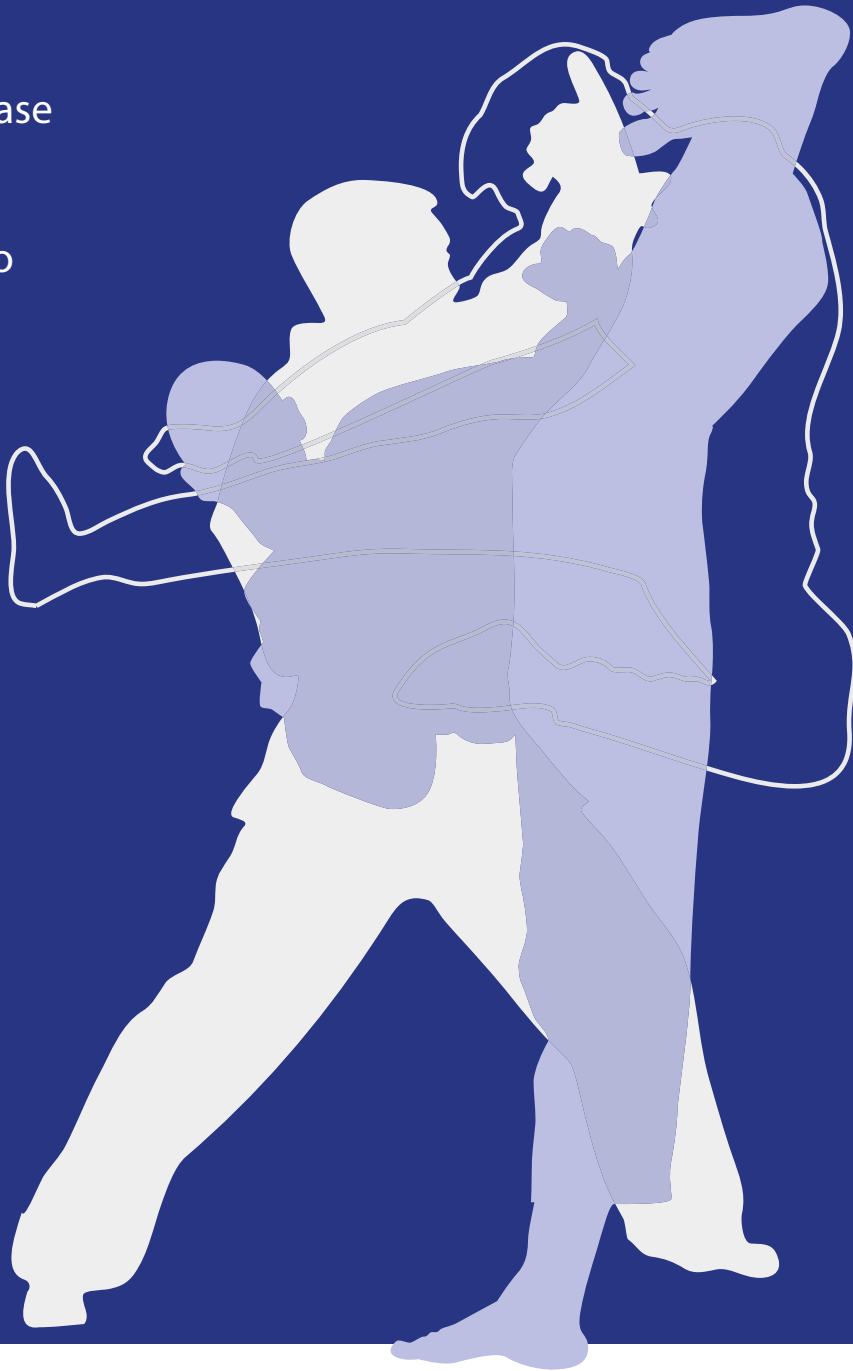


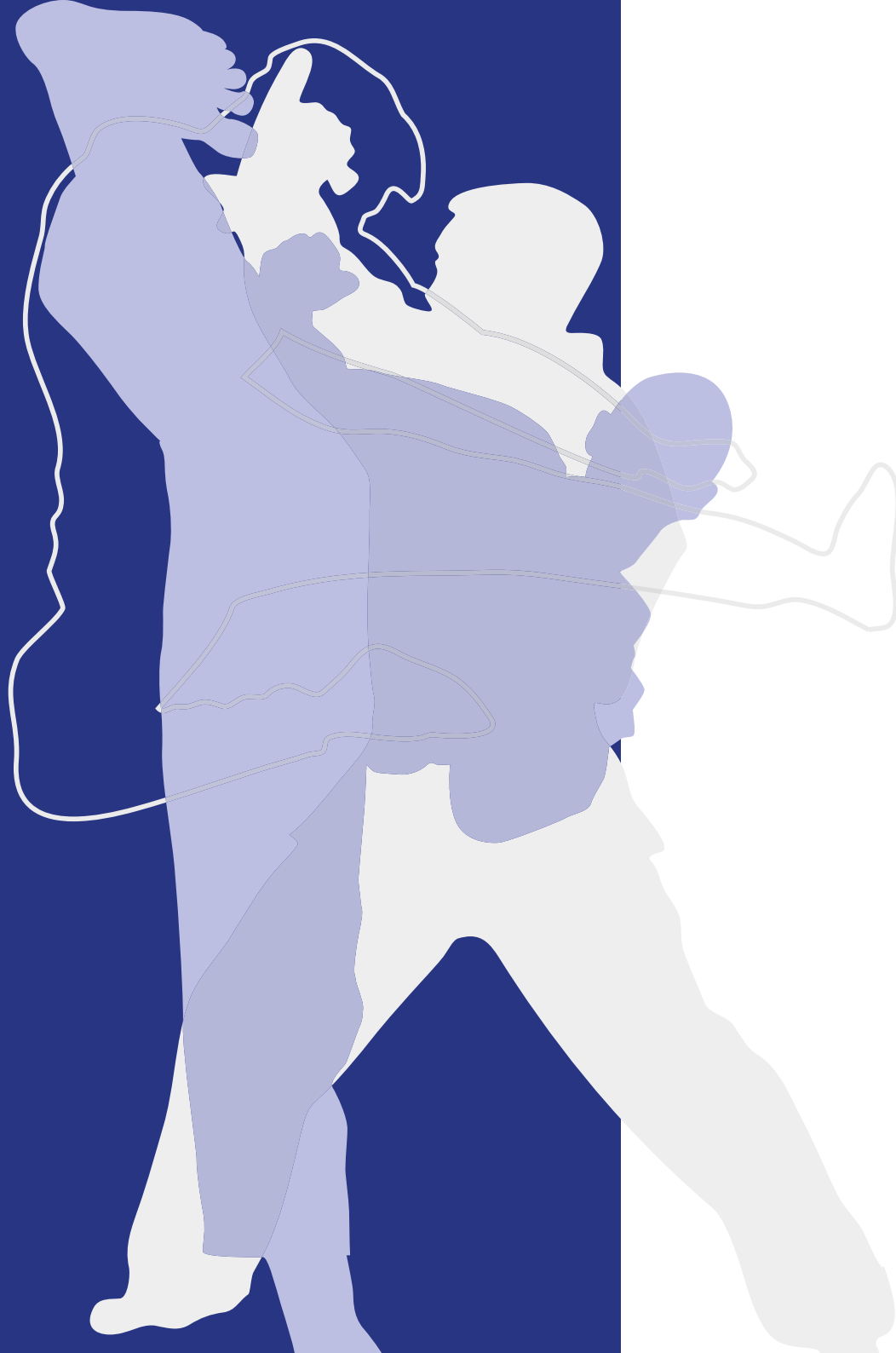
Livret de base

VOVINAM

VIET VO DAO

Bordeaux





SOMMAIRE

1. Définition - Principes Fondamentaux.....	1
2. Le salut.....	2
3. Le vo phuc - Système de grade.....	3
4. Symbolique des couleurs.....	4
5. Plier son vo phuc.....	4
6. Positions de base.....	5
7. Lexique.....	6
8. Historique.....	7
9. Les Maîtres.....	9

Qu'est ce que le Vovinam Viet Vo Dao ?

- Vovinam Việt Võ Đạo est un **art martial vietnamien**
- **présenté à Hanoï en 1938 par Nguyễn Lộc.**

Que signifie Vovinam Viet Vo Dao ?

- VOVINAM = nom de l'école
- VIET = nom du peuple vietnamien
- VO = Art Martial
- DAO = La Voie

Symbole

- Le **Bambou**, image de la droiture, de la souplesse, de la constance et du désintéressement.

Devise

- **«Être fort pour être utile»** : Fort physiquement, moralement et mentalement.

Principe

Harmonie entre la Force et la Souplesse.

But

Formation de l'Homme Vrai, en dehors de toutes considérations politiques, raciales ou religieuses.



Les dix principes fondamentaux

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

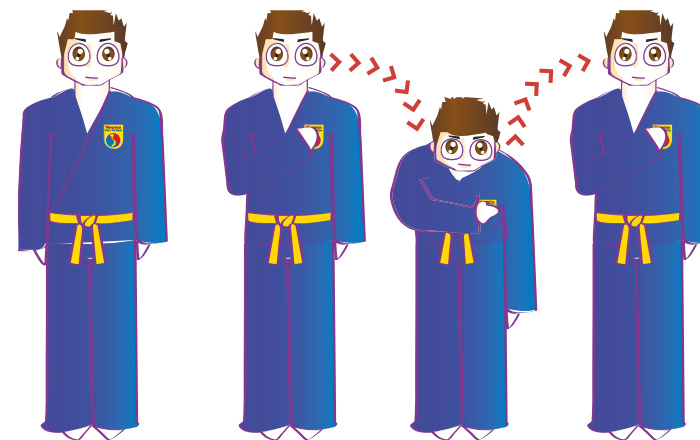
Le salut

Main d'acier sur coeur de bonté.

Main droite sur le coeur

Le salut fait :

- en entrant et sortant du tapis,
- Au debut et à la fin de chaque cours devant ses professeurs et maîtres
- A chaque fois que l'on travaille avec son partenaire (début et fin du travail)



Le VOVINAM VIET VO DAO se place entre le ciel et la terre : **l'harmonie en toute chose** l'écusson est la métaphore de cette philosophie

BLEU : La ceinture du débutant et la couleur du Vo Phuc.
Symbolique : Bonté, Persévérance, Initiation, le commencement et l'espoir.

JAUNE : La ceinture de l'enseignant. L'art martial entre dans la peau.
Symbolique : La Terre, Générosité, Lucidité. Le jaune est aussi la couleur du peuple vietnamien.

ROUGE : Dans le sang, c'est le Maître qui vit pour son art.
Symbolique couleur : Le Feu, Courage, Combativité. Le Métal, Pureté,

Harmonie.

BLANC : Enfin, l'art pénètre jusque dans l'os et la moelle. La ceinture du Maître Patriarche.

Entre l'équilibre du Am et Duong (Yin et Yang), se trouve le Vietnam qui est l'origine de l'art martial traditionnel Vovinam Viet Vo Dao.



Le vo phuc

La couleur bleue représente l'**espoir** en Asie.

La couleur du vo Phuc instauré par Maître Tran Huy Phong.

Les ceintures

Il existe 4 couleurs de ceinture :



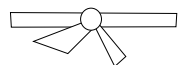
Bleue / élèves



Jaune / enseignants ou professeurs



Rouge pour les maîtres



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

Système de grades

Bleue représente le Ciel

- Ceinture Bleue - Débutant
- Ceinture Bleue - 1er Cap
- Ceinture Bleue - 2ème Cap
- Ceinture Bleue - 3ème Cap

Jaune représente la Peau, le pratiquant commence à sentir l'art martial sur son corps :

- Ceinture Jaune - 1er Dang (assistant enseignant)
- Ceinture Jaune - 2ème Dang (enseignant)
- Ceinture Jaune - 3ème Dang (professeur)
- Maître Stagiaire - 4 ème Dang

Rouge représente le Sang, l'art martial pénètre dans le corps, il fait partie du pratiquant:

- Ceinture Rouge Maître - 5ème Dang
- Ceinture Rouge Maître - 6ème Dang
- Ceinture Rouge Maître - 7ème Dang
- Ceinture Rouge Maître - 8ème Dang
- Ceinture Rouge Maître - 9ème Dang
- Ceinture Rouge Maître - 10ème Dang

Blanche représente symboliquement l'Os, le pratiquant maîtrise l'art martial:

- Membre du premier Conseil des Maîtres
- Maître Patriarche - 10 ème Dang (une seule personne au monde la

porte, on retrouve sur celle ci toutes les précédentes couleurs, car elles sont toutes maîtrisées)

L'Os crée le Sang, le Sang crée la Peau, la Peau est au contact du Ciel

Le VOVINAM VIET VO DAO se place entre le ciel et la terre : l'**harmonie en toute chose** l'écusson est la métaphore de cette philosophie

BLEU : La ceinture du débutant et la couleur du Vo Phuc.

Symbolique : Bonté, Persévérance, Initiation, le commencement et l'espoir.

JAUNE : La ceinture de l'enseignant. L'art martial entre dans la peau.

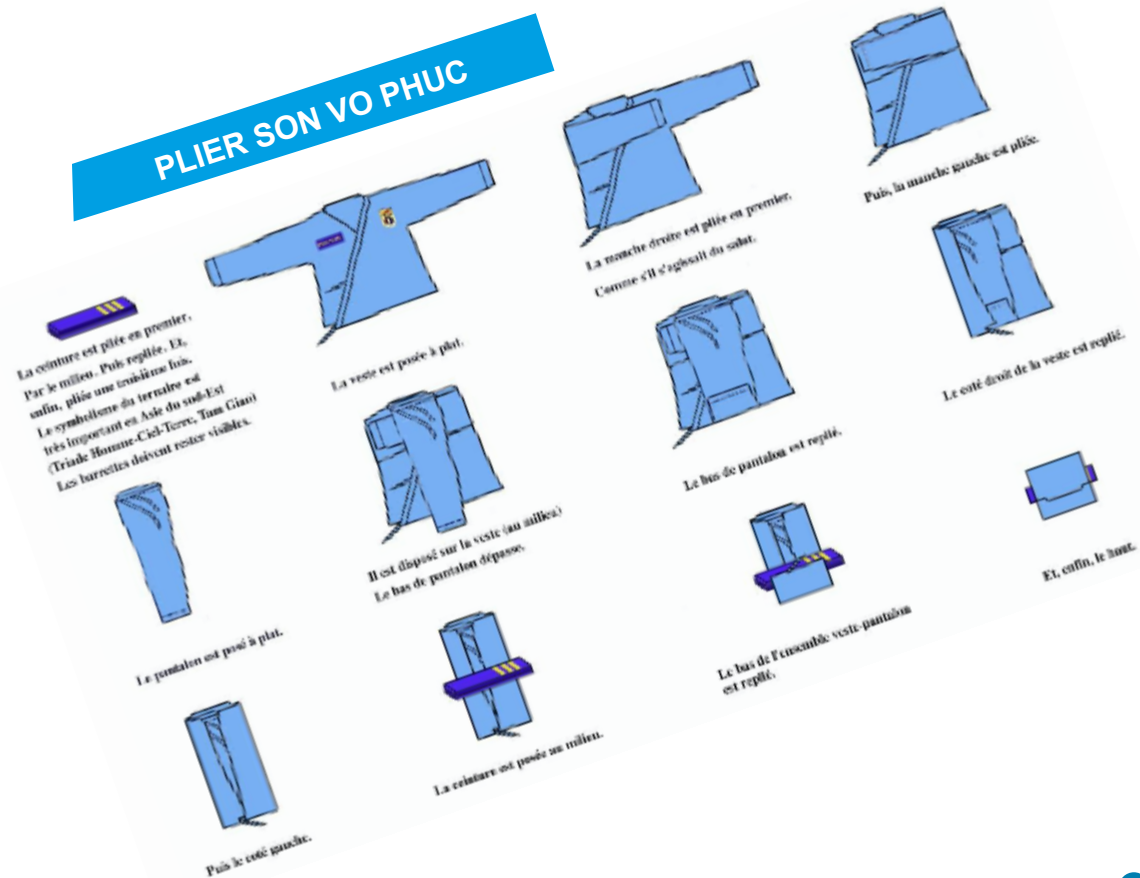
Symbolique : La Terre, Générosité, Lucidité. Le jaune est aussi la couleur du peuple vietnamien.

ROUGE : Dans le sang, c'est le Maître qui vit pour son art.

Symbolique couleur : Le Feu, Courage, Combativité. Le Métal, Pureté, Harmonie.

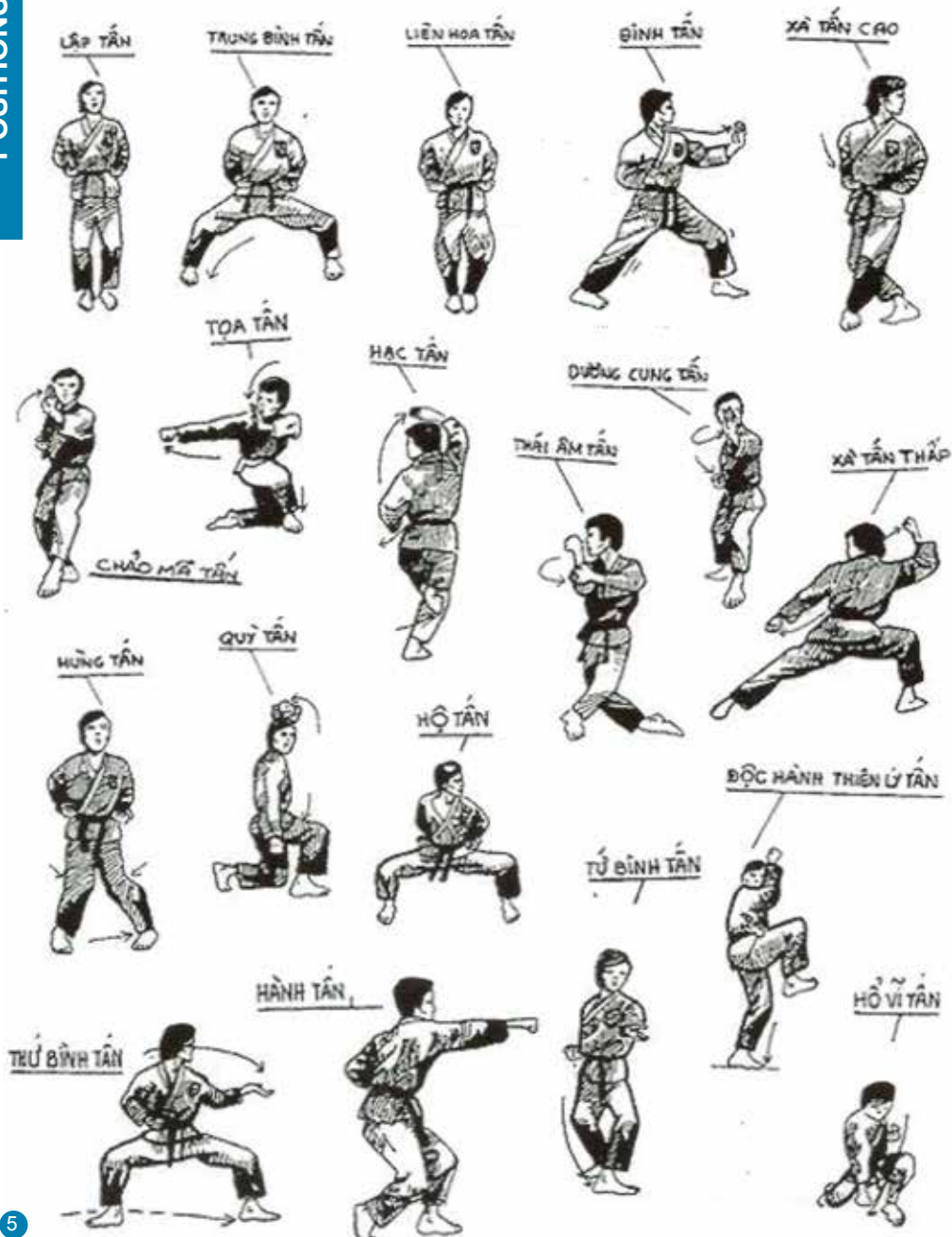
BLANC : Enfin, l'art pénètre jusque dans l'os et la moelle. La ceinture du Maître Patriarche.

Entre l'équilibre du Am et Duong (Yin et Yang), se trouve le Vietnam qui est l'origine de l'art martial traditionnel Vovinam Viet Vo Dao.



Bộ Pháp Tăn

Postures de Vovinam Việt Võ Đạo



CHIFFRES

MOT = 1
 HAI = 2
 BA = 3
 BON = 4
 NAM = 5
 SAU = 6
 BAY = 7
 TAM = 8
 CHIN = 9
 MUOI = 10

THERMES USUELS

SAU QUAY : Demi-tour
 THO : Respirer
 THOI : Assez, arrêtez
 THU : En position de garde face à l'adversaire
 NGOI XUONG : S'asseoir à genoux
 DUNG LEN : Se lever
 PHAI : Droite.
 TRAI : Gauche.
 BAT DAU : Commencer
 CHUAN BI : Soyez prêt
 THAY : Maître.
 VO SU : professeur
 VO SINH : Pratiquant
 VO DUONG : Salle d'entraînement.
 VO PHUC : Tenue de VIET VO DAO.
 DAI : ceinture

TERMES TECHNIQUES

TAN : Techniques de position.
 LAN LON : Chutes et roulades.
 KY THUAT CAN BAN : Techniques de base.
 DA : Techniques de Pied.
 THANG : direct
 DAP : latéral
 CANH : revers du pied
 TAT : circulaire
 MOC : crocheté
 SAU : retourné
 BAY : sauté
 QUET : balayage
 DAM = Techniques de Poing.
 THANG : direct

MOC : circulaire
 MUC : cuillère, uppercut
 THAP : bas
 CAU : haut
 HAI TAY : deux poings en même temps
 DAM BAT = Techniques de Poing marteau.
 CHEM = Techniques de Sabre.
 GAT = Techniques de Blocage.
 CHO = Techniques de Coude.
 GOI = Techniques de Genou.

CHIEN LUOC : Stratégie de combat.
 QUYEN : Enchaînement de combat contre un ou plusieurs adversaires imaginaires.
 PHAN DON : Contre-attaques.
 DON CHAN : Techniques de ciseaux volants
 VU KHI : Armes traditionnelles (couteau, sabre, bâton long, bâton court, hallebarde...)
 SONG LUYEN : Enchaînement de combat codifié avec un ou plusieurs partenaires.

DAO : couteau
 MOC BAN : la règle
 KIEM : sabre song dao: double couteau
 BONG : baton long phien: éventail de combat
 DAI DAO : hallebarde
 MA TAU : machette
 VO DAO : Théorie, philosophie



1930

Nguyễn Lộc étudie l'art martial du style de sa famille.



1938

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



1939

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



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.



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 du fuir vers l'Europe, l'Afrique, l'Australie et les Etats Unis d'Amérique.

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



Maître Fondateur Nguyen Lôm
(1912-1960)

Né le 8ème jour du 4ème mois du calendrier lunaire de l'année 1912, à Huu Bang, dans la province de Tay Son, au Tonkin, le Maître Nguyen Lôm étudie les arts martiaux. Son but consiste à rassembler toutes les petites écoles en un grand art martial national.

Il commence la codification et la structuration des techniques : il codifie un programme d'enseignement et en 1938, le Maître, présente pour la première fois le VIET VO DAO.

En pleine effervescence des problèmes nord-sud, l'état de santé du maître fondateur s'aggrave. Au 4ème jour du 4ème mois du calendrier lunaire de 1960 où il décède.

Le Maître Nguyen Lôm meurt à 48 ans et laisse une veuve et 9 orphelins (3 garçons et 6 filles)

Le Maître incinéré sera d'abord mis au cimetière de Mac Dinh Chi à Saigon puis ses cendres seront déposées dans l'autel du Vo duong de Maître Lê sang.

Il porte le nom de To Duong (To : fondateur) situé 31 duong Su Van Hanh, Saigon.

début de la diaspora vietnamienne et par voie de conséquence l'accélération du développement du vvn vvd à travers le monde. Alors qu'au Vietnam il n'est plus enseigné que dans la clandestinité. Ce n'est qu'en 1978 qu'il sera de nouveau autorisé.

Après 13 ans de prison, Maître Le Sang est libéré. Il commence à travailler sur

de nouveaux concepts philosophiques et théoriques ainsi que sur le nouveau programme du vovinam qui sera officialisé en 1992 et qui voit l'émergence des techniques de troisième cycle en énergie interne.

Il décède le 27 septembre 2010 à Saigon à l'âge de 90 ans.



Maître Patriarche Lê Sang (1920-2010)

Le maître Lê Sang naît au printemps 1920 à Truc Bach, dans le Tonkin, au nord du Vietnam. A 19 ans, à cause d'une maladie, sa santé ne lui permet pas de marcher correctement. Sa mère lui conseille alors de pratiquer le Vo pour fortifier ses jambes. Le jeune Le Sang s'inscrit au cours de vovinam de l'école normale de Truong Su Pham de Hanoï où le maître Nguyen Lôm enseigne. Dans une interview il dira :
« j'ai commencé à pratiquer avec le

maître fondateur en 1940 parce que j'avais été malade au cours des années 38 et 39 et que je voulais fortifier mon corps et avoir une meilleure condition physique. Ce fut ma première motivation. Ensuite, l'art martial allait m'apprendre à me défendre... mais maintenant, à 78 ans, je conçois l'art martial très différemment. » Le maître fondateur et Le Sang se lient d'amitié.

À la suite de Dien Bien Phu en 54 il quitte le nord pour s'établir à Saigon où il bâtit une école Vo Duong Hoa Lu.

Maître Nguyen Lôm avant sa mort désigne son élève et ami le Maître Lê Sang comme son successeur avec la mission de diriger et de développer l'école Vovinam Viet Vo Dao. Lê Sang est élu Maître patriarche conformément au dernier souhait du maître fondateur.

Le 27 mai 1975 à la fin de la guerre du Vietnam, Maître Tran Huy Phong et maître Le Sang sont emprisonnés. Le vovinam est de nouveau interdit. C'est le



Maître Patriarche Tran Huy Phong
(1938 - 1997)

Maître Tran Huy Phong est le disciple direct du Maître Fondateur Nguyen Lôm.

Après le décès de son Maître en 1960, il reprend le flambeau et structure le mouvement de Vovinam-Viet Vo Dao que nous connaissons aujourd'hui.

1960-1964 : Il assume la charge de l'école Vovinam

1964-1973 : Il crée la Fédération Nationale de Vovinam-VVD, Adjoint du Patriarche 1973-1975 : Président du Vovinam-Vietvodao Mondial

1975-1986 : Il est incarcéré en camp de «rééducation»

1986-1991 : Patriarche du Vovinam-Vietvodao

1996-1997 : Il crée la Fédération Mondiale et le Conseil Mondial des Maîtres et accepte le poste de Conseiller.





Maître Nguyễn Diên

Grade : Ceinture Rouge

Age : né en 1949

Pratique depuis 1967

Elève direct du Maître Tran Huy Phong, il a été formé principalement au Centre Hoa Lu de Saigon.

Fonctions :

- Directeur Technique du Comité Aquitaine (Bordeaux)
- Membre du Conseil des Maîtres Mondial et d'Europe

• Directeur Technique de la ville de Vung Tau - Vietnam (1970-1975)

Maître Nguyen Dien arrive en France en 1977. Il participe aussitôt aux

activités Vovinam en France et plus particulièrement en Aquitaine où de nombreuses ceintures noires vont être formées sous sa responsabilité

: Gautier Marcel, Chalifour Bernard, Borderie Hervé, Pulido Marco, Robalo-Dias David, Robalo-Diaz Olivier, Eyma Patrick, Grolleau Bertrand, Pierre Valérie, Penot Sacha, Chabineau David, ...

C'est un expert dans le «Vat» (la lutte vietnamienne), il est surnommé le «Buffle» car il est invaincu au Vietnam.

Maître Nguyen Dien est une des illustres figures du Vovinam Viet Vo Dao France. C'est un responsable serviable et efficace, et d'une grande discrétion.

Ses qualités lui ont attiré le respect et l'attachement de tous.



Maître Trương Quang Tuan

Grade : Ceinture Rouge

Age : né en 1952

Pratique depuis : 1973 avec maîtres : Ba Hien, Nguyen Dien, Tran Nguyen Dao

Fonction :

- Président du Conseil des Maîtres de France
- Membre du Conseil des Maîtres Mondial et d'Europe
- Responsable Technique de la région Midi-Pyrénées (Toulouse)

Maître Trương Quang Tuan est le pionnier et principal acteur du développement du Vovinam-Vietvodao en Midi-Pyrénées.

Ses qualités techniques liées à sa gentillesse font de lui l'un des maîtres les plus appréciés de notre Ecole.

Son enseignement est à son image : finesse et pédagogie, le tout sur un fond d'extrême courtoisie.



www.vovinam-aquitaine.fr

