



**PROGRAMME:** INITIATION.

**Maître BLOES Bruno.**





# Editorial

## - Pourquoi ce document ?

- Pour vous informer, pour vous donner des réponses aux questions aussi bien techniques, que philosophiques sur l'Art Martial Vietnamien, le « **Vovinam -Viet Vo Dao** ».

Nous disons bien les premières questions, bien sûr en faisant ce document, nous n'avons nullement la prétention de vous expliquer toutes les techniques.

Il est certain que nous ne faisons qu'entrouvrir la porte du vaste univers des connaissances du **Vovinam -Viet Vo Dao**, mais nous sommes persuadés que ce document vous aidera.

- En vous informant avec l'historique sur le chemin qu'a suivi le VVD depuis sa création (2879 av. J.C.) jusqu'à nos jours.
- En vous faisant mieux comprendre les techniques avec les explications détaillées, les croquis, les traductions des termes vietnamiens.
- En vous faisant mieux connaître l'esprit VVD avec les prémices de sa philosophie.
- En vous faisant adhérer dans un club où le principe de son règlement intérieur est de vous rassurer tant au respect de la discipline et à la dignité de chacun.

Et, forts de ces premiers enseignements, conjugués à une ferme volonté, nous vous souhaitons de pratiquer très longtemps, et de gravir les plus hauts sommets de ce grand Art Martial qu'est

Le : « **VOVINAM-VIET VO DAO** ».

Page 1



# HISTORIQUE

**VIET VO DAO est le terme littéraire remplaçant l'ancien terme « VO TA ».**

**VIET : transcendant, supérieur, c'est le nom du peuple vietnamien.**

**VO : art martial.**

**DAO : voie, chemin conduisant vers un idéal.**

**L'empereur Hung Vuong (2879 avant J.C.) est officiellement reconnu comme fondateur du VIET VO DAO.**

**Chaque année, le VIET VO DAO célèbre son anniversaire vers l'époque de pâques.**

**En réalité le VIET VO DAO est issu du peuple vietnamien et a évolué avec lui au cours de ses terribles combats contre les agresseurs venus de toutes parts depuis quelques milliers d'années.**

**On distingue schématiquement trois périodes de l'histoire du VIET VO DAO.**

## **-La période de formation et de développement.**

**Débutée en 2879 dont la première grande phase fut 1284 avec le généralissime TRAN HUNG DAO, qui réunit toutes les écoles d'arts martiaux pour faire face à la menace des Hungs.**

**Elle connut son apogée sous la dynastie des TRAN 1225-1400 et sous le règne de l'empereur**

**QUANG TRUNG (XVIII<sup>e</sup> siècle) où le VIET VO DAO faisait partie de la culture (la pratique étant obligatoire pour les jeunes).**

## **-La période de l'oubli.**

**Sous la domination française, le VIET VO DAO fut complètement brisé à tel point que les jeunes ignoraient la plupart du temps son existence.**

## **-La période de la reconnaissance.**

**Avec Maître NGUYEN LOC qui entreprit discrètement en 1938, d'importants travaux de recherches en vue de codifier les techniques disséminées dans diverses écoles sur tout le territoire.**

**Après sept ans d'efforts et de voyages dans tout le VIETNAM, Maître NGUYEN LOC divulgua les résultats de ses travaux.**

**Il fonda à HANOI le mouvement de la jeunesse VIET VO DAO VOVINAM.**

En 1960, avant de mourir, le Maître a confié à Maître LE SANG, le soin de poursuivre son œuvre. Maître LE SANG devenu Patriarche et le conseil des Maîtres, ont établi un plan de développement du mouvement. Ainsi en 1962, Maître PHAN HOANG vint en Europe pour y développer le mouvement VIET VO DAO VOVINAM.

Le VIET VO DAO est aujourd'hui à la portée de tout le monde et cela par la philosophie pacifiste et son but humain.

Malgré ses techniques plus que redoutables, l'âme du VIET VO DAO réside profondément dans la recherche de l'harmonie entre l'intellect et le corporel, entre l'homme et la nature, entre l'homme et la société, équilibre de l'homme vis à vis de lui-même.

Fraternité des hommes.

- **Son symbole :** le bambou qui représente l'image de la droiture et de la souplesse, de la constance et du désintéressement.
- **Son salut :** la main d'acier sur le cœur de bonté.
- **Sa devise :** « Etre fort pour être utile ».



**Pratiquer le VIET VO DAO, c'est entrer dans une grande communauté mondiale où la fraternité des hommes est fondamentale et l'amitié est au dessus de toutes considérations raciales, politiques et religieuses.**

Vovinam Việt Võ Đạo



ON  
CH  
SANG  
TO  
UN  
TR  
TH

NGH  
TR  
NANG  
SH  
NHO  
TH  
TR  
TR

## MAITRE FONDATEUR DU MOUVEMENT VIET VO DAO.

Le Maître NGUYEN LOC naquit en 1912 à HUU BANG, province de SON TAY, au Tonkin, Vietnam. Dès son jeune âge, il a été absorbé par l'étude de l'art martial et de la philosophie vietnamienne. Sur les conseils de son Maître, il partit voyager dans tout le pays pour bénéficier des enseignements des Maîtres les plus compétents. Au cours de ses voyages, difficiles à cette époque, il a découvert d'innombrables documents anciens jusqu'alors dispersés et ignorés. En 1938, après avoir mis à de très rudes épreuves ses connaissances et après une longue méditation, discrètement le Maître NGUYEN LOC commença la codification et la structuration des techniques. Il recruta ensuite ses disciples et créa le mouvement **VOVINAM -VIET VO DAO**. Il mit à la lumière les fondements philosophiques de l'art martial vietnamien afin de redonner au VIET VO DAO, sa véritable vocation. Sept ans après, en 1945, le Maître présente officiellement le mouvement à HANOI et dispense son enseignement au grand public. Depuis ce jour, très vite le VIET VO DAO a pris de l'ampleur pour devenir un large mouvement d'éducation visant la formation de l'homme vrai.

En 1960, avant de s'éteindre à SAIGON, entouré de ses disciples, le Maître a prononcé ses derniers vœux et laissé son testament, ses œuvres ainsi que d'anciens livres. Il a également désigné son successeur, Maître LE SANG, et envoyé d'autres disciples aller propager le VIET VO DAO dans le monde.

Le 27 Septembre 2010, décès du Maître Patriarche LE SANG.

A l'image de L'IDEAL VIET VO DAO, la vie du Maître NGUYEN LOC a été simple, utile et riche de signification. Sa grandeur réside dans cette simplicité et dans la noblesse d'esprit du VIET VO DAO qu'il a su transmettre pour toujours à des millions de pratiquants.

Au VIETNAM, chaque année les pratiquants du VIET VO DAO célèbrent solennellement son anniversaire, le huitième jour du quatrième mois du calendrier lunaire ( au mois de mai de notre calendrier). Pendant toute l'année des milliers de disciples du VIET VO DAO viennent se recueillir devant sa demeure éternelle.



*(Texte tiré du document VIET VO DAO « Univers des Arts Martiaux Vietnamiens » de la Fédération Française de VIET VO DAO ).*

# LES PRINCIPES FONDAMENTAUX.



1. *Atteindre le plus haut niveau de l'art pour servir l'humanité.*
2. *Etre fidèle à l'idéal du **VOVINAM - VIET VO DAO** et être dévoué à sa cause.*
3. *Etre 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 **VOVINAM - VIET VO DAO** que pour la défense légitime.*
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. *Etre lucide, persévérant et actif.*
10. *Etre maître de soi-même, modeste, respectueux, tolérant et progresser en se jugeant soi-même.*





# LE SALUT.

## PROPOS SUR LE SALUT VIET VO DAO.

« La main d'acier sur le cœur de bonté ».

### Aspect philosophique.

#### Le salut debout :

celui que l'on fait entre chaque pratiquant est d'abord un signe de reconnaissance. De plus, on montre ainsi que l'on va pratiquer dans le même esprit. Emprunt de respect, il prouve à l'autre que l'on va travailler en harmonie avec l'idée de désintéressement et de don de soi pour l'aider à progresser.

#### Le salut cérémonial :

Salut à genoux fait au début du cours. Il symbolise le respect et la reconnaissance que l'on doit aux créateurs de l'art martial. On prouve par ce salut que l'on ressent leur présence dans le lieu où l'on pratique. Même absents physiquement, ils sont là pour nous aider. On salue de même le professeur, car il est le dépositaire des techniques et il est celui qui a fait le chemin avant soi.

### Aspect technique.

#### Chuan bi / préparez-vous :

En Lap tan, pieds joints, les deux bras tendus devant vous mains ouvertes.

#### Nghiem / en garde :

En Lap tan, les deux poings viennent serrer les hanches.

#### Nghiem lê / soyez prêt :

En Lap tan, la main droite vient sur le cœur, la main gauche le long du corps.

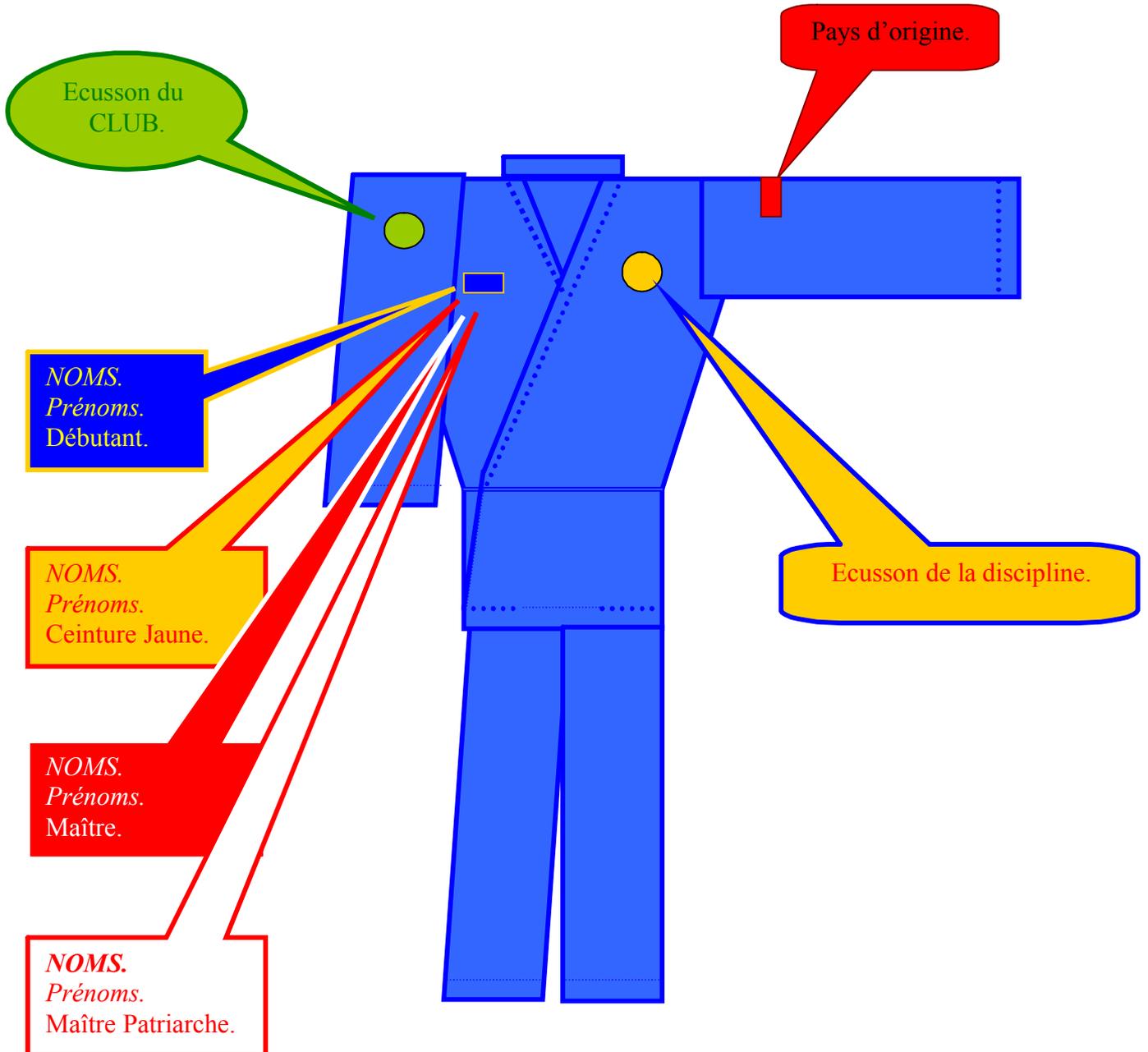
#### Lê / saluez :

En Lap tan, incliner le buste jusqu'à ce que votre main gauche arrive au niveau des genoux.



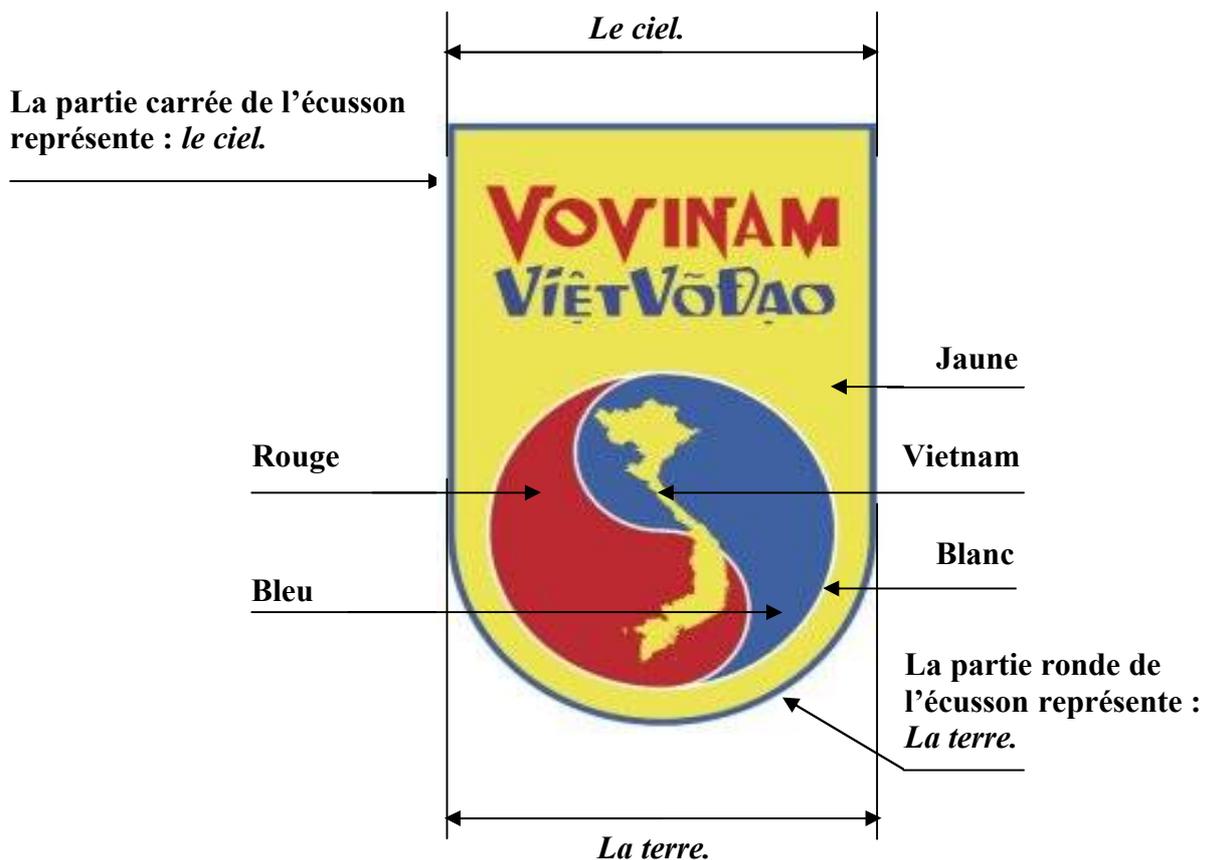


# TENUE DU PRATIQUANT .





# L'ÉCUSSON.



## Signification de l'écusson :

	AM.	DUONG.
	TERRE.	CIEL.
Couleur.	Bleu.	Rouge.
Sexe.	Féminin.	Masculin.
Elément.	Eau.	Feu.
Temps.	Nuit.	Jour.

Le cercle blanc représente l'harmonie entre toutes choses ;  
cercle de plénitude, symbole de pureté.



# LE VIET VO DAO SINH ET SA CEINTURE.

La ceinture représente :

- votre niveau.
- Votre ancienneté dans l'art martial.
- Vous-même.
- Le « **VIET VO DAO SINH** » que vous êtes.
- Le résultat de votre Maître ou de votre enseignant.

Vous devez donc la respecter plus que vous-même car elle vous représente, mais elle représente également votre enseignant et le VIET VO DAO.

Vous ne devez donc jamais la jeter par terre ou dans un endroit malpropre.

Vous devez la manier avec délicatesse et avec soin à tous moments.

Vous ne devez en aucun cas garder votre ceinture sur vous, s'il vous arrive de fumer ou de chahuter entre vous.

**N'oublier pas que les enseignants doivent montrer l'exemple et corriger les pratiquants dont le comportement ne serait pas conforme à ce qui précède.**



# SYSTÈME DE GRADE.

La tenue du VO SINH est le VO PHUC de couleur bleue symbolisant le négatif.

Il existe deux système de grade :

le système vietnamien ( Le vert représentant le Vietnam ) .  
le système international.

Vo phuc.	S. VIETNAM. Bleu.	S. INTERNATIONAL. Noir.
Ceinture.	Ceinture bleue ciel.	Ceinture blanche.
<b>N I V E A U   D E B U T A N T .</b>		
1 <sup>er</sup> cap.	C. bleue foncée.	C. blanche avec 1 barrette bleue.
2eme cap.	C. bl. fonc. avec 1 barrette jaune.	C. bL. avec 2 barrettes bleues.
3eme cap.	C. bl. fonc. avec 2 barrettes jaunes.	C. bl. avec 3 barrettes bleues.
4eme cap.	C. bl. Fonc. Avec 3 barettes jaunes.	C. bl. avec 4 barrettes bleues.
<b>N I V E A U   M O Y E N .</b>		
probatoire	Ceinture noire.	Ceinture noire.
1 <sup>er</sup> Dang	C. jaune avec 1 barrette rouge.	C. N. bordée de rouge 1 barrette rouge.
2eme Dang	C. J. avec 2 barrettes rouges.	Idem avec 2 barrettes rouges.
3eme Dang	C. J. avec 3 barrettes rouges.	Idem avec 3 barrettes rouges.
<b>N I V E A U   S U P E R I E U R .</b>		
4eme Dang	Ceinture rouge bordée de jaune.	Idem avec 4 barrettes rouges.
5eme Dang	Ceint. Rouge avec 1 barrette blanche.	Idem avec 5 barrettes rouges.
6,7,8 Dang	C. R. avec 2, 3, 4 barrettes blanches.	Ceinture rouge et blanche.
9eme Dang	Ceint. Blanche bordée de rouge.	Ceint. Blanc. bordée de rouge.
10 <sup>e</sup> Dang.	C. Blanche avec toutes les couleurs.	C.BL. avec toutes les couleurs.



# LES NIVEAUX.

**Niveau débutant** : avant la ceinture jaune (0 au 3<sup>ième</sup> cap).

**Niveau moyen** : Ceinture Jaune (0 au 3<sup>ième</sup> Dang).

**Niveau supérieur** : Ceinture rouge bordée de jaune (à partir de 4<sup>ième</sup> au 8<sup>ième</sup> dang).

**Niveau suprême** : Ceinture blanche bordée rouge (9ième au 10<sup>ième</sup> dang).



# LES COULEURS.

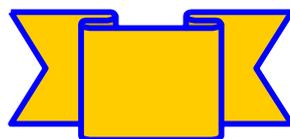
## **La ceinture.**

**Bleu** : le négatif (le vietnam est entouré entre ciel et mer).

**Jaune** : la peau ( couleur du peuple vietnamien).

**Rouge** : le sang.

**Blanc** : les os.

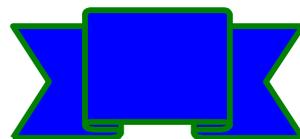




# LES QUALIFICATIONS FÉDÉRALES.

## Systeme vietnamien.

- **Pratiquant simple** : ----- niveau débutant et moyen.
- **Assistant** : ----- à partir de 3eme Cap.
- **Assistant enseignant** : ----- niveau moyen.
- **Enseignant** : ----- niveau moyen à partir du 2eme Dang.
- **Professeur** : ----- niveau moyen à partir du 3eme Dang.
- **Maître stagiaire** : ----- niveau supérieur 4eme Dang.
- **Maître** : ----- niveau supérieur à partir du 5eme Dang.
- **Maître patriarche** : ----- niveau supérieur, 10 Dang.





# LEXIQUE.

## TECHNIQUES DE POINGS :

- Dam thang / coup de poing direct.
- Dam moc / circulaire (crochet).
- Dam lao / revers de la main.
- Dam muc / bas en haut (uppercut).
- Dam thap / direct niveau bas.
- Dam hai tay / double direct.
- Dam tu do / coups de poings fous.

## TECHNIQUES DE PIEDS :

- Da thang / coup de pied direct.
- Da dap / latéral.
- Da tat / circulaire.
- Da canh / revers de pied.
- Da sau / retourné.
- Da moc truoc / crocheté avant.

## AUTRES TERMES TECHNIQUES :

- Gat / blocage.
- Cho / coude.
- Chem / sabre.
- Quet / fauchage.
- chia / pique.
- Bat / marteau.
  
- Lan lon / chutes et roulades.
- Don chan / ciseaux.
- Phan don / contre-attaque.

## VOCABULAIRE :

- Vo sinh / pratiquant.
- Vo phuc / tenue d'entraînement.
- Vo su / Maître.
- Giao su / professeur.
- Quay / demi tour.
- Len / se lever.
- quy / à genou.
- Thoi / arrêter.
- Thu / en garde.
- Chaun bi /se préparer.
- Ngoi xuong / asseyez-vous.
- Dung day / levez-vous.
- nghiem / en garde pour le salut.
- nghiem lê / saluez.

## SAVOIR COMPTE :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mot.	Hai.	Ba.	Bon.	Nam.	Sau.	Bay.	Tam.	Chin.	Muoi.



# QUESTIONS.

- 1) Que signifie VIET VO DAO ?
- 2) Quelle est la devise du **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 3) Quel est le salut du **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 4) Quelle est la devise fondamentale du **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 5) Quel est le symbole du **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 6) Pourquoi deux pratiquants qui se rencontrent, présentent-ils le salut du **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 7) A quel âge peut-on pratiquer le **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 8) Quelles sortes de techniques apprend-on au **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 9) Peut-on apprendre le **VOVINAM -VIET VO DAO** comme simples techniques de combat ?
- 10) A quoi sert alors les techniques du **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 11) Qui était Maître LE SANG ?
- 12) Quels sont les grades du **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 13) Que signifie Quyen ?
- 14) Que signifie Tinh tam ?
- 15) Pourquoi doit-on répéter plusieurs fois une technique très simple ?
- 16) Pourquoi apprend-on correctement les techniques de base.
- 17) Quelle est l'origine du **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 18) Quel est le but du **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 19) Quelle est l'aspiration du **VOVINAM -VIET VO DAO** ?
- 20) Qui est le Maître NGUYEN LOC ?



# REPONSES.

- 1) **VIET : Transcendant, supérieur, c'est aussi le nom du peuple vietnamien.**  
**VO : Art Martial.**  
**DAO : La voie, le chemin conduisant vers un idéal.**
- 2) Etre fort pour être utile.
- 3) La main d'acier sur le cœur de bonté.
- 4) Harmonie entre la force et la souplesse.
- 5) **Le bambou ( il symbolise la droiture, la force et la souplesse).**
- 6) Empreint de respect. – A l'entraînement, on montre ainsi que l'on va pratiquer dans le même esprit. Il prouve à l'autre que l'on va travailler en harmonie avec l'idée de désintéressement et de don de soi pour l'aider à progresser.
- 7) Dès l'âge où l'on peut comprendre les techniques.
- 8) Poings, tranchants, marteaux(revers de poing), coudes, pieds, genoux, contre-attaques, self-défense, quyen, song-luyen, respiration, casse, armes blanches, ciseaux ( propres au **VOVINAM -VIET VO DAO** ).
- 9) Non.
- 10) La technique sert à compléter l'Art Martial pour progresser.
- 11) Le Patriarche, c'était le plus élevé en grade du **VOVINAM -VIET VO DAO**.
- 12) Se reporter au système de grade.
- 13) Enchaînement de techniques exécuté seul. Recherche de précision, rapidité, perfection.
- 14) Méditation, purification de l'esprit.
- 15) On ne connaît jamais une technique parfaitement.
- 16) Elles sont à la base de l'Art Martial, sans elles, on ne peut aller plus loin.
- 17) Le **VOVINAM -VIET VO DAO** est né au **VIETNAM**, mais sa véritable patrie est le royaume des hommes.
- 18) La formation de l'homme vrai.
- 19) Atteindre le plus haut niveau de l'art.
- 20) - 1° Maître fondateur du mouvement **VOVINAM -VIET VO DAO**.  
- 2° Reportez-vous à la page correspondante.

