



VÕ-VIÊTNAM

ART MARTIAL TRADITIONNEL VIETNAMIEN

Le mot « Võ » signifie art du combat, de la guerre. Aujourd'hui le Võ-Việtnam est toujours un art martial qui est avant tout pratiqué comme un sport avec une philosophie particulière propre à notre Maître :

*« La voie de la vertu est notre fondement,
Loyauté, civilité et sagesse sont nos guides »*

Le Võ-Việtnam a été introduit en France dans les années 50 par le Maître Nguyen Duc Môm, qui a créé en 1957 la Fédération du Võ-Việtnam. Il choisit d'associer au mot Võ, celui de Vietnam afin de populariser un nom qui n'était pas encore connu du public.

Le programme technique de l'Ecole Son Long Quyen Thuat (qui signifie littéralement : technique de combat de la montagne du dragon) est très riche et complet, son apprentissage prolongé ne se limite pas uniquement à quelques techniques de mains ou de pieds.

*« La littérature est vaste comme la forêt,
Le Võ est vaste comme l'océan »*

Le travail du Võ est basé sur l'étude de 18 disciplines : Combat à mains nues, coups de pieds, projections, étranglements, autodéfense, maniement des armes (bâton, lance, sabre, épée, guisarme, fléau...) . Une partie de ces disciplines ont été abandonnées, telle que la stratégie militaire, le tir à l'arc, l'équitation...

La plupart des mouvements ont été inspirés par les animaux (tigre, singe, ours...) ou d'éléments naturels (vent, eau, foudre...). La technique est travaillée principalement dans les thaos, combat contre un adversaire imaginaire dans les quatre directions ; et également en applications ou en étude de combat.

Le Võ est pourvu de multiples facettes, comme le travail des roulades et des acrobaties ou encore la respiration. Il est excellent pour la santé tant physique que mentale. Il permet le développement des six piliers : force, souplesse, rapidité, précision, équilibre, et comme pilier central : le mental.

Il permet de se défendre efficacement et d'évaluer facilement les situations critiques ; il apporte courage, confiance en soi, et sérénité.

L'entraînement se fait sous la responsabilité de professeurs diplômés. Chacun peut pratiquer à tout âge : hommes, femmes, enfants. Au départ, l'élève apprend les techniques de coups avec les mains, les jambes, ainsi que les projections et prises diverses. Ainsi après quelques années, l'étude des armes traditionnelles peut commencer.

Les cours (salle de Lausanne) :

Lundi

17h00 - 18h30 Cours professeurs com.tech.
18h30 - 19h30 Cours santé (Tous niveaux)

Mardi

18h30 - 20h00 Elèves professeur / Professeurs
20h15 - 21h45 Cours technique (Tous niveaux)

Mercredi

14h15 - 15h15 Cours enfants (Tous niveaux)
18h30 - 20h00 Cours roulades (Tous niveaux)

Judi

18h00 - 19h00 Cours senior (Tous niveaux)
19h15 - 21h00 Elèves professeurs / professeurs / 4^{ème} groupe

Vendredi

17h15 - 18h15 Cours enfants (avancés)
18h30 - 20h00 Cours technique (Tous niveaux)

Samedi

10h30 - 11h30 Cours enfants (Tous niveaux)
11h30 - 12h30 Licorne
16h00 - 18h00 Cours professeurs com.tech.

Toute personne intéressée est bienvenue pour venir assister ou participer à nos cours :

Renseignements :

Club de Võ-Việtnam Lausanne
Av. de Sévelin 58
1004 Lausanne

Tél. : 021/626.26.23

<http://www.vo-vietnam.org>