

PROGRAMME DE PASSAGE DE GRADES. 1er CAP à CEINTURE NOIRE :

Les premier et deuxième cap doivent amener à l'apprentissage élémentaire et général du VIET VO DAO. A partir du 3e cap, les bases du judo (Nhu Dao) complètent le style Han Bai (déjà abordé avec le TU MON).

En parallèle, est menée l'étude des styles Binh Dinh et Thieu Lâm.

De plus chaque Vo Sinh gradé devra connaître une (au-moins) arme de son choix

▪ 1er CAP : (contrôle UV ?)

Pour info : ceinture *jaune* en AM japonais

(objectif : 1/ positions et déplacements de *base*, *frappes essentielles*
2/ savoir évoluer dans deux directions : en avant pour attaquer, *esquives en arrière* pour se défendre)

Partie technique : (statique ou dynamique selon les cas)

- trois positions : dinh tan ; trung binh tan ; chao ma tan (lap tan est une position naturelle)
- trois coups de poings : thoi son, di son, dam moc
- trois coups de pied : truc cuoc ; hoanh cuoc ; ban long cuoc
- trois premiers gats (voir notamment exercices de gat face à face en trung binh tan)
- un quyen : TU MON obligatoire, en optionnel : Bai Quyen Pho Thông (en entier !)
- self défense : clé supination/pronation (avec mise en situation) ; savoir se dégager d'une saisie de poignet
- roulade avant, savoir se relever sans les mains, savoir s'asseoir sans les mains, réception sur les mains après poussée arrière
- Mouvements essentiels du Khi Cong : relaxation/contraction en Trung Binh tan

Partie physique :

séries de pompes + abdos enchaînées, ou série de coups de pied rapides, ou autre....

Partie "théorique":

- système des grades de l'école
- le(s) salut(s) VVD de l'école
- Que signifie "VIET VO DAO" ; son symbole (bambou) ; sa devise (« être fort pour être utile »)
- savoir compter jusqu'à 10 en vietnamien

▪ 2ème CAP : (Examen)

Pour info : ceinture *orange* en AM japonais

(objectif : *renforcer* les acquis)

Partie technique :

- trois positions supplémentaires : nhi tan ; xa tan ; doc anh tien ly tan
- trois coups de poing supplémentaires : dam bat; dam muc ; dam lao
- Cuong Dao
- Un coup de genou, un coup de coude (au moins trois différents dans le Pho Thong...)
- trois coups de pied supplémentaires : dao son cuoc ; tao phong cuoc (et sa forme fouettée) ; hau cuoc
- trois autres gats (voir remarque 1er cap)
- quyen : TU MON + BAI QUYEN PHO THÔNG
- Proposer une application technique du Quyen + 1 application imposée
- chute latérale, chute arrière, pont (tenir plus de 10 secondes)
- premier balayage : Tao dia Cuoc
- self défense : * les mêmes 1er cap, avec suivi au sol (par frappe : à privilégier ; par clé)
* série imposée : saisie poignet suivie de Da Dap ; petit moine ; saisie au col suivie de coup de coude balayant en protection, cung Dao et clé supination

Partie physique :

- un combat souple, c'est-à-dire à la touche (avec Vo sinh même niveau)
- plusieurs frappes élémentaires imposées sur patte d'ours
- séries d'abdos+pompes, ou série de coups de pied ou autres....

Partie théorique :

- programme 1er cap
- connaître une technique souple/dure de respiration VTC (donc bases du Khi Cong)
- connaître un peu l'histoire du VVD, les styles de l'école (Han Bai, Sa Long Cuong, Son Long Quyen Thuat), les autres appellations (Vo, Vo Co Truyen, Vo Da, Vo Thuat....)

3ème CAP : (contrôle UV ou examen ?)

pour info : ceinture verte en AM japonais

- (objectif : 1/ concernant la défense, ne pas reculer, mais *esquiver sur les côtés*)
2/ aborder plus particulièrement le style *Han Bai* (entre autre chose).
3/ C'est un cap (en français) de transition. Le *combat* fait partie intégrante du niveau.

Partie technique :

- trois positions : hac tan ; Duong cung tan ; lien hoa tan
- trois coups de poing: poing revers avant ; Dam bua ; danh chuy lên
- trois coups de pied : Da Lua ; Ho Vi Cuoc ; Song Phi Cuoc
- Cung Dao (au pluriel) et Hung chuong ; coups de genou et coups de coude
- six premiers gats
- quyen : (ceux du grade précédent) + BAI QUYEN THAN DONG + LA HAN QUYEN
- Savoir expliquer deux techniques d'application du quyen au choix + deux techniques imposées
- chute latérale gauche et droite, chute arrière gauche et droite, brise chute gauche/droite, brise chute arrière, roue, rondade, roue sur une main (selon l'âge du pratiquant...)
- self défense : les mêmes, des clés de coude debout et au sol (avec mise en situation)
- connaître les frappes essentielles d'un bâton de son choix (long, moyen, matraque)

Partie combat :

- deux combats (+ un combat de Vat?)
- fauchage : Tao Dia Cuoc (forme O soto Gari)
- deux immobilisations au sol
- une projection de hanches

- série libre de coups de pied, dans le vide, sur partenaire, sur cible
- deux minutes de frappes libres au Pao

Partie théorique :

- programme 2e cap
- connaître les cinq éléments
- savoir plier le vo phuc à la façon traditionnelle
- D'autres saluts élémentaires dans le VVD, salut du VTC
- symbolique du logo VVD : signification des couleurs

4ème CAP : (examen)

Pour info : ceinture *bleue* en AM japonais

- Objectif : 1/ combinaison maîtrisée *cuong/nhu*, contrôle physique, contrôle du souffle
 2/ *esquives rotatoires*, en équerre, diagonales, montantes, rotatoires du buste
 3/ A ce stade, le Vo Sinh possède un *panel technique* très étendu
 4/ Il est d'ores et déjà capable d'*assister un gradé* (aborder la pédagogie)

Partie technique :

- trois positions : Quy Tan ; Thai Am tan (et son corollaire : Ho Vi Tan) ; Xa toa tan
- connaître les coups de poing de base + Dao Son et song son
- trois coups de pied : Luu Van Cuoc, Cau Liem Cuoc, Da bay Ngang
- six gats sur différentes applications statiques ou dynamiques
- trois techniques de main ouverte : nhat chi (pouce), nhi chi (fourchette de doigt), tam (griffe pouce/index + majeur)
- Coups de genou ou/et de coude selon des attaques proposées (sur saisies....)
- Quyên : Ceux des grades précédents + LONG HO QUYEN + HUYNH LONG TUA VAN
- Savoir expliquer trois applications techniques du Quyên de son choix plus trois autres applications imposées
- toutes les chutes et roulades
- Armes : connaître les frappes essentielles d'un bâton de son choix + un tao de bâton
 + les frappes essentielles d'une arme tranchante : épée ou sabre ou hallebarde

Partie combat :

- deux combats debout, un combat Vat en trung binh tan finissant au sol éventuellement
- deux song luyen sur coups de poing, deux sur coups de pied
- balayage : Ho Vi Tao dia cuoc
- montrer deux fauchages de jambes différents
- self-défense : les mêmes + enroulement de bras, savoir se défaire d'une saisie des bras par l'arrière
- montrer et expliquer un étranglement
- un ciseau de genou/cheville
- montrer un ciseau bas
- projection de hanches ou/et projection d'épaule de son choix
- 2x2 minutes de frappes libres au Pao
- série de coups de pied libres en déplacement

Partie théorique :

- les mêmes, avec interférence des cinq éléments (cycles d'engendrement et de destruction)
- les autres styles importants du viet Vo Dao

CEINTURE BLEUE :

Pour info : ceinture *marron* en AM japonais

"offerte" selon le pratiquant en fonction de son *engagement* au sein du club (critère d'assiduité et esprit)
A ce niveau : Ngu Hanh , Bach Ho, un Tao de bâton (pour le moins) (critère de niveau technique)
C'est désormais un *cadre* sur lequel on peut s'appuyer (critère de disponibilité pour enseigner)

▪ CEINTURE NOIRE :

Objectif : 1/ *Maîtrise technique*

2/ *Connaissances techniques et pratiques approfondies*

3/ *Former un enseignant*, non seulement de Viet vo Dao, mais capable d'évoluer dans d'autres directions

Partie technique : voir programme 4 e CAP

Connaître d'autres positions (Hung Tan, Bat cuoc tan, Doc Anh Vu Tan ...), coups de pied (Da Bay Vong, Da Bay Sau, doubles coups de pied sautés, Manh Xa cuoc, Loï Cong Cuoc, Nghich Ma Cuoc...) ou techniques de mains (Ho Trao...) non prises en compte dans les programmes antérieurs.

Les techniques devront être fluides, puissantes et souples, régulièrement menées

Savoir "coller" à l'adversaire lors des song luyen ou des combats

-trois techniques de main ouverte : Tu Chi (ou Xia, pique des doigts) ; Ngu Chi (bec de cygne) ; le singe cueille les fruits

Partie Quyen/Tao :

-**QYEN**: les mêmes, avec quyen main nue optionnel : NGU HANH QYEN , BACH HO, LAO HO TUONG SON ou MAI HOA ou autres mais non compris dans les programmes antérieurs

-**ARME** : présenter un TAO d'arme au choix (en fait : un Tao de bâton et un Tao de lame) et montrer des techniques de bases d'une autre arme au choix

-un quyen **Tai chi**

-Savoir expliquer toutes (?) les applications des Quyen

Partie combat :

-deux combats pieds/poings

-deux combats de Vat avec suivi au sol éventuel

-deux combats sol

-trois song luyen sur coups de poing direct/sur truc cuoc (incluant notamment et obligatoirement : "O soto gari" forme Han Bai + Ngoc Hoan Bo (Tao Dia Cuoc forme Han Bai)

-self-défense : les mêmes + un étranglement arrière, un étranglement avant

-"planchette japonaise"

-un ciseau bas, un ciseau moyen

-série de coups de pied libre en déplacement, série de coups de poing libre en déplacement, frappes essentielles sur patte d'ours et/ou Pao

Partie théorique :

-histoire (simplifiée du VN)

-stratégie des cinq éléments

-stratégie des animaux mythiques (voir symbolisme et applications du Khaï Mon)

-connaissance de plusieurs points vitaux

-rudiments sur les premiers secours : N° d'urgence, PLS, saignement, crampes....

-rappel sur la législation : association Loi 1901, obligation d'un certificat médical, le rôle de la Fédération...