

PROGRAMME OFFICIEL

ASSOCIATION VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO BELGE FRANCOPHONE
ASBL

(A.V.V.B.F ASBL)



52, ROUTE DU PAYS DE LIÈGE 4671 SAIVE
N° D'ENTREPRISE : BE0890380420
WWW.VIETVODAO.BE

Programme pour ceintures bleues claires

Bleu clair ⇒ Bleu foncé



3 mois minimum, pour l'obtention de la ceinture bleue foncée

Techniques de base

4 Sabres (Chém)

4 Coups de coude (Cho)

4 Blocages de sabre de main (Gat canh tay)

Coups de pied et coups de poing en se déplaçant et en frappant une cible

Coups de poing (Dâm) : Coup de poing direct (Dâm thang)

Coup de poing crochet (Dâm moc)

Coup de poing javelot (Dâm lao)

Coup de poing uppercut (Dâm muc)

Coup de poing direct bas (Dâm thâp)

Coup de poing marteau (Dâm bât nguoc)

Coup de poing retour (Dâm phat ngang)

Coups de pied (Dá) : Coup de pied direct (Dá thang)

Coup de pied circulaire (Dá tat)

Coup de pied latéral (Dá dap)

Coup de pied revers (Dá canh)

Coup de pied crochet (Dá moc)

Coup de pied retourné (circulaire) (Dá láí)

Coup de pied retourné latéral (Dá dap láí)

Positions (Tân) : trung bình tân, dinh tân, tam giác tân, lap tan, tráo ma tân

Applications et blocages des chiên luoc appris

Applications de base

10 Self-défenses (Khóa Gó Tu Vê) : - Etranglement gorge avant.

- Etranglement gorge de côté.

- Etranglement gorge arrière.

- Saisie de veste bras tendu.

- Saisie de veste bras plié.

- Saisie au corps avant sans les bras.

- Saisie au corps avant avec les bras.

- Saisie au corps arrière sans les bras.

- Saisie au corps arrière avec les bras.

- Saisie au corps de côté.

2 Clés de bras (Khóa tay dat) : Clé de bras 1 et clé de bras 2 (a + b).

5 Chiên luoc : 1 à 5

Extras

15 sautés Việt Võ Đạo (80%) ou 20 sautés Việt Võ Đạo (100%)

Théorie : L'introduction + l'engagement moral du Vo Sinh

Programme pour ceintures bleues foncées

Bleu foncé ⇒ Bleu foncé 1^{er} c ap



Pour l'obtention de la ceinture bleue foncée 1^{er} c ap
3 mois minimum et 6 mois conseill es

Techniques de base

Révision des éléments  etudi es auparavant +

4 coups de genoux (G oi)

Positions : dinh t an th ap, x a t an, d oc cu oc t an

Applications et blocages des chiên luoc appris

Applications de base

12 défenses contre coups de poing (Niveau 1) (Phan D on Tay) : à droite et à gauche

Coup de poing direct (D am thang)

Coup de poing crochet (D am moc)

Coup de poing javelot (D am lao)

Coup de poing uppercut (D am muc)

Coup de poing direct bas (D am thap)

Coup de poing rafale 1 et 2 (D am tu do 1 et 2)

5 Chiên luoc : 6 à 10

Quyên : Nh ap M on Quyên

Extras

20 saut es Vi et V o Đ ao (80%) ou 25 saut es Vi et V o Đ ao (100%)

Théorie : Synthèse du Nh ap M on Quyên

L'écusson du Vovinam

Vocabulaire

Programme pour ceintures bleues foncées 1^{er} c ap
Bleu fonc e 1^{er} c ap \Rightarrow Bleu fonc e 2^{ième} c ap



Pour l'obtention de la ceinture bleue fonc e 2^{ième} c ap
6 mois minimum et 8 mois conseill es

Techniques de base

Révision des éléments étudiés auparavant +

Techniques de chutes

4 coups de coude (Cho): 5   8

Applications et blocages des chien luoc appris

Applications de base

10 Self-défenses (Kh a G o Tu V e) : - Prise de cheveux avant de la main droite.
- Prise de cheveux avant de la main gauche.
- Prise de cheveux arrière de la main droite.
- Prise de cheveux arrière de la main gauche.
- Saisie du poignet gauche par la main droite.
- Saisie du poignet droit par la main droite.
- Double saisie du poignet droit.
- Saisie des deux poignets avant.
- Saisie des deux poignets arrière.
- Double Nelson.

2 Clés de bras (Kh a tay dat) : clé de bras 3 et clé de bras 4

4 défenses contre coups de pied (Niveau 1) (Phan D on Chân) :

Coup de pied direct (D a thang)

Coup de pied circulaire (D a tat)

Coup de pied latéral (D a dap)

Coup de pied revers (D a canh)

4 Ciseaux (D on Chân Tân Công) : 1   4

5 Chien luoc : 11   15

Quyên : Th ap Tu Quyên (+ Quyên précédant)

Extras

25 saut es Vi et V o Đ ao (80%) ou 30 saut es Vi et V o Đ ao (100%)

Théorie : Synthèse du Th ap Tu Quyên

Les Grands Maîtres

Programme pour ceintures bleues foncées 2^{ième} cap
Bleu foncé 2^{ième} cap ⇒ Bleu foncé 3^{ième} cap



Pour l'obtention de la ceinture bleue foncée 3^{ième} cap
6 mois minimum et 8 mois conseillés

Techniques de base

Révision des éléments étudiés auparavant +

Applications et blocages des chiên luoc appris

Applications de base

Projections : xô ân dap bung sô 1 et 2

2 Clés de bras (Khóa tay dat) : clé de bras 5 et clé de bras 6

2 Ciseaux (Dòn Chân Tân Công) : 5 et 6

5 Chiên luoc : 16 à 20

Quyên : Long Hô Quyên (+ Quyên précédant)

Song Luyện : Song Luyện 1

Extras

30 sautés Việt Võ Đạo (80%) ou 35 sautés Việt Võ Đạo (100%)

Théorie : Synthèse du Long Hô Quyên

Les 10 principes fondamentaux

Programme pour ceintures bleues foncées 3^{ème} c ap
Bleu fonc e 3^{ème} c ap ⇒ Jaune sans dang



Pour l'obtention de la ceinture jaune sans dang
6 mois minimum et 1 an conseill e

Age minimum 18 ans

Techniques de base

Tout le programme  tudi e auparavant +

12 défenses contre coups de poing (Niveau 2) (Phan D on Tay) :   droite et à gauche

Coup de poing direct (D am thang)

Coup de poing crochet (D am moc)

Coup de poing javelot (D am lao)

Coup de poing uppercut (D am muc)

Coup de poing direct bas (D am thap)

Double coups de poings circulaires 1 et 2 (D am hai tay 1 et 2)

4 défenses contre coups de pied (Niveau 2) (Phan D on Chân) :

Coup de pied direct (D a thang)

Coup de pied circulaire (D a tat)

Coup de pied latéral (D a dap)

Coup de pied revers (D a canh)

3 Ciseaux (D on Chân Tân Công): 7   9

10 V at (lutte): Techniques de 1 à 10

Quyên : T u Tru Quyên (+ Quyên précédant)

Song Luy en : Song Luy en V at 1

Extras

Théorie : Synthèse du T u Tru Quyên

Systeme de grade du Vovinam

!! Si l'âge minimum n'est pas atteint port de la ceinture noire !!

Programme pour ceintures jaunes sans dang
Jaune sans dang \Rightarrow Jaune 1^{er} dang



Pour l'obtention de la ceinture jaune 1^{er} dang
12 mois minimum et 2 ans conseillés

Techniques de base

Révision des éléments étudiés auparavant +

Applications et blocages des chiên luoc appris

15 défenses contre coups de poing (Niveau 3 à 7) (Phan Dòn Tay) :

Coup de poing direct (Dâm thang)

Coup de poing crochet (Dâm moc)

Double coups de poings circulaires (Dâm hai tay)

5 Chiên luoc : 21 à 25

12 défenses contre couteau (Vu Khi) : 1 à 12

Quyên : Ngu Môn Quyên (+ Quyên précédant)

Song Dao Pháp

Song Luyên : Song Luyên 2

Song Luyên Dao

Programme pour ceintures jaunes 1^{er} dang
Jaune 1^{er} dang ⇒ Jaune 2^{ième} dang



Pour l'obtention de la ceinture jaune 2^{ième} dang
2 ans minimum

Techniques de base

Révision des éléments étudiés auparavant +

Applications et blocages des chiên luoc appris

15 Techniques de sabre (Thé Kiên)

5 Ciseaux (Dòn Chân Tân Công): 10 à 14

5 Chiên luoc : 26 à 30

10 Self-défenses (Khóa Gó Tu Vê) :

- Etranglement gorge avant avec coude.
- Etranglement gorge arrière avec coude.
- Etranglement gorge de côté avec coude n° 1 et n° 2.
- Etranglement gorge arrière n° 2.
- Etranglement gorge avant n° 2.
- Double Nelson n° 2.
- Saisie du poignet gauche par la main droite n° 2.
- Saisie du poignet droit par la main droite n° 2.
- Double saisie du poignet droit.
- Saisie des deux poignets avant et arrière n° 2.

Quyên : Viên Phương Quyên (+ Quyên précédant)
Tinh Hoa Luong Nghi Kiêm Pháp (Sabre)

Song Luyện : Song Luyện 3

Programme pour ceintures jaunes 2^{ième} dang
Jaune 2^{ième} dang ⇒ Jaune 3^{ième} dang



Pour l'obtention de la ceinture jaune 3^{ième} dang
2 ans minimum et 3 ans conseillés

Techniques de base

Révision des éléments étudiés auparavant +

5 Ciseaux (Dòn Chên Tân Công): 15 à 21

8 Vât (lutte) : 11 à 18

12 Règle en bois : 1 à 12

Quyên : Thập Thé Bát Thúc Quyên (+ Quyên précédant)

Song luyen : Song luyen Vât 2
Song luyen Kiêm (sabre)