



Syllabus du pratiquant

**Centre de formation et d'entraînement
du Vovinam Viet Vo Dao de Belgique
sous la direction du Maître Huỳnh Hữu Quý**

Version mise à jour au 22/01/2019

Tables des matières – Théorie

1	Introduction	3
1.1	Coordonnées du Praticant	3
1.2	Coordonnées de l'association	3
2	Théorie	4
2.1	Le Vovinam Viet Vo Dao :	4
2.2	Signification du Vovinam Viet Vo Dao :	4
2.3	Le Principe du Vovinam Viet Vo Dao :	4
2.4	La Devise du Vovinam Viet Vo Dao :	4
2.5	Le But du Vovinam Viet Vo Dao :	4
2.6	Le Symbole du Vovinam Viet Vo Dao :	4
2.7	Le Salut du Vovinam Viet Vo Dao :	4
2.8	Les 10 Principes Fondamentaux du Praticant de Vovinam VVD	5
2.9	Règlements Internes du Vovinam	6
2.10	L'engagement moral du Praticant :	7
2.11	La Ceinture :	7
2.12	Insigne et Fanion :	10
2.13	Histoire du Vovinam Viet Vo Dao	10
2.14	Maître Fondateur Nguyễn Lộc (1912 – 1960)	12
2.15	Les autres Maîtres Patriarches	13
3	Vocabulaire :	14
4	Notes sur le Vo Phuc et la Ceinture	15
5	Autre information utile	17

1 Introduction

Bienvenue au sein de notre école de Vovinam Viet Vo Dao sous la direction du Maître Huỳnh Hữu Quý ; 7^{ème} Đẳng.

1.1 Coordonnées du Praticant

Nom :

Praticant depuis :

Club :

1.2 Coordonnées de l'association

Dénomination : **Association de Vovinam Viet Vo Dao Belge**
Adresse du siège social : Clos du Chemin Creux, 6B – 1030 Bruxelles
N° d'entreprise : 0445 159 625

Site Web : www.vvnvvd.be

Email : info@vvnvvd.be

Facebook : <https://www.facebook.com/vovinambelgium/>

Club Vovinam Palais du Midi

Palais du Midi - 3, rue Roger Vander Weyden, 1000 BXL

Contact : vovinam.be@gmail.com

Club Vovinam Auderghem

Centre Sportif de la Forêt de Soigne (ADEPS) - Chaussée de Wavre 2057, 1160 Auderghem

Contact : bernard@vvnvvd.be

Club Vovinam Thanh Long

Sporthal AJ Braillard – Wandelingstraat 52, 1601 St Pieters-Leeuw

Contact : vn.thanhlong@gmail.com

Club Vovinam BX Nord

Salle de Sport UTOPIE - rue de l'Éclusier Cogge, 18 – 1000 Bruxelles

Contact : vovinam.bxl@gmail.com

Club Vovinam Esneux

Complexe Sportif d'Esneux - Rue de l'Athénée 5, 4130 Esneux

Contact : marc@vvnvvd.be

Club Vovinam Soumagne

Complexe Sportif Local de Soumagne – Place de la Gare 1, 4630 Soumagne

Contact : marc@vvnvvd.be

Club Vovinam Long Phi Hai

Hall OMNISPORT - Rue de la cité, 18 - 4360 Oreye

Contact : le.minhhai1313@gmail.com

2 Théorie

2.1 Le Vovinam Viet Vo Dao :

Le **Vovinam Viet Vo Dao** est un art martial vietnamien fondé en 1938 par le Maître **Nguyễn Lộc**. En ce temps, ce fut la première fois qu'un art martial était ouvert à tous sans restriction.

Le but du Maître Nguyễn Lộc était de former une jeunesse vietnamienne "forte",

- ayant un esprit lucide, critique et ouvert ;
- dans un corps fort ;

pour être utile à la Patrie et à l'Humanité.

Son vœux, avant de mourir, était de répandre le Vovinam et son idéal à travers le Monde...

2.2 Signification du Vovinam Viet Vo Dao :

VOVINAM : (nom de l'école)

Vo = Art Martial

Vinam = Vietnam

Việt = Surpasser, Dépasser, Supérieur (et nom du peuple vietnamien)

Võ = Art Martial

Đạo = La Voie ; ensemble des principes de vie et de sagesse conduisant à un but suprême.

Le **Vovinam Viet Vo Dao** est l'Art Martial traditionnel Vietnamien.

2.3 Le Principe du Vovinam Viet Vo Dao :

« *Harmonie entre force et souplesse* ». Harmonie entre aspect technique et aspect théorique de l'art martial. Un pratiquant entraîné uniquement à la technique ou inversement à la théorie, dériverait systématiquement vers la brutalité dans le premier cas ou vers la cérébralisation dans le second.

2.4 La Devise du Vovinam Viet Vo Dao :

« *Être fort pour être utile* ». Fort physiquement, moralement et mentalement.

2.5 Le But du Vovinam Viet Vo Dao :

« *La formation de l'homme vrai* » ; en dehors de toutes considérations politiques, raciales et religieuses.

2.6 Le Symbole du Vovinam Viet Vo Dao :

« *Le bambou* ». Le bambou représente l'image de la droiture, de la souplesse, de la constance, du désintéressement et de la simplicité.



2.7 Le Salut du Vovinam Viet Vo Dao :

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

2.8 Les 10 Principes Fondamentaux du Praticquant de Vovinam VVD

1. Atteindre le plus haut niveau de l'Art pour servir l'Humanité.

- ❖ VVD sinh nguyện đạt tới cao độ của nghệ thuật để phục vụ dân tộc và nhân loại.

2. Être fidèle à l'Idéal du VVN VVD et être dévoué à sa cause.

- ❖ VVD sinh nguyện trung kiên phát huy môn phái, xây dựng thể hệ thanh niên Việt Võ Đạo.

3. Être toujours unis, respecter les Maîtres et les Aînés, aimer les condisciples.

- ❖ VVD sinh đồng tâm nhất chí, tôn kính người trên, thương mến đồng đạo.

4. Respecter rigoureusement la discipline, placer l'Honneur au-dessus de tout.

- ❖ VVD sinh tuyệt đối tôn trọng kỷ luật, nêu cao danh dự võ sĩ.

5. Respecter les autres Arts, et n'utiliser le VVN VVD que pour la défense légitime.

- ❖ VVD sinh tôn trọng các võ phái khác, chỉ dụng võ để tự vệ và bênh vực lẽ phải.

6. Cultiver la Connaissance, forger l'Esprit, progresser dans la Voie.

- ❖ VVD sinh chuyên cần học tập, rèn luyện tinh thần, trau dồi đạo hạnh.

7. Vivre avec probité, simplicité, fidélité et noblesse d'esprit.

- ❖ VVD sinh sống trong sạch, giản dị, trung thực, và cao thượng.

8. Développer une volonté d'acier, vaincre les difficultés.

- ❖ VVD sinh kiện toàn ý chí đánh thép để thắng phục cường quyền và bạo lực.

9. Être lucide, persévérant et actif.

- ❖ VVD sinh sáng suốt nhận định, bền gan tranh đấu, tháo vát hành động.

10. Être maître de soi, modeste, respectueux, tolérant et progresser tout en se jugeant.

- ❖ VVD sinh tự tín, tự thắng, khiêm cung, độ lượng, luôn luôn kiểm điểm để tiến bộ.

2.9 Règlements Internes du Vovinam

1. **Le salut « Nghiệm Lê » doit être effectué à chaque rencontre d'un maître, professeur ou autre pratiquant du Vovinam Viet Vo Dao**
 - ❖ *Mỗi khi gặp võ sư hay đồng môn đẳng cấp cao hơn, môn sinh phải nghiêm lễ theo thể thức của môn phái*
2. **Il est interdit au pratiquant de manifester des actes vulgaires, impolis pendant les heures de cours, d'apprentissage et d'activités du Vovinam Viet Vo Dao**
 - ❖ *Tuyệt đối cấm môn sinh có những cử chỉ tỏ ra lố lăng, đùa nghịch, vô lễ trong khi học tập và sinh hoạt môn phái*
3. **Il est interdit au pratiquant de prononcer des paroles, d'avoir des gestes dégradant l'honneur du Vovinam Viet Vo Dao**
 - ❖ *Tuyệt đối cấm môn sinh có những ngôn ngữ, cử chỉ, hành vi làm giảm uy danh Môn Phái và Dân Tộc*
4. **Il est interdit au pratiquant de dévoiler les discussions internes du Vovinam sans autorisations des maîtres du Vovinam Viet Vo Dao**
 - ❖ *Tuyệt đối cấm môn sinh tiết lộ những vấn đề mà môn phái không cho phổ biến ra ngoài*
5. **Il est interdit au pratiquant d'abuser de son grade, ou du terme Vovinam Viet Vo Dao pour des fins personnelles**
 - ❖ *Tuyệt đối cấm môn sinh lợi dụng danh nghĩa, đẳng cấp hay sự ủy nhiệm của môn phái của môn phái mưu đồ tư ý, tư lợi*
6. **Il est interdit au pratiquant d'utiliser de son gré, à tort et à travers, le système de grades, d'écussion, d'étandard, de façon désordonnée dans les activités Vovinam Viet Vo Dao**
 - ❖ *Tuyệt đối cấm môn sinh tùy tiện sử dụng màu đai, đẳng cấp, sắc áo, Phù Hiệu, Kỳ Hiệu sai lệch trong sinh hoạt môn phái*
7. **Il est interdit d'enseigner sans autorisation officielle de la part des autorités du Vovinam Viet Vo Dao ou des maîtres responsables**
 - ❖ *Tuyệt đối cấm môn sinh dạy võ bừa bãi khi chưa được sự chuẩn y của môn phái qua cấp lãnh đạo hữu quyền*
8. **Il est interdit au pratiquant de faire de la compétition professionnelle au nom du Vovinam Viet Vo Dao ; interdiction de créer des histoires avec d'autres disciplines d'arts martiaux**
 - ❖ *Tuyệt đối cấm môn sinh mang danh nghĩa môn phái thượng đài hoặc khiêu khích gây hấn với các môn phái khác*
9. **Il est interdit au pratiquant de servir de garde du corps pour qui que ce soit, excepté pour les supérieurs du Vovinam Viet Vo Dao**
 - ❖ *Tuyệt đối cấm môn sinh làm vệ sĩ cho bất cứ ai không phải là thượng cấp trong môn phái*
10. **Interdiction absolue de créer des dissidences au sein du mouvement Vovinam Viet Vo Dao**
 - ❖ *Tuyệt đối cấm môn sinh không được phép làm tay sai cho ngoại nhân hoặc ác đảng, phản bội lại quyền lợi Dân Tộc và môn phái*

(Vous trouverez le ROI complet publié sur notre site web)

2.10 L'engagement moral du Praticant :

1. **Le Vo Sinh arrive à l'heure et s'entraîne avec assiduité.**
2. **Il tient très propre son vo-phuc, bien en prendre soin et le plier correctement avant de le mettre dans son sac.**
3. **Il évite de parler pendant les cours afin de ne pas déranger les autres Vo Sinh.**
4. **Il doit respect et obéissance envers les aînés, les plus gradés, les enseignants, les professeurs et les Maîtres.**
5. **Il salue la salle en entrant et en sortant.**
6. **Il salue les Maîtres, les enseignants, les professeurs et ses condisciples lorsqu'il s'adresse à eux.**
7. **Il veille à son état de santé afin d'éviter tout surmenage dû à l'entraînement. Il s'engage à ne pas pratiquer si son état physique ne le permet pas.**
8. **Il est courtois et serviable dans la vie.**
9. **Il refuse tout combat et querelle inutile.**
10. **Il a le sens de l'honneur et tient ses promesses.**

D'une manière générale, dès le moment où vous portez votre vo phuc avec votre ceinture, vous affichez votre grade et votre mérite. Vous devez vivre Viet Vo Dao ; digne et fier d'être un homme vrai.

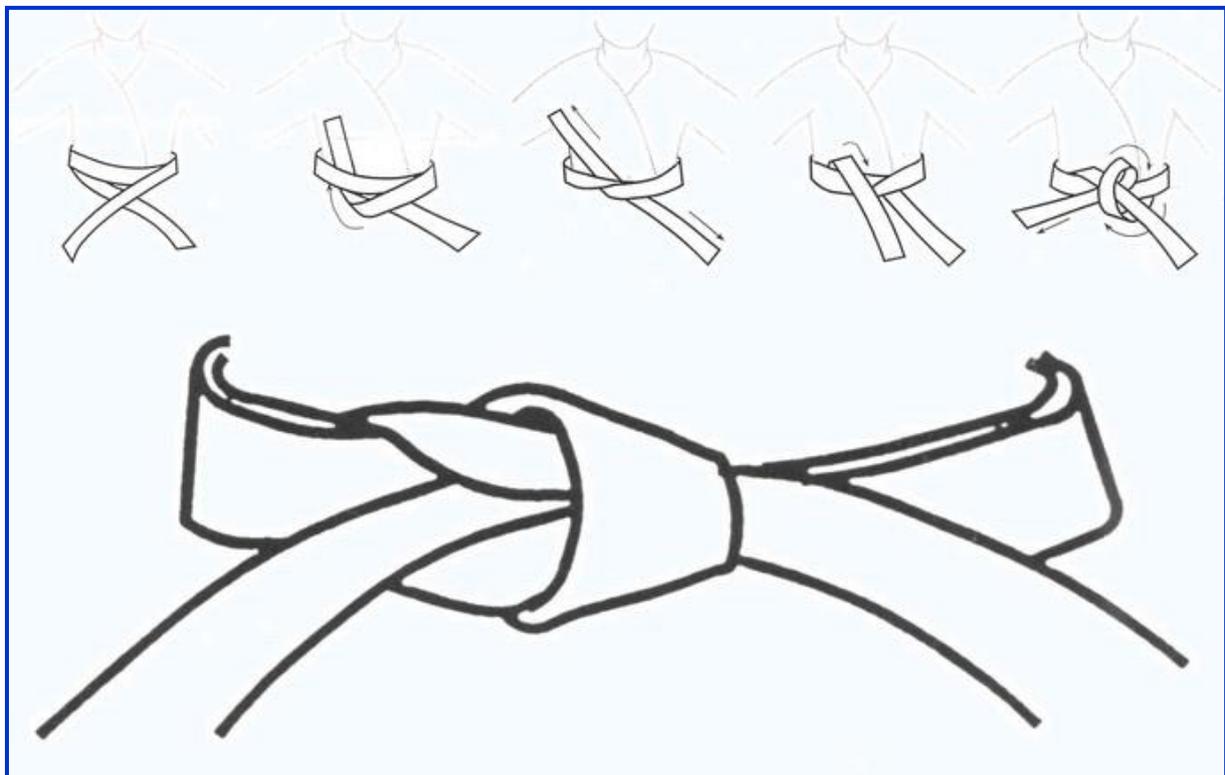
2.11 La Ceinture :

i. Votre ceinture représente :

- Vous-même, le praticant Vovinam Viet Vo Dao ;
 - Le Praticant Vovinam Viet Vo Dao que vous êtes vis-à-vis de l'extérieur ;
 - Le résultat de votre Maître et de votre enseignant.
 - Votre ancienneté dans le Vovinam Viet Vo Dao ;
 - Votre niveau.
- ⇒ Vous devez donc la respecter plus que vous-même car elle vous représente, mais elle représente également votre enseignant et le Vovinam Viet Vo Dao.
- ⇒ Vous ne devez jamais la jeter par terre ou dans un endroit malpropre. Vous devez la manier avec délicatesse et avec soin à tout moment.
- ⇒ Vous devez retirer votre ceinture à chaque fois que vous interrompez votre entraînement pour boire, manger ou vous rendre aux toilettes.
- ⇒ Vous ne devez en aucun cas garder votre ceinture sur vous s'il vous arrive, par exemple, de fumer ou de chahuter entre vous.

ii. Signification des couleurs de la ceinture (ceintures adultes) :

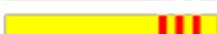
- **Bleue**
 - Couleur de l'espérance
- **Jaune**
 - L'art martial est imprégné dans la peau
- **Rouge**
 - L'art martial est imprégné dans le sang
- **Blanche**
 - L'art martial est imprégné dans les os

iii. Le noeud de ceinture simple :

iv. Système de Grade :

Système créé en 1964

Syst. International depuis 1998

Système Traditionnel	Système International
Initiation 	 Initiation
C. Bleu 1er Cap 	 C. Bleu 1er Cap
C. Bleu 2ème Cap 	 C. Bleu 2ème Cap
C. Bleu 3ème Cap 	 C. Bleu 3ème Cap
C. Jaune 1er Dang 	 C. Noire 1er Dang
C. Jaune 2ème Dang 	 C. Noire 2ème Dang
C. Jaune 3ème Dang 	 C. Noire 3ème Dang
C. Rouge 	 C. Noire 4ème Dang
C. Rouge 1er degré 	 C. Noire 5ème Dang
C. Rouge 2ème degré 	 C. Noire 6ème Dang
C. Rouge 3ème degré 	 C. Noire 7ème Dang
C. Rouge 4ème degré 	 C. Noire 8ème Dang
C. Rouge 5ème degré 	 C. Noire 9ème Dang
C. Rouge 6ème degré 	 C. Noire 10ème Dang
 Ceinture Blanche Suprême	
 Ceinture du Président du Conseil Mondial des Maitres	

Système Ceintures Enfants	
	Débutant
	C. Orange
	C. Orange 1 ^{er} câp
	C. Orange 2 ^e câp
	C. Orange 3 ^e câp
	C. Verte
	C. Verte 1 ^{er} câp
	C. Verte 2 ^e câp
	C. Verte 3 ^e câp
	C. Noire

Le système de couleur des ceintures enfants a été mis en place récemment pour permettre aux enfants d'évoluer vers la ceinture noire à leur rythme (càd même programme mais répartie en 10 grades)

2.12 Insigne et Fanion :

La signification de l'insigne et du fanion de l'école Vovinam Viet Vo Dao est fondée sur la couleur et la forme. L'école de Vovinam Viet Vo Dao a choisi 4 couleurs principales représentant chacune un symbole. Le Vovinam Viet Vo Dao se place entre le Ciel et la Terre pour l'harmonie entre toute chose.

Couleurs :

- Bleu : (bonté, espoir et persévérance) symbole du ÂM (néгатif), représente l'océan et l'espoir, c'est aussi la couleur de la mer et des champs, des 5 continents et des 4 océans. Message : « porter le Vovinam Viet Vo Dao aux 4 coins du monde ».
- Rouge : (courage et combativité), symbole du DU'ONG (positif), représente le feu vivace et énergétique des Viêt tout au long des 5 000 ans depuis la fondation de leur nation.
- Jaune : (lucidité et générosité), couleur de l'Asie, des peuples de l'Asie et de leur fierté.
- Blanc : (pureté et synthèse de toutes les couleurs), symbole du mystère, de ce qui est sans forme et sans couleur, représente les os et la moelle, ce qui est profond, couleur de l'Art, de la Générosité et de la Tolérance.

Forme et signification du fanion :



- Le bord droit en haut, carré, symbole de régularité, de la justice représente le Ciel.
- Le bord arrondi en bas, symbole de la plénitude, du parfait, du cercle de la vie, du vrai, du bon et du beau ; représente la Terre.
- Le rouge et le bleu représentent la complémentarité entre le Am et Duong (yin et yang). Entre le Am et Duong, se trouve le Vietnam qui est l'origine de l'art martial traditionnel Vovinam Viet Vo Dao.
- Le cercle entourant le ÂM et le DU'ONG est de couleur blanche synthétisant l'harmonie entre les 2 complémentarités dans lequel s'inscrit la carte du Vietnam.

2.13 Histoire du Vovinam Viet Vo Dao

Puisque l'histoire du Viet Vo Dao est étroitement liée à l'histoire du peuple vietnamien, elle en reflète aussi l'âme.

Le Viet Vo Dao est caractérisé par le fait qu'il n'est pas l'invention d'une seule personne, mais l'œuvre de tout un peuple qui, pendant toute son histoire, a dû lutter constamment pour survivre.

Contrairement à certaines autres régions asiatiques, où la pratique des arts martiaux devint la prérogative d'une classe sociale privilégiée (les Kchatrya en Inde, les Samurai au Japon), au Vietnam l'art martial est né dans le monde paysan et s'est développé avec ce dernier. Il est difficile de préciser sa date de naissance, qui certainement remonte à l'époque où l'ancien Viet Nam s'étendait encore dans la partie méridionale de la Chine, jusqu'au fleuve Duong Tu Gian (Yan Tse Kiang), il y a 5000 ans. Pour cette raison on honore l'empereur Hung Vuong I soit comme fondateur du Vietnam soit comme créateur du Viet Vo Dao. En effet sous la dynastie des Hung Vuong (2879 - 258 a.C.) l'art martial vietnamien et la médecine traditionnelle se structurèrent en même temps que la philosophie.

Habituellement on divise l'histoire du Viet Vo Dao en différentes périodes:

2879 - 111 a.C. - Période de la formation des techniques

La découverte d'intéressantes œuvres pariétales dans certaines grottes du Vietnam du nord ainsi que les pointes de flèches retrouvées dans les fouilles de CO Loa, permettent de confirmer les hypothèses sur les dessins qui décorent le tambour Ngoc Lu (un important témoignage de l'ancien Vietnam) à propos de l'existence de différentes techniques de combat: outre les combats à mains nues on connaissait l'art de la hache - Bua Riu - de l'épée courte - Doan Dao - de l'épée - Guom – de la lance - Thuong - du bâton - Bong Phap - et de l'arc - Cung.

111 a.C. - 906 d.C. - Période de la formation des théories

Cette période de l'histoire du Vietnam est caractérisée par la lutte contre les invasions chinoises. L'art martial, déjà connu comme moyen défensif, est associé à l'art militaire et il trouve une nouvelle impulsion: on perfectionne les techniques, on élabore les théories et on formule les stratégies qui seront des principes très précieux pour le développement et l'enrichissement de l'art martial même:

- * Théorie de la supériorité des techniques rapprochées
- * Théorie de la flexibilité contre la force
- * Théorie du principe de la surprise
- * Théorie du secret des illusions
- * Théorie de la méthode pour éviter sans résistance

906 - 1009 - Période du développement

Cette période est caractérisée par une profonde influence des principes et des théories de l'art martial sur l'art militaire. Les rois Ngo Quyen et Dinh Bo Linh étaient soit des grands Maîtres soit des grands stratèges. Leurs modifications à l'organisation de l'armée et à l'instruction des soldats permirent l'unité nationale.

1010 - 1527 - Période du perfectionnement des techniques et de la diffusion

Avec l'indépendance durable du pays, le Viet Vo Dao est devenu un art de la vie et il s'est enrichi d'une grande valeur éducative, non seulement liée à l'exercice de la guerre. Sous la dynastie des Ly (1010-1225) tous les mandarins et les fonctionnaires devaient pratiquer l'art martial, et même les dames de la Cour s'exerçaient pour donner le bon exemple.

Sous la dynastie des Tran (1225-1440) fut créée une véritable académie des arts martiaux, le Gian Vo Duong, qui délivrait les degrés de Diplôme en Arts Martiaux et de Licencié en arts martiaux.

En 1284, le jour de la fête du Milieu de l'automne, le général Tran Hung Dao réunit tous les dirigeants des écoles des arts martiaux du pays et les leur demanda de s'unir pour faire face à la menace des Huns. Après cette réunion toutes les différentes techniques furent rendues publiques et codifiées. Grâce à cet esprit d'unité nationale les vietnamiens réussirent à repousser les Huns.

La plupart des textes anciens qui montrent les techniques codifiées de l'art martial vietnamien remontent à cette époque. Le livre le plus important est celui de Tran Quan Khai, Chieu Minh Dai Vuong (1241 - 1294), intitulé "Linh Nam Vo Kinh" (L'art martial vietnamien), qui représente le document historique nécessaire pour comprendre tous les fondements du Viet Vo Dao, bien différent des disciplines des autres Pays.

1527 - 1802 - Période de la division

Cette période marque les divisions du pays et la lutte d'influence entre les seigneurs. C'est ainsi que l'art martial Vietnamien s'est divisé et cristallisé en différentes écoles et ne représente qu'un certain aspect du VIET VO DAO. Cependant il existe de véritables maîtres : Les plus représentatifs d'entre eux sont : LA SON et PHU TU. Outre les connaissances en art martial et militaire, ils possédaient une prodigieuse connaissance en mathématique et en sciences traditionnelles.

1802 - 1945 - Période de la décadence

Cette période coïncide avec l'avènement de la dynastie Nguyen et de la colonisation française. L'industrialisation et l'avènement des techniques militaires modernes ont fait perdre au peuple vietnamien la confiance en les valeurs humaines traditionnelles et en l'utilité des arts martiaux. Sous la colonisation française (1863 - 1945) l'enseignement des arts martiaux fut empêché au point que les jeunes en ignoraient même l'existence. Cependant les écoles poursuivirent leur activité en clandestinité, ce qui permit aux arts martiaux de survivre, même si dans un certain état de confusion.

1938 - Période de la renaissance

Grâce à l'œuvre du **Maître Nguyen Loc** les arts martiaux vietnamiens ont pu reconquérir le rôle qu'ils ont toujours eu dans l'histoire de ce peuple.

2.14 Maître Fondateur Nguyễn Lộc (1912 – 1960)



Le Maître Nguyễn Lộc naquit en 1912 à Huu Bang, province de Son Tây au Tonkin, Viêt Nam. 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 voyagea dans tout le pays pour bénéficier des enseignements des Maîtres les plus compétents. Au cours de ses voyages difficiles à cette époque, il découvrit d'innombrables documents anciens jusqu'alors dispersés et ignorés.

En 1938, après avoir soumis ses connaissances à de très rudes épreuves et après une longue méditation, il commença discrètement la codification et la structuration des techniques dont la base était l'Art Martial Traditionnel (Võ Cổ Truyền) et la lutte traditionnelle (Vật).

Il recruta ensuite ses disciples et créa le Mouvement Vovinam Viêt Võ Dao.

Ainsi il mit à la lumière les fondements philosophiques de l'Art Martial Millénaire Vietnamien afin de redonner au Viêt Võ Dao sa véritable vocation.

En 1939, le Maître présente officiellement le Mouvement à Hà Nội et dispense son enseignement au grand public. Depuis ce jour, très vite, le Vovinam Viêt Võ Dao a pris son ampleur pour devenir un large mouvement d'éducation visant la formation de "l'Homme Vrai". La formation du pratiquant s'applique sur les plans physiques, mentaux et moraux.

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 dont il fut le premier à rassembler, codifier et structurer les techniques et les fondements philosophiques de l'Art Martial Millénaire Vietnamien, ainsi que d'anciens livres.

Il a également désigné son successeur Maître Lê Sáng et envoyé d'autres disciples à aller propager le Vovinam Viêt Võ Dao dans le monde.

A l'image de l'idéal Viêt Võ Dao, la vie du Maître Nguyễn Lộc a été très forte, utile et riche de signification; sa grandeur réside dans cette simplicité et dans la noblesse d'esprit du Viêt Võ Dao qu'il a su transmettre à des millions de pratiquants. Chaque année les pratiquants du Viêt Võ Dao célèbrent très solennellement son anniversaire "le huitième jour du quatrième mois" du calendrier lunaire (au mois de mai du calendrier solaire). Pendant toute l'année, des milliers de disciples du Viêt Võ Dao viennent se recueillir devant sa demeure éternelle.

2.15 Les autres Maîtres Patriarches

Maître Patriarche Lê Sáng (1920-2010)

Maître Patriarche Lê Sáng né en 1920 à Ha Nội, il devint disciple du Maître Fondateur en 1940.

En 1960, Maître Lê Sáng fut le successeur testamentaire du Maître Fondateur Nguyễn Lộc.

Il fut emprisonné entre 1986-1990 pour des raisons idéologiques. Pendant son emprisonnement, Maître Tran Huy Phong le remplaça à la fonction de Patriarche. A sa libération, Maître Tran Huy Phong lui redonna son titre de Patriarche.



Maître Lê Sáng, fut un homme d'un grand charisme, qui entouré des maîtres les plus hauts gradés et les plus proches du fondateur a dès les années 60, entrepris de continuer l'œuvre du maître fondateur, donnant notamment plus d'importance à l'aspect philosophique de l'art martial vietnamien.

Il consacra sa vie au développement de l'art martial vietnamien. Homme remarquable, doté d'une grande sagesse, le Maître s'entraîna et enseigna chaque jour aux disciples avec une grande clarté et une force surprenante.

Maître Lê Sáng est spécialisé dans les techniques respiratoires souples et énergétiques du Vovinam-Việt Võ Đạo.

Le 27 septembre 2010, Maître Lê Sáng décède à Saigon.

Après le décès du Maître Patriarche Lê Sáng, il a été décidé de ne plus désigner de Patriarche, mais un Conseil des Maîtres.

Maître Patriarche Trần Huy Phong (1938-1997)

Maître TRẦN Huy Phong est né en 1938 à Nam Dinh, dans le nord du Vietnam. Il était l'éminent disciple direct du Maître Fondateur Nguyễn Lộc.

Maître Tran Huy Phong fut Directeur Technique du Vovinam et fut aussi responsable de développement du Vovinam de 1964-1973.

Il fut incarcéré en camp de « rééducation » de 1975-1986.

Il prit la fonction de Patriarche 3^e génération pendant l'emprisonnement de Maître Lê Sáng (1986-1990).

Le 13 décembre 1997, il s'éteignit à Saigon, entouré de ses disciples.



A l'Actif de Maître TRẦN HUY PHONG

- Il rénove et transforme le **Vovinam** en **Vovinam-Việt Võ Đạo**.
- Il rénove l'école Vovinam en la structurant en fédération nationale d'art martial,
- Il crée le système de grades du Vovinam-Việt Võ Đạo
- Il introduit le Vovinam-Viet Vo Dao dans l'éducation nationale et les corps d'état (police, armée),
- Il planifie rigoureusement l'étude du Vovinam et définit un programme d'enseignement officiel,
- Il énonce les bases de la théorie et de la philosophie du Vovinam-Việt Võ Đạo: 10 principes fondamentaux, doctrine de l'harmonie entre la force et la souplesse, théorie de la révolution du corps et de l'esprit

3 Vocabulaire :

Compter

Một = 1	Hai = 2	Ba = 3	Bốn = 4	Năm = 5
Sáu = 6	Bảy = 7	Tám = 8	Chín = 9	Mười = 10

Techniques de base

Đấm	Coup de poing / Punch	Đá	Coup de pied / Kick	Chém	Tranchant / Chop
Gạt	Blocage / Block	Chỏ	Coude / Elbow	Gối	Genou / Knee
Quét	Balayage / Sweeping				

Coup de poing

Đấm Thẳng	Poing direct / Straight punch	Đấm Móc	Poing circulaire / Side-hook punch	Đấm Lao	Poing lance / Plunge punch
Đấm Múc	Poing crochet / Uppercut	Đấm Thấp	Poing bas / Low punch	Đấm Bật	Revers / Returned punch
Đấm Hai Tay	Double poings / Double punch	Đấm Tự Do	Poing libre / Free style punch		

Coup de pied

Đá Thẳng	Pied direct / Front kick	Đá Tạt	Pied circulaire / Round kick	Đá Đạp	Pied latéral / Side kick
Đá Hát	Pied marteau / Axe kick	Đá Cạnh	Pied revers / Twisting kick	Đá Móc Trước	Pied crochet / Hook kick
Đá Đạp Sau	Pied latéral retourné / Back kick	Đá Móc Sau	Pied crochet retourné / Spinning hook kick	Đá Bay	Pied sauté / Flying kick

Autres techniques

Chiến Lược	Tactique de combat	Phản Đòn	Contre-attaque	Quyển	Enchaînement de combat imaginaire
Song Luyện	Combat codifié à 2	Tam Đấu	Combat codifié à 3	Tứ Đấu	Combat codifié à 4
Đòn Chân	Ciseaux volants	Tự Vệ	Self-défense	Tự Vệ Nữ	Self-défense féminin
Té	Chute	Lăn Lộn	Roulade	Khóa Gỡ	Techniques de clé et dégagement
Vật	Lutte	Song Đấu	Combat	Đấu Vật	Combat de lutte
Dao	Couteau	Côn	Bâton long	Kiểm	Sabre
Phản Kiếm	Contre-attaque de sabre	Mộc Bàn	La règle en bois	Đại Dao	Hallebarde

Positions

Lập Tấn	Trung Bình Tấn	Liên Hoa Tấn	Chảo mã Tấn	Đinh Tấn
Xà Tấn 1	Xà Tấn 2	Hạc Tấn	Thái Âm Tấn	Dương Cung Tấn
Hùng Tấn	Quy Tấn	Độc Hành Thiên Lý Tấn	Hộ Tấn	Tọa Tấn
Tứ Bình Tấn	Thứ Bình Tấn	Bác Cước Tấn	Hành Tấn	Hồ Vị Tấn

Autres termes

Nghiêm	Garde à vous	Nghiêm Lễ	Main droite sur le cœur	Lễ	Saluer
Sau, Quay	Demi-tour	Thở	Respirer	Thôi	Assez, arrêtez
Thủ	En position de garde	Ngồi Xuống	S'asseoir	Đứng Dậy	Se lever
Trước	Devant	Sau	Derrière	Chào Thầy	Bonjour Maître
Chào Anh	Bonjour (aîné masculin)	Chào Chị	Bonjour (aînée féminin)	Chào Em	Bonjour (« petit frère / petite sœur »)
Phải	Droite	Trái	Gauche	Bắt Đầu	Commencer
Chuẩn Bị	Soyez prêt	Thầy	Maître	Võ Sinh	Praticant
Võ Đường	Salle d'entraînement	Võ Phục	Tenue de VIET VO DAO	Vũ Khí	Armes traditionnelles
Kỹ Thuật	Technique	Lý Thuyết	Théorie	Võ Thuật	Techniques martiales
Võ Đạo	Philosophie de l'art martial (la voie martiale)	Tinh Thần	Esprit / conduite		

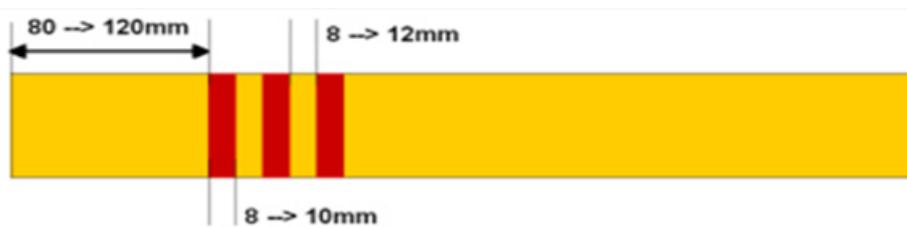
4 Notes sur le Vo Phuc et la Ceinture

Remarques sur la tenue « Vo-Phuc » :

- La couleur de la tenue du Vovinam-Viet Vo Dao Mondial est définie officiellement : bleu ciel selon le système international sur les couleurs :
 - Nom de couleur : Bleu Electric 
 - Code Hexa : #2C75FF
 - Code RVB : 44 | 117 | 255
 - Code CMJN : 83 | 54 | 0 | 0
 - Code TSL : 219 | 100 | 59
- Les dispositions sur la tenue doivent être conformes aux dispositions suivantes :
 - L'écusson Vovinam-Viet Vo Dao Mondial doit être cousu sur le côté gauche au niveau de la poitrine de la tenue
 - Le prénom du pratiquant (non obligatoire) : coucu sur le côté droit au niveau de la poitrine de la tenue. Il doit répondre aux critères suivantes :
 - Niveau **Primaire** (ceinture bleue) : les caractères du prénom doivent être en **Jaune** sur fond **Bleu**
 - Niveau **Moyen** (ceinture jaune) : le prénom doit être en **Rouge** sur fond **Jaune**
 - Niveau **Supérieur** (ceinture rouge) : le prénom est en **Blanc** sur fond **Rouge**
 - Niveau **Suprême** (ceinture blanche) : le prénom est en **Rouge** sur fond **Blanc**
 - Il est strictement interdit d'ajouter des broderies comme : images, logos, insignes... sur la tenue , sauf pour les deux cas exceptionnellement tolérés :
 - Nom du pays, de la fédération, de la région, ou du centre d'entraînement
 - Le drapeau officiel du pays
 - Dans le cas des lettres brodées, il faut respecter les critères suivantes :
 - Elles doivent être brodées sur l'épaule droite ou au dos de la tenue comme par exemple : « Sénégal », « Equipe de France », « Canada Team », « Fédération Burkinabée&... ou « Bruxelles », « Paris », « Club Thanh Long »...
 - Les couleurs des lettres peuvent être choisies parmi les quatre tons suivants : Bleue, Jaune, Rouge, Blanc
 - Dans le cas du drapeau officiel du pays, il faut qu'il soit sur **l'épaule droite** de la tenue

Remarques sur la ceinture :

1. Les dimensions réglementées des barrettes :



2. Longueur de la ceinture : une fois nouée, la ceinture ne doit pas dépasser les genoux
3. Les barrettes de grades : doivent être cousues sur un seul côté de la ceinture avec une distance minimum par rapport au bout de 80mm et au maximum de 120mm
4. Largeur des barrettes : minimum 8mm et maximum 10mm
5. Distance entre les barrettes : minimum 8mm et maximum 12mm
6. A part le nom « Vovinam – Viet Vo Dao », il est interdit d'avoir d'autres broderies, logos, lettres, ...
7. Les barrettes se portent sur le côté droit.
8. Si la ceinture a une inscription VOVINAM - VIET VO DAO, veuillez coudre les barrettes du côté « VIET VO DAO »
9. Pour les ceintures noires, les barrettes doivent être blanches

La Ceinture Blanche :

- En 1964 : Me Lê Sang créa la ceinture de Patriarche : Blanche avec 4 bandes de couleur représentant les 4 couleurs de ceinture du Vovinam.



- En 1996 : Décision de Me Phong d'attribuer la ceinture Blanche Suprême aux membres du 1^{er} conseil des Maîtres en 1964 et aux disciples directs du Maître Fondateur Nguyen Loc.



- En 2008 : La ceinture Blanche Suprême s'étend aux membres du Conseil Suprême des Maîtres.
- En 2012 : La Ceinture Blanche de Patriarche fut renommé Ceinture Blanche du Président de Conseil Mondial des Maîtres.

(réf. [Modification du système de grades](#))

5 Autre information utile

[Convention Internationale du Programme d'Enseignement de VVN VVD](#)

[Programme Officiel de Ceinture Bleue](#)

[Programme Officiel de Ceinture Jaune](#)

[Organisation de la Fédération du Vovinam Viet Vo Dao](#)

[L'Organisation du Conseil des Maîtres du VVN VVD](#)

[Les pays membres de la Fédération Mondiale](#)

[Liste officielle des Maîtres](#)

[Membres du Conseil Mondial des Maîtres](#)