



Association de
VOVINAM VIET VO DAO *Belge*

Membre de "la Fédération Mondiale de Vovinam-VietVoDao"



Coupe de Belgique 2019 - Vovinam Viet Vo Dao Belgique

Chers pratiquants, chers parents,

La fédération belge de Vovinam Viet Vo Dao organisera sa quatrième coupe de Belgique qui se déroulera le **dimanche 10 mars 2019 à 10h00**, au Centre Sportif Local de Soumagne, Place de la Gare, 1 à 4630 Soumagne.

Un tarif symbolique de 5 euros par participants est demandé.

Un spaghetti bolognaise ou végété est prévu pour midi.

Tarif : 8€ pour adulte et 6€ pour enfants (<=12 ans). Les boissons sont à acheter au bar (non prévu dans le prix).

Remarque importante : les piqueniques/sandwiches ne sont pas autorisés dans la cafétéria

L'inscription et paiement doivent être clôturés au 25 février 2019.



Figure 1 Les anciens GPS trouvent plus facilement l'av. de la Coopération



Association de
VOVINAM VIET VO DAO *Belge*

Membre de "la Fédération Mondiale de Vovinam-VietVoDao"



PROGRAMME ENFANTS

- N°01 Khai Môn Quyền (motié) ¹
N°02 Khai Môn Quyền ¹
N°03 Thập Tự Quyền ¹
N°04 6 techniques imposées **pour CB & CO** (épreuve individuelle) ²
 Contre-attaque Dâm Thang phai & trai
 Contre-attaque Dâm Moc phai & trai
 Saisie double-Nelson
 Saisie latérale
N°05 10 techniques parmi les suivantes **pour CO1 & CO2** (par équipe de 2) ³
 Contre-attaque Dâm Thang phai & trai
 Contre-attaque Dâm Moc phai & trai
 Contre-attaque Dâm Lao phai & trai
 Contra-attaque Dâm Muc phai & trai
 Saisie double-Nelson
 Saisie latérale
 Saisie par devant sans les bras
 Saisie par devant avec les bras
N°06 Enchaînement libre **pour CO3 & CV** (par équipe) ⁴
N° 07 Endurance : 3 min Saute-mouton (par équipe de 2) ⁵

¹ Pas de distinction d'âge ni de grade pour ces 3 épreuves. On ne peut participer qu'à 1 des 3

² 6 techniques à exécuter l'une à la suite de l'autre. On veut voir l'efficacité de la technique et la rapidité d'exécution.

³ 10 techniques à choisir parmi les 12 listées. Chaque partenaire doit exécuter 5 des 10. Ceci peut se faire avec transition (comme un petit Song-Luyen) ou bien sans transition. On veut voir l'efficacité de la technique et la rapidité d'exécution.

⁴ Comme un song-luyen libre... à 2 ou à plusieurs partenaires, avec un minimum de 5 techniques par partenaire et une durée max de 2 minutes

⁵ Equipe de 2 enfants qui sautent à tour de rôle pendant 3 minutes



Association de
VOVINAM VIET VO DAO *Belge*

Membre de "la Fédération Mondiale de Vovinam-VietVoDao"



PROGRAMME ADULTES

- N°08 Khai Môn Quyền **pour CB & CB1**
- N°09 10 techniques parmi les contre-attaques et dégagements de clés du programme **pour CB & CB1** (par équipe de 2) ⁶
- N°10 Enchaînement libre **pour CB2 & CB3** (par équipe) ⁷
- N°11 Thập Tự Quyền ou Long Hồ Quyền au choix **pour CB2 & CB3 & CN**
- N°12 SL 3 ou SL libre **pour CB3 & CN** (par équipe de 2)
- N°13 6 contre-attaques de sabre ou de bâton au choix **pour CN** (épreuve individuelle)
- N°14 Lao Mai Quyen **pour CN**
- N°15 6 techniques de Don Chan (ciseaux) **pour CB3 & CN** (épreuve individuelle) ⁸
- N°16 Endurance : 5 min de Công Lực avec partenaire (par équipe de 2) ⁹

⁶ 10 techniques (contre-attaque et clés). Chaque partenaire doit exécuter 5 des 10. Ceci peut se faire avec transition (comme un petit Song-Luyen) ou bien sans transition. On veut voir l'efficacité de la technique et la rapidité d'exécution.

⁷ Comme un song-luyen libre... à 2 ou à plusieurs partenaires, avec un minimum de 5 techniques par partenaire et une durée max de 2 minutes.

⁸ 4 techniques de ciseaux parmi les 21 + 2 techniques libres.

⁹ 1 seul changement autorisé. Công Luc règlementaire = saut : les mains touchant les chevilles. Pompage : en position en tendant les 2 jambes en même temps, descendre à +-15cm du sol.