

## Présentation du Vovinam Viet Vo Dao

Les origines des arts martiaux vietnamiens sont millénaires et datent des premières dynasties sino-vietnamiennes. Il existe aujourd'hui une multitude d'arts martiaux au Vietnam, Le vovinam Viet Vo Dao en est une synthèse créée par le Maître Fondateur Nguyen Loc au XXe siècle.

### Maître Fondateur Nguyễn Lộc



Nguyễn Lộc est né en 1912 dans le petit village de Huu Bang qui se trouve dans la province du Sơn Tây (l'actuelle banlieue de Hanoi). Il est le fondateur du Vovinam Viet Vo Dao.

Enfant de santé fragile, sa famille lui fait étudier les arts martiaux en espérant qu'il devienne plus fort et plus résistant grâce à cet entraînement. Jusqu'à l'âge de 26 ans, il étudie et pratique toutes sortes d'arts martiaux.

À cette époque, les arts martiaux vietnamiens ne sont pas organisés et il existe autant de styles d'arts martiaux que de maîtres. Nguyễn Lộc entreprit de voyager à travers le pays pour faire une sorte d'état des lieux des techniques existantes et décida de les codifier de façon rigoureuse.

En 1938, il commence à enseigner le résultat de cette synthèse à ses premiers élèves dont celui qui deviendra son plus proche disciple et ami, Lê Sáng, à qui il transmettra son savoir et qu'il nommera comme son successeur à la tête du "mouvement Vovinam Viet Vo Dao".

Il décède à l'âge de 48 ans, en 1960, laissant derrière lui une épouse et 9 enfants et un art martial qui depuis ne cesse de se développer et compte aujourd'hui des centaines de milliers de disciples à travers le monde. Ses cendres reposent au To Duong, le club de Vovinam Viet Vo Dao de Saigon dans lequel vécut son successeur, le Maître Patriarche Lê Sáng, jusqu'à son décès le 27 septembre 2010.

## La Philosophie

Le Vovinam Viet Vo Dao, comme la plupart des arts martiaux, se différencie des sport de combat par sa philosophie de vie. L'objectif du Vovinam en particulier est de former des "hommes vrais", c'est à dire des hommes justes, clairvoyants et utiles pour la société.

Le salut du Vovinam exprime cette philosophie. La main droite au niveau du cœur (de l'écusson plus exactement) signifie le respect et la bienveillance qu'on doit autant à ses maîtres, qu'à ses disciple ou ses prochains. Cette main qui est d'acier signifie l'homme dur et fort que vous devez être quand les situations l'exigent.



La main d'acier sur le cœur de bonté.



L'écusson officiel du Vovinam Viet Vo Dao, qu'on retrouve sur nos tenues (appelées Vo Phuc) représente l'harmonie entre la force (rouge) et la souplesse (bleu), entre l'efficacité et l'esthétique, entre le corps et l'esprit.

Un pratiquant de Vovinam recherche toute sa vie cette harmonie. Le chemin est long et difficile mais est source de pleine satisfaction.

## Les Principes fondamentaux

Il existe 10 principes fondamentaux que tout "viet vo dao sinh" (pratiquant de Vovinam Viet Vo Dao) doit apprendre. Selon les clubs ces 10 principes peuvent être traduits différemment car il n'existe pas de traduction officielle ; néanmoins le sens est toujours le même.

1. Atteindre le plus haut niveau de l'art pour servir le peuple et l'humanité.
2. Être fidèle à l'idéal du Vovinam-Viet Vo Dao et former une nouvelle génération de Vo Sinh.
3. Être toujours unis, respecter les maîtres et les aînés et aimer ses condisciples.
4. Respecter la discipline et placer le sens de l'honneur avant tout.
5. Respecter les autres disciplines et ne se servir du Vovinam-Viet Vo Dao qu'en cas de légitime défense.
6. Cultiver la connaissance pour progresser dans la voie de l'homme vrai.
7. Vivre avec justice, simplicité, loyauté et noblesse d'esprit.
8. Avoir une volonté à toute épreuve.
9. Être lucide dans ses décisions, persévérant et inventif dans ses actes.
10. Avoir confiance en soi, être bienveillant et constamment se remettre en question afin de s'améliorer.

## Les grades (ceintures) au Vovinam Viet Vi Dao

Comme dans de nombreux arts martiaux, le grade de chaque pratiquant est reconnaissable par la couleur de sa ceinture. Le pratiquant porte également un écusson avec son prénom sur la poitrine de la couleur de la ceinture.

Les grades récompensent le niveau technique et la persévérance du pratiquant. Mais plus on monte en grade et plus les valeurs morales, la philosophie et la capacité de développer l'art martial deviennent importants.



### Débutant (Tự vệ)

La première ceinture portée est bleu clair, elle est généralement plus claire que la tenue (le Vo Phuc). Le programme débutant est principalement axé sur les bases (frapper, se protéger, positions...) et sur des techniques de Self Defense.



### Pratiquant (Nhập môn)

Assez rapidement (3 à 6 mois pour les adultes, 6 mois à 1 an pour les enfants), une fois les bases acquises, le débutant se voit remettre à la suite d'un passage de grade une ceinture bleue plus foncée et plus large (sur laquelle est généralement brodée Vovinam Viet Vo Dao en jaune). C'est à ce grade qu'on découvre le premier quyen (l'équivalent des Kata) avec le Nhap Mon Quyen.



### Pratiquant confirmé (Lam đai 1)

Pendant quelques années, la couleur de la ceinture ne va pas changer et à chaque passage de grade réussi le pratiquant reçoit un nouveau cap (barrette jaune). Symboliquement, le jaune représente la peau et on dit qu'à chaque barrette jaune qu'on applique sur sa ceinture, le Vovinam entre un peu plus dans la peau du pratiquant. C'est un passage important avec l'arrivée des premiers ciseaux pratiqués au niveau des jambes.



### Pratiquant confirmé (Lam đai 2)

Le grade de 2e cap peut être atteint au bout de 2 ans. A ce grade nous apprenons le premier Song Luyen (enchaînement de techniques chorégraphié à 2 avec peu de temps morts) et les ciseaux montent au niveau des hanches.



### Pratiquant confirmé (Lam đai 3)

Il faut généralement 3 années de pratique pour obtenir sa dernière barrette jaune (3e cap). Le programme se densifie avec l'apprentissage de nouvelles techniques : la lutte vietnamienne.



### Professeur assistant (Huyền Đại)

Au bout de 4 à 5 ans, le Lam Đại passe sa ceinture jaune. La ceinture jaune c'est le début de l'apprentissage des armes avec pour commencer les contre attaques couteau, le song luyen couteau (Song Luyện Dao) et le quyên double couteaux (Song Dao Pháp). La ceinture jaune c'est aussi les débuts comme professeur assistant : nous ne sommes plus seulement des pratiquants, nous devons dorénavant transmettre.



### Professeur (Hoàng Đại 1)

Après la ceinture jaune sans barrette, le professeur assistant passe ses premiers dang. Jusqu'au 3e, la ceinture qu'il porte est jaune car il a désormais le vovinam dans la peau. À chaque dang obtenu, on rajoute une barrette rouge symbolisant le vovinam qui rentre dans son sang. A ce grade on doit présenter les techniques de sabre et les premiers ciseaux à la tête (Đòn Chân 10 à 14).



### Professeur (Hoàng Đại 2)

Il faut généralement 2 ans pour passer de la 1ère dang à 2e dang.



### Professeur (Hoàng Đại 3) - 3e dang

Le programme de la 3e dang est articulé autour de nouvelles armes (le bâton, le pistolet et le fusil baïonnette). C'est aussi un programme assez dense avec l'apprentissage de 3 quyên et 2 song luyen.



### Maître aspirant (Chuẩn Hồng Đại) - 4e dang

A partir du 4e dang, le pratiquant du vovinam peut être appelé « maître » bien qu'au quatrième dang il ne soit encore qu'aspirant maître. Il porte une ceinture rouge cerclée de jaune sans barrette. Pour atteindre ce grade il faut persévérer et être patient : comptez une quinzaine d'années de pratique minimum.



### Maître (Hồng Đại 1) - 5e dang

A partir de la 5e dang vous devez présenter une thèse (voire dès la 4e dang). Les thèses ont pour objectifs de faire évoluer le Vovinam Viet Vo Dao.



### Maître (Hồng Đại 2) - 6e dang

Peu de maîtres ont atteint ce grade à ce jour en France. Mais le Vovinam Viet Vo Dao se développe et les choses devraient changer dans les 10 années à venir.



### Maître (Hồng Đại 3) - 7e dang



### Maître (Hồng Đại 4) - 8e dang



**Maître (Hồng Đai 5) - 9e dang**



**Maître (Hồng Đai 6) - 10e dang**

## Techniques du Vovinam Viet Vo Dao

Le Vovinam Viet Vo Dao est un des arts martiaux les plus complets : les percussions, les projections, les clés articulaires, les armes, la lutte ou encore les ciseaux font partie du vaste programme technique que vous aurez le plaisir de découvrir dans le club.

### *Positions*



L'apprentissage des positions fait partie du programme de base, il en existe une dizaine à connaître et que l'on retrouve tout au long de sa carrière de pratiquant. Travailler les positions est important pour gagner en stabilité et en rapidité de déplacement que ce soit en technique mais aussi en combat.

### *Frappes : tous les coups sont permis*



Vous apprendrez quasiment toutes les percussions possibles : coups de poings, coups de pieds, coups de coude, coups de genoux, tranchants de la main. Nous travaillons entre autres sur pao et pattes d'ours pour acquérir une bonne technique de frappe, rapide et puissante.

### *Self defense*



Les premières techniques que vous apprendrez à maîtriser sont des techniques de self defense sur des saisies (étranglements, saisies au col, saisies des poignets, saisies au corps...). Ces techniques sont simples et efficaces et toujours en 2 temps : tout d'abord sortir de la saisie, puis attaquer.

## Techniques d'attaques



Les techniques d'attaques (ou techniques d'assauts ou stratégies de combat) sont des enchainements codifiés qu'on travaille à 2, mêlant des techniques de frappes, des blocages et des balayages. Il existe 30 techniques d'attaques au total.

## Contres attaques



Les contres attaques se travaillent également à 2 et consistent à bloquer différents types d'attaques (coups de poings, coups de pieds) et attaquer en retour immédiatement.

## Projections



Les techniques de projections consistent à déstabiliser l'adversaire pour le faire basculer au dessus des hanches ou du dos par exemple, comme certaines techniques qu'on retrouve au Judo. Les projections sont parfois des finalités sur des techniques d'attaques ou des contre attaques. Certaines projections sont autorisées en compétitions combat.

## Lutte vietnamienne



Le Vovinam Viet Vo Dao c'est aussi des techniques de lutte mêlant des techniques de déplacement, de clés mais également des frappes. Il y a 28 techniques de lutte vietnamienne au total.

## Armes



L'apprentissage de nombreuses armes fait partie du programme officiel de Vovinam. Les plus connues sont le couteau, le sabre long et le bâton. Mais on compte aussi des armes plus traditionnelles comme le sabre large, la hallebarde, l'éventail ou encore la règle. Outre leur maniement, la plupart des armes s'apprennent sous la forme de contre attaques mais également de quyen et de song luyen.

## Quyen



plusieurs adversaires. Les quyen peuvent reprendre des techniques apprises dans les précédents programmes (techniques d'attaques, contre attaques) ou faire appel au folkore et traditions vietnamiennes (ex : Long Ho Quyen qui est le quyen du tigre et du dragon). Il existe des quyen à main nues mais également avec des armes.

Le quyen au Vovinam Viet Vo Dao est l'équivalent du kata au Karaté. Il s'agit d'un enchaînement chorégraphié contre un ou

## Song Luyen



Un song luyen est un enchaînement chorégraphié comme le quyen mais qui se travaille à 2. A tour de rôle chacun joue un attaquant ou un défenseur. On retrouve dans les song luyen des techniques d'attaque, des contre attaques, des balayages, des projections, des ciseaux... Il existe des song luyen à main nues mais également avec des armes.

## Ciseaux



Les ciseaux sont la spécificité du Vovinam Viet Vo Dao. Les ciseaux se travaillent de 2 façons : soit sous la forme de coups de pied sautés, soit en crochant les jambes, le corps ou la tête de l'adversaire. Il existe 21 ciseaux.



## Combat



Le combat en Vovinam est du pieds-poings avec protections (gants, protèges tibia, casque, plastron). Les ciseaux sont autorisés ainsi que les balayages et certaines projections. Le combat peut être pratiqué en compétitions jusqu'au niveau international.

Pour compléter cette présentation, vous pouvez regarder cette explication vidéo :

[https://www.youtube.com/watch?v=C\\_IgIJ0LU8](https://www.youtube.com/watch?v=C_IgIJ0LU8)

Source : vovinam-rosny.fr