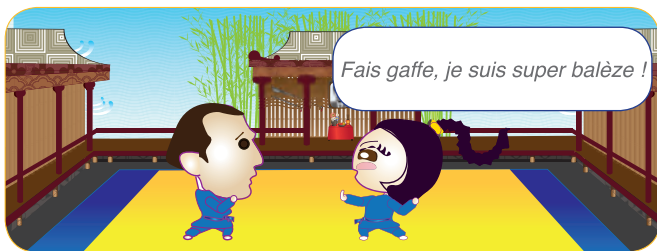


**Ne te vantes pas.**

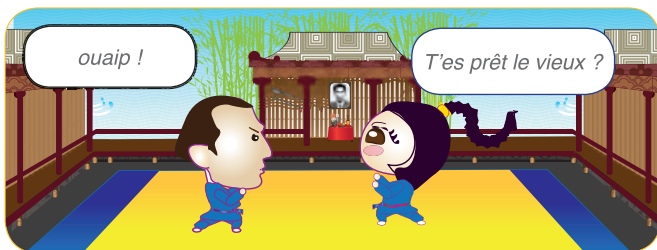
*En même temps, je vais pas trop forcer,  
ça me sert à rien ce truc !*



**Fais ton maximum  
et pense que tu peux toujours faire mieux**



**Reste humble,  
considère toujours ton camarade avec bienveillance**



**sois toujours respectueux envers tes camarades**



## Questions

Qu'est-ce-que le respect ? :

.....

.....

.....

.....

Cite un principe fondamental :

.....

.....

.....



**Ne sous estime jamais ton camarade.**



**Comprends les erreurs que tu fais pour ne plus faire les mêmes**

## Méthode pour plier ton Vo Phuc

Demande à ton professeur ou à tes parents de te montrer comment il faut faire, et aide toi des dessins ci-dessous.

### Le pliage du pantalon



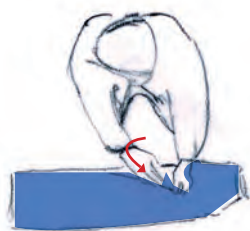
①

Pose ton vo phuc devant toi.  
Prends la jambe gauche.



②

Plie la jambe gauche sur la  
jambe droite.



③

Rabat l'entrejambe.



④

Plie ton bas de vo  
phuc une première  
fois en commençant  
par le bas.



⑤

Replie le une  
dernière fois.

### A RETENIR :

Le respect c'est aussi dans ta tenue :

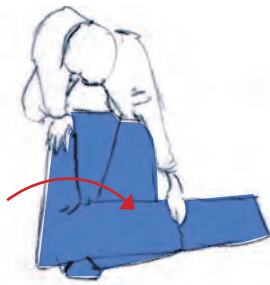
- Ton vo phuc doit être toujours propre et répassé.
- Tu dois toujours être propre : les pieds lavés, les ongles coupés.
- Si tu as les cheveux longs, attache les.
- Tu dois enlever tous les bijoux que tu as : boucles d'oreilles, collier, etc.
- N'oublie jamais que tu es jugé pour tes connaissances et ton attention mais aussi et surtout sur ton respect des valeurs de notre art martial.

## Le pliage de la veste



①

Pose ton vo phuc devant toi.



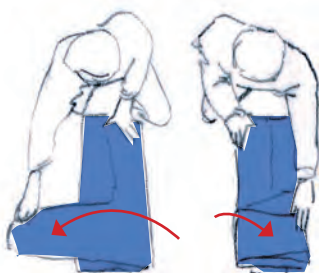
②

Plie le côté droit.



③

Replie la manche sur elle-même.



④

Plie le côté gauche sur le côté droit que tu as déjà plié et replie aussi la manche.



⑤

Plie ton haut de vo phuc une première fois en commençant par le bas. Replie le encore deux fois.

## Petit lexique Vietnamien

### Généralité

Prêt : nghiêm  
Prêt à saluer : nghiêm lễ  
Salut : lễ  
tenue : võ phục  
maître : võ sư  
enseignant : Huan luyen vien  
pratiquant : võ sinh  
prêt : chuẩn bị  
arrêtez : thôi  
debout : đứng  
commencez : bắt đầu  
assis : ngồi  
Merci : cảm ơn  
Droite : phải  
Gauche : trái

### Techniques de base

Đấm : coup de poing  
Đá : coup de pied  
Chém : sabre (tranchant de la main)  
Gạt : blocage  
Chỏ : coup de coude  
Gối : coup de genou  
**Đấm : Coups de poing**  
Đấm thang : Coup de poing direct  
Đấm móc : Coup de poing crochet  
Đấm lao : Coup de poing javelot  
Đấm muc : Coup de poing uppercut  
Đấm thập : Coup de poing direct bas  
Đấm bặt : Coup de poing marteau

### Đá : Coups de pied

Đá thang : Coup de pied direct :  
Đá tat : Coup de pied circulaire  
Đá dạp : Coup de pied latéral  
Đá canh : Coup de pied revers  
Đá móc : Coup de pied crochet

### Compter

1 = Một  
2 = Hai  
3 = Ba  
4 = Bốn  
5 = Năm  
6 = Sáu  
7 = Bảy ou Bẩy (accent du sud)  
8 = Tám  
9 = Chín ou Chin (accent du sud)  
10 = Mười



1 =

tenu(e) du pratiquant :

2 =

3 =

Merci

4 =

5 =

Prêt

6 =

7 =

thôi

8 =

Gauche

9 =

10 =

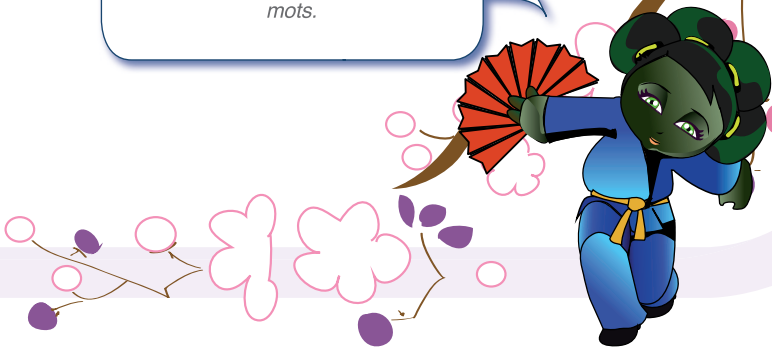
Droite

pratiquant :

ngồi

Maître :

Remplis les cases où il manque des mots.





Retrouve les mots dans la grille

N	I	C	H	I	E	N	L	U	O	C	A	Q	L
G	Y	M	V	P	E	S	S	E	L	P	U	O	S
Z	G	O	E	A	X	T	J	T	H	M	N	C	O
D	O	N	C	H	A	N	A	N	L	G	I	P	N
E	I	O	V	B	C	T	I	T	E	A	K	O	G
K	I	E	M	B	A	S	V	R	N	M	Y	B	L
A	B	O	A	D	O	V	T	E	I	V	N	N	U
H	C	T	N	V	G	I	T	Y	O	E	A	V	Y
P	A	H	I	S	A	L	U	T	M	H	T	E	E
O	P	A	V	M	T	A	V	T	A	N	Y	C	N
A	T	R	O	O	H	C	E	I	N	T	U	R	E
D	A	M	V	Y	P	D	N	B	T	K	Q	O	H
M	V	O	I	U	A	H	U	R	E	U	H	F	V
A	M	N	Q	N	E	Y	H	Q	I	H	E	O	I
T	U	I	G	A	R	D	E	C	V	A	M	D	A
L	A	E	D	I	C	O	L	N	E	Y	U	G	N

VO PHUC

CHIEN LUOC

KIEM

FORCE

SALUT

DON CHAN

TAN

CEINTURE

SOUPLESSE

DAM

GARDE

DA

SONG LUYEN

TU VE NU

VOVINAM

NGYEN LOC

HARMONIE

VOIE

VO SINH

MAITRE

VIET VO DAO

QUY TAN

COMBAT

VIETNAM

Postions de base



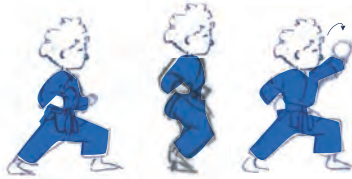
*Ecris sous chaque dessin le nom de la technique que tu reconnais.*



## Techniques de poing



-----



-----



-----

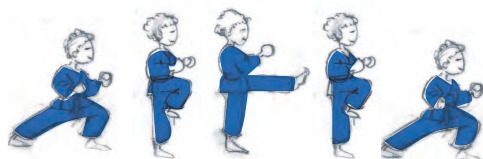


-----



Ecris à côté du dessin le nom  
de la technique que tu reconnais.

Techniques de Jambe



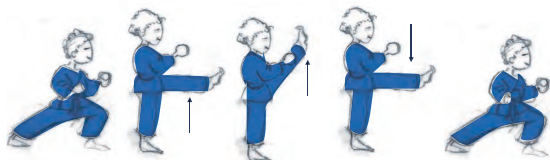
-----



-----



-----




-----

de la  
s.

...



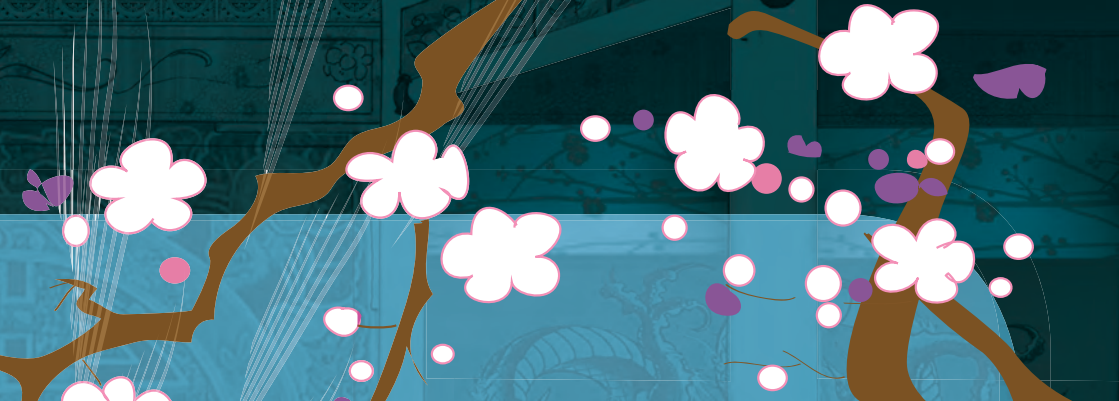
# Livret d'évaluation ceinture blanche



*La deuxième partie de ton livret, sert juger à ton évolution. il devra être rempli d'une part par toi mais aussi par tes professeurs et tes parents.*

**Tu y trouveras :**

● **Le tableau «évaluation»**. celui-ci devra être rempli par toi et tes professeurs, suivant ton âge et ton grade. Il devra être signé par ton professeur en fin d'année, lors de ton passage de grade.






● **Des pages de correspondance.** Ce sont ton professeur et tes parents qui le remplissent et le signent.

● **Le tableau de tes événements martiaux.** Ce sont ton professeur et tes parents qui le remplissent et le signent.

**Demande l'aide de ton professeur pour remplir le tableau d'évaluation.**





Ceinture blanche		
Passage de 0 à 1er cap 	Passage de 1 à 2er cap 	Passage du 2 au 3eme cap 
<b>TAN</b>	<b>TAN</b>	<b>TAN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lap tân</li> <li><input type="checkbox"/> Lien hoa tân</li> <li><input type="checkbox"/> Trung binh tân</li> <li><input type="checkbox"/> Dinh tân</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lap tân</li> <li><input type="checkbox"/> Lien hoa tân</li> <li><input type="checkbox"/> Trung binh tân</li> <li><input type="checkbox"/> Dinh tân</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> lap tân</li> <li><input type="checkbox"/> chao mã tân</li> <li><input type="checkbox"/> liên hoa tan</li> <li><input type="checkbox"/> Dinh tân</li> <li><input type="checkbox"/> Trung binh tân</li> </ul>
<b>KY THUAT / CAN BAN</b>	<b>KY THUAT / CAN BAN</b>	<b>KY THUAT / CAN BAN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dam thang</li> <li><input type="checkbox"/> Dam moc</li> <li><input type="checkbox"/> Da hât</li> <li><input type="checkbox"/> Da thang</li> <li><input type="checkbox"/> Chem 1, 2</li> <li><input type="checkbox"/> Gat 1, 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dam thang</li> <li><input type="checkbox"/> Dam moc</li> <li><input type="checkbox"/> Da hât</li> <li><input type="checkbox"/> Da thang</li> <li><input type="checkbox"/> Chem 1 à 4</li> <li><input type="checkbox"/> Gat 1 à 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dam thang</li> <li><input type="checkbox"/> Dam moc</li> <li><input type="checkbox"/> Dam Lao</li> <li><input type="checkbox"/> Dam muc</li> <li><input type="checkbox"/> Da hât 1, 2</li> <li><input type="checkbox"/> Da Thang 1, 2</li> <li><input type="checkbox"/> Da Dap</li> <li><input type="checkbox"/> Da Canh</li> <li><input type="checkbox"/> Chem 1 à 4</li> <li><input type="checkbox"/> Gat 1 à 4</li> <li><input type="checkbox"/> Cho 1, 2</li> </ul>
<b>QUYEN: NMQ</b>	<b>QUYEN: NMQ</b>	<b>QUYEN: NMQ</b>
<input type="checkbox"/> Jusqu'à la fin des chem	<input type="checkbox"/> Jusqu'au dâm muc.	<input type="checkbox"/> Jusqu'à la fin des gât.
<b>SONG LUYEN</b>	<b>SONG LUYEN</b>	<b>SONG LUYEN</b>
<input type="checkbox"/> Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des dâm)	<input type="checkbox"/> Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des Chem)	<input type="checkbox"/> Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des Chem)
<b>LAN LÔN</b>	<b>LAN LÔN</b>	<b>LAN LÔN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1ere roulade</li> <li><input type="checkbox"/> 1ere chute</li> <li><input type="checkbox"/> 2ème chute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1ère et 2ème roulade</li> <li><input type="checkbox"/> 1ère et 2ème chute (en avant et en arrière)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1ère roulade (avec un obstacle)</li> <li><input type="checkbox"/> 2ème roulade</li> <li><input type="checkbox"/> 1ère et 2ème chute (avant et arrière)</li> </ul>

# Ceinture blanche 1er cap



AUTO EVALUATION		PASSAGE GRANDE BLANC		COMMENTAIRES	
Coche les cases ci dessous.		A faire remplir par ton professeur			
<b>TAN</b>					
Lap tân	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	
Lien hoa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trung binh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>KY THUAT / CAN BAN</b>					
Dam thang	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	
Dam moc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da hât	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da thang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Chem 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gat 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>QUYEN: NMQ</b>					
Jusqu'à la fin des chem	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	
<b>SONG LUYEN</b>					
Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des dâm)	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	
<b>LAN LÔN</b>					
Roulade 1 & 2	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	
Chute 1 & 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Signature professeur pour validation du grade blanc

	TECHNIQUES EVALUEES	PASSAGE DE GRADE		
<b>A remplir par l'examinateur</b>				
	Lap tân Lien hoa tân Trung binh tân Dinh tân	<b>oui</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>non</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
	Dam thang Dam moc Da hât Da thang Chem 1, 2 Gat 1, 2	<b>oui</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>non</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
	Jusqu'à la fin des chem	<b>oui</b> <input type="checkbox"/>	<b>non</b> <input type="checkbox"/>	.....
	Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des dâm)	<b>oui</b> <input type="checkbox"/>	<b>non</b> <input type="checkbox"/>	.....
	Roulade 1 & 2 Chute 1 & 2	<b>oui</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>non</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
<b>Signature examinateur (obligatoire)</b>				

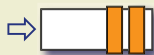
Obtention du grade

Date : .....

Lieu : .....

Tampon de validation du  
grade

# Ceinture blanche 2<sup>ème</sup> cap



AUTO EVALUATION		PASSAGE GRANDE BLANC		COMMENTAIRES	
Coche les cases ci dessous.		A faire remplir par ton professeur			
<b>TAN</b>					
	<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>	
Lap tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lien hoa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trung binh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>KY THUAT / CAN BAN</b>					
	<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>	
Dam thang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam moc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da hât	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da thang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Chem 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gat 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>QUYEN: NMQ</b>					
	<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>	
Jusqu'à la fin des dâm muc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>SONG LUYEN</b>					
	<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>	
Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des Chem)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>LAN LÔN</b>					
	<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>	
Roulade 1 & 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Chute 1 & 2 (en avant et en arrière)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Signature professeur pour  
validation du grade blanc

	TECHNIQUES EVALUEES	PASSAGE DE GRADE		
	<b>A remplir par l'examinateur</b>			
		<b>oui</b>	<b>non</b>	
	Lap tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Lien hoa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Trung binh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<b>oui</b>	<b>non</b>	
	Dam thang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam moc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da hát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da thang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Chem 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	Gat 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Jusqu'à la fin dâm muc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des Chem)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
		<b>oui</b>	<b>non</b>	
	Roulade 1 & 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Chute 1 & 2 (en avant et en arrière)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	<b>Signature examinateur (obligatoire)</b>			

Obtention du grade

Date : .....

Lieu : .....

Tampon de validation du grade

# Ceinture blanche 3<sup>ème</sup> cap



AUTO EVALUATION		PASSAGE GRANDE BLANC		COMMENTAIRES	
Coche les cases ci dessous.		A faire remplir par ton professeur			
<b>TAN</b>					
	<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>	
Lap tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lien hoa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trung binh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
chao mâ tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>KY THUAT / CAN BAN</b>					
	<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>	
Dam thang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam moc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam Lao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam muc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da hât 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da Thang 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da Dap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da Canh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Chem 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gat 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cho 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>QUYEN: NMQ</b>					
Jusqu'à la fin des gât	<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>SONG LUYEN</b>					
Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des Chem)	<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>LAN LÔN</b>					
Roulade 1 (avec obstacle) & 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Chute 1 & 2 (en avant et en arrière)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Signature professeur pour validation du grade blanc

	TECHNIQUES EVALUEES	PASSAGE DE GRADE		
<b>A remplir par l'examinateur</b>				
		<b>oui</b>	<b>non</b>	
	Lap tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Lien hoa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Trung binh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	chao mâ tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<b>oui</b>	<b>non</b>	
	Dam thang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam moc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam Lao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam muc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da hât 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da Thang 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da Dap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da Canh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Chem 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Gat 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	Cho 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Jusqu'à la fin des gât	<b>oui</b>	<b>non</b>	.....
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des Chem)	<b>oui</b>	<b>non</b>	.....
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Roulade 1 (avec obstacle) & 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Chute 1 & 2 (en avant et en arrière)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

Obtention du grade

Date : .....

Lieu : .....

Tampon de validation du  
grade

**Signature examinateur (obligatoire)**









## Main d'acier sur coeur de bonté

