VIÊT VÕ ĐẠO

武道

MEMOIRE
DE BASES
TECHNIQUES
ET
PHILOSOPHIQUE

VOVINAM VIETVODAO

Association Tâm Võ Dao
http://www.tamvodao.net - 06.13.22.94.30

SOMMAIRE

LE MONDE DES ARTS MARTIAUX.....P. 4

L'HISTOIRE DU VIET VO DAO.....P. 6

NOTIONS FONDAMENTALES.....P. 9

LES ATTAQUES DE BASE.....P. 10

LES DIFFERENTS COUPS DE POING.....P. 14

LES REVERS DU POING.....P. 16

LE TRANCHANT DE LA MAIN.....P. 17

LES COUPS DE COUDE.....P. 19

LES DIFFERENTS COUPS DE PIED.....P. 21

LES DIFFERENTS PARADES/BLOCAGES.....P. 23

LE VIET VO DAO EN QUESTION.....P. 25

LES DIFFERENTS STYLES DE COMBAT.....P. 28

LES PRINCIPAUX POINTS VITAUX.....P. 30

Mè NGUYEN LOC .....P. 32

ECUSSONS.....P. 36

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX.....P. 39

SIGNIFICATION NGHIEM LE (SALUT).....P. 41

©Tâm Võ Dao

LE MONDE DES ARTS MARTIAUX

Il est regrettable de constater qu'à l'entrai-des arts martiaux souvent on ne développe que l'aspect de l'éfficaçité de la technique,ceci conduit inévitablement à la violence et res-treint la profondeur de l'Art. En ce concerne le phénomène d'esprit,la plupart des arts martiaux sont basés sur,le BOUDHISME ou le TAOISME etc...Ceci est un danger, car le pratiquant devrait s'écarter de tous les égarts religieux,seule la recherche de la sagesse doit être structurée,en priorité, sur des principes fondamentaux de la courtoisie et de la morale dans la vie quotidienne.
Le pratiquant d'art martiaux est éduqué pour vivre avec la société et en parfaite concor-dance avec autrui et non pas pour s'emprison-ner dans l'orgueil d'un prétendant,homme fort et dans l'outrecuidance d'un virtuel illuminé.
La recherche de l'Art de vivre en harmonie avec ce que l'on possède en profondeur de soi-même est donc fondamental.

En outre,l'immensité des techniques du corps permet au pratiquant de s'évoluer,la beauté du mouvement éxécuté dans l'harmonie des gestes enthousiasme le pratiquant dans le monde mer-veilleux des arts martiaux.

Pour donner satisfaction et le plaisir de s' entrâiner au pratiquant,la discipline doit-être bien ordonnée,moralement avec des

©Tâm Võ Dao

principes simples,clairs et applicables
en toutes sociétés;Techniquement avec
beaucoup devariations et de richesses.
Il faut également un ensemble d'ensei-
gnants,d'éducateurs compétents,volontaires
et entrâinés par l'amour de l'ART...

Ainsi le VIET VO DAO affirme ces certitudes
et il précise à tous ses pratiquants que

" TOUS LES ARTS MARTIAUX SONT BONS, SEULS
LES PRATIQUANTS PEUVENT ETRE MAUVAIS "...

©Tâm Võ Dao

l'histoire du viet vo dao

Situé au carrefour de l'asie du sud-est le peuple vietnamien doit lutter pour survivre.Au cours de sa longue histoire,le VIET VO DAO a animé l'âme de ce peuple combatif.Cet art martial se caractérise par le fait qu'il n'est pas l'invention d'un seul,mais l'oeuvre de tout un peuple qui,au cours de son évoluti tion dut toujours se défendre des invasions des pays environnants.

Les découvertes archéologiques nous ont montré que les vietnamiens connaissaient déjà l'art de la hache (bua riu),de la lance (thuong),du baton (bong phap),de l'arc, ainsi que les techniques de combat à mains nues.

Durant la période suivante (111 av-J.C à 906 ap-J.C)l'art martial va compléter l'art militaire.Des théories ont pris naissance avec des personnages célèbres,tels que TRUNG VUONG et LY NAM DÊ,qui furent plus tard des bases présieuses pour l'art martial vietnamien.

L'origine de nombreuses techniques que nous pratiquons aujourd'hui remontent à cette période.
L'art martial prit un essor remarquable

→

©Tâm Võ Dao

grâce au roi NGO QUYEN et la création de l'école DUONG GIA PHAI pour atteindre son apogée de 1010 à 1527.Avant l'indépendance stable du pays,sous l'influence du boudhisme, du confucianisme et du taoïsme,l'art martial est devenu un art suprême visant à élever la valeur de l'homme.

A cette période fut créée l'académie des arts martiaux.Le célèbre TRAN HUNG DAO a laissé plusieurs ouvrages extrêmement importants liant l'art de la guerre et le secret des stratégies.

En 1414 le Vietnam tombe sous la domination des chinois de la dynastie des MING qui veulent anéantir la civilisation vietnamien. La répréssion est terrible:les livre sont brûlés ou envoyés en chine,les maitres pourchassés,beaucoup ont été assassinés,emportant avec eux leurs précieuses connaissances.

Plus que jamais,le VIET VO DAO est devenu l'art du peuple,le servant devant les agresseurs.Ces rudes épreuves ont forgé l'éfficaçité et la persévérance nécessaire qui le conduiront en 1427 à la conquète de l'indépendance.

©Tâm Võ Dao

越武道

VIET VO DAO

©Tâm Võ Dao

NOTIONS FONDAMENTALES

Le terme VIET VO DAO peut se traduire de la façon suivante:

VIET : Transcendant, suprême. C'est également le nom du peuple vietnamien.

VO : Art martial.

DAO : La voie. l'enssemble des principes de vie et de sagesse conduisant àun but suprême.

VIET VO DAO est le terme littéraire récemment utilisé pour remplacer l'ancien terme "VO TA" (expréssion évoquant l'orgueil national).

Le VIET VO DAO est de nos jours à la portée de tout le monde et cela par sa philosophie et son but humanitaire.

Malgré ses techniques redoutables,l'âme du VIET VO DAO réside profondément dans la recherche entre L'INTELLECT et le CORPOREL, entre l'homme et la société,l'homme et la nature,et dans la recherche de l'équilibre de l'homme vis à vis de lui même ainsi que la fraternité des hommes.

Le symbole du VIET VO DAO est le bambou qui désigne l'image de la droiture et de la souplesse,de la constance et du désintéressement.

©Tâm Võ Dao

LES ATTAQUES DE BASE

THÊ ĐẤM — — Ce sont les attaques du poing. Elles sont destinées à toucher toutes les parties du corps. Serrer bien l'index et le majeur.

THÊ BẠT — — Les revers du poing utilisés pour surprendre l'adversaire. Ce sont des des attaques "renversées" et vicieuse.

THÊ CHÉM — — Le "sabre" de main. Les attaques sont vives, souples et précises Elles peuvent trancher et brise Frapper avec la partie dure, entre la main et le poignet.

THÊ CHỎ — — Le coup de coude. Très efficace, surtout à une courte distance. Employé beaucoup pour la défense. Frapper avec le coude ou l'avant-bras.

THÊ ĐÁ — — Les coups de pied. Utilisés essentiellement à bonne distance et permet d'éloigner l'adversaire. Frapper avec le talon ou entre le dos du pied et le tibia.

©Tâm Võ Dao

THÊ GÔI — —— Les coups de genoux . Technique de défense rapprochée. Surprend et éloigne l'attaquant. Frapper avec le genou ou la cuisse.

THÊ XIÁ — —— Pique des doigts. Surtout utilisé contre les endroits sensibles. Ces techniques sont rarement enseignés au VIET VO DAO.

THÊ TRAO —— "Les griffes du tigre". Inspiré des animaux. Ces attaques sont portées au visage et aux points vitaux. Frapper avec le bout des doigts (voir page 13.)

THÊ CHƯỞNG —— La paume de la main, frappe comme une ventouze ou pousse l'adversaire. Ces Techniques sont enseignées à un certain niveau.

THÊ GẠT —— Les blocages sont aussi considérés comme des attaques. L'exécution doit être très "sec".

 ©Tâm Võ Dao

Technique de griffe par Mè MY

©Tâm Võ Dao

LES DIFFERENTS COUPS DE POING

ĐẤM : coup de poing

ĐẤM THẲNG : c.d.p DIRECT

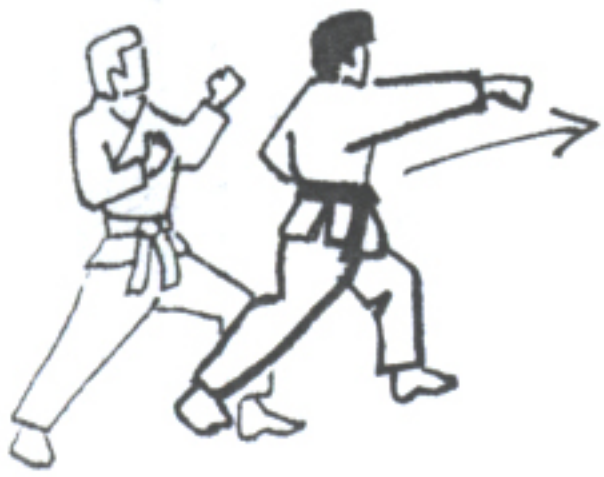
ĐẤM MÓC : c.d.p CROCHET/CIRCULAIR

ĐẤM LAO : c.d.p RETOMBE

ĐẤM MÚC : c.d.p PERCUTANT

ĐẤM THẤP : c.d.p BAS

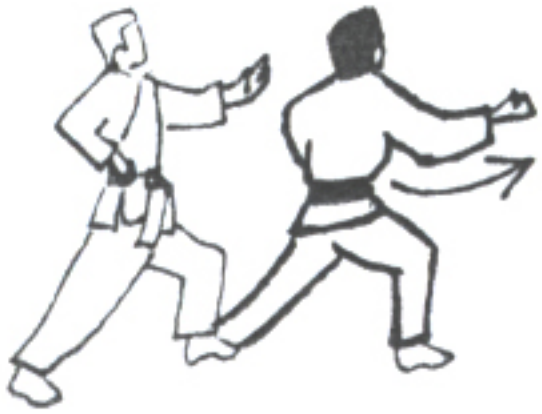
©Tâm Võ Dao



ĐẤM THẲNG →

ĐẤM MÓC ↻

ĐẤM LAO ↘



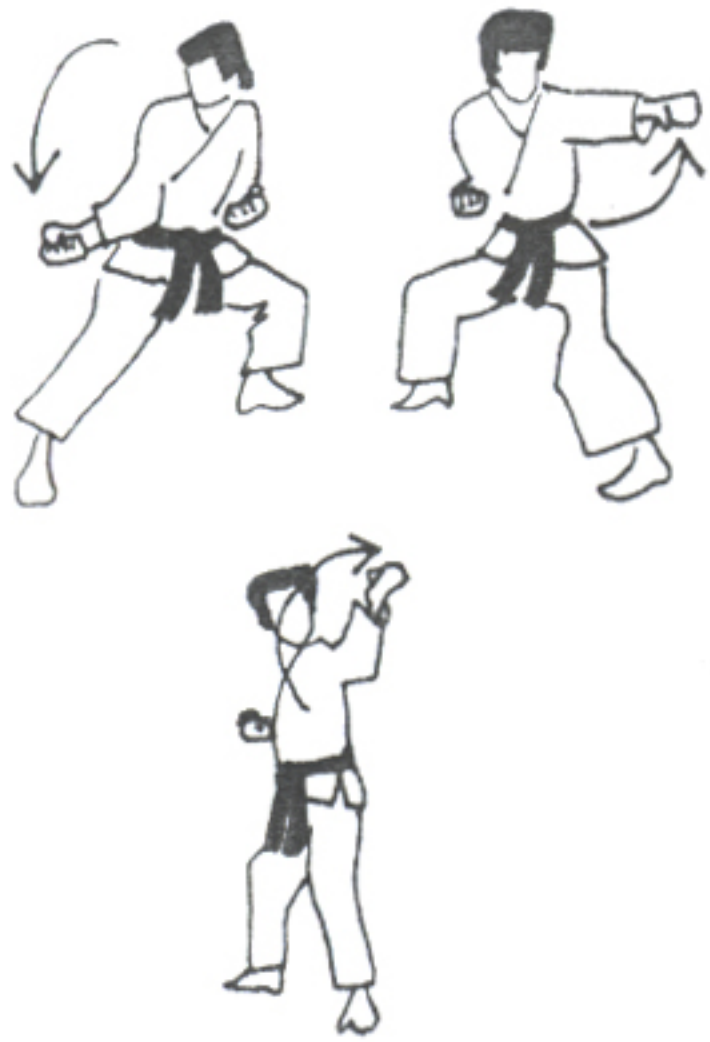
ĐẤM MÚC ↗

ĐẤM THẤP ↘

©Tâm Võ Dao

LES REVERS DU POING

" ĐẤM BẠT "



©Tâm Võ Dao

LE TRANCHANT DE LA MAIN

CHÉM : TRANCHER/COUPER

1/ CHÉM một : CHEM n°1

2/ CHÉM hai : CHEM n°2

3/ CHÉM ba : CHEM n°3

4/ CHÉM bốn : CHEM n°4

©Tâm Võ Dao

→ CHÉM MỘT

→ CHÉM HAI

→ CHÉM BA

↘ CHÉM BỐN

©Tâm Võ Dao

LES COUPS DE COUDE

CHỎ : COUDE

1/ CHỎ một : COUDE n°1

2/ CHỎ hai : COUDE n° 2

3/ CHỎ ba : COUDE n°3

4/ CHỎ BỐN : COUDE n°4

©Tâm Võ Dao

CHỖ MỘT

CHỖ HAI

CHỖ BA

CHỖ BỐN

©Tâm Võ Dao

LES DIFFERENTS COUPS DE PIED

ĐÁ : coups de pied

1/ ĐÁ THẲNG : c.d.p DIRECT

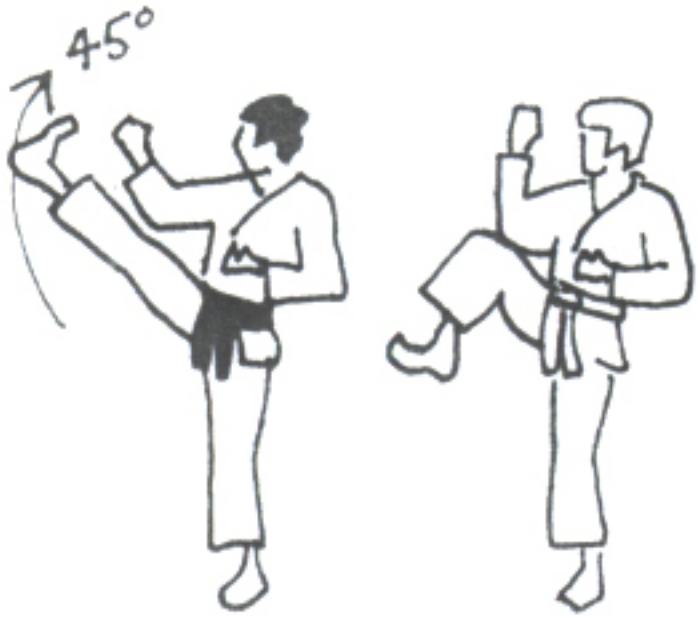
2/ ĐÁ CẠNH : c.d.p 45°

3/ ĐÁ TẠT : c.d.p CIRCULAIR/GIFLE

4/ ĐẠP : c.d.p DE COTE/ECRASE

©Tâm Võ Dao

ĐÁ THẲNG →



ĐÁ CẠNH ↗

ĐÁ TẠT ↻

ĐẬP →

©Tâm Võ Dao

LES DIFFERENTES PARADES

GẠT : PARADE/BLOCAGE

1/ GẠT MỘT : PARADE n°1

2/ GẠT hai : PARADE n°2

3/ GẠT ba : PARADE n°3

4/ GẠT bốn : PARADE n°4

©Tâm Võ Dao

GẠT MỘT

GẠT HAI

GẠT BA

GẠT BỐN

©Tâm Võ Dao

©Tâm Võ Dao

Vovinam Viêt Võ Dao

http://www.tamvodao.net

ARTS MARTIAUX

LE VIET-VO-DAO EN QUESTION

grands maîtres pour approfondir leurs connaissances.

Précisons qu'il y aura le 10 avril à 20 h, au Forum Golf Hôtel, une démonstration de Karaté Viet-Vo-Dao et le lendemain 11 avril, un gala des arts martiaux.

Un spectacle fantastique à vous couper le souffle en perspective. Mais pourquoi cet art martial, d'introduction très récente en Côte d'Ivoire, attire-t-il tant de monde et connaît-il ce succès fou ?

Répondre à la question c'est en même temps définir ce qu'est le Viet-Vo-Dao.

Viet signifie : transcendant, suprême; Vo : art martial. Dao : la voie, l'ensemble des principes de vie et de sagesse conduisant à un but suprême. En termes plus laconiques, le **Viet-Vo-Dao,** c'est la voie suprême de l'art martial du apys Têt.

Partant de cette définition, le Viet-Vo-Dao, karaté vietnamien, apparaît comme un univers passionnant où l'on apprend à cultiver son corps et à faire évoluer son mental.

Peut-on mieux suggérer pour la formation de l'homme vrai ?

Au carrefour des pays de l'Asie du Sud-Est, le Vietnam apparaît comme le berceau d'une civilisation de près de cinq mille ans d'histoire. Le peuple vietnamien, dont personne n'ignore la vitalité, a forgé son âme et sa culture.

Au cours de sa longue histoire, le Viet-Vo-Dao a animé à son tour, l'âme de ce peuple combatif.

Aujourd'hui, le Viet-Vo-Dao est répandu dans le monde entier comme un vaste mouvement de formation de l'homme vrai. Et pourtant sous la récente dynastie des Nguyen (1802 - 1945) dynastie faible et sans valeur, le

Maître My (à droite) dans ses œuvres. C'est lui qui a introduit le Viet-Vo-Dao en Côte d'Ivoire.

Page 25

Maître Pham Xuan Tong. C'est lui qui va diriger le stage de Viet-Vo-Dao. Il est 7e Dan.

Du 4 ou 18 avril 1981 à Abidjan, sous les auspices de la F.I.J.D..A. (Fédération ivoirienne de judo et disciplines associées), l'A.I.V.D.A. (Association ivoirienne de Viet - Vo - Dao) organise son deuxième stage de Viet - Vo - Dao. Gâce à Air Afrique, les maîtres Tong, 7e dan et Nguy En Dao, 5e dan, seront à vouveau dans notre capitale pour une série de démonstration qui ne manqueront pas de faire plaisir au public ivoirien comme cela a été le cas l'année dernière. En outre, pendant ces deux semaines, les pratiquants de cet art mettront à profit la présence des

Vovinam Viêt Võ Dao

iet-Vo-Dao fut regrettablement interdit et sombra à tel point que les jeunes en ignoraient son existence.

Malgré cela, l'entraînement se poursuivit clandestinement. Cette situation provoqua le développement d'écoles différentes. Il a fallu attendre 1938 - 1945 pour que le Viet-Vo-Dao soit de nouveau structuré par le grand maître Nguyen En Loc...

De nos jours, le Viet-Vo-Dao est sorti de son cadre traditionnel pour accepter de dispenser son enseignement à tout le monde.

L'année dernière on comptait dix huit pays officiellement reconnus à la Fédération internaitonale de Viet-Vo-Dao.

K.K.

©Tâm Võ Dao

http://www.tamvodao.net

Mè MY dans un mouvement de clé
(torsion et immobilisation.)

©Tâm Võ Dao

Démonstration de sabre exécuté par un expert.

LE TAN MINH devant le
Maitre patriarche LE SANG à SAIGON.

©Tâm Võ Dao

LES DIFFERENTS STYLES DE COMBAT

Il existe d'incalculables styles d'art martial différents dans le monde. ceci dû à la différence de personnalité de chaque homme et de chaque pays. En effet, comme nous possèdons beaucoup de culture, nous avons en évidence des arts martiaux divers et spécifiques

Parmi les plus connus, nous trouvons :

LE JUDO : L'art de la projection.

LE KARATE : Basé sur les frappes de poing et pied.

L' AIKIDO : Essentiellement basé sur la défense, les saisies, projection et torsion.

LE SUMO : Lutte japonaise dont l'art est de projeter et de pousser.

KOBUDO : L'art des armes blanches traditionnelles japonaises

KUNG FU WU SHU, TAE KWON DO, etc...

Le VIET VO DAO réunit toutes les familles de techniques telle que: FRAPPER, PROJETER, IMMOBILISER...Toutes les "formes" de combat sont utilisées et combinées,sans distinction de "style".Le but est l'éfficacité. Le maniement des armes traditionnelles est obligatoire, selon le niveau de chaque pratiquant.

©Tâm Võ Dao

ĐÒN QUÉT
Balayage

QUẬT
Projection

KHÓA GỠ
Saisies, clés

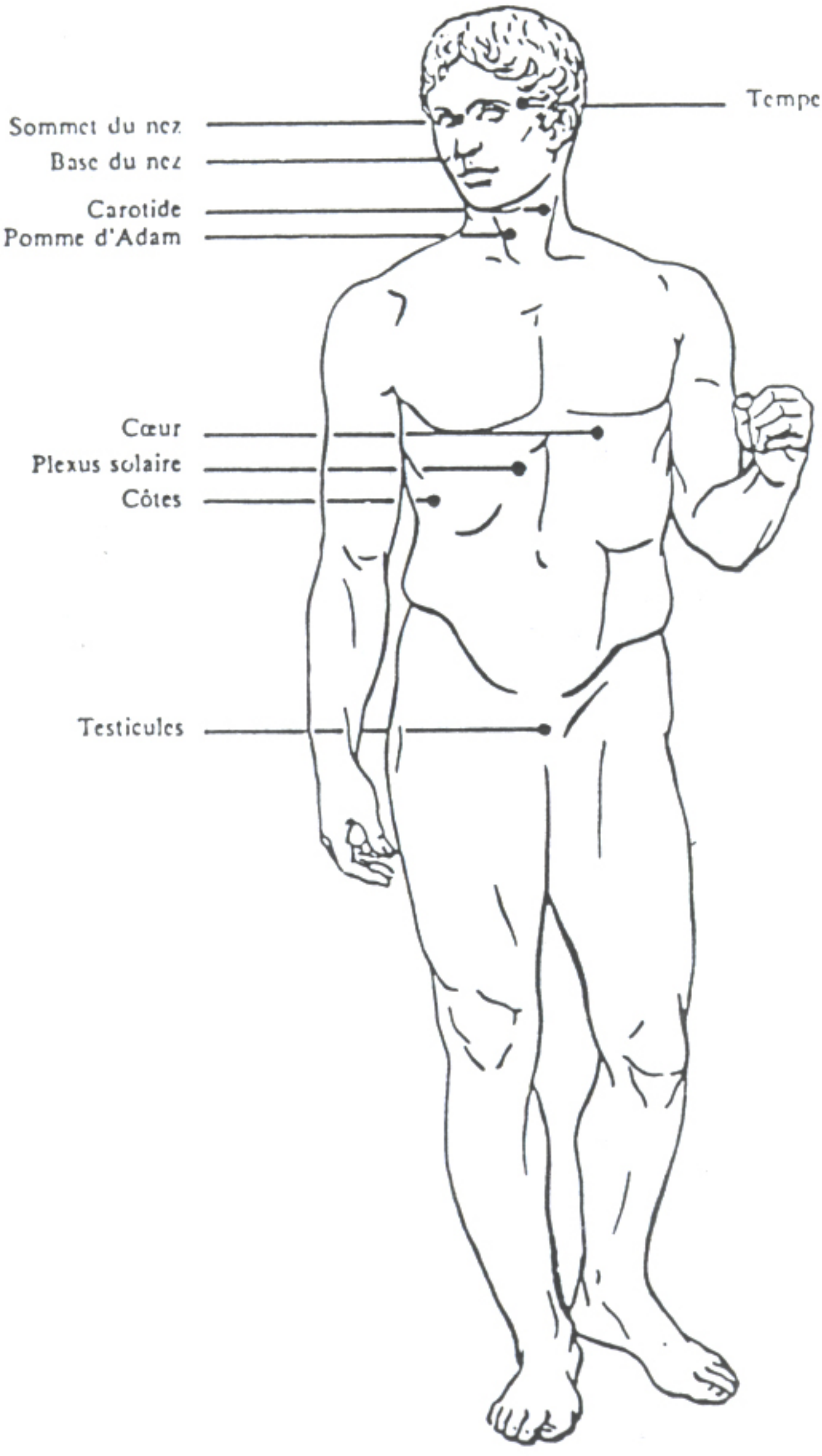
ĐÁM, ĐÁ
Coups de poing
et pied

ĐÒN CHÂN
"ciseaux"

VAT
lutte

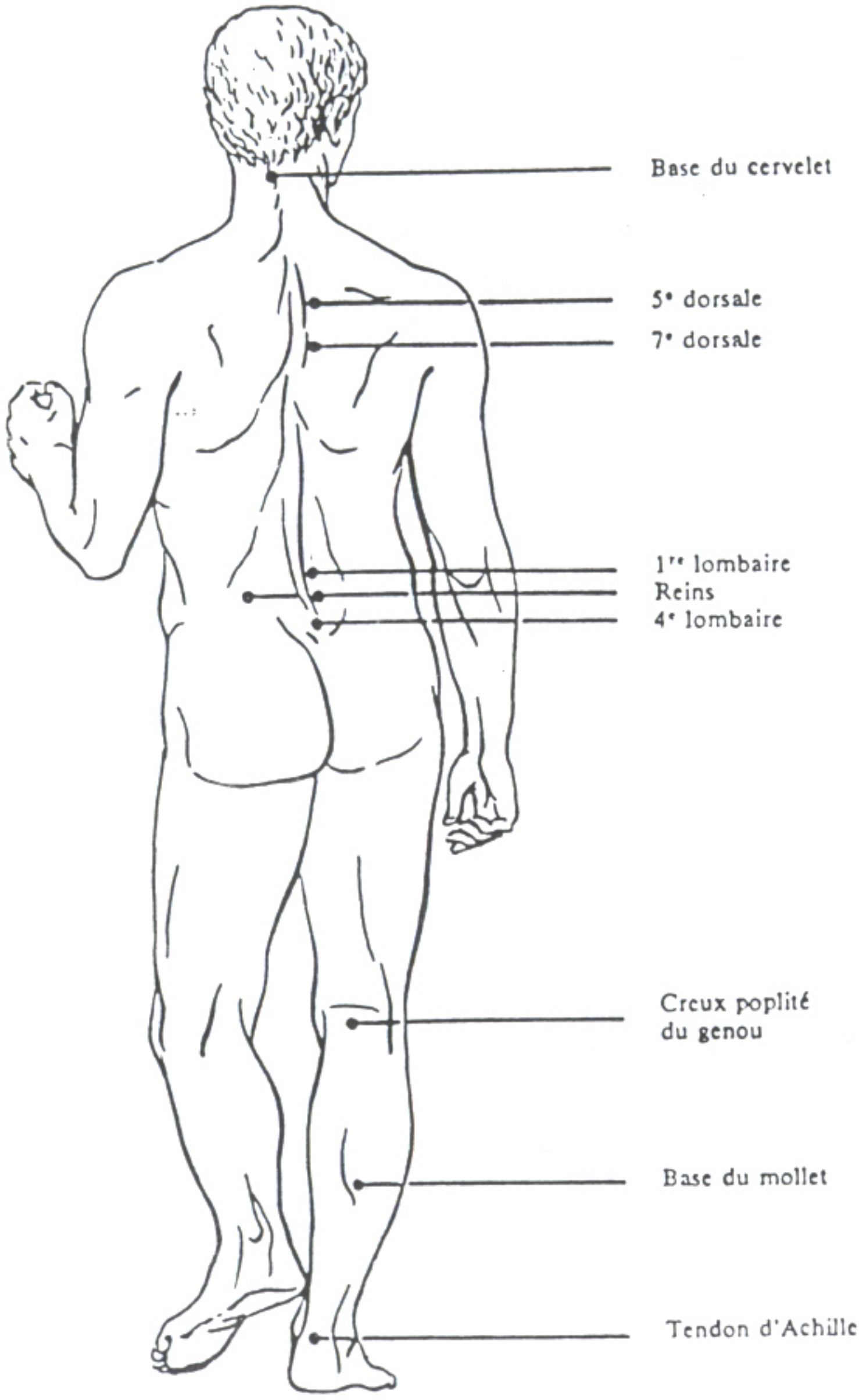
©Tâm Võ Dao

LES PRINCIPAUX



©Tâm Võ Dao

POINTS VITAUX



©Tâm Võ Dao

MAITRE NGUYEN LOC FONDATEUR DU
VOVINAM VIET VO DAO

Le maitre NGUYEN LOC naquit en 1912 à HUU BANG,province de SON TAY au TONKIN. Dès son jeune age,il étudie la philosophie et l'art martial vietnamien.Plus tard,sur les conseils de son maitre,il partit voyager dans tous les pays d'Asie pour bénéficier des enseignements des maitres les plus compétents.

Au cours de ses voyages,difficiles à l'époque,il a pris connaissance de nombreux documents anciens jusqu'alors dispersés et ignorés.

©Tâm Võ Dao

En 1938,après avoir mis à de très rudes épreuves ses connaissances,et après une longue réflexion et méditation,le maitre NGUYEN LOC commença la codification et la structuration des techniques. ensuite il forma ses disciples et créa le mouvement VOVINAM VIET VO DAO. Il mit à la lumière les fondements philosophiques de l'art martial vietnamien et redonna au VIET VO DAO sa véritable vocation. en 1945,le maitre présente officiellement son mouvement et dispense son enseignement au grand public.

Depuis ce jour,le VIET VO DAO a pris l'ampleur que l'on connait pour devenir un large mouvement d'éducation visant la formation de l'homme vrai.

C'est en 1960,entouré de ses disciples,que le maitre s'est éteint à Saigon. Il a laissé en testament ses oeuvres ainsi que d'anciens livres et a désigné son successeur Maitre LE SANG, pour propager le VIET VO DAO.

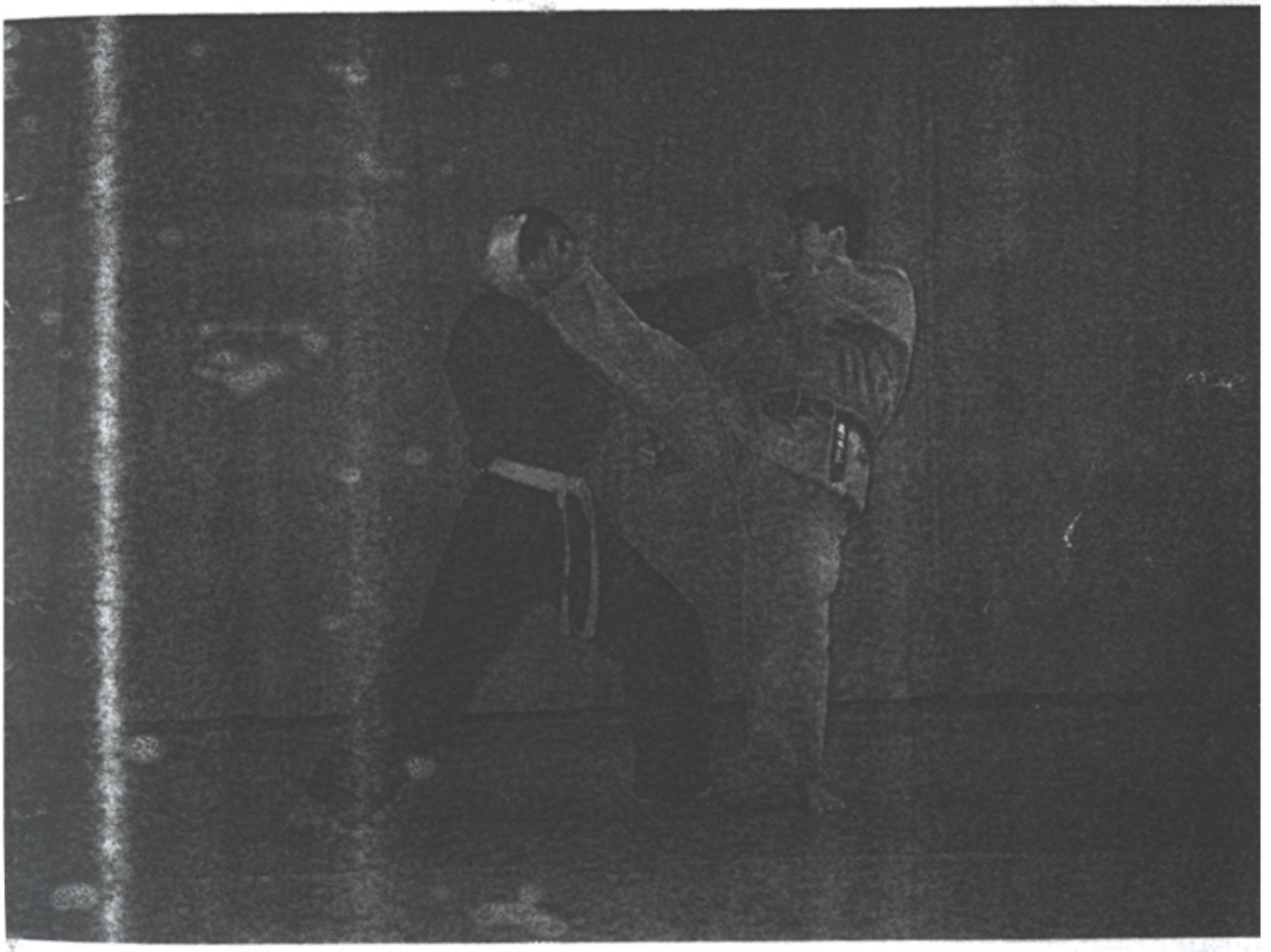
©Tâm Võ Dao

à gauche: Mathilde MERTZ dirigeante 1er dang
Mè NGUYEN my 5è dang

Jeune et talentueuse équipe de VIET VO DAO à SAIGON

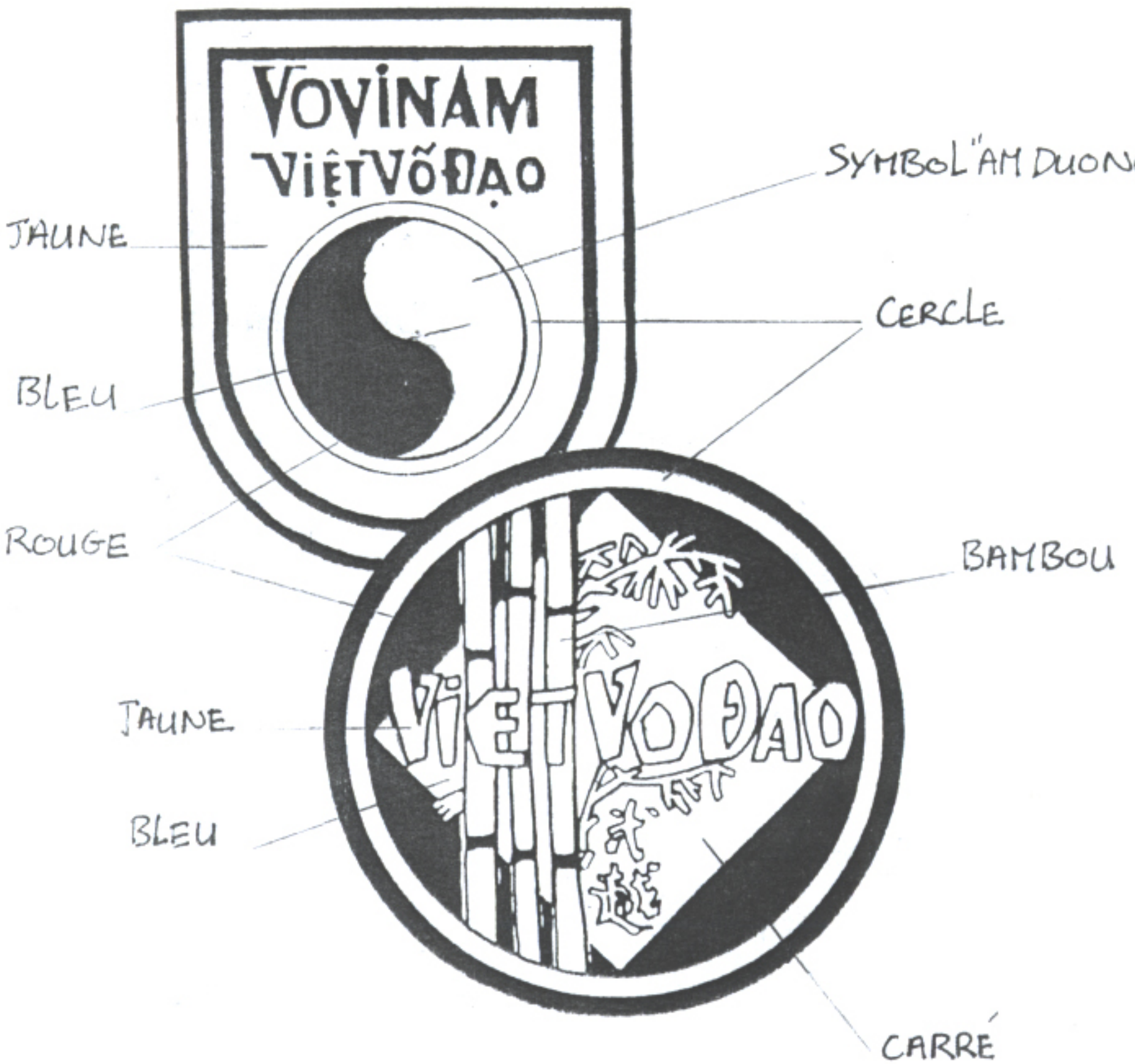
©Tâm Võ Dao

Coup de pied "ĐÁ CẠNH" par l'entraineur LE TAN minh



©Tâm Võ Dao

ECUSSONS



©Tâm Võ Dao

SIGNIFICATION DES DEUX ECUSSONS DE VIET VO DAO

L'écusson de VIET VO DAO est porté sur le côté gauche, au niveau du coeur de la tenue VO-PHUC.
L'écusson traditionnel (VOVINAM VIET VO DAO) se présente sur une tenue bleue.
L'international VIET VO DAO (rond) se porte sur le VO PHUC noir .

Sur ces écussons:

_Le cercle représente la plénitude, le parfait, le cercle de la vie, le ciel.

- Les deux éléments AM/DUONG symbolise le négatif et le positif. La nuit et le jour, l'eau et le feu...

- Le carré représente la régularité, la justice, la terre.

- Le bambou représente la droiture, la constance, le désintéressement.

LES CINQ COULEURS TRADITIONNELLES:

NOIR : Détermination,sérieux. Le nord. L'eau.
ROUGE : Courage,combativité. Le sud. Le feu.
BLEU : Bonté,espoir. L'est. Le bois.
JAUNE : Générosité,lucidité. Le centre. La terre
BLANC : Pureté. L'ouest. Le metal.

©Tâm Võ Dao

©Tâm Võ Dao

LES DIX PRINCIPES FONDAMENTAUX DU

VIỆT-VÕ-ĐẠO

1 - ATTEINDRE LE PLUS HAUT NIVEAU DE L'ART POUR ETRE UTILE

2 - ETRE REGULIER DANS L'ART MARTIAL ET ETRE SINCERE.

3 - RESPECTER LES MAITRES ET LES AINES, 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 DEFENSE LEGITIME.

6 - CULTIVER LA CONNAISSANCE, FORGER L'ESPRIT, PROGRESSER DANS LA VOIE.

7 - VIVRE AVEC PROBITE, SIMPLICITE, FIDELITE ET NOBLESSE D'ESPRIT.

8 - DEVELOPPER UNE VOLONTE D'ACIER, VAINCRE LES DIFFICULTES

9 - ETRE LUCIDE PERSEVERANT ET ACTIF.

10 - ETRE MAITRE DE SOI-MEME, MODESTE, RESPECTUEUX, TOLERANT ET PROGRESSER EN SE JUGEANT SOI-MEME.

©Tâm Võ Dao

Vovinam Việt Võ Dao

http://www.tamvodao.net

" LA GRANDEUR D'UN ART MARTIAL RESIDE DANS SA RICHESSE , SA BEAUTE ET SON BUT HUMAIN. "

Maitre PHANG HOANG

©Tâm Võ Dao

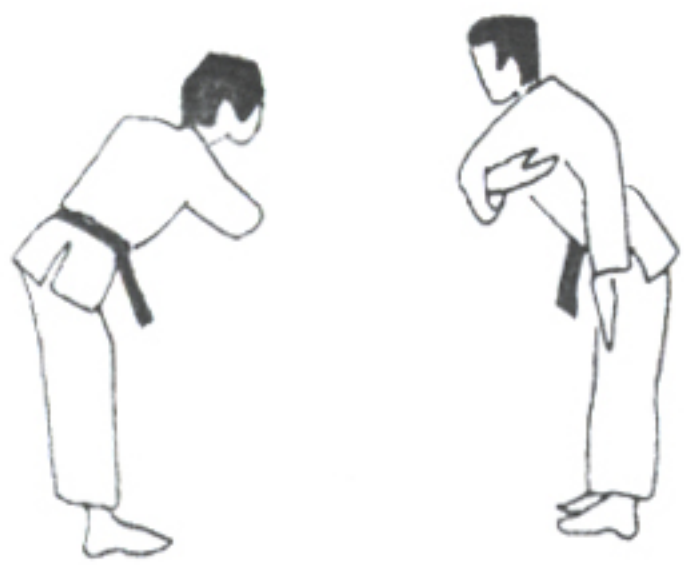
SIGNIFICATION DU NGHIEM LE DU VIET VO DAO

Le " NGHIEM LE" (salut) du VIET VO DAO se fait en posant la main droite(la main qui agit pour le bien)sur le coeur et en inclinant légèrement vers l'avant. Ce NGHIEM LE signifie: "La main sur le coeur".

La main : la force, duong (positif)

Le coeur : la souplesse, am (négatif)

Le NGHIEM LE du VIET VO DAO représente l'esprit de l'harmonie entre la force et la souplesse.



DEVISES DU VIET VO DAO

- Vivre
- Laisser vivre les autres
- Vivre c'est exister pour les autres.
- Etre fort pour être utile.

©Tâm Võ Dao

QUELQUES TERMES EN USAGE

THU ! : EN POSITION DE COMBAT !

DAU ! : combattez !

THOI : arrêtez.

THO : respirez

LE : saluer

DOI : changer

NGOI : assis

DUNG : debout

CHUAN BI : préparez-vous

TAP LUYEN : entrâinement

VO : art martial

VO PHUC : tenue d'entrâinement

SONG DAU : combat à deux

VAT : lutte/projection

TU DO : libre

VO DUONG : salle d'arts martiaux

VIET VO DAO SINH : pratiquant de viet vo dao

SAU QUAY : demi tour

BAT DAU : commencer!

©Tâm Võ Dao

VO SINH : pratiquant d'art martial

NHAP MON : débutant

MON SINH : pratiquant avançé

HUAN LUYEN VIEN : enseignant

VO SU : maitre

THAY : professeur/maitre

KY THUAT : technique

CAN BAN : base

SAN : bleu

DEN : noir

DO : rouge

VANG : jaune

COMPTER EN VIETNAMIEN

MOT : 1

HAI : 2

BA : 3

BON : 4

NAM : 5

SAU : 6

BAY : 7

TAM : 8

CHIN : 9

MUOI : 10

MUOI MOT : 11

MUOI HAI : 12

etc...

©Tâm Võ Dao

LE SAVIEZ VOUS ?

Le berceau de la race vietnamienne est le tonkin:fusion d'éléments mongoliques et d'autochtones indonésiens.

Les ancêtres vietnamiens chiquaient du bétel (genre de poivrier grimpant).

Leurs rois,jusqu'au XIIIème siècle,se tatouaient le corps et portaient sur les cuisses un tatouage représentant la figure totémique d'un dragon

Le vietnam entra dans l'histoire en 208 av J.C.

Le sud-vietnam,avant d'être conquis et mis en valeur par les vietnamiens descendant du tonkin,était peuplé par les Cham de race Malayo-polynésienne.

Vers 1280 le vénitien MARCO POLO fit escale en indochine

Le premier agent anglais envoyé en indochine par la compagnie des Indes fut massacré en 1613 dans la baie de tourane.

Du XVIè au XXVIIIè siècle,une grande rivalité opposa les TRINH du nord au NGUYEN du sud.Les TRINH possédaient une armé de 100.000 hommes et étaient équipés de 500 éléphants et de 500 jonques armées;les NGUYEN de 50.000 hommes,de galères plus petites(les portugais leur fournissant armes et munitions).

©Tâm Võ Dao

NOTES :

©Tâm Võ Dao

COURS de

VOVINAM
VIỆT VÕ ĐẠO

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

越武道

HORAIRES

lundi de 21h à 22h30

mercredi de 20h à 22h

à l'Institut National du Judo

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

Association Tâm Vo Dao

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

MAIRIE DE PARIS

LE SYSTEME DE GRADE DU VIET VO DAO

ADULTE

DEBUTANT
bleue roi

DEBUTANT avancé
bleue foncée

PRATIQUANT
b. f. 1 barrette jaune

PRATIQUANT
b. f. 2 barrettes jaunes

PRATIQUANT avançé
b. f. 3 barrettes jaunes

ASSISTANT INSTRUCTEUR
ceinture noire

ENTRAINEUR
c. jaune 1 barrette rouge

ENTRAINEUR
c. jaune 2 barrettes rouges

PROFESSEUR EXPERT
jaune 3 barrettes rouges

MAITRE STAGIAIRE
c. rouge bordée jaune

MAITRE
c. rouge 1 barrette blanche

ENFANT

toutes les ceintures niveau enfant sont bordées de jaune