



VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO



Maître Bruno BLOES.
04 avril 2020.

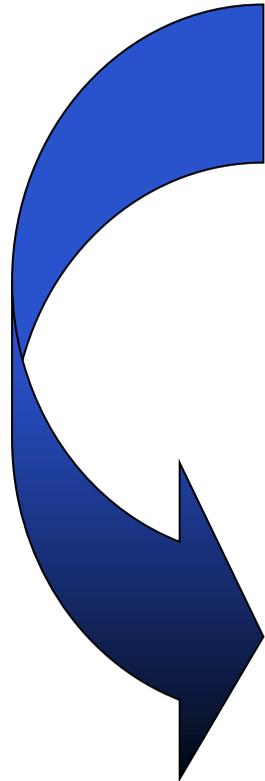
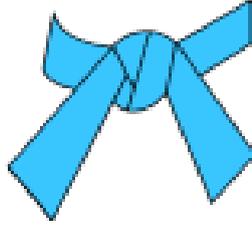
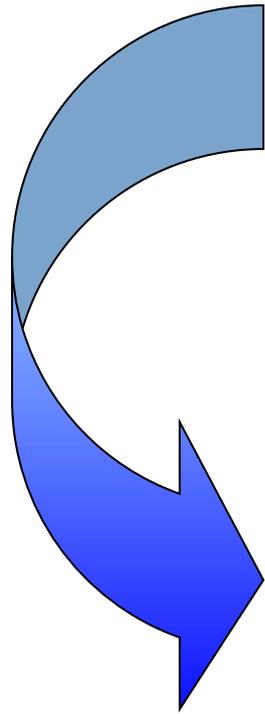


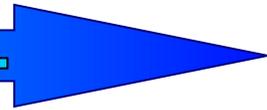
Programme "Adultes".

越
武
道



Ceinture Bleue à Ceinture Noire.





Positions :

Lap Tan, Lien Hoa Tan, Dinh Tan, Trung Binh Tan, Chao Ma Tan.

Techniques de base :

Dam Thang, Dam Moc, Dam Lao, Dam Muc, Dam Thap, Dam Bua, Dam Bat Nguoc, Da Hat 1,2, Da Bo 1,2, Da Thang, Da Canh, Da Tat, Da Dap, Da Moc Truoc. Chem 1,2, Gat 1,2, Cho 1,2, Gôi 1,2. Technique de self 1 à 10. Techniques de clé 1 et 2.

Enchaînements à deux :

Chien Luc 1 à 5.

Leçon :

Khoi Quyên.

Combat :

Pas de combat.

Endurance :

Roulades et chutes diverses.

20 pompes vietnamiennes (15 pour les femmes et remplacer les pompes par des sauts en extension pour les adolescents).

Philosophie :

Principe des ceintures.



Programme d'examen.

Ages (environ).	Ceinture.	Durée d'entraînement.
A Partir de 12 ans.	Ceint. Bleue Foncé.	6 / 8 mois.

Matières.	Coeff.	Moyenne.
Song Dau. <i>Combat.</i>	4	40
Ky Thuât. <i>Technique.</i>	2	20
Quyên. <i>Enchaînement seul.</i>	2	20
Song Luyên. <i>Enchaînement avec partenaire.</i>	2	20
Don Chân. <i>Ciseaux.</i>	2	20
Vô Luc. <i>Endurance.</i>	1	10
Ly Thuyêt. <i>Philosophie.</i>	3	30
Tinh Than. <i>Conduite.</i>	5	50
T. Công. <i>Total.</i>	21	210



**Note
minimum :
8**

**Note
moyenne :
10**

**Note
Maximum :
14**

La note de comportement se situe entre 8 minimum et 12 maximum.

Programme d'examen.

- 🌐 La technique est notée sur la connaissance et l'expression des mouvements. Certaines techniques sont bras inversé à la jambe.
- 🌐 Le Quyên est noté sur les techniques et la façon d'exécuter l'enchaînement selon les critères.
- 🌐 Le Song Luyên est noté sur les techniques, la synchronisation et la façon d'exécuter l'enchaînement.
- 🌐 Les ciseaux, spécificité du Vovinam, sont notés séparément.
(Pas de ciseau).
- 🌐 Combat sécurisé pour les femmes et les adolescents.
(Pas de combat).
- 🌐 L'endurance se compose de pompes vietnamiennes et de roulades avec obstacles. (Roulade sans obstacle).

Entraînement à la résistance :

Pompes vietnamiennes (*Flexion / extension*).

+ / - 0.5 point pour chaque tranche de 5 sauts.

Roulades et techniques de chutes :

1^{ière} et 2^{ième} techniques de roulade. (*Roulade avant et arrière*).

1^{ière} technique de chute. (*Chute avant*).

2^{ième} technique de chute (*Chute arrière*).

Pas d'endurance pour les personnes âgées de plus de 50 ans.

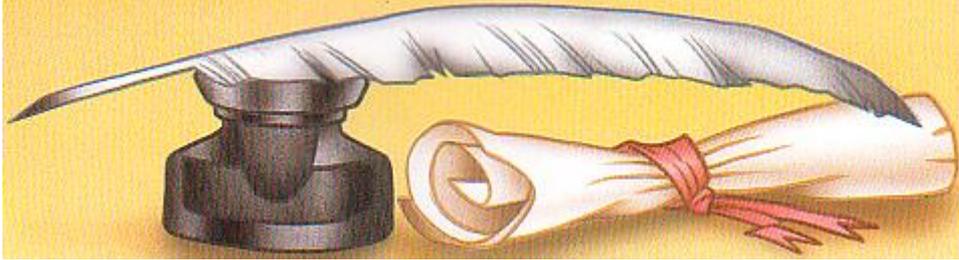
La note est attribuée en fonction de l'exécution de la technique.

- 🌐 La philosophie est notée sur la réflexion du candidat.
- 🌐 La conduite est notée selon l'attitude du candidat.





Notes :



Self-défense niveau 1 :

- 1°) – **Etranglement par devant n°1. Bop cô truoc sô môt.**
Dégager par le haut, tranchant de main au cou, saisie de la tête et coup de genou.
- 2°) – **Etranglement par devant n°2. Bop cô truoc sô hai.**
Avancer en cassant le bras. Frapper coup de coude au visage
- 3°) – **Etranglement par derrière. Bop cô sau.**
Se dégager sur l'extérieur par la gauche, suivi de chem quet.
- 4°) – **Saisie au col n°1. Nam nguc ao sô môt.**
Vriller le poignet pour faire une clé avec barrage de la jambe, jusqu'au sol.
- 5°) – **Saisie au col n°2. Nam nguc ao sô hai.**
Frapper sur les avant-bras, suivi de deux coups de coude.
- 6°) – **Saisie par devant sans les bras. Om truoc không tay.**
Dégager la tête avec barrage de la jambe sur l'extérieur gauche et pousser.
- 7°) – **Saisie par devant avec les bras. Om truoc ca tay.**
Reculer en dinh tan, frapper sabres sur côtes flotantes, coup de genou.
- 8°) – **Saisie par derrière sans les bras. Om sau không tay.**
Coup de coude gauche, coup de coude droit avec accrochage de la jambe droite.
- 9°) – **Saisie par derrière avec les bras. Om sau ca tay.**
Coup de talon sur pied gauche, frappe de sabre dans les parties, idem à droite.
- 10°) – **Saisie de côté. Om ngang**
Descendre en trung binh tan, coup de coude plexus et projection par la hanche.

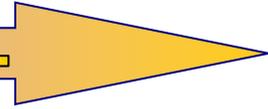
Techniques de clés et projection:

- 1°)-Clé de bras n°1. Khoa tay dat so 1.
Tirer à soi, coup de coude au visage et enrouler le bras pour faire la clé.
- 2°)-Clé de bras n°2. Khoa tay dat so 2.
Tirer à soi, frappe aux côtes, clé de bras au dos avec barrage de la jambe.





Programme d'enseignement.



Positions :

Lap Tan, Lien Hoa Tan, Dinh Tan, Trung Binh Tan, Chao Ma Tan, Xà Tan Cao (Môt, 1), Xà Tan Thập (Hai, 2).

Techniques de base :

Dam Thang, Dam Moc, Dam Lao, Dam Muc, Dam Thap, Dam Bua, Dam Bat Nguoc, Dam Hai Tay, Dam Tu Do 1 et 2, Da Hat, Da Bo, Da Thang, Da Canh, Da Tat, Da Dap, Da Moc Truoc. Chem 1,2,3,4 ,Gat 1,2,3,4, Cho 1,2,3,4, Gôi 1,2,3,4.10 Techniques de self-défense niveau 1. Clés 1 et 2. Chien Luc 1 à 5, 6, 7, 8, 9, 10.. Contre-attaques niveau 1 de toutes les techniques de poings.

Leçon :

Nhập Môn Quyền.

Enchaînements à deux :

Chien Luc 6 à 10.

Combat :

1 assaut (par poids) de 2 minutes.

Endurance :

Roulades et chutes diverses.

25 pompes vietnamiennes (20 pour les femmes et remplacer les pompes par des sauts en extension pour les adolescents).

Philosophie :

Principes des ceintures. Historique.



Programme d'examen.

Ages (environ).	Ceinture.	Durée d'entraînement.
A Partir de 13 ans.	Ceint. B. F. 1 Cap.	6 / 8 mois.

Matières.	Coeff.	Moyenne.
Song Dau. <i>Combat.</i>	4	40
Ky Thuât. <i>Technique.</i>	2	20
Quyên. <i>Enchaînement seul.</i>	2	20
Song Luyên. <i>Enchaînement avec partenaire.</i>	2	20
Don Chân. <i>Ciseau.</i>	2	20
Vô Luc. <i>Endurance.</i>	1	10
Ly Thuyêt. <i>Philosophie.</i>	3	30
Tinh Than. <i>Conduite.</i>	5	50
T. Công. <i>Total.</i>	21	210



Note
minimum :
8

Note
moyenne :
10

Note
Maximum :
14

La note de comportement se situe entre 8 minimum et 12 maximum.

Programme d'examen.

- 🌐 La technique est notée sur la connaissance et l'expression des mouvements. Certaines techniques sont bras inversé à la jambe.
- 🌐 Le Quyên est noté sur les techniques et la façon d'exécuter l'enchaînement selon les critères.
- 🌐 Le Song Luyên est noté sur les techniques, la synchronisation et la façon d'exécuter l'enchaînement.
- 🌐 Les ciseaux, spécificité du Vovinam, sont notés séparément. Ciseaux facultatifs pour les personnes âgées de plus de 35 ans.
- 🌐 Combat sécurisé pour les femmes et les adolescents. Combat facultatif pour les personnes dépassant l'âge de 35/40 ans.
- 🌐 L'endurance se compose de pompes vietnamiennes et de roulades avec obstacles.

Entraînement à la résistance :

Pompes vietnamiennes (*Flexion / extension*).

+ / - 0.5 point pour chaque tranche de 5 sauts.

Roulades et techniques de chutes :

Technique de roulade. (*Roulade avant avec 1 obstacle*).

1^{ière} technique de chute (*Chute avant avec élan*).

2^{ième} technique de chute (*Chute en arrière avec élan*).

Pas d'endurance pour les personnes âgées de plus de 50 ans.

La note est attribuée en fonction de l'exécution de la technique.

- 🌐 La philosophie est notée sur la réflexion du candidat.
- 🌐 La conduite est notée selon l'attitude du candidat.





Notes :



Self-défense niveau 1 :

- 1*) – **Etranglement par devant n°1. Bop cô truoc sô môt.**
Dégager par le haut, tranchant de main au cou, saisie de la tête et coup de genou.
- 2*) – **Etranglement par devant n°2. Bop cô truoc sô hai.**
Avancer en cassant le bras. Frapper coup de coude au visage.
- 3*) – **Etranglement par derrière. Bop cô sau.**
Se dégager sur l'extérieur par la gauche, suivi de chem quiet.
- 4*) – **Saisie au col n°1. Nam nguc ao sô môt.**
Vriller le poignet pour faire une clé avec barrage de la jambe, jusqu'au sol.
- 5*) – **Saisie au col n°2. Nam nguc ao sô hai.**
Frapper sur les avant-bras, suivi de deux coups de coude.
- 6*) – **Saisie par devant sans les bras. Om truoc không tay.**
Dégager la tête avec barrage de la jambe sur l'extérieur gauche et pousser.
- 7*) – **Saisie par devant avec les bras. Om truoc ca tay.**
Reculer en dinh tan, frapper sabres sur côtes flotantes, coup de genou.
- 8*) – **Saisie par derrière sans les bras. Om sau không tay.**
Coup de coude gauche, coup de coude droit avec accrochage de la jambe droite.
- 9*) – **Saisie par derrière avec les bras. Om sau ca tay.**
Coup de talon sur pied gauche, frappe de sabre dans les parties, idem à droite.
- 10*) – **Saisie de côté. Om ngang**
Descendre en trung binh tan, coup de coude plexus et projection par la hanche.

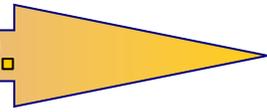
Techniques de clés et projection:

- 1*)-**Clé de bras n°1. Khoa tay dat so 1.**
Tirer à soi, coup de coude au visage et enrouler le bras pour faire la clé.
- 2*)-**Clé de bras n°2. Khoa tay dat so 2.**
Tirer à soi, frappe aux côtes, clé e bras au dos avec barrage de la jambe.





Programme d'enseignement.



Positions :

Lap Tan, Lien Hoa Tan, Dinh Tan, Trung Binh Tan, Chao Ma Tan, Xà Tan Môt, Xà Tan Hai, Dôc Hanh Thiên Ly Tan, Toa Tan, Hô Tan, Quy Tan,

Techniques de base :

Dam Thang, Dam Moc, Dam Lao, Dam Muc, Dam Thap, Dam Bua, Dam Bat Nguoc, Dam Tu Do, Dam Hai Tay, Da Hat, Da Bo, Da Thang, Da Canh, Da Tat, Da Dap, Da Moc Truoc. Da Dap Lai, Da Moc Lai. Chem, Gat, Cho, Gôi 1 à 4. 10 techniques de self-défense niveau 1,2. Clés 3, 4. Chien Luc 1 à 10, 11, 12, 13, 14, 15. Contre-attaques niveau 1 de toutes les techniques de poings, pieds. Ciseaux 1, 2, 3, 4.

Leçon :

Thập Thu Quyên.

Enchaînements à deux :

Chien Luc 11 à 15.

Combats :

2 assauts (par poids, et par points) de 2 minutes.

Endurance :

Roulades et chutes diverses.

30 pompes vietnamiennes (25 pour les femmes et remplacer les pompes par des sauts en extension pour les adolescents).

Philosophie :

Principe des ceintures, historique. Lexique.



Programme d'examen.

Ages(environ).	Ceinture.	Durée d'entraînement.
A Partir de 14 ans.	Ceint. B. F. 2 cap.	8 / 10 mois.

Matières.	Coeff.	Moyenne.
Song Dau. <i>Combat.</i>	4	40
Ky Thuât. <i>Technique.</i>	2	20
Quyên. <i>Enchaînement seul.</i>	2	20
Song Luyên. <i>Enchaînement avec partenaire.</i>	2	20
Don Chân. <i>Ciseaux.</i>	2	20
Vô Luc. <i>Endurance.</i>	1	10
Ly Thuyêt. <i>Philosophie.</i>	3	30
Tinh Than. <i>Conduite.</i>	5	50
T. Công. <i>Total.</i>	21	210



**Note
minimum :
8**

**Note
moyenne :
10**

**Note
Maximum :
14**

La note de comportement se situe entre 8 minimum et 12 maximum.

Programme d'examen.

- 🌐 La technique est notée sur la connaissance et l'expression des mouvements. Certaines techniques sont bras inversé à la jambe.
- 🌐 Le Quyên est noté sur les techniques et la façon d'exécuter l'enchaînement selon les critères.
- 🌐 Le Song Luyên est noté sur les techniques, la synchronisation et la façon d'exécuter l'enchaînement.
- 🌐 Les ciseaux, spécificité du Vovinam, sont notés séparément.
Pas de ciseau pour les personnes âgées de plus de 35 ans.
- 🌐 Combat sécurisé pour les femmes et les adolescents.
Combat facultatif pour les personnes dépassant l'âge de 35/40 ans.
- 🌐 L'endurance se compose de pompes vietnamiennes et de roulades avec obstacles.

Entraînement à la résistance :

Pompes vietnamiennes (*Flexion / extension*).

+ / - 0.5 point pour chaque tranche de 5 sauts.

Roulades et techniques de chutes :

Techniques de roulade. (*Roulade avant avec 2 obstacles*).

1^{ère} techniques de chute (*Chute avant avec élan*).

2^{ème} techniques de chute (*Chute arrière avec élan*).

Pas d'endurance pour les personnes âgées de plus de 50 ans.

La note est attribuée en fonction de l'exécution de la technique.

- 🌐 La philosophie est notée sur la réflexion du candidat.
- 🌐 La conduite est notée selon l'attitude du candidat.





Notes :



Self-défense niveau 2 :

- 1°) – **Saisie des cheveux par devant n°1. Nam toc truoc so 1.**
Plaquer la saisie, enrouler le bras par-dessus pour faire une clé d'épaule.
- 2°) – **Saisie des cheveux par devant n°2. Nam toc truoc so 2.**
Plaquer, frapper sur les côtes flottantes, puis sur le bras, fauchage extérieur.
- 3°) – **Saisie des cheveux par derrière n°1. Nam toc sau so 1.**
Plaquer, frappe de coude sur le bras, le creux de l'épaule, et fauchage extérieur.
- 4°) – **Saisie des cheveux par derrière n°2. Nam toc sau so 2.**
Plaquer, frapper coup de coude à l'intérieur du bras, dessus avec barrage par devant.
- 5°) – **Saisie du poignet du même côté. Nam tay cung bên.**
Remonter le poignet et coup de genou à la tête.
- 6°) – **Saisie du poignet du côté opposé. Nam tay khac bên.**
Attraper l'avant-bras, tirer avec coup de coude sur le bras en amenant au sol.
- 7°) – **Saisie d'un poignet à deux mains par devant. 2 tay nam 1 tay truoc.**
Saisir sa main en tirant vers soi et frapper coup de pied latéral au ventre.
- 8°) – **Saisie des poignets par devant. 2 tay nam 2 tay truoc.**
Dégager les poignets, l'un sur l'autre, frappe au visage.
- 9°) – **Saisie des poignets par derrière. 2 tay nam 2 tay sau.**
Tentative de dégagement à gauche, dégager avec le genou à droite, coup de coude tête.
- 10°) – **Clé aux épaules par derrière. Khoa sau vong gay.**
Baisser les épaules, barrage des jambes par l'arrière, se laisser tomber coude gorge.

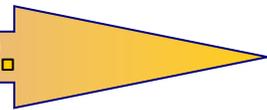
Techniques de clés et projection:

- 1°) – **Clé au bras n°3. Khoa tay dat sô ba.**
Clé au bras par l'intérieur avec saisie des cheveux.
- 2°) – **Clé au bras n°4. Khoa tay dat sô bon.**
Clé au bras dans le dos suivi d'un verrouillage de face des cervicales.





Programme d'enseignement.



Positions :

Lap Tan, Lien Hoa Tan, Dinh Tan, Trung Binh Tan, Chao Ma Tan. Dôc Hanh Thiên Ly Tan, Toa Tan, Xà Tan 1, Xà Tan 2, Hô Tan, Quy Tan, Hac Tan, Duong Cung Tan, Tay Am Tan, Hung Tan.

Techniques de base :

Tous les coups de poings. Tous les coups de pied.

Da Bay Hat, Da Bay Bo, Da Bay Thang, Da Bay Canh, Da Bay Tat, Da Bay Dap, Nhay Dap Sau, Nhay Moc sau.

Chem, Gat, Cho, Bat, Gôi 1 à 4. 10 techniques de self-défense niveau 1.2.

Clés 1 à 4, 5, 6. Planchette japonaise 1, 2. Chien Luc 1 à 15, 16, 17, 18, 19, 20. Contre-attaques des coups de poings et coups de pieds niveau 1.

Ciseaux 1 à 4, 5, 6.

Leçon :

Long Hô Quyên.

Enchaînements à deux :

Chien Luc 16 à 20 à deux.

Song Luyên so Môt

Combats :

3 assauts (par poids, et par points) de 2 minutes.

Endurance :

Roulades et chutes diverses.

35 pompes vietnamiennes (30 pour les femmes et remplacer les pompes par des sauts en extension pour les adolescents).

Philosophie :

Principe des ceintures, historique, lexicque. Explications diverses.



Programme d'examen.

Ages (environ).	Ceinture.	Durée d'entraînement.
A Partir de 15 ans.	Ceint. B.F. 3 cap.	8 / 10 mois.

Matières.	Coeff.	Moyenne.
Song Dau. <i>Combat.</i>	4	40
Ky Thuât. <i>Technique.</i>	2	20
Quyên. <i>Enchaînement seul.</i>	2	20
Song Luyên. <i>Enchaînement avec partenaire.</i>	2	20
Don Chân. <i>Ciseaux.</i>	2	20
Vô Luc. <i>Endurance.</i>	1	10
Ly Thuyêt. <i>Philosophie.</i>	3	30
Tinh Than. <i>Conduite.</i>	5	50
T. Công. <i>Total.</i>	21	210



Note
minimum :
8

Note
moyenne :
10

Note
Maximum :
14

La note de comportement se situe entre 8 minimum et 12 maximum.

Programme d'examen.

- 🌐 La technique est notée sur la connaissance et l'expression des mouvements. Certaines techniques sont bras inversé à la jambe.
- 🌐 Le Quyên est noté sur les techniques et la façon d'exécuter l'enchaînement selon les critères.
- 🌐 Le Song Luyên est noté sur les techniques, la synchronisation et la façon d'exécuter l'enchaînement.
- 🌐 Les ciseaux, spécificité du Vovinam, sont notés séparément.
Ciseaux facultatifs pour les personnes âgées de plus de 35 ans.
- 🌐 Combat sécurisé pour les femmes et les adolescents.
Combat facultatif pour les personnes dépassant l'âge de 35/40 ans.
- 🌐 L'endurance se compose de pompes vietnamiennes et de roulades avec obstacles.

Entraînement à la résistance :

Pompes vietnamiennes (*Flexion / extension*).

+ / - 0.5 point pour chaque tranche de 5 sauts.

Roulades et techniques de chutes :

Techniques de roulades (*Roulade avant avec 3 obstacles*).

3^{ème} et 4^{ème} techniques de chutes. (*Latérales droite et gauche*).

Pas d'endurance pour les personnes âgées de plus de 50 ans.

La note est attribuée en fonction de l'exécution de la technique.

- 🌐 La philosophie est notée sur la réflexion du candidat.
- 🌐 La conduite est notée selon l'attitude du candidat.





Notes :



Self-défense niveau 1 et 2 :

- 1°) – Etranglement par devant n°1. Bop cô truoc sô môt.
Saisie des cheveux par devant n°1. Nam toc truoc so 1.
- 2°) – Etranglement par devant n°2. Bop cô truoc sô hai.
Saisie des cheveux par devant n°2. Nam toc truoc so 2.
- 3°) – Etranglement par derrière. Bop cô sau.
Saisie des cheveux par derrière n°1. Nam toc sau so 1.
- 4°) – Saisie au col n°1. Nam nguc ao sô môt.
Saisie des cheveux par derrière n°2. Nam toc sau so 2.
- 5°) – Saisie au col n°2. Nam nguc ao sô hai.
Saisie du poignet du même côté. Nam tay cung bên.
- 6°) – Saisie par devant sans les bras. Om truoc không tay.
Saisie du poignet du côté opposé. Nam tay khác bên.
- 7°) – Saisie par devant avec les bras. Om truoc ca tay.
Saisie d'un poignet à deux mains par devant. 2 tay nam 1 tay truoc.
- 8°) – Saisie par derrière sans les bras. Om sau không tay.
Saisie des poignets par devant. 2 tay nam 2 tay truoc.
- 9°) – Saisie par derrière avec les bras. Om sau ca tay.
Saisie des poignets par derrière. 2 tay nam 2 tay sau.
- 10°) – Saisie de côté. Om ngang.
Clé aux épaules par derrière. Khoa sau vong gay.

Techniques de clés et projection:

- 1°) – Clé au bras n°1,2,3,4. Khoa tay dât sô Môt, hai, ba, bon..
- 2°) – Planchette japonaise n°1,2. Xô ân dap bung sô Môt, Hai.



Positions :

Lap Tan, Lien Hoa Tan, Dinh Tan, Trung Binh Tan, Chao Ma Tan. Doc Hanh Thiên Ly Tan, Toa Tan, Xà Tan 1, Xà Tan 2, Hô Tan, Quy Tan, Hac Tan, Duong Cung Tan. Tay Am Tan, Hung Tan., Thiêu Tan, Hô Vi Tan (H.P).

Techniques de base :

Toutes les techniques. 4 Techniques de pique (Hors programme).

Enchaînement des positions ; Bo Phap Quyên (H. P.).

Enchaînement de tous les coups de poing (H.P.).

Enchaînement de tous les coups de pied (H.P.).

Enchaînement de tous les Chem, Gat, Bat, Cho, Gôi (H.P.).

8 Techniques supérieures de parade (H.P.). 3 Techniques de saisie (H.P.).

Techniques de self-défense 1,2, (H.P). 2 techniques pour faire lâcher un objet (H.P.). Chien Luc 1 à 20. Contre-attaques pieds / poings niveau 1,2. Vât 1 à 10. Ciseaux 1 à 6, 7, 8, 9, 10.

Leçon :

Tu Tru Quyên.

Nhu khi cong quyên so mô, (Xô Xành Quyên optionnel).

Enchaînements à deux :

Chien Luc 1 à 20.

Bai Vat So Mô.

Combats :

3 assauts (par poids, et par points de 2 minutes.

1 combat de lutte de 3 minutes.

Endurance :

Roulades et chutes diverses.

50 pompes vietnamiennes (35 pour les femmes et remplacer les pompes par des sauts en extension pour les adolescents).

Philosophie :

Mémoire.



Programme d'examen.

Ages (environ).	Ceinture.	Durée d'entraînement.
A Partir de 16 ans.	Ceinture Noire.	8 / 10 mois.

Matières.	Coeff.	Moyenne.
Song Dau. <i>Combat.</i>	4	40
Ky Thuât. <i>Technique.</i>	2	20
Quyên. <i>Enchaînement seul.</i>	2	20
Song Luyên. <i>Enchaînement avec partenaire.</i>	2	20
Don Chân. <i>Ciseaux.</i>	2	20
Vô Luc. <i>Endurance.</i>	1	10
Ly Thuyêt. <i>Philosophie.</i>	3	30
Tinh Than. <i>Conduite.</i>	5	50
T. Công. <i>Total.</i>	21	210



**Note
minimum :
8**

**Note
moyenne :
10**

**Note
Maximum :
14**

La note de comportement se situe entre 8 minimum et 12 maximum.

Programme d'examen.

- 🌐 La technique est notée sur la connaissance et l'expression des mouvements. Certaines techniques sont bras inversé à la jambe.
- 🌐 Le Quyên est noté sur les techniques et la façon d'exécuter l'enchaînement selon les critères.
- 🌐 Le Song Luyên est noté sur les techniques, la synchronisation et la façon d'exécuter l'enchaînement.
- 🌐 Les ciseaux, spécificité du Vovinam, sont notés séparément.
Ciseaux facultatifs pour les personnes âgées de plus de 35 ans.
- 🌐 Combat sécurisé pour les femmes et les adolescents.
Combat facultatif pour les personnes dépassant l'âge de 35/40 ans.
- 🌐 L'endurance se compose de pompes vietnamiennes et de roulades avec obstacles.

Entraînement à la résistance :

Pompes vietnamiennes (*Flexion / extension*).

+ / - 0.5 point pour chaque tranche de 5 sauts.

Roulades et techniques de chutes :

Techniques de roulades diverses (*Roulade avec 5 obstacles*).

Techniques diverses spectaculaires.

Pas d'endurance pour les personnes âgées de plus de 50 ans.

La note est attribuée en fonction de l'exécution de la technique.

- 🌐 La philosophie est notée sur la réflexion du candidat.
(*Pour ce niveau, elle se fait par écrit par un petit mémoire*).
- 🌐 La conduite est notée selon l'attitude du candidat.





Notes :



Self-défense :

1°) – Torsion des pouces sur tentative d'étranglement.

Saisir les 2 pouces des 2 mains et reculer en arrière avec amenée au sol.

2°) - Torsion des doigts sur tentative d'étranglement.

Saisir les doigts des 2 mains et reculer en arrière avec amenée au sol.

3°) - Torsion des doigts sur tentative d'étranglement.

Saisir les 2 mains, doigts croisés et reculer en arrière avec amenée au sol.

4°) – Saisie au poignet du même côté.

Verrouiller les doigts et se dégager avec la saisie entre le pouce et l'index.

5°) – Saisie au poignet du côté opposé.

Verrouiller les doigts et se dégager avec la saisie entre le pouce et l'index.

Faire lâcher un objet :

6°)- Faire lâcher un objet n°1.

Faire pression sur les doigts avec torsion du poignet en baissant.

7°)- Faire lâcher un objet n°2.

Faire pression sur les doigts avec torsion du poignet en relevant.





Systeme de Grades International

NIVEAU	GRADE	CEINTURE
Ceinture Bleue	Initiation	
Ceinture Bleue	Débutant	
Ceinture Bleue	1er CAP	
Ceinture Bleue	2ème CAP	
Ceinture Bleue	3ème CAP	
Ceinture Noire	Probatoire	
Assistant Enseignant	1er Dang	
Enseignant	2ème Dang	
Professeur	3ème Dang	
Maître Stagiaire	4ème Dang	
Maître	5ème Dang	
Maître	6ème Dang	
Maître	7ème Dang	
Maître	8ème Dang	
Maître	9ème Dang	
Maître	10ème Dang	
Membres du 1er conseil des Maîtres 1964		
Maître Patriarche	10ème Dang	



Les ceintures et grades

Les grades n'existaient pas à l'époque du Maître Fondateur. Il y avait cependant 3 niveaux distincts :

1. So cap (niveau inférieur)
2. Trung cap (niveau moyen)
3. Cao cap (niveau supérieur)

Il n'existait ni vo-phuc, ni ceinture particulière.

Il fallut attendre Maître Tran Huy Phong, en 1964, pour voir la naissance d'un système de grade.

D'ailleurs Maître Phong, en rénovateur qu'il fut, permit la reconstitution du Conseil Mondial des Maîtres, à Paris, en 1996 : Les assises du Vovinam Viet Vo Dao n'en seront que plus fortes.

Ce Conseil décrète la création de la ceinture blanche "ngoai hang" (hors rang). Cette ceinture est réservée aux membres qui constituaient le 1er Conseil Mondial des Maîtres de l'année 1964.

Système de Grade:

La couleur Bleue représente symboliquement le Ciel, l'immensité du savoir qui est face au pratiquant débutant:

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

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

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

La ceinture jaune correspond à la ceinture noire dans le système internationale. Il arrive de rencontrer des pratiquants de Vovinam Viet Vo Dao avec une ceinture noire et même si ce n'est pas la ceinture traditionnelle, sa signification est la même.

 Maître Stagiaire - 4^{ème} Dang

Traditionnellement, la formation pour obtenir La ceinture Jaune 1er Dang à l'issu du troisième Cap dure deux ans. Il arrive que certaines personnes accèdent à la ceinture jaune (cycle probatoire) au bout d'un an, puis valide le premier Dang l'année suivante lorsque la formation est complète. Ne soyez donc pas étonné de rencontrer des ceintures jaunes sans Dang.

Le Rouge représente symboliquement le Sang, l'art martial pénètre dans le corps et fait parti du pratiquant:

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

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

 Membre du premier Conseil des Maîtres
 Maître Patriarche - 10^{ème} Dang (une seule personne au monde la porte, on retrouve sur celle-ci toutes les précédentes couleurs, car elles sont toutes maîtrisées)





HỆ THỐNG ĐẰNG CẤP
MÔN PHÁI VOVINAM- VIỆT VÕ ĐẠO



TRÌNH ĐỘ	MÀU ĐAI	THỜI GIAN TẬP LUYỆN	DANH XƯNG
SƠ ĐẰNG			
Tự vệ		3 tháng	Võ sinh
Nhập môn		3 tháng	Võ sinh
Lam đai I cấp		6 tháng	Môn sinh
Lam đai II cấp		6 tháng	Môn sinh
Lam đai III cấp		6 tháng	Môn sinh
TRUNG ĐẰNG			
Chuẩn Hoàng đai		6 tháng	Môn sinh
<i>Dành cho lứa tuổi dưới 12</i>			
Hoàng đai		2 năm	Hướng dẫn viên
Hoàng đai I cấp		2 năm	Huấn luyện viên
Hoàng đai II cấp		3 năm	Huấn luyện viên
Hoàng đai III cấp		4 năm	Huấn luyện viên
CAO ĐẰNG			
Chuẩn Hồng đai		5 năm và trình Tiểu luận võ học	Võ sư Chuẩn Cao đẳng
Hồng đai nhất cấp		6 năm và trình Luận án võ học	Võ sư Cao đẳng
Hồng đai nhì cấp		6 năm và trình Luận án võ học	Võ sư Cao đẳng
Hồng đai tam cấp		6 năm và trình Luận án võ học	Võ sư Cao đẳng
Hồng đai tứ cấp		6 năm và trình Luận án võ học	Võ sư Cao đẳng
Hồng đai ngũ cấp		6 năm và trình Luận án võ học	Võ sư Cao đẳng
Hồng đai lục cấp		6 năm và trình Luận án võ học	Võ sư Cao đẳng
THƯỢNG ĐẰNG			
Bạch đai		Vô định	Võ sư Chương môn

越武造





