

Vovinam Viet vo Dao
La voie de l' Art Martial Vietnamien

PHILOSOPHIE




Respect



Valeurs



Dépassement de soi



Colle ta photo
ici



A remplir :

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

Histoire du Vovinam Viet Vo Dao

10

Racines & Symboles

12

Règles & principes

Principes

14

Le courage

16

La loyauté & le respect

18

La patience

20

La persévérance

22

Le désintéressement

24

Grille de jeu

La tolérance

26

Le respect

28

Étirements

30

L'essentiel

Plier son Vo Phuc

34

Lexique

36

Livret d'évaluation

Techniques à connaître

40

Tableau d'évaluation 1^{er} cap

42

Tableau d'évaluation 2^{ème} cap

46

Tableau d'évaluation 3^{ème} cap

50

Mes événements martiaux

54





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

Le maître était 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

Jusqu'à ses 26 ans, **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. Tout le long de son voyage, il apprend plusieurs styles d'arts martiaux : vietnamiens, sino-vietnamiens & chinois, la boxe anglaise, la lutte olympique, la boxe française (la savate).

1938

En 1938, Maître **Nguyễn Lộc** synthétise ce qu'il a appris dans l'école de sa famille et les connaissances qu'il a rassemblées. Il crée un art martial ayant pour but :
-Le développement physique : force, souplesse, rapidité,...
- le développement énergétique / interne et intellectuel.

1939

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

Notions de base Histoire du Vovinam Viet vo Dao



1954

La guerre contre les français a freiné l'expansion du Vovinam. Quand elle se termine, en 1954, le Vietnam est séparé en deux parties : Nord et Sud.

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

Maître Nguyen Loc tombe gravement malade. **Le maître Lê Sang**, l'aide alors dans son travail et est chargé de diriger les classes.

En 1960, le maître **Nguyễn Lộc** décède. Ses cendres ont été soigneusement gardées dans l'**autel du Vo duong de Maître Lê sang : Le To Duong**

Lê Sang est alors chargé de continuer l'œuvre de Maître **Nguyễn Lộc**.

Un jeune homme de 22 ans, talentueux professeur de Vovinam, structure des classes de ce qui deviendra l'art martial vietnamien le plus répandu dans le monde. Cet homme téméraire est le Maître Tran Huy Phong.



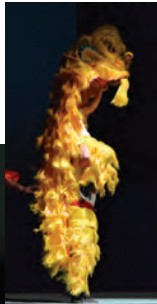
1997

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.

Toute sa vie, jusqu'à son dernier jour, a été consacrée au Vovinam Viet Vo Dao.

Le Maître Patriarche n'a cessé de continuer à 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 professeurs.

En effet, après la fin de la guerre du Vietnam, nombreux sont ceux qui ont fui vers l'Europe, l'Afrique, l'Australie et les Etats Unis d'Amérique.

Dès leur arrivée dans ces nouveaux pays, ils se sont attachés rapidement à ouvrir des écoles et à former des élèves occidentaux. **C'est grâce à ces maîtres et professeurs que tu pratiques aujourd'hui le Vovinam Viet Vo Dao.**



Ecris le nom
correct de chaque
Maître



Maître

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.

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.

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.



Maître



Maître.....

Pense-bête :

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

Dix principes fondamentaux donnés par Maître Tran Huy Phong.

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*



Les règles

⊙ 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.
- 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.



Pense-bête :

- *Fais très attention à ta ceinture et ne la laisse pas trainer par terre.*
- *Si tu veux boire ou manger enlève ta ceinture.*
- *En vo phuc tu représentes ton art martial, ton école et ton professeur, reste digne*

- 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.
- ⦿ Attends l'autorisation de ton professeur pour accéder au vo duong.

- ⦿ Tu n'as pas le droit sous aucun prétexte de sortir dehors ou de partir sans ton professeur ou tes parents.



Citation

« la bravoure procède du sang, le courage vient de la pensée »
Napoléon Bonaparte

Le courage

Il était une fois un père qui était très frustré à cause de son fils qui ne semblait pas être très viril malgré ses seize ans.

Le père alla voir un Maître Zen et lui demanda d'aider son fils à devenir un homme, un vrai.

Le maître lui dit : « Je peux vous aider. Par contre, votre fils devra vous quitter pour venir chez moi pendant trois mois. Pendant tout ce temps là, vous ne serez pas autorisé à le voir. Je vous assure entière satisfaction après ces trois mois. »

Comme promis, le père ne revint donc que trois mois plus tard. Le maître organisa un Kumité (combat de karaté) pour que le père puisse voir les résultats de l'entraînement de son fils. Quand démarra le combat, le père découvrit que l'adversaire de son fils était en fait un entraîneur. L'entraîneur s'était bien sûr assuré d'être parfaitement bien préparé pour gagner avant même qu'il ne commence à attaquer. De l'autre côté, le fils tombait aussitôt après qu'il eut été attaqué, sans aucune résistance. Cependant, le garçon n'abandonnait pas et se relevait immédiatement après sa chute. Cela continua ainsi pas moins d'une vingtaine de fois. Son père fut embarrassé et eût de la peine pour lui, mais n'osa rien dire.

Le garçon perdit lamentablement à la fin le combat. Le maître demanda au père :

« Ne pensez vous pas que votre fils a montré de la virilité ? » « J'ai eu honte de lui ! Après trois mois d'entraînements, quel genre de résultat est-ce ? ! Il était si faible et tombait aussitôt qu'il était attaqué. Je ne pense pas du tout qu'il soit viril. » Le père était très déçu. Le maître dit au père : « Je suis désolé que vous ne regardiez l'échec et la réussite que sous leurs formes superficielles. N'avez-vous pas remarqué que votre fils avait du courage et de la bravoure pour se relever après toutes ses chutes ? C'est une réussite si on se relève autant de fois qu'on chute, c'est là la qualité d'un homme, un vrai. »

Le père eu une soudaine compréhension, remercia de tout coeur le maître et ramena ainsi son fils chez lui.

Réflexion

Ne pensez pas qu'en « résultats » ou « échecs » ou « réussite ». Parfois nous attachons tellement d'importance aux résultats qu'on ne prête aucune attention aux efforts fournis qui sont, bien souvent, tellement admirables, qu'eux seuls méritent d'être mis en valeur !

Essayer, réessayer, se relever après une chute, c'est faire preuve de courage et de bravoure ! A chaque fois que vous vous relevez, vous êtes brave et courageux ! Estimez-vous mieux et ne vous découragez pas !

Vous êtes courageux, et soyez-en convaincus !

Le courage est ce qui détermine l'action. La droiture ne peut être que si l'on a le courage de faire ce qui est juste.

Citation

« Lorsque que vous aurez atteint la voie de la stratégie, vous comprendrez tout sans exception. Vous connaîtrez la Voie en tout ».

musashi

La loyauté & le respect

L'île aux pastèques

Sous le règne de Hùng Vương 18, roi de Van Lang au 3^e siècle avant J.C., An Tiêm, un des meilleurs sujets du roi, à cause des calomnies, a été condamné à s'exiler sur une île déserte avec sa femme et son fils. Devant l'hostilité de la nature, tout le monde pleurait sauf lui car il était convaincu que selon un proverbe du Vietnam, l'eau du ruisseau rejoint la mer mais finit toujours par retourner à sa source. Il commençait à tâtonner l'environnement et à trouver tout ce qu'il fallait pour survivre: de l'eau, des fruits etc... Il arrivait même avec ses mains à fabriquer lui-même une arbalète pour chasser les oiseaux. Un beau matin, en abattant un oiseau, il découvrit que celui-ci était en train de manger un certain fruit dont il ne restait plus que des graines, ce qui lui donna l'idée de les semer. Grâce à l'arrosage et aux soins apportés par sa femme et son enfant, les fruits commencèrent à grossir et à prendre une certaine rondeur. An Tiêm les a nommés «dua hâu» en souvenir du nom de son fils «Hâu».

Plusieurs lunes ont passé depuis leur départ. Cela commençait à provoquer en lui une étrange nostalgie. C'est pour cette raison qu'il décida d'envoyer à ses amis un message en gravant son nom ainsi que celui de sa famille sur l'écorce des pastèques et en jetant ces fruits à la mer. Ceux-ci ont été récupérés par les pêcheurs qui trouvèrent non seulement que ceux-ci possédaient un goût exquis mais qu'ils portaient aussi des inscriptions de la famille An Tiêm. Ils n'hésitèrent pas à en offrir quelques unes au roi. Celui-ci, rongé par les remords et par la fidélité de la famille d'An Tiêm, décida de grâcier An Tiêm et sa famille.

Réflexion

Le respect : Les anciens, les aînés, les enseignants, font, par leur expérience, partie intégrante de notre passé. Nous respectons leur parcours et ce qu'ils peuvent nous enseigner.

La loyauté (Choong) est une des valeurs les plus importantes dans l'art martial. Elle ne doit pas être motivée par le désir d'obtenir une position, de l'argent ou du pouvoir. Elle est fidélité envers les valeurs et l'enseignement reçu de notre maître qui nous connaît et en qui nous avons confiance.

Citation

“Ce qui est fait avec le temps, le temps le respecte”

Rodin

La patience

« Un ardent jeune homme demanda à un maître d’escrime de le prendre comme disciple. Je serai votre serviteur et je m’entraînerai sans cesse. Combien de temps cela me prendra-t-il pour tout apprendre ?

- Au moins dix ans, répondit le maître

- C’est trop long protesta le jeune homme. Supposons que je travaille deux fois plus dur que tout le monde. Combien de temps cela me prendra-t-il ?

- Trente ans, lui répondit le maître.

- Que dites vous ? S’exclama le jeune homme. Je ferai tout mon possible pour maîtriser l’escrime le plus vite possible.

- Dans ce cas, coupa le maître sèchement, il vous faudra cinquante ans. Une personne dans une telle urgence constitue un bien piètre élève.»

Réflexion

Tout vient à point, non pas à qui sait attendre comme le dit le proverbe, mais à qui sait prendre son temps. Recherchez uniquement une finalité et vous perdrez l'essentiel de l'enseignement.

En effet, un apprentissage rapide et sans maturation est superficiel. Prenez d’abord du plaisir et les choses arriveront toujours plus vite que si vous faites quelque chose que vous n’aimez pas.

La patience permet au pratiquant de mieux prendre ses décisions sur la voie à suivre dans son apprentissage. Souvent, les explications d’un professeur peuvent sembler incompréhensibles. Pourtant, en faisant preuve de patience, l’élève pourra en comprendre le sens.

Les personnes qui réussissent ne sont pas toujours les plus intelligentes, mais souvent les plus patientes à endurer et à persévérer.

Citation

« Ce n'est pas la force, mais la persévérance, qui fait les grandes oeuvres. »
Samuel Johnson

La persévérance

Le bananier

Un jeune adolescent vient trouver un maître d'art martial pour lui demander d'apprendre le coup de pied dévastateur (dôc-tu'-cuoc). Le maître l'entraîne dans son jardin et lui montre un bananier : « Je suis d'accord pour te dévoiler le secret du "doc-tu'cuoc", mais tu dois d'abord "tuer" ce bananier en donnant des coups de pied sur son tronc »

Le bananier faisant à peine un mètre vingt de hauteur avec un diamètre de vingt cinq centimètres environ, l'adolescent décida de donner des coups de pied sur le tronc. Au bout de quelques coups, il se lamente: «

- C'est douloureux pour mes pieds, maître

- Alors, utilise une autre partie de tes membres inférieurs »

L'adolescent réfléchit à peine trois secondes et lance ses talons sur le tronc vert et jaune du végétal. Au bout de quelques ruades, il se met à gémir :

« - Je ne sens plus mes talons, maître

- Alors utilise une autre partie de tes membres inférieurs et puis si tu te lamentes toutes les cinq minutes, Il vaut mieux que tu apprennes à tresser les paniers d'osier.

Tous les jours tu viendras ici et pendant une heure, tu donneras des coups de pied sur le bananier.

Quand il «mourra», je m'occuperai de toi. Je vais faire ma sieste Maintenant ».

Les jours qui suivent voient l'adolescent s'acharner sur le bananier à coups de pied, de talon, et de tibia.

La sève sort du tronc du végétal et parfois, on a l'impression que le bananier plie, mais il se redresse le lendemain.

Quelques mois plus tard, le bananier dépasse l'adolescent en hauteur et l'apprenti-vo-sinh ne peut plus frapper que dans la partie inférieure du tronc. Le maître passe de temps en temps et avec un sourire indéfinissable, lance :

« Si tu n'arrives pas à tuer un petit arbre comme celui-là, ce n'est pas la peine que je te montre le dôc-tu' -cu oc »

Plusieurs fois, l'adolescent veut abandonner, mais une certaine fierté et l'envie de découvrir le secret du coup de pied dévastateur le retiennent. D'autre part, ses pieds, ses talons et ses tibias sont devenus moins sensibles à la douleur et cela lui permet d'accroître la puissance de ses coups de pied.

Un jour, le maître passe et ordonne :

« Il faudrait que tu arraches les feuilles qui sont un peu brûlées par le soleil. Mais je ne veux pas que tu grimpes au tronc de l'arbre, hein ! Mais, maître, les feuilles sont situées à plus de deux mètres du sol maintenant ... Je vais faire ma sieste ... »

Une seule solution : sauter vers les feuilles qui semblent se moquer de l'adolescent. Le vo-sinh (apprenti d'arts martiaux) s'y reprend à plusieurs fois. Mais jour après jour, il lui semble que pour quelques feuilles arrachées, d'autres feuilles repoussent, plus nombreuses. Les journées deviennent plus dures pour l'apprenti-vo-sinh. Il doit se lancer dans les airs pour effeuiller l'arbre, et alterner ses séances de décollage avec des coups de pied dans le tronc. Pendant que le maître fait la sieste à

La persévérance

l'ombre d'un autre bananier.

Deux années passent. Le bananier porte des traces de coups sur tout son tronc, et des traces de mutilation sur le faite, mais il se dresse majestueux dans le jardin du maître. C'est même le bananier le plus grand de la région. Le vo-sinh s'adresse au maître :

« C'est de la sorcellerie, maître : j'ai donné des milliers de coups de pied sur ce bananier, je lui ai arraché des dizaines de feuilles, et il est plus fort que jamais ... Je veux devenir votre disciple, mais j'avoue que jamais je ne pourrai tuer cet arbre à coups de pied »

Le maître sourit en disant : «Voilà des mois et des mois que tu es déjà mon disciple, et tu as appris plusieurs leçons : la patience, la persévérance devant les difficultés, l'endurcissement des membres, la détente de tes jambes, l'endurance ...

Et le coup de pied dévastateur, maître ?

Je pense que tu possèdes un très bon coup de pied circulaire maintenant, mais sache qu'aucun coup n'est infaillible. C'est la leçon que t'a donnée ce bananier.

Un instant de silence et le maître ajoute :

«Le bananier est une variété d'herbe, et plus tu lui donnes de coups, plus il se renforce, comme lorsque tu tonds l'herbe d'une pelouse. La Nature nous montre beaucoup de choses et il faut savoir rester humble devant elle. Tu peux aller faire la sieste maintenant »

Réflexion

La persévérance traduit la motivation. Ce n'est que face aux obstacles de l'apprentissage que se distinguent les bons pratiquants. Ceux-ci, malgré les difficultés, continueront de travailler afin de franchir une étape dans leur apprentissage. La progression dans l'art n'est pas linéaire. Souvent, un élève ne peut dépasser des obstacles que grâce à sa persévérance et à l'enseignement de son maître.

Citation

L'absolu désintéressement est un luxe que les âmes les plus fières ne peuvent pas toujours se procurer.

Henri Boucher

Le désintéressement et la noblesse d'esprit

Un maître d'arts martiaux a cinq disciples chevronnés. Un jour il les réunit et leur tient ce discours :

« Vous avez travaillé votre physique, vous avez appris les techniques de l'école, vous avez perfectionné les formes que nous avait laissées notre Fondateur, et vous avez même remporté plusieurs tournois, grâce au travail mental propre à notre école »

«Cependant la Nature nous donne parfois de grands enseignements et il est bon pour vous de comprendre ce qu'Elle peut nous apporter. Vous allez sortir de l'école et observer la Nature. Dans un mois vous reviendrez et exposerez ce que vous avez appris d'Elle». Deux lunes passent et les cinq disciples reviennent à l'école.

Après avoir salué respectueusement leur maître, ils cèdent la parole au plus âgé d'entre eux :

«Cher maître, mes chers compagnons d'école, j'ai observé le vent pendant plusieurs jours, surtout les jours de grand vent, et j'ai trouvé quelque chose qui pourrait nous intéresser : Le vent tout en restant invisible, s'engouffre partout et nul ne peut l'arrêter. J'ai essayé de placer toutes mes techniques sous la forme du vent et depuis, j'ai l'impression que nul ne peut résister à mes assauts «.

Félicitations d'usage à l'intention de l'aîné, puis le deuxième disciple lève le doigt et dit : - «Quel heureux hasard, mon frère ... Moi aussi j'ai observé le vent, mais j'ai fait une autre découverte : sous les rafales violentes du vent, certains arbres se brisent tandis que les roseaux plient mais ne cassent pas. J'ai compris que face à certaines attaques trop violentes, il faut «laisser» faire, les supporter, les «absorber», voire me coucher pour les éviter, quitte à me redresser après». Les autres élèves applaudissent puis désignent un troisième qui déclare ainsi : « Moi, je suis resté longtemps au soleil, et au début je suis à grosses gouttes, ce qui était vraiment désagréable.

J'ai alors suivi les conseils de notre maître : «ne pas sentir les désagréments» et au bout d'un certain temps, je me suis aperçu que la chaleur bienfaisante entraînait progressivement dans mon corps. Je me suis mis alors à diriger cette chaleur dans tous mes organes, et une énergie intense s'est développée en moi. Depuis, je me sens en meilleure santé et j'essaie de placer l'énergie du soleil dans mes attaques » (Compliments des autres élèves) Puis le quatrième raconte : «Je suis parti jusque dans le Haut-Mékong, là où les inondations sont fréquentes pour observer la force de l'eau ... mais ... je n'ai pas pu travailler les arts martiaux.

Car devant la misère des gens, j'ai décidé de les aider : c'est ainsi que j'ai sauvé du bétail, que j'ai participé à élever quelques barrages et que j'ai nagé longtemps pour apporter des vivres à quelques personnes sinistrées.

Maître, je suis désolé mais je n'ai pas obéi à vos consignes ...

- Au contraire, réplique le maître, la Nature t'a enseigné une chose essentielle : tu as ta force pour être utile. Je suis fier de toi. Passons à notre dernier disciple, qu'a-t-il trouvé?

- Maître, je ne suis pas allé bien loin, répond le cinquième disciple. Je me suis installé dans le

Le désintéressement

champ d'à côté pour observer le soleil, le vent, la lune et les étoiles. Le cinquième soir, alors que je désespérais de n'avoir rien trouvé, une silhouette humaine apparut entre les arbres qui jouxtaient les rizières. En rigolant, cette silhouette m'a défié de l'attraper. Piqué dans mon amour propre j'ai essayé... sans résultat. Cette silhouette est un véritable champion de la course et de l'esquive. A partir de ce moment, dès que le soir tombait, cette "personne" revenait se moquer de moi. Tantôt elle m'entraînait à travers les rizières, tantôt elle me faisait courir à travers les bois. Tantôt elle zigzaguait, tantôt elle bondissait par-dessus des obstacles. Parfois je croyais l'attraper, et hop, elle se retrouvait derrière moi. J'avoue, je n'ai pas réussi à l'attraper mais je suis devenu plus rapide dans la course à pieds et ai considérablement amélioré mon jeu de jambes. Sans le savoir, cette personne m'a beaucoup aidé, maître. »

Le maître réfléchit un instant et dit :

«D'après ce que tu m'as raconté, cette personne doit être un expert dans l'art du «kinh-công» (l'art du déplacement rapide). J'aimerais la connaître. Emmène-moi vers l'endroit où tu as essayé de lui courir après. « Le maître et les cinq disciples vont alors se cacher dans les champs pour essayer de surprendre l'expert dans l'art du déplacement rapide. Les six pratiquants d'arts martiaux attendent toute la nuit mais l'expert en question ne vient pas. Quand l'aube ramène la lumière sur les champs humides de rosée, le maître et ses disciples aperçoivent quelque chose qui se détache dans le bois d'à côté.

Ils entrent dans le bois et arrivent devant une tombe abandonnée. Les ronces ont poussé dessus et des salissures d'oiseaux forment de vilaines taches. Une stèle usée par le temps porte encore ces mots : «En souvenir du Grand Maître ... (illisible) qui a honoré notre village grâce à sa licence des arts martiaux et à sa science du déplacement rapide. « Le maître et ses disciples sentent alors un frisson courir le long de leurs colonnes vertébrales.

Le maître ordonne :

«Nous allons revenir avec du matériel pour nettoyer cette tombe et avec des baguettes d'encens pour honorer un défunt grand maître !»



Grille de jeu

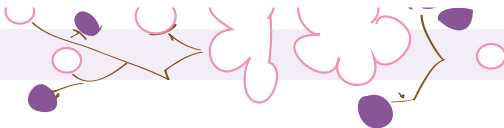
HORIZONTAL

- 1- moment intense pour progresser
- 2- raison d'être fort
- 3- trois vietnamien
- 4- couleur du maître
- 5- quand le coup de pied est circulaire
- 6- la voie
- 7- vertu chevaleresque
- 8- notre art
- 9- équilibre recherché
- 10- constituent le vo dung
- 11- position du cavalier
- 12- self défense féminine
- 14- tenue du vo sinh
- 15- qualité du bambou vert
- 16- uppercut
- 17- à la fin de l'entraînement
- 18- guerrier
- 19- techniques de combat
- 20- but à atteindre
- 21- animal mythique vietnamien
- 22- animal Ho

VERTICAL :

- 1- Rebondissant
- 2- Le nôtre est martial
- 3- Poème vietnamien
- 4- Yin vietnamien
- 5- Prolongent le bras du vo sinh
- 6- Vieux prunier
- 7- Esprit clair
- 8- Huitième chiffre
- 9- Bravoure
- 10- Qualité du fidèle
- 11- La grue
- 12- combat rapproché
- 13- arme du général
- 14- aime et pratique le vovinam
- 15- premier d'une série
- 16- partenaire privilégié de la main d'acier
- 17- provoque la peur de l'ennemi
- 18- genoux
- 19- position
- 20- poing circulaire

correction : page 37



Citation

« La discorde est le plus grand mal du genre humain et la tolérance en est le seul remède »
Voltaire

La tolérance

Il y a longtemps de cela, vivait un jeune moine particulièrement espiègle qui ne s'intéressait pas à la réflexion. Le supérieur du monastère s'en était rendu compte mais n'avait pas sauté sur l'occasion pour le critiquer.

Une nuit, le jeune moine ne put réprimer une impérieuse envie de jouer, il voulut faire le mur. Malheureusement pour lui, les portes du temple étaient fermées à double tour... Il prit alors un tabouret, le posa contre le mur et sauta par dessus. Il s'enfuit dans la nuit.

Cette même nuit, comme le supérieur faisait une ronde, il avisa le tabouret et il comprit tout de suite ce qui s'était passé. Il entendit du bruit et il retira le tabouret en s'accroupissant contre le mur. Le jeune moine crut que la forme sombre qu'il voyait était le tabouret et il sauta dessus..... Quel étonnement et quel effroi quand il se rendit compte de la mollesse de la chose ! En se retournant il vit que c'était le supérieur et il courut jusqu'à sa chambre. Il se coucha, s'attendant à voir arriver le supérieur en colère et ne put dormir de la nuit. Lorsqu'il rentra dans la salle de classe, le jeune moine était agité, il pensait qu'il allait être puni. Le supérieur avait une expression très solennelle mais il n'en parla pas. Quelques jours plus tard, le supérieur vit que le novice était nettement moins espiègle et qu'il se consacrait à l'étude, il fit même tant d'efforts qu'il atteignit un haut niveau de culture.

Réflexion

Dans cette histoire, le supérieur respecte la nature du novice et lui laisse faire les apprentissages afin qu'il comprenne ses erreurs et corrige son comportement. Grâce à cette noble et tolérante attitude, le novice a pu s'améliorer et devenir un grand pratiquant.

Citation

« Celui qui aime les hommes, les hommes l'aiment, celui qui respecte les hommes, les hommes le respectent »
Proverbe chinois

Le respect

Un sac de clous

Il était une fois un garçon avec un sale caractère. Son père lui donna un sachet de clous et lui dit d'en planter un dans la barrière du jardin chaque fois qu'il perdrait patience et se disputerait avec quelqu'un. Le premier jour il en planta 37 dans la barrière. Les semaines suivantes, il apprit à se contrôler et le nombre de clous plantés dans la barrière diminua jour après jour : il avait découvert que c'était plus facile de se contrôler que de planter des clous. Finalement, arriva un jour où le garçon ne planta aucun clou dans la barrière. Alors, il alla voir son père et lui dit que pour ce jour, il n'avait planté aucun clou. Son père lui dit alors d'enlever un clou de la barrière pour chaque jour où il n'aurait pas perdu patience.

Les jours passèrent et finalement le garçon pu dire à son père qu'il avait levé tous les clous de la barrière. Le père conduisit son fils devant la barrière et lui dit :

« Mon fils, tu t'es bien comporté mais regarde tous les trous qu'il y a dans la barrière. Elle ne sera jamais plus comme avant. Quand tu te disputes avec quelqu'un et que tu lui dit quelque chose de méchant, tu lui laisses une blessure comme celle-là.

Tu peux planter un couteau dans un homme et après lui retirer, mais il restera toujours une blessure. Peu importe combien de fois tu t'excuseras, la blessure restera. »
Une blessure verbale fait aussi mal qu'une blessure physique.

Les amis sont des bijoux rares, ils te font sourire et t'encouragent. Ils sont prêts à t'écouter quand tu en as besoin, ils te soutiennent et ils t'ouvrent leur cœur. Montre à tes amis combien tu les aimes.

Lorsque tu dis « je t'aime », dis le sérieusement.

Lorsque tu dis « je suis désolé(e) », regarde la personne dans les yeux.

Ne te moque pas des rêves des autres. Tu peux en sortir blessé mais c'est la seule façon de vivre sa vie. Ne juge pas les autres à travers leurs proches.

Parle lentement mais réfléchis rapidement. Si quelqu'un te pose une question à laquelle tu ne souhaites pas répondre, souris et demandes lui « pourquoi souhaites-tu savoir ? » .

Rappelle-toi que le plus grand amour et les plus grands succès comportent des risques majeurs.

Quand tu perds, ne perds pas la leçon.

Rappelle-toi les trois « r » :

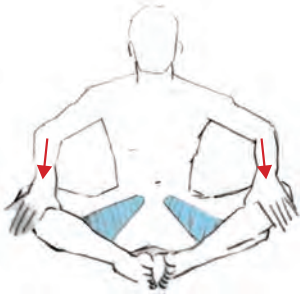
Respect envers toi-même,

Respect des autres,

Responsabilité de tes actions.

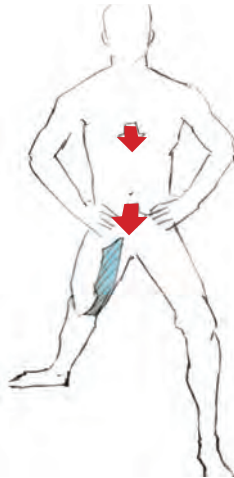
Muscle de la jambe

Pour étirer le long et court adducteurs



les ischiojambiers

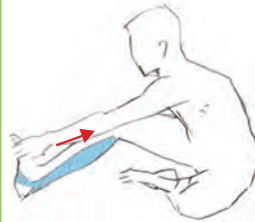
Pour étirer les pectiné et gracile



les muscles profonds de la loge postérieure de la jambe



le solaire

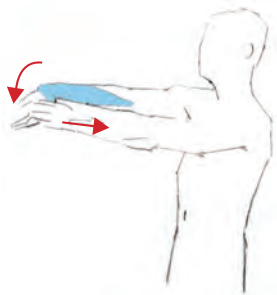


le gastrocnémie

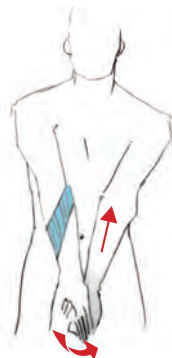


Muscle de l'avant bras

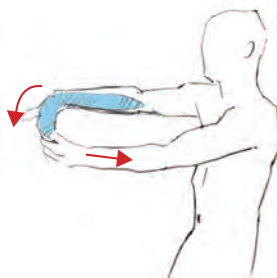
les fléchisseurs du poignée



le rond pronateur et le carré pronateur



le groupe des fléchisseurs superficiels des doigts



le rond pronateur et le carré pronateur

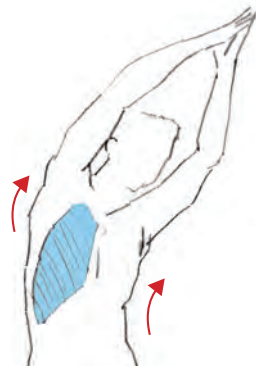


Muscle du tronc

le grand dorsal droit



les intercostaux



les muscles droit de l'abdomen



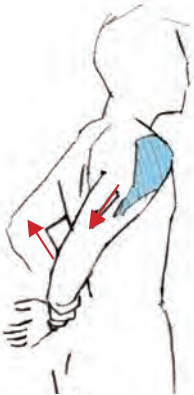
Muscle du bras



Pour étirer le faisceau postérieure du deltoïde : fléchir le bras à l'horizontale en le croisant devant le corps.



Pour étirer les triceps, exercer une traction du bras derrière la tête, avant bras en flexion complète au niveau de l'articulation du coude



Pour étirer le coracobrachial : réaliser une extension et une adduction du bras derrière le corps.



Méthode pour plier ton vo phuc

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 est aussi dans la tenue :

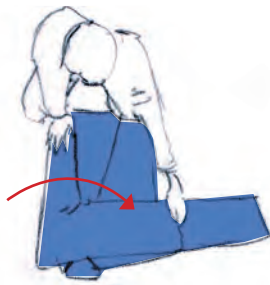
- Ton Vo phuc doit être toujours propre et repassé.
- Tu dois toujours être propre : les pieds lavés, les ongles coupés.
- Si tu as les cheveux longs, attache-les.
- Tu dois enlever tes bijoux : boucles d'oreilles, collier, etc.
- N'oublie jamais que tu es jugé pour tes connaissances et ton attention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



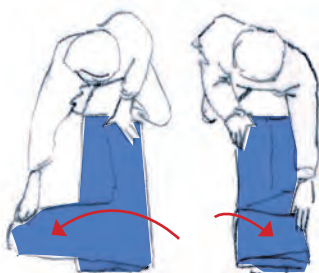
②

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
enseignant : võ sư
pratiquant : võ sinh
prêt : chuẩn bị
garde : thế thu
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
Chở : 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 bật : Coup de poing marteau
Đấm phạt ngang : Coup de poing retour

Coups de pied (Đá)

Đá thang : coup de pied direct
Đá tat : coup de pied circulaire
Đá dạp : coup de pied latéral
Đá canh : coup de pied gifle

Đá móc : coup de pied crochet

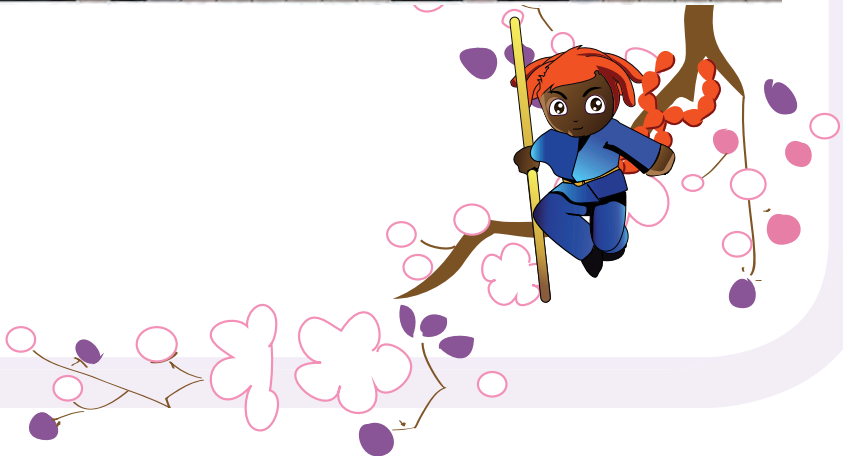
Đá lái : coup de pied retourné (circulaire)

Đá dạp sao : coup de pied retourné latéral

Compter

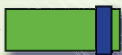
1 = Một
2 = Hai
3 = Ba
4 = Bốn
5 = Năm
6 = Sáu
7 = Bảy ou Bảy (accent du sud)
8 = Tám
9 = Chín ou Chin (accent du sud)
10 = Mười

Correction grille de jeu p°25



Livret d'évaluation

ceinture verte



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

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..



● *Mes événements martiaux.*

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

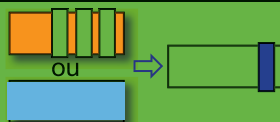


Ceinture verte (1, 2, 3 cap)

Passage 1 ^{er} cap	Passage de 1 à 2ème cap	Passage du 2 au 3eme cap
TAN	TAN	TAN
<ul style="list-style-type: none"> ■ Lap tân ■ Lien hoa tân ■ Trung binh tân ■ Chao mâ tân ■ Dinh tân ■ Hô tân ■ Xa tân 1, 2 ■ Toa tân 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lap tân ■ Lien hoa tân ■ Trung binh tân ■ Chao mâ tân ■ Dinh tân ■ Xa tân ■ Hô tân ■ Xa tân 1, 2 ■ Toa tân ■ Doc hanh thien ly tân 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lap tân ■ Lien hoa tân ■ Trung binh tân ■ Chao mâ tân ■ Dinh tân ■ Xa tân 1,2 ■ Hô tân ■ Toa tân ■ Doc hanh thien ly tân ■ Tài am tân ■ Hac tân
KY THUAT / CAN BAN	KY THUAT / CAN BAN	KY THUAT / CAN BAN
<ul style="list-style-type: none"> ■ Dam thang 1à 3 ■ Dam moc 1, 2 ■ Dam lao 1, 2 ■ Dam muc 1, 2 ■ Dam hài tay ■ Dam bat 1 à 4 ■ Dam thap ■ Da hât 1à 3 ■ Da thang 1à 4 ■ Da dap ■ Da bay dap ■ Da tat ■ Da bay tat ■ Da dap sau ■ Da canh ■ Chem 1 à 4 ■ Gat 1 à 4 ■ Cho 1 à 4 ■ Goi 1 à 4 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dam tous ■ bat tous ■ Da hât 1 à 3 ■ Da thang 1 à 4 ■ Da dap ■ Da bay dap ■ Da tat ■ Da bay tat ■ Da dap sau ■ Da canh ■ Da moc trux ■ Chem tous ■ Gat tous ■ Cho tous ■ Goi tous 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dam thang 1, 2 ■ Dam tous ■ bat tous ■ Da hât 1 à 3 ■ Da thang 1 à 4 ■ Da dap ■ Da bay dap ■ Da tat ■ Da bay tat ■ Da dap sau ■ Da bay dap sau ■ Da canh ■ Da moc trux ■ Da moc sau ■ Da bay moc sau ■ Chem tous ■ Gat tous ■ Cho tous ■ Goi tous

QUYEN: THẬP TU QUYEN	QUYEN: TTQ/LHQ	QUYEN: TTQ/LHQ
<ul style="list-style-type: none"> ■ En entier 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tu Tru Quyen (jusqu'à Dam Lao) ■ Long Ho Quyen (la moitié) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tu Tru Quyen ■ Long Ho Quyen
SONG LUYEN	SONG LUYEN	SONG LUYEN
<ul style="list-style-type: none"> ■ Doi Luyen 1 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 Song Luyen 1 Bốp Cô 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Son Luyen 1
PHÂN ĐON	PHÂN ĐON	PHÂN ĐON
<ul style="list-style-type: none"> ■ Dam thang G et D ■ Dam moc G et D ■ Dam Lao G et D ■ Dam muc G et D ■ Dam tu do 1 et 2 ■ Dam thập G et D ■ Da thang G et D ■ Da Canh G et D 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1er niveau 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1er niveau
CHIEN LUỐC	CHIEN LUỐC	CHIEN LUỐC
<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 à 10 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 à 10 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 à 10
ĐON CHÂN	ĐON CHÂN	ĐON CHÂN
<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 à 4 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 à 5 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 à 5
LAN LỒN	LAN LỒN	LAN LỒN
<ul style="list-style-type: none"> ■ 1ère, 2ème, 3ème & 4ème roulade ■ 1ère, 2ème et 3ème & 4ème chute 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1ère roulade (avec un obstacle de 2 pers accroupies) ■ 2ème roulade ■ 1ère et 2ème chute (avant et arrière) ■ Saut de main 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1ère roulade (avec un obstacle de 2 pers accroupies) ■ 2ème roulade ■ 1ère et 2ème chute (avant et arrière) ■ Saut de main
VAT	VAT	VAT
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 à 5 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 à 10
	KHOA GO	KHOA GO
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1er niveau 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2eme niveau

Ceinture orange de 0 à 1er 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"/>	
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"/>	
Hô 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"/>	
Toa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
KY THUAT / CAN BAN					
	oui	non	oui	non	
Dam thang 1à 3	<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 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dam thap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da hat 1à 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da thang 1à 4	<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 bay 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 bay 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: TTQ					
	oui	non	oui	non	
En entier	<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"/>	
	Chao mâ tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Hô tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Xa tân 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Toa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		oui	non	
	Dam thang 1à 3	<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 hài tay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam bat 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dam thap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da hát 1à 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da thang 1à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da dap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Da bay dap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da tat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da bay 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	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AUTO EVALUATION		PASSAGE GRANDE BLANC		COMMENTAIRES	
Coche les cases ci dessous.		A faire remplir par ton professeur			
SONG LUYEN					
Doi Luyen 1	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
PHÂN ĐƠN					
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 tu do 1 et 2	<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"/>	
Da thang G et D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da Canh G et D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
CHIEN LUỘC					
1 à 10	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
ĐƠN CHÂN					
1 à 4	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
LAN LÔN					
1ère, 2ème, 3ème & 4ème roulade	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
1ère, 2ème et 3ème & 4ème chute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Livret évaluation

Tableau d'évaluation 1^{er} cap

	TECHNIQUES EVALUEES	PASSAGE DE GRADE		
A remplir par l'examinateur				
	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 Dam tu do 1 et 2 Dam thâp G et D Da thang G et D Da Canh G et D	oui <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/>
	1 à 10	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
	1 à 4	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
	1ère, 2ème, 3ème & 4ème roulade 1ère, 2ème et 3ème & 4ème chute	oui <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Obtention du grade

Date :

Lieu :

Tampon de validation
du grade :

Signature professeur

Signature examinateur



Ceinture verte 2^{ème} 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"/>	
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"/>	
Hồ 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"/>	
Toa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Doc hanh thien ly tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
KY THUAT / CAN BAN					
	oui	non	oui	non	
Dam tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
bat tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da hât 1 à 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da thang 1 à 4	<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 bay 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 bay 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"/>	
Da moc trux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Chem tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gat tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cho tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Goi tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
QUYEN: TTQ					
	oui	non	oui	non	
Tu Tru Quyen (jusqu'à Dam Lao)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Long Ho Quyen (la moitié)	<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"/>	
	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"/>	
	Hô tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Xa tân 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Toa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Doc hanh thien ly tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		oui	non	
	Dam tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	bat tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da hât 1 à 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da thang 1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da dap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da bay dap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da tat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da bay tat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da dap sau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da canh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da moc trux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Chem tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Gat tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Cho tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Goi tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	En entier	oui	non
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



AUTO EVALUATION		PASSAGE GRANDE BLANC		COMMENTAIRES	
Coche les cases ci dessous.		A faire remplir par ton professeur			
SONG LUYEN					
1/2 Song Luyen 1 Bôp Cô	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
PHÂN DON					
1er niveau	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
CHIEN LUỘC					
1 à 10	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
DON CHÂN					
1 à 5	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
LAN LỒN					
1ère roulade (avec un obstacle de 2 pers accroupies) 2ème roulade 1ère et 2ème chute (avant et arrière) Saut de main	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
VAT					
1 à 5	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
KHOA GO					
1er niveau	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	

	TECHNIQUES A EVALUER	PASSAGE DE GRADE		
A remplir par l'examinateur				
		oui	non	
	1/2 Song Luyen 1 Bôp Cô	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		oui	non	
	1er niveau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		oui	non	
	1 à 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		oui	non	
	1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		oui	non	
	1ère roulade (avec un obstacle de 2 pers accroupies) 2ème roulade 1ère et 2ème chute (avant et arrière) Saut de main	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		oui	oui	
	1 à 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		oui	oui	
	1er niveau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obtention du grade

Date :

Lieu :

Tampon de validation du grade :

Signature professeur

Signature examinateur

Ceinture verte 3^{ème} 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"/>	
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"/>	
Hô 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"/>	
Toa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Doc hanh thien ly tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tài am tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hac tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
KY THUAT / CAN BAN					
	oui	non	oui	non	
Dam tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
bat tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da hât 1 à 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 bay 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 bay 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 bay 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"/>	
Da moc trux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da moc sau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Da bay moc sau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Chem tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gat tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cho tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Goi tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
QUYEN: TTQ					
	oui	non	oui	non	
Tu Tru Quyen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Long Ho Quyen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

	TECHNIQUES A EVALUER	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"/>	
	Chao mã tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dinh tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Xa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Hô tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Xa tân 1, 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Toa tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Doc hanh thien ly tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Tài am tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Hac tân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		oui	non	
	Dam tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	bat tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da hât 1 à 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da dap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da bay dap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da tat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da bay tat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da dap sau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da bay dap sau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da canh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da moc trux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da moc sau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Da bay moc sau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Chem tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Gat tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Cho tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Goi tous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		oui	non	
	Tu Tru Quyen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Long Ho Quyen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



AUTO EVALUATION		PASSAGE GRANDE BLANC		COMMENTAIRES	
Coche les cases ci dessous.		A faire remplir par ton professeur			
SONG LUYEN					
Song Luyen 1	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
PHÂN ĐƠN					
1er niveau	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
CHIEN LUỘC					
1 à 10	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
DON CHÂN					
1 à 5	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
LAN LỒN					
1ère roulade (avec un obstacle de 2 pers accroupies)	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"/>	
Saut de main	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
VAT					
1 à 10	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
KHOA GO					
2ème niveau	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	

	TECHNIQUES A EVALUER	PASSAGE DE GRADE		
A remplir par l'examinateur				
		oui	non	
	Song Luyen 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		oui	non	
	1er niveau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		oui	non	
	1 à 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		oui	non	
	1 à 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		oui	non	
	1ère roulade (avec un obstacle de 2 pers accroupies) 2ème roulade 1ère et 2ème chute (avant et arrière) Saut de main	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	1 à 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		oui	oui	
	2ème niveau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obtention du grade

Date :

Lieu :

Tampon pour validation :

Signature professeur

Signature examinateur



Main d'acier sur coeur de bonté

