

Vovinam Viet vo Dao

La voie de l' Art Martial Vietnamien

### PHILOSOPHIE



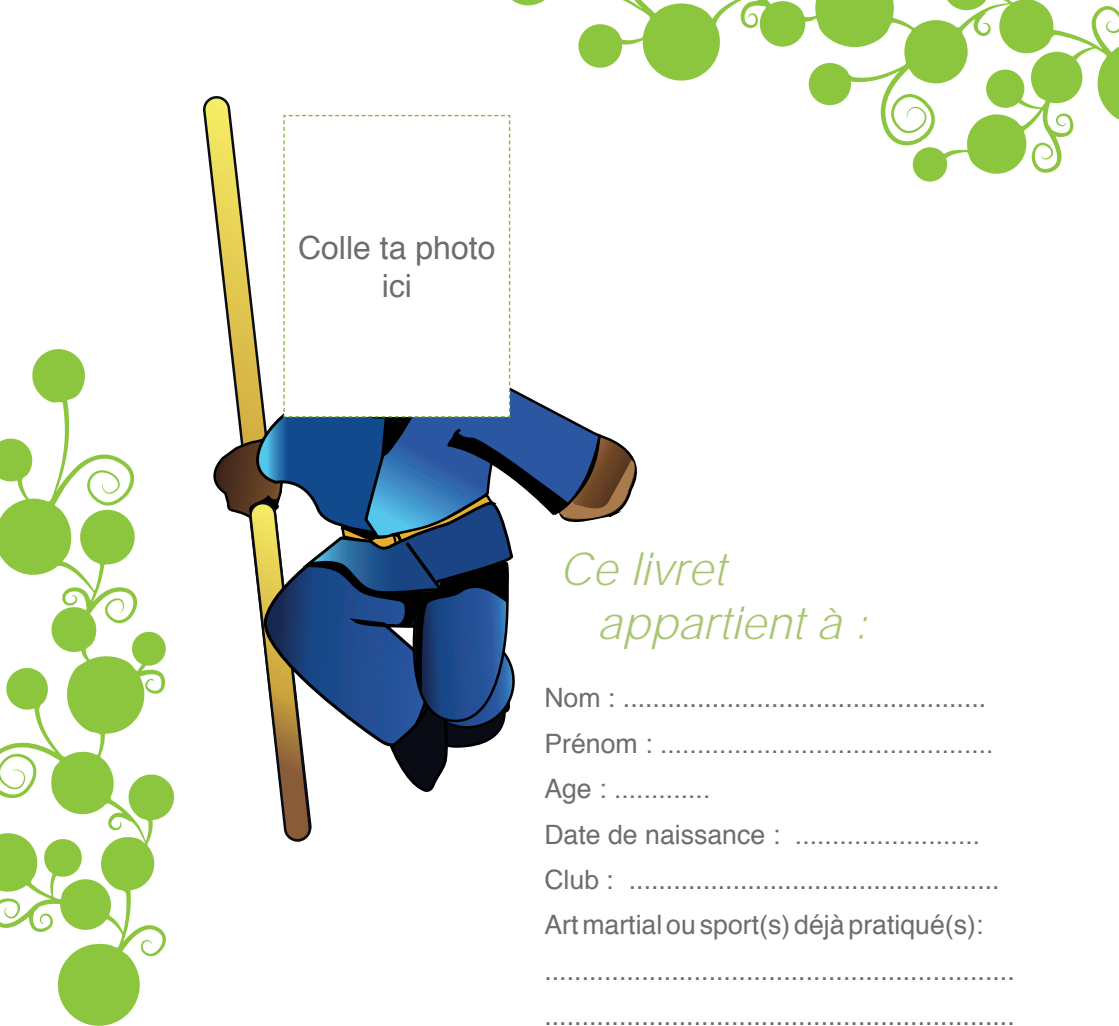
Respect



Valeurs



Dépassement de soi



Colle ta photo  
ici

*Ce livret  
appartient à :*

Nom : .....

Prénom : .....

Age : .....

Date de naissance : .....

Club : .....

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

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

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

Histoire du Vovinam Viet Vo Dao

10

Racines & Symboles

13

Contes

15

Le Vo Phuc

## Comportement

18

Le Vo Duong

20

Principes fondamentaux

24

Contes

## L'essentiel

Plier son Vo Phuc

26

Mots vietnamiens

28

Positions de base

29

Techniques de base

30

## Livret évaluation

Techniques à connaître

36

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

38

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

42

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

46

Tableau de correspondance

50

Mon parcours martial

52

Rédaction

54





Au Vietnam, les arts martiaux vietnamiens se transmettaient en groupes réduits ou d'aînés à enfants.

Le maître étant souvent un membre aîné de la famille. C'est ce dernier type d'instruction que reçu le maître Nguyen Loc, héritant ainsi de l'école de Vo familial.

Le 8 avril 1912 naît Nguyễn Lộc, à Hữu Bằng (Vietnam).

Il est le fondateur du Vovinam Viet Vo Dao.



1930



1938



1939

**Nguyễn Lộc** étudie l'art martial du style de sa famille. En 1930, il décide de partir à l'aventure pour apprendre toutes les techniques de toutes les écoles du Vietnam.

En 1938, Maître **Nguyễn Lộc** synthétise toutes les techniques qu'il a apprises tout au long de sa vie, et crée le Vovinam Viet Vo Dao.

La première grande démonstration de **Vovinam** a lieu à l'opéra de Hanoi en 1939 et les classes commencent de façon officielle en 1940.

# Notions de base Histoire du Vovinam Viet Vo Dao



1954

En 1954, Après la guerre, Le maître et ses disciples commencent à enseigner dans la région de Saigon au sud.

Un des élèves du maître, **Phan Duong Binh** reste au nord, il deviendra maître à son tour.

1960

En 1960, le maître **Nguyễn Lộc** décède. **Maître Lê Sang**, son élève le plus proche **est chargé de continuer l'œuvre de maître Nguyen loc.**

**Maître Tran Huy Phong structure les classes de ce qui deviendra l'art martial vietnamien le plus répandu dans le monde.**



1997

**Le maître Tran Huy Phong** nous a quitté en 1997 à l'âge de 59 ans. Il a travaillé intensivement pour le Vovinam jusqu'au dernier moment de sa vie.

De même, **Le maître Lê Sang** nous a quitté en 2010 à l'âge de 90 ans. Le Maître Patriarche n'a cessé de soutenir, guider et faire évoluer le Vovinam Viet Vo Dao...



Tout au long de son histoire, le Vietnam a subi de nombreuses invasions chinoises et mongoles. Le peuple vietnamien a développé des techniques pour se défendre.

Le développement du vovinam dans le monde s'est principalement produit grâce à l'expatriation de beaucoup de maîtres et instructeurs.

Après la fin de la guerre du Vietnam de nombreux maîtres et instructeurs ont dû fuir vers l'Europe, l'Afrique, l'Australie et les Etats-Unis d'Amérique.

Dès leur arrivée dans ces nouveaux pays, ils ont ouvert des écoles et ont formé des élèves occidentaux.

**C'est grâce à ces maîtres et professeurs que tu pratiques aujourd'hui le Vovinam Viet Vo Dao.**



## Le savais-tu ?

Le symbole du Vovinam Viet Vo Dao est le bambou. Le bambou, bien qu'il soit souple, 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 l'épée, la hallebarde, etc.

## Questions

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

.....

*Pourquoi ? :*

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

## Questions

*Quelle est la devise du Vovinam Viet Vo Dao ? :*

.....

*Que veut-elle dire ? :*

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





## Origines du peuple Vietnamien

Il était une fois un roi Kinh Duong qui régnait sur le pays du Sud avec son épouse Long Nu, la fille du roi Dragon du Royaume des Eaux. Ils avaient un fils Lac Long Quan. celui ci était non seulement beau, mais aussi fort et courageux. A sa majorité, Il devint roi à son tour.

Quelques temps après, le Royaume fut envahi par les armées du Nord. Le roi de ce royaume était un homme autoritaire et méchant, mais sa fille était d'une beauté incomparable.

Le peuple ne pouvant plus supporter la méchanceté de ce souverain, finit par implorer le secours de Lac Long Quan.

Celui-ci est accouru sur le champ, répondant à l'appel de son peuple. Sur le chemin conduisant à la forteresse du méchant souverain, Lac Long Quan rencontra la princesse Au Co.

Ils eurent le coup de foudre et la princesse s'enfuit avec le prince Lac Long Quan. Ils partirent dans la forteresse des montagnes. Furieux, le souverain du nord envoya ses troupes à la poursuite des amoureux. Mais Lac Long Quan les écrasa victorieusement.

Les deux amoureux vécurent heureux. La princesse mis au monde cent enfants. Cependant, jour après jour, Lac Long Quan se sentit envahi par la nostalgie de son pays des Eaux.

Il avoua à sa femme qu'il ne pouvait pas continuer à vivre avec elle car elle était faite pour vivre dans les montagnes et lui, le dragon, devait vivre sous l'eau. Alors, ils décidèrent de se séparer et de se partager leurs enfants.

Cinquante partirent avec leur père vers les plaines et sont devenus des ancêtres des Kinhs, ou Viets.

Les cinquante autres partirent avec leur mère dans les montagnes. Ce sont les ancêtres de tous les peuples vivant encore de nos jours dans ces lieux et sur les hauts plateaux.

Ainsi commença l'histoire du peuple Vietnamien.



## 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. 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.

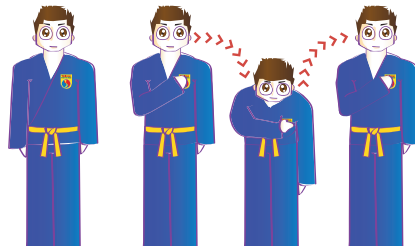


## Le savais-tu ?

Quand tu salues, tu mets la main droite sur le 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 la photo du maître fondateur.
- Pour remercier ton professeur
- Avant et après avoir travaillé avec un camarade.



### 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.

Réponds aux questions avec l'aide de ton professeur

Il existe 4 couleurs de ceinture :

 Bleue / élèves

 Jaune / enseignants ou professeurs

 Rouge pour les maîtres

 Blanche, pour les maîtres qui ont atteint un très grand niveau



Comment s'appelle l'habit du Vo sinh ?

.....

De quelle couleur est son habit ?

.....

Qu'est-ce que représente pour toi :

Le bleu ?

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

Le jaune ?

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

Le rouge ?

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





## 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 ?*

.....

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

.....

*Est ce que je peux monter avec mes chaussures sur le tapis ?*

.....

*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 que tu manges, tu dois toujours enlever ta ceinture.
- Lorsque tu arrives en retard, tu dois faire le nombre de pompes que ton professeur te dit de faire. Puis tu dois aller 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.



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

.....

**Dix principes fondamentaux, donnés par Maître Tran Huy Phong, conformément au premier collège suprême des maîtres.**

**Principes de l'harmonie entre la force et la souplesse, harmonie entre le corps et l'esprit.**

**10 Principes Fondamentaux :**

- 1. Atteindre le plus haut niveau de l'art pour servir l'humanité*
- 2. Être fidèle à l'idéal du VVD 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 utiliser le VVD uniquement en 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*

**Choisis deux principes et explique les :**

1. ....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cette jeune Vo sinh a beaucoup de mal à suivre les principes de Vovinam Viet Vo Dao.  
Ecris le principe qu'elle devrait appliquer.

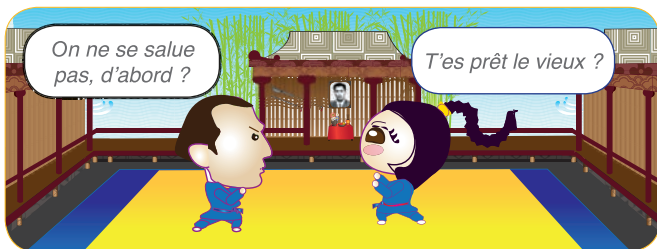


PPPPFFF !!!! le judo c'est nul,  
je vais te montrer que le Viet,  
c'est mieux !



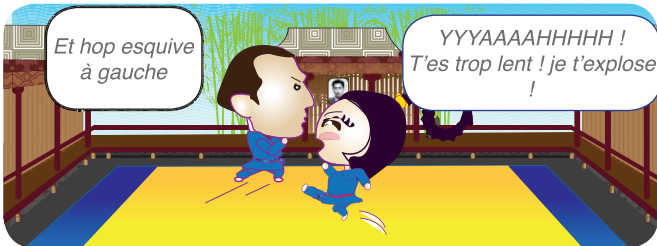
On ne se salue  
pas, d'abord ?

T'es prêt le vieux ?



Et hop esquive  
à gauche

YYYYAAAAHHHHH !  
T'es trop lent ! je t'explose  
!



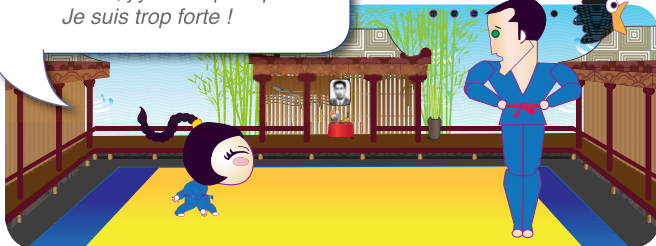
En même feeeemmpss, f'ai pas mon  
meilleur foup de pfied... snif



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

# Comportement Les principes fondamentaux


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



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



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



Il y a très longtemps de cela, le peuple vietnamien souffrait de la domination chinoise des Ming. Il subissait des impôts chaque année plus élevés. La famine s'abattit sur tout le pays, la population finit par se soulever sous la conduite d'un homme nommé Lê Loi. Malheureusement, ces hommes, mal armés et affaiblis par la faim, subirent défaite sur défaite.

Alors l'Empereur du Royaume des eaux, Lac Long Quan, eut pitié de ce peuple et décida de l'aider à sortir de cette situation.

A cette époque-là vivait un pêcheur appelé Lê Thanh. Un matin, il tira son filet comme d'habitude, mais celui-ci parut plus lourd "Enfin une bonne pêche!" se dit-il. Mais ce qu'il crût être une barre de fer était en fin de compte une épée! Elle n'avait pas de garde mais la lame était magnifique.

Quelques temps après, Lê Thanh rejoignit la troupe de Lê Loi. Un jour, Lê Loi fit halte chez le pêcheur en compagnie de quelques soldats. Pendant que ses hommes se reposaient à l'ombre du banyan, Lê Loi pénétra dans la hutte. Il découvrit brusquement dans un coin un objet très brillant qui semblait l'attirer avec une force magnétique. "Une telle épée serait digne d'un roi! Dommage qu'elle n'ait plus de poignée.." se dit-il. Il interrogea Lê Thanh pour connaître l'origine de l'épée. Le pêcheur lui raconta tout. Après un court repos, Lê Loi et ses hommes se mirent en route, oubliant vite l'épée et son histoire extraordinaire. Lê Loi scella son fidèle coursier et s'enfonça dans la forêt. Il était déjà loin quand il aperçut tout à coup, au plus profond des arbres, une lueur aveuglante. La mystérieuse lueur étincelait au sommet d'un arbre. Lê Loi grimpa et constata bientôt qu'il s'agissait d'une poignée d'épée. Quand il se saisit de cette poignée, l'histoire du pêcheur Lê Thanh lui revint en mémoire.

Dès le lendemain, il retourna le voir et lui montra la poignée, trouvée dans de si étranges circonstances. "Croyez-moi, seigneur, c'est le ciel lui-même qui nous l'envoie pour nous aider dans notre juste combat" déclara le pêcheur. Il avait raison: grâce à cette épée prodigieuse, Lê Loi conduisit ses troupes de victoires en victoires. Bientôt le pays se trouva libéré, et Lê Loi devint son nouveau roi.

Une année passa. Un jour alors qu'il faisait une promenade en jonque ornée de dragons et de phoenix, dans le lac, il vit soudain surgir de l'eau une tortue qui s'adressa à lui d'une voix humaine: "Lê Loi! Mon Maître te prie de bien vouloir lui rendre son épée magique".

Alors, Lê Loi comprit enfin que l'Empereur Lac Long Quan l'avait aidé quand il était dans le besoin. Il ôta l'épée de son ceinturon et la tendit à la tortue, qui disparut avec elle dans l'eau du lac.

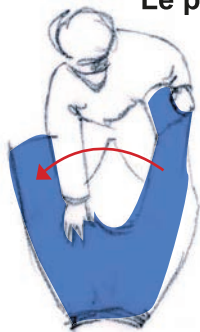
Depuis lors, le lac qui se trouve au centre ville d'Hanoi se nomme le lac de l'épée restituée.



## 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



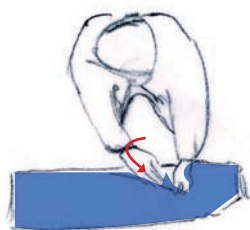
①

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

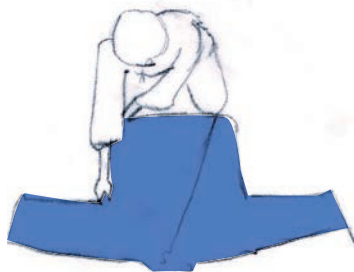
Replie le une  
dernière fois.

### A RETENIR :

Le respect c'est aussi dans ta tenue :

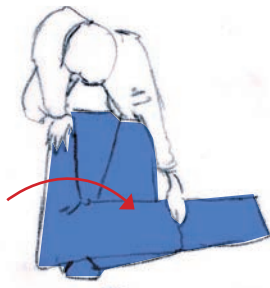
- Ton Vo phuc doit être toujours propre et repassé.
- Tu dois toujours être propre : les pieds lavés, les ongles coupés.
- Si tu as les cheveux longs, attache les.
- Tu dois enlever tous les bijoux que tu portes : boucles d'oreilles, collier, etc.
- N'oublie jamais que tu es jugé pour tes connaissances 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.



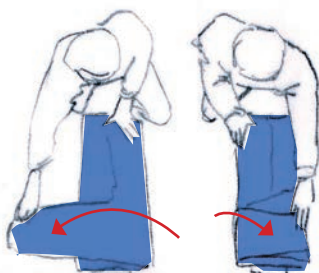
②

Plie le côté droit.



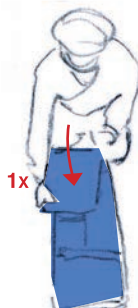
③

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.



1x



2x



3x

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  
ceinture : đai lưng  
patriarche : chương môn  
Maître : võ sư  
enseignant : Huan luyện viên  
pratiquant : võ sinh  
prêt : chuẩn bị  
garde : thế thủ  
arrêtez : thôi  
debout : đứng  
commencez : bắt đầu  
assis : ngồi  
Bonjour : chào  
Au revoir : tạm biệt  
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  
Coups de poing (Đấm)  
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  
Đấm phạt ngang : Coup de poing retour  
Coups de pied (Đá)  
Coup de pied direct : Đá thang  
Coup de pied circulaire : Đá tat  
Coup de pied latéral : Đá dạp  
Coup de pied revers : Đá

canh

Coup de pied crochet : Đá móc

Coup de pied retourné (circulaire) : Đá lái

Coup de pied retourné latéral : Đá dạp lái

### Compter

1 = Một

2 = Hai

3 = Ba

4 = Bốn

5 = Năm

6 = Sáu

7 = Bảy ou Bảy (accent du sud)

8 = Tám

9 = Chín ou Chín (accent du sud)

10 = Mười

1 =

2 =

3 =

4 =

5 =

6 =

7 =

8 =

9 =

10 =

pratiquant :

Maître :

tenue du pratiquant:

Bonjour

Au revoir

Merci

Prêt

thôi

Gauche

Droite

ngồi

Rempli les cases où il manque des mots.



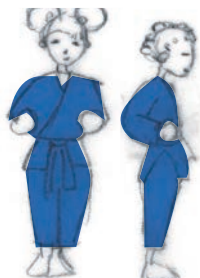
Retrouve les mots dans la grille



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
U	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	H	R	E	U	H	F	V
A	M	N	Q	N	E	Y	U	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

vovinam	force	tam dau	bop co	voie
vietvodao	souplesse	tan	da tat	chem
maitre	harmonie	dam	khoa	garde
ceinture	salut	gat	quy tan	long
vophuc	quyen	cho	chien luoc	ho
kiem	song luyen	bat	don chan	
ideal	nguyen loc	goi	vo sinh	
vietnam		vat	cap	
combat		cho	dang	

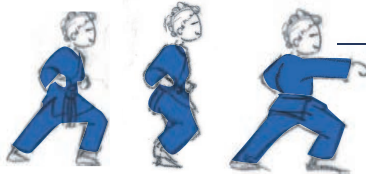
Postions de base



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



## Techniques de poing



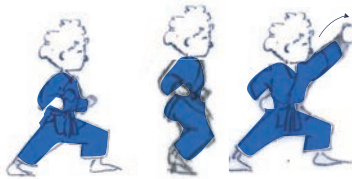
-----



-----



-----



-----

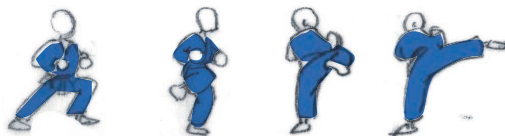
*Ecris à côté du dessin le nom de la technique que tu reconnais.*



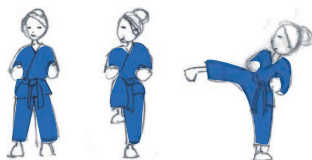
Techniques de Jambe



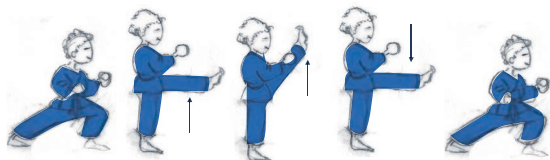
-----



-----



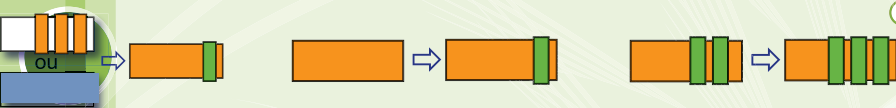
-----



-----

...

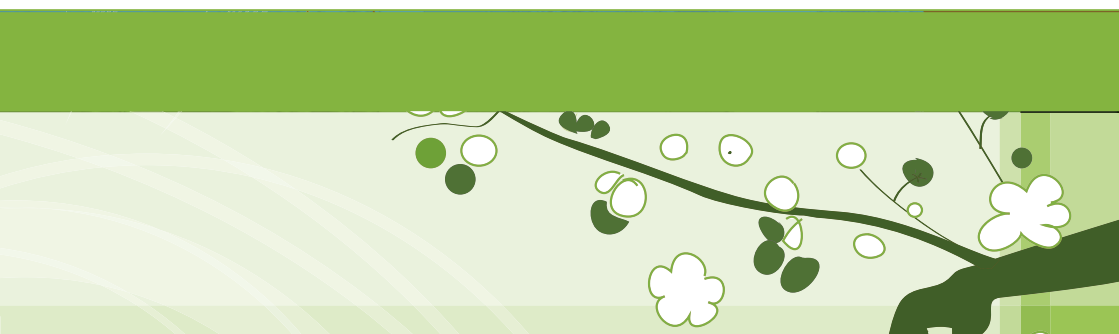
# Livret d'évaluation



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

**Tu y trouveras :**

● **Le tableau** : Tes professeurs et toi devrez le remplir, suivant ton âge et ton grade. Il devra être signé par ton professeur en fin d'année, lors de ton passage de grade.



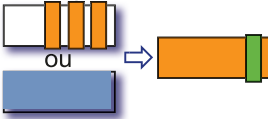
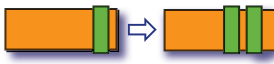
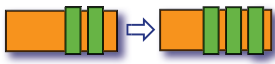
○ *Le tableau de correspondance*

○ *Mon parcours martial*

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



## Ceinture Orange

Ceinture Orange		
<p>Passage 1er cap</p> 	<p>Passage de 1 à 2er cap</p> 	<p>Passage du 2 au 3eme cap</p> 
TAN	TAN	TAN
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lap tân</li> <li>■ Lien hoa tân</li> <li>■ Trung binh tân</li> <li>■ Chao mã tân</li> <li>■ Dinh tân</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lap tân</li> <li>■ Lien hoa tân</li> <li>■ Trung binh tân</li> <li>■ Chao mã tân</li> <li>■ Dinh tân</li> <li>■ Xa tân</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lap tân</li> <li>■ Lien hoa tân</li> <li>■ Trung binh tân</li> <li>■ Chao mã tân</li> <li>■ Dinh tân</li> <li>■ Xa tân 1,2</li> </ul>
KY THUAT / CAN BAN	KY THUAT / CAN BAN	KY THUAT / CAN BAN
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dam thang 1, 2</li> <li>■ Dam moc 1, 2</li> <li>■ Dam lao 1, 2</li> <li>■ Dam muc 1, 2</li> <li>■ Da hât 1, 2, 3</li> <li>■ Da thang 1, 2, 3</li> <li>■ Da dap</li> <li>■ Da canh</li> <li>■ Chem 1 à 4</li> <li>■ Gat 1 à 4</li> <li>■ Cho 1 à 4</li> <li>■ Goi 1, 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dam thang 1, 2</li> <li>■ Dam moc 1, 2</li> <li>■ Dam lao 1, 2</li> <li>■ Dam muc 1, 2</li> <li>■ Da hât 1, 2, 3</li> <li>■ Da thang 1, 2, 3</li> <li>■ Da dap</li> <li>■ Da tat</li> <li>■ Da canh</li> <li>■ Chem 1 à 4</li> <li>■ Gat 1 à 4</li> <li>■ Cho 1 à 4</li> <li>■ Goi 1 à 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dam thang 1, 2</li> <li>■ Dam moc 1, 2</li> <li>■ Dam lao 1, 2</li> <li>■ Dam muc 1, 2</li> <li>■ Dam hai tay</li> <li>■ Dam bat 1, 2</li> <li>■ Da hât 1 à 3</li> <li>■ Da thang 1 à 3</li> <li>■ Da dap</li> <li>■ Da tat</li> <li>■ Da dap sau</li> <li>■ Da canh</li> <li>■ Chem 1 à 4</li> <li>■ Gat 1 à 4</li> <li>■ Cho 1 à 4</li> <li>■ Goi 1 à 4</li> </ul>
QUYEN: NMQ	QUYEN: NMQ/ TAN QUYEN	QUYEN: TTQ
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ En entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ En entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/2 Thập Tu Quyen</li> <li>■ Tân quyen (facultatif)</li> </ul>
SONG LUYEN	SONG LUYEN	SONG LUYEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des dâm tang à gauche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des dâm thap à gauche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin de dam tu do)</li> </ul>
<b>PHÂN DON</b>	<b>PHÂN DON</b>	<b>PHÂN DON</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dam thang G et D</li> <li>■ Dam moc G et D</li> <li>■ Dam Lao G et D</li> <li>■ Dam muc G et D</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dam thang G et D</li> <li>■ Dam moc G et D</li> <li>■ Dam Lao G et D</li> <li>■ Dam muc G et D</li> <li>■ Dam thap G et D</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dam thang G et D</li> <li>■ Dam moc G et D</li> <li>■ Dam Lao G et D</li> <li>■ Dam muc G et D</li> <li>■ Dam thap G et D</li> <li>■ Dam tu do 1, 2</li> </ul>
<b>CHIEN LUÔC</b>	<b>CHIEN LUÔC</b>	<b>CHIEN LUÔC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1,2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 à 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 à 7</li> </ul>
<b>DON CHÂN</b>	<b>DON CHÂN</b>	<b>DON CHÂN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1, 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 à 3</li> </ul>
<b>LAN LÔN</b>	<b>LAN LÔN</b>	<b>LAN LÔN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1ère roulade (avec un obstacle de 2 pers accroupies)</li> <li>■ 2ème roulade</li> <li>■ 1ère et 2ème chute (avant et arrière)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1ère roulade (avec un obstacle de 2 pers accroupies)</li> <li>■ 2ème roulade</li> <li>■ 1ère et 2ème chute (avant et arrière)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1ère 2ème, 3ème et 4ème roulade</li> <li>■ 1ère, 2ème et 3ème chute</li> </ul>

## Ceinture orange 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"/>	
Chao mâ 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 1, 2	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	
Dam moc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam lao 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam muc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da hât 1, 2, 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da thang 1, 2, 3	<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 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Goi 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>QUYEN: NMQ</b>					
En entier	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	

	TECHNIQUES EVALUEES	PASSAGE DE GRADE		
	A remplir par l'examinateur			
		oui	non	
	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"/>	.....
	Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		oui	non	
	Dam thang 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam moc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam lao 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam muc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da hât 1, 2, 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da thang 1, 2, 3	<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 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Goi 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	En entier	oui	non	.....
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



AUTO EVALUATION		PASSAGE GRANDE BLANC		COMMENTAIRES	
Coche les cases ci dessous.		A faire remplir par ton professeur			
<b>SONG LUYEN</b>					
Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des dâm tang à gauche)	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
<b>PHÂN DON</b>					
Dam thang G et D Dam moc G et D Dam Lao G et D Dam muc G et D	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
<b>CHIEN LUỘC</b>					
1,2	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
<b>DON CHÂN</b>					
1	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
<b>LAN LÔN</b>					
1ère roulade (avec un obstacle de 2 pers accroupies) 2ème roulade 1ère et 2ème chute (avant et arrière)	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
					Validation du passage de grade blanc par le professeur

	TECHNIQUES EVALUEES	PASSAGE DE GRADE		
<b>A remplir par l'examineur</b>				
	Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des dâm)	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	.....
	Dam thang G et D Dam moc G et D Dam Lao G et D Dam muc G et D	oui <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
	1,2	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	.....
	1	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	.....
	1ère roulade (avec un obs- tacle de 2 pers accroupies) 2ème roulade 1ère et 2ème chute (avant et arrière)	oui <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
<b>Signature examinateur</b>				

Obtention du grade

Date : .....

Lieu : .....

Tampon de validation  
du grade

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



AUTO EVALUATION		PASSAGE GRANDE BLANC		COMMENTAIRES
Coche les cases ci dessous.		A faire remplir par ton professeur		
TAN				
	oui	non	oui	non
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"/>
Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KY THUAT / CAN BAN				
	oui	non	oui	non
Dam thang 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dam moc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dam lao 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dam muc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Da hât 1, 2, 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Da thang 1, 2, 3	<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 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Goi 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
QUYEN: NMQ/Tan Quyen				
En entier	oui	non	oui	non
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	TECHNIQUES EVALUEES	PASSAGE DE GRADE		
	A remplir par l'examinateur			
		oui	non	
	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"/>	
	Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	Xa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		oui	non	
	Dam thang 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam moc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam lao 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam muc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da hât 1, 2, 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da thang 1, 2, 3	<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 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	Goi 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	En entier	oui	non	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....



AUTO EVALUATION		PASSAGE GRANDE BLANC		COMMENTAIRES	
Coche les cases ci dessous.		A faire remplir par ton professeur			
<b>SONG LUYEN</b>					
Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des dâm thap à gauche)	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
<b>PHÂN ĐON</b>					
Dam thang G et D	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
Dam moc G et D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam Lao G et D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam muc G et D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam thap G et D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>CHIEN LUÔC</b>					
1 à 5	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
<b>DON CHÂN</b>					
1, 2	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
<b>LAN LÔN</b>					
1ère roulade (avec un obstacle de 2 pers accrou- pies)	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
2ème roulade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1ère et 2ème chute (avant et arrière)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Validation du passage de grade  
blanc par le professeur

	TECHNIQUES EVALUEES	PASSAGE DE GRADE		
<b>A remplir par l'examinateur</b>				
	Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin des dâm thap à gauche)	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
	Dam thang G et D Dam moc G et D Dam Lao G et D Dam muc G et D Dam thap G et D	oui <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
	1 à 5	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	.....
	1,2	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	.....
	1ère roulade (avec un obs- tacle de 2 pers accroupies) 2ème roulade 1ère et 2ème chute (avant et arrière)	oui <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
	<b>Signature examinateur</b>			

Obtention du grade

Date : .....

Lieu : .....

**Tampon de validation  
du grade**

## Ceinture orange de 3ème cap



AUTO EVALUATION		PASSAGE GRANDE BLANC		COMMENTAIRES
Coche les cases ci dessous.		A faire remplir par ton professeur		
TAN				
	oui	non	oui	non
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"/>
Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xa tân 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KY THUAT / CAN BAN				
	oui	non	oui	non
Dam thang 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dam moc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dam lao 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dam muc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dam hai tay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dam bat 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Da hât 1, 2, 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Da thang 1, 2, 3	<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 tat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Da dap sau	<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 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Goi 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
QUYEN: NMQ/Tan Quyen				
	oui	non	oui	non
1/2 Thập Tu Quyen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tân quyen (facultatif)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	TECHNIQUES EVALUEES	PASSAGE DE GRADE		
	A remplir par l'examinateur			
		oui	non	
	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"/>	
	Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Xa tân 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
				.....
	Dam thang 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam moc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam lao 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam muc 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam hai tay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam bat 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da hât 1, 2, 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da thang 1, 2, 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da dap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da tat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da dap sau	<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 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Goi 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
				.....
	En entier	oui	non	
1/2 Thập Tu Quyên		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tân quyên (facultatif)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
				.....



AUTO EVALUATION		PASSAGE GRANDE BLANC		COMMENTAIRES	
Coche les cases ci dessous.		A faire remplir par ton professeur			
<b>SONG LUYEN</b>					
Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin de dam tu do)	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
<b>PHÂN ĐON</b>					
Dam thang G et D	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
Dam moc G et D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam Lao G et D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam muc G et D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam thap G et D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam tu do 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>CHIÊN LƯỢC</b>					
1 à 7	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
<b>DON CHÂN</b>					
1, 2	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
<b>LAN LÔN</b>					
1ère 2ème, 3ème et 4ème roulade	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
1ère, 2ème et 3ème chute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Validation du passage de grade blanc  
par le professeur

	TECHNIQUES EVALUEES	PASSAGE DE GRADE		
<b>A remplir par l'examinateur</b>				
	Doi Luyen 1 (jusqu'à la fin de dam tu do)	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	.....
	Dam thang G et D Dam moc G et D Dam Lao G et D Dam muc G et D Dam thap G et D Dam tu do 1, 2	oui <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
	1 à 7	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	.....
	1, 2, 3	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	.....
	1ère 2ème, 3ème et 4ème roulade 1ère, 2ème et 3ème chute	oui <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
	<b>Signature examinateur</b>			

Obtention du grade

Date : .....

Lieu : .....

Tampon de validation du grade











## Questions sur le Vovinam Viet Vo Dao

Choisis une question ci dessous et réponds y :

*Qu'est ce que t'apporte le Vovinam ?*

*Qu'est ce que la formation de l'homme vrai ?*

*Que veut dire «être fort pour être utile»?*

*Qu'est ce qui te plait le plus dans le Vovinam Viet Vo Dao?*

A series of horizontal dashed lines for writing answers.

Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.



## Main d'acier sur coeur de bonté

