

Art Martial

Vietnamien

VOVINAM

VIỆT VÕ
ĐẠO

越
武
道



Etre Fort pour Etre Utile

Pour une Harmonie Energétique du Corps et de l'Esprit.



VOVINAM VIET VO DAO



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 paques.

En réalité de VVD 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 VVD.

LA PERIODE DE FORMATION ET DE DEVELOPPEMENT

Débutée en 2879 dont la première grande 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^e siècle) où le VVD faisait partie de la culture, (la pratique étant obligatoire pour les jeunes).

LA PERIODE D'OUBLI

Sous la domination Française, le VVD fut complètement brisé à tel point que les jeunes ignoraient la plupart du temps son existence.

LA PERIODE DE LA RENAISSANCE

Avec le 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 LUOC 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 oeuvre. Maître LE SANG devenu Patriarche et le conseil des Maîtres, ont établi un plan de développement du mouvement.

Ainsi en 1962, Maître PHAN HIOANG 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'ame 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 et le coeur 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 VIET VO DAO

LES DIX PRINCIPES FONDAMENTAUX



1. Atteindre le plus haut niveau de l'art pour servir l'humanité.
2. Etre fidèle à l'idéal du Vovinam Việt 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 Việt 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. *Rigueur honnêteté*
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.

M

LEXIQUE



TECHNIQUES DE POINGS:

DAM THANG	DIRECT
DAM MOC	CIRCULAIRE
DAM LAO	CIRCULAIRE AVEC LE REVERS DE LA MAIN
DAM MUC	CIRCULAIRE DE BAS EN HAUT
DAM THAP	DIRECT NIVEAU BAS
DAM HAI TAY	DOUBLE DIRECT

TECHNIQUES DE PIEDS:

DA THANG	DIRECT
DA DAP	LATERAL
DA TAT	CIRCULAIRE
DA HAT	DE BAS EN HAUT
DA CANH	DIRECT DE COTE
DA SAU	DIRECT ARRIERE
DA MOC TRUOC	CROCHETE AVANT
DA MOC SAU	CROCHETE ARRIERE
DA BAY	VOLANT

AUTRES TERMES TECHNIQUES:

GAT	PARADE
CHO	COUDE
CHEM	TRANCHANT
QUET	FAUCHAGE
CHIA	PIQUE
BAT	POING REBONDISSANT
LAN LON	CHUTES ET ROULADES
DON CHAN	CISEAUX

VOCABULAIRE:

VO SINH	PRATIQUE
VO PHUOC	TENUE D'ENTRAINEMENT
VO SU	MAITRE
GIAO SU	PROFESSEUR
QUAY	DEMI TOUR
NGHIEM	EN GARDE POUR LE SALUT
NGHIEM LE	SOYEZ PRET
LE	SALUEZ
LEN	SE LEVER
QUY	A GENOUX
THOI	ARRETER
THU	EN GARDE
CHUAN BI	SE PREPARER
NGOI XUONG	ASSEYEZ VOUS
DUNG DAY	LEVEZ VOUS

CHIFFRES:

MOT	1
HAI	2
BA	3
BON	4
NAM	5
SAU	6
BAY	7
TAM	8
CHIN	9
MUOI	10

越
式
道



Vovinam
Việt Võ Đạo

VOVINAM VIET VO DAO

REGLEMENT DU COMBAT

INTERDICTIONS	OBLIGATIONS	AUTORISATIONS
Les techniques suivantes: XIA, TRAO, CHI, CHO, GOI. Les formes d'attaque sauvages: Griffer, mordre, tirer, saisir le VO PHUC etc... D'attaquer ou de continuer d'attaquer l'adversaire dans les circonstances suivantes: Si l'adversaire est tombe au sol. Si l'adversaire est en dehors du cercle delimitant la zone de combat. Si l'arbitre ordonne THOI. Les attaques des zones dangereuses: au cou , a la nuque, aux parties sexuelles, au visage (sauf pour les techniques de pied, l'attaque au visage est permise.) Les protestations, les disputes, les provocations contre l'adversaire, l'arbitre ou le jury pendant la competition.	Respecter les ordres ou les instructions de l'arbitre ou du jury. N'arreter le combat que sur l'ordre de l'arbitre (ordre thoi). Chaque fois que vous touchez involontairement votre adversaire dans les zones interdites, faites NGHIEM LE, en guise d'excuse.	Les techniques DAM, CHEM, BAT ne sont pas autorisées pour attaquer l'adversaire que dans les zones delimitées de la ceinture aux épaules. Les techniques DA, DON CHAN, VAT, KHOA GO ne sont pas autorisées pour attaquer l'adversaire aux yeux , à la nuque, aux parties sexuelles. Demander l'interruption du combat pour prendre du repos (15 secondes maximum) apres une minute de combat. Abandonner le combat avant terme, si votre condition physique se révèle insuffisante ou si votre adversaire est trop dangereux.

DISQUALIFICATION:

Attaques volontaires provoquant chez l'adversaire la perte de conscience, des blessures graves ou l'incapacite de continuer le combat.

DISCIPLINE

Le pratiquant doit obligatoirement faire NGHIEM LE devant le jury, l'arbitre ou l'adversaire avant et après le combat.

La tenue du pratiquant doit être correcte.

Il doit porter l'écusson et la ceinture comme il se doit.

L'Ecusson originel :



Le Viet Vo dao se place entre le ciel et la terre; ce qui lui donne l'harmonie entre la force et la souplesse. L'écusson doit être cousu correctement sur votre vo-phuc, du côté gauche, à l'emplacement du coeur.

Quelles sont les significations du noble insigne qui figure ci-dessus? Voici quelques explications :

- Le Cercle représente la plénitude, le parfait, le cercle de la vie, le ciel.
- Le Carré représente la régularité, la justice, la terre.
- Le Bambou représente la droiture, la constance, le désintéressement.

Au milieu, "Viet Vo Dao", trois mots écrits en toute clarté et en pleine harmonie.

Au total, nous avons six couleurs (cinq traditionnellement car on groupe le bleu et le vert) :

Noir : détermination

Rouge : courage, combativité

Bleu : bonté

Vert : persévérance, espoir

Jaune : générosité, lucidité

Blanc : pureté (synthèse de toutes les couleurs)

Chaque couleur correspond également à une direction et un élément créateur parmi les cinq autres :

Noir : le nord, l'eau

Rouge : le sud, le feu

Bleu et Vert : l'est, le bois

Jaune : le centre, le sol

Blanc : l'ouest, le métal

Ce sont des signes de langage symbole d'autrefois.

Vous pouvez commencer à entrevoir la signification de cet écusson et vous comprenez combien sera grande la découverte profonde de notre art.

Aujourd'hui, dans 16 pays, nous sommes déjà nombreux et liés les uns et les autres, par notre idéal. Demain, notre noble art sera connu dans le monde entier.

Propos sur le Salut Viet Vo Dao

- "La main d'acier sur le coeur de bonté" -

Aspect Philosophique :

Le Salut de bout : celui que l'on se fait entre pratiquants est d'abord un signe de reconnaissance. De plus, il veut également signifier 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 saluera de même le professeur car il est le dépositaire des techniques et il est celui qui a fait le chemin avant soi.

Aspect Technique :

<u>Chuan bi :</u>	préparez-vous	en lap tan, les deux bras tendus devant vous mains ouvertes.
<u>Nghiem :</u> viennent serrés	en garde	en lap tan, les deux poings aux hanches.
<u>Nghiem Lê :</u>	soyez prêt	en lap tan, la main droite vient sur le coeur, le poing gauche fermé, le long du corps.
<u>Lê :</u>	saluez	en lap tan, incliner le buste jusqu'à ce que votre poing gauche arrive à la hauteur du genou.

