



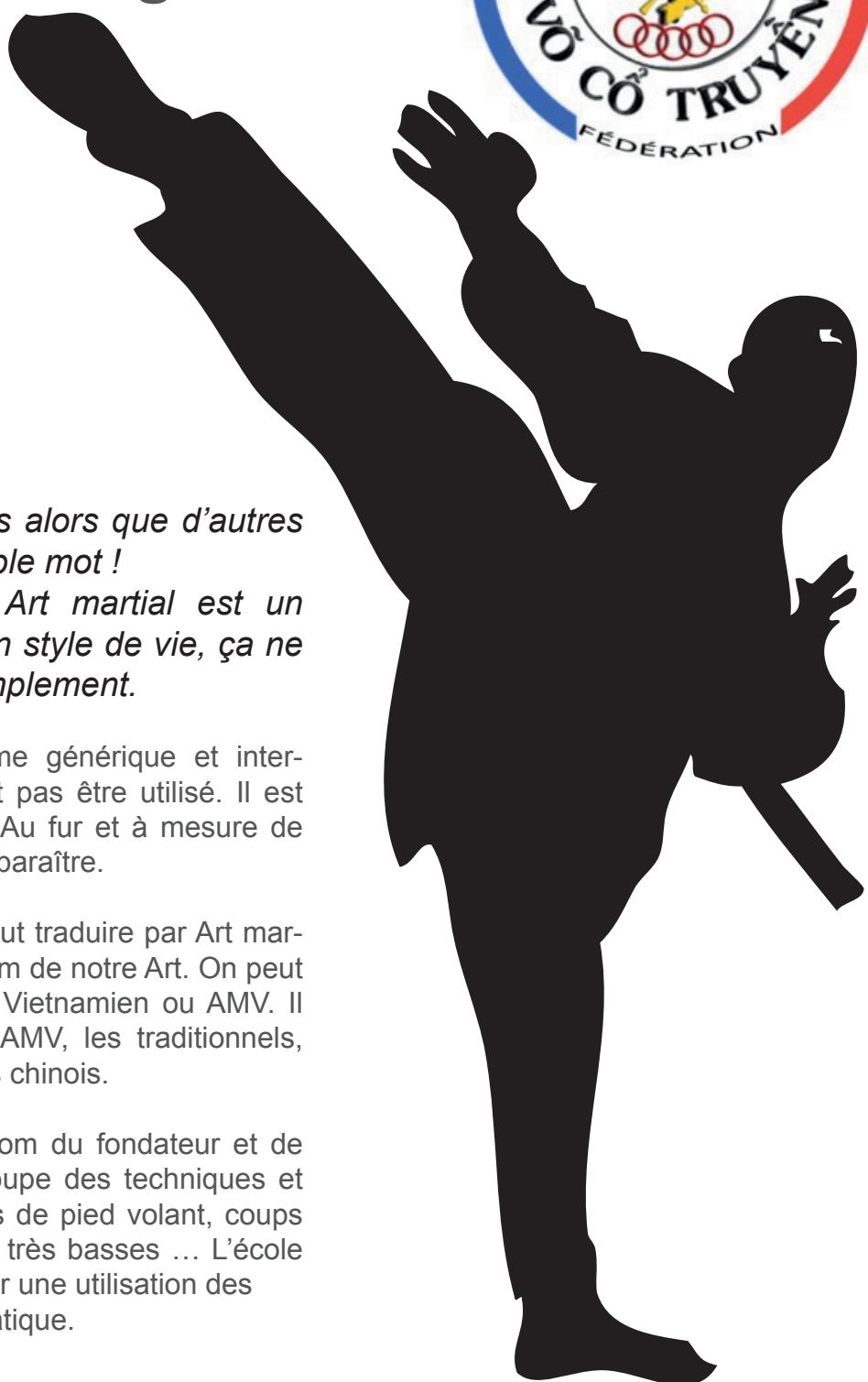
VIET VO DAO

VO CO TRUYEN VIETNAM

Art Martial Vietnamien

Ecole Minh Long

St Herblain



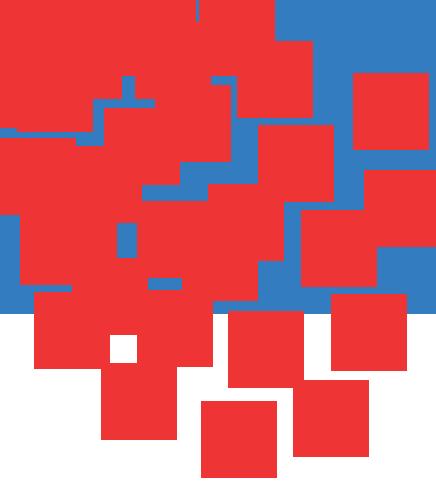
Que de termes étranges alors que d'autres se nomment par un simple mot !

Oui mais voilà, notre Art martial est un regroupement de tout un style de vie, ça ne peut pas se nommer simplement.

- **Viet Vo Dao** est le terme générique et international, ce nom ne devrait pas être utilisé. Il est réservé à une autre école. Au fur et à mesure de votre apprentissage il va disparaître.

- **Vo Co Truyen** que l'on peut traduire par Art martial traditionnel est le vrai nom de notre Art. On peut le regrouper en Art Martial Vietnamien ou AMV. Il existe plusieurs groupes d'AMV, les traditionnels, les modernes et les styles chinois.

- Et enfin **Minh Long**, le nom du fondateur et de l'école. Chaque école regroupe des techniques et habitudes différentes, coups de pied volant, coups de poing, coudes, positions très basses ... L'école Minh Long se caractérise par une utilisation des armes dès le début de la pratique.



La tenue -Võ Phuc et les grades

Le Vo Phuc doit être de couleur noire, droit comme sur la photo ou croisé. Le logo de l'école se porte sur le coeur et le logo de la fédération sur le bras gauche. Les chaussures sont obligatoires à l'extérieur du tapis.

Une tenue propre et en bon état est obligatoire. Les débutants ont l'autorisation de ne pas porter le Vo Phuc , le temps que celui-ci leur soit livré.

Au 1^{er} Novembre l'accès sera interdit sans Vo Phuc.



Le niveau de chaque pratiquant est représenté par une ceinture de couleur, ainsi que la présence de barrettes.

Les enfants débutent avec une ceinture blanche, les adultes avec une noire. Attention notre système est différent du système de grades Japonais. Pour les AMV une ceinture noire est un débutant.

Pour les enfants, le nombre de barrettes par couleur de ceinture n'est pas fixe mais il s'adapte à chacun.

Un enfant, s'il progresse aura le droit à une barrette en plus, jusqu'à ce qu'il atteigne le niveau requis pour changer de couleur

Enfants

Blanc



Noir



Bleu



Jaune



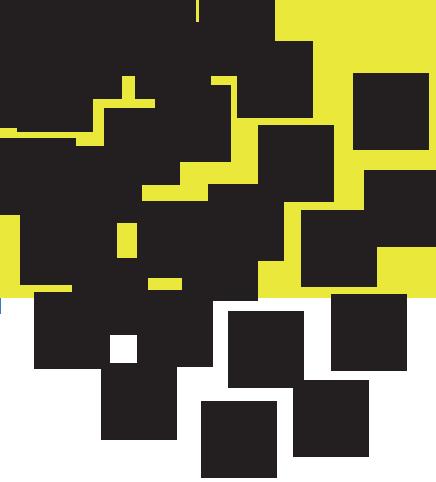
Rouge



Blanc

Adultes





Richesse & Comportement

Armes

Au sein de l'école Minh Long, l'utilisation des Armes est un passage obligé. Les débutants commencent par le bâton. Ce n'est pas l'arme la plus facile à maîtriser mais la moins onéreuse ; ensuite le sabre, l'épée, le couteau ... Au fur et à mesure de la pratique le Vo Sinh (Nom du pratiquant), choisira son arme. De nombreux stages permettent de découvrir avec des maîtres ou des experts les pratiques différentes de chacune des armes proposées. De temps en temps le cours sera défini par un thème qui pourra être le travail de l'éventail ou le combat au bâton. (Voir le calendrier.)

Salut

Le cours commence et se termine toujours par un salut. Cette règle permet de placer chaque élève à sa place, elle définit le début du cours sans équivoque. Le salut symbolise le respect des élèves envers le professeur, mais également de l'enseignant envers les élèves. C'est souvent un moment pour donner une information, chaque participant étant au maximum de sa concentration.

Comportement et entraînement

Avant tout, l'entraînement est un échange. Il doit se dérouler dans la bonne humeur. On laisse les problèmes au vestiaire. Le partenaire n'est pas un « punching ball », les échanges doivent être respectueux ; même si un geste maladroit, un accident peut arriver. Cela doit être contrôlé. L'entraînement est avant tout un moyen de se dépasser.

Le cours est un mélange de jeunes adultes et de moins jeunes. Le pratiquant doit travailler pour lui et pour faire progresser ses partenaires.

Compétition

Les compétitions ne sont pas obligatoires. Le club organise et participe à des compétitions Enfants et Adultes. Celles-ci permettent de rencontrer d'autres clubs, d'autres styles au sein des AMV. La compétition va vous permettre d'être jugé par d'autres. Ce jugement bon ou mauvais va ainsi modifier votre approche de notre Art et modifier votre style d'entraînement. Le club vous préparera aux différentes compétitions et vous serez toujours accompagnés.

Passage de grade

Le passage de grade a lieu une fois par an, en fin d'année. Nous regroupons les élèves par niveau et nous contrôlons ce qui est acquis. Un passage débutant enfant ne dure que 15 minutes, mais un passage ceinture jaune adulte dépasse les 2 heures. Participer au passage de grade est fortement conseillé mais non obligatoire. Obtenir un grade permet aux pratiquants de participer à des ateliers plus riches et plus complexes sur des armes ou des techniques.

Le passage de grade permet également de mesurer le niveau de l'enseignement et si nécessaire de modifier l'organisation du cours.



Vocabulaire

Techniques

Quyen: technique codifiée à main nue.
Vu Khi: technique codifiée avec arme.
Quyen Dong Dien: technique synchronisée.
Song Luyen: enchainement de techniques préparées à 2 ou 3. voir plus pour les démo.
Thi Dâu: compétition combat
Ky Thuât: compétition technique

Positions:

Lap Tan: Position de d'attente
Chuan Bi Tan: Pret
Dinh Tan: Position forte
Chao Ma Tan: Position du chat
Xa Tan: Position du serpent
Trung Binh Tan: Position du cavalier
Quy Tan: Position à genoux

Liens utiles

Facebook: mlvdsh@gmail.com, retrouver les dernières photos, les news

Site web: <http://mlvdsh44.e-monsite.com/>

Toutes questions **email:** franck.michel44@gmail.com

Les fédérations: vocotruyen-france.com

ou <http://www.ffkarate.fr/disciplines-associees/arts-martiaux-vietnamiens.php>

Compter en Vietnamien

1- Môt	6- Sau
2- Hai	7- Bây
3- Ba	8- Tam
4- Bôn	9- Chin
5- Nam	10- Muoi

Quelques termes

Vo: Art Martial
Vo Sinh: Pratiquant d'Art Martial
Vo Su: Le maître
Vo Phuc: Tenue d'entraînement
Vo Duong: Salle d'entraînement
So Dai: La ceinture

Le salut

Nghiem ! Nghiem Le ! Le !

Coups de Pied:

Truc Cuoc: Coup de pied de face
Bang Long Cuoc: Coup de pied latéral
Hoanh Cuoc: Coup de pied circulaire
Hauc cuoc: Coup de pied retourné direct



Positions



Lap Tan



Chuan Bi Tan



Hac Tan



Doc Anh u Tan



Doc hanh tien ly Tan



Long Ma Tan



Tieu Tan



Xa Tan



Dinh Tan



Trung Binh Tan



Toa Tien Tan



Tien Bo Tan



Toa Tan

Calendrier 2012-2013 FVCTVNF

Semaine		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
lundi	1	mercredi	2	jeudi	3	vendredi	4	dimanche	5	mercredi	6	jeudi	7
dimanche	2	lundi	3	mardi	4	mercredi	5	jeudi	6	dimanche	7	lundi	8
lundi	3	mercredi	4	jeudi	5	vendredi	6	dimanche	7	lundi	8	mercredi	9
mercredi	4	jeudi	5	vendredi	6	dimanche	7	lundi	8	mercredi	9	jeudi	10
jeudi	5	vendredi	6	dimanche	7	lundi	8	mercredi	9	jeudi	10	mercredi	11
mercredi	6	jeudi	7	dimanche	8	lundi	9	mercredi	10	jeudi	11	mercredi	12
dimanche	7	lundi	8	mercredi	9	jeudi	10	vendredi	11	dimanche	12	lundi	13
lundi	8	mercredi	9	jeudi	10	vendredi	11	dimanche	12	lundi	13	mercredi	14
mercredi	9	jeudi	10	vendredi	11	dimanche	12	lundi	13	mercredi	14	jeudi	15
jeudi	10	vendredi	11	dimanche	12	lundi	13	mercredi	14	jeudi	15	mercredi	16
mercredi	11	jeudi	12	dimanche	13	lundi	14	mercredi	15	jeudi	16	mercredi	17
dimanche	12	lundi	13	mercredi	14	jeudi	15	vendredi	16	dimanche	17	lundi	18
lundi	13	mercredi	14	jeudi	15	vendredi	16	dimanche	17	lundi	18	mercredi	19
mercredi	14	jeudi	15	vendredi	16	dimanche	17	lundi	18	mercredi	19	jeudi	20
jeudi	15	vendredi	16	dimanche	17	lundi	18	mercredi	19	jeudi	20	mercredi	21
mercredi	16	jeudi	17	dimanche	18	lundi	19	mercredi	20	jeudi	21	mercredi	22
dimanche	17	lundi	18	mercredi	19	jeudi	20	vendredi	21	dimanche	22	lundi	23
lundi	18	mercredi	19	jeudi	20	vendredi	21	dimanche	22	lundi	23	mercredi	24
mercredi	19	jeudi	20	vendredi	21	dimanche	22	lundi	23	mercredi	24	jeudi	25
jeudi	20	vendredi	21	dimanche	22	lundi	23	mercredi	24	jeudi	25	mercredi	26
mercredi	21	jeudi	22	dimanche	23	lundi	24	mercredi	25	jeudi	26	mercredi	27
dimanche	22	lundi	23	mercredi	24	jeudi	25	vendredi	26	dimanche	27	lundi	28
lundi	23	mercredi	24	jeudi	25	vendredi	26	dimanche	27	lundi	28	mercredi	29
mercredi	24	jeudi	25	vendredi	26	dimanche	27	lundi	28	mercredi	29	jeudi	30
jeudi	25	vendredi	26	dimanche	27	lundi	28	mercredi	29	jeudi	30	mercredi	31

Calendrier 2012-2013 Minh Long France

27-28 Octobre

Stage National
Région Poitou Charentes INGRANDES
Samedi 27 - 14h à 18h Programme Minh Long
(exclusivement réservé à notre école)

Dimanche 28 - 9h à 12h Etude des QUY DINH
(ouvert aux autres écoles)

Janvier

Stage National Ceinture rouge
Région Ile de France

Avril

Stage National
Région Pays de Loire

Juin

Stage National
Région Nord + passage de grade National

Novembre

Stage National
Région Normandie

Fevrier

Open de France Minh Long
Région Marolles en Hurepoix

Mai

Stage National
Région Ile de France + AG

Date à définir

Qualifications et finales sur ring
Championnat National Doi Khang Minh Long

Staff école Minh Long St Herblain



STAFF Administratif

Nadia
BOUTAYEB
Trésorière adj

Aziz
ABDOUSS
Trésorier

Franck
MICHEL
Président

Claude
TRIPON
Vice-Président

Nicolas
RIVIERE
Secrétaire

François
DESLANDES
Secrétaire adj



STAFF Technique

Maître Aziz ABDOUSS
Blanche 17^{ème} CAP

Expert Pascal NORMAND
Rouge 16^{ème} CAP

INSTRUCTEURS

Claude TRIPON
Rouge 14^{ème} CAP

Franck MICHEL
Rouge 14^{ème} CAP

Patrice JUDALET
Rouge 14^{ème} CAP

Jérôme PORTEAU
Rouge 12^{ème} CAP

Sébastien ALBERT
Rouge 12^{ème} CAP

Réglement interieur

■ Article I : Admission en salle.

L'accès à l'aire d'entraînement du Vo Duong est strictement réservé aux Vo Sinhs en tenue réglementaire (pratiquants licenciés) et aux adhérents au club.

■ Article II : Accompagnateurs d'enfants.

Les accompagnateurs doivent s'assurer de la présence du professeur ou de l'un des membres du bureau avant de laisser leur enfant. Celui-ci est pris en charge par le club 5 minutes avant et après le cours. Les accompagnateurs doivent veiller à respecter ou faire respecter le calme dans le Vo Duong. Les Parents ou accompagnateurs ne doivent pas rester dans le Vu Duong durant la séance.

■ Article III : Hygiène.

Le port des chaussures de ville est interdit sur l'aire d'entraînement du Vo Duong (tapis).

Les déplacements pieds nus ou en rythmiques en dehors de cette aire ne sont pas autorisés : prévoir des nu-pieds (tongs).

Les ongles des pieds et des mains doivent être propres et taillés courts.

Le Vo Phuc (tenue) doit être propre et non chiffonné.

Le tee-shirt sous le Vo Phuc est autorisé.

Pour la sécurité de tous, les bijoux et les montres doivent être retirés avant de venir en cours.

■ Article IV : Respect.

Lors des cours, les pratiquants se doivent un respect mutuel et se placer selon leur grade.

Il n'est possible de quitter l'aire d'entraînement du Vo Duong, pendant le cours, qu'après l'accord du professeur.

Les cours doivent se dérouler dans le calme, pensez aux douze principes*.

La ponctualité est une pièce maîtresse dans la pratique.

L'assiduité est un élément essentiel de la progression sur la voie martiale.

Les contrôles en cours d'année sont diligentés par le professeur responsable du cours.

Pour l'examen final une demande de passage doit être remplie par le vo sinh, lequel examen est supervisé par le responsable technique régional après acceptation de la demande.

■ Article V : Passage de ceinture

La présentation au passage relève de la responsabilité du professeur qui se base sur :

- o L'aptitude du Vo Sinh.
- o L'assiduité aux cours.
- o Les évaluations en cours de saison.
- o La participation à deux stages minimum validés par le club.
- o Remplir la demande de passage de ceinture.
- o Répondre à la convocation du passage.

Le résultat est communiqué, après délibération du jury, sa décision est souveraine.

La remise des ceintures et diplômes a lieu en fin de saison ou au début de la saison suivante.

■ Article VI : Sanction.

En cas de non respect du présent règlement, le responsable prend les mesures nécessaires.

- o Exclusion temporaire du cours (au coin 10 minutes) ou pompes ou exercices.
- o En cas de récidive, renvoie au vestiaire pour se changer et revenir pour attendre la fin du cours (entretien avec les parents ou le pratiquant).
- o Si cela persiste, transmission au bureau qui prend la décision de radiation.

■ Article VII : Responsabilité.

Le club décline toute responsabilité en cas de vol dans les vestiaires et dans l'enceinte du Complexe Sportif.

■ Article VIII : Adhésion.

L'adhésion au club par la signature du bulletin d'adhésion conditionne l'acceptation sans réserve du présent règlement.