



# ART MARTIAL TRADITIONNEL VÕ-VIÊTNAM

## LE VÕ-VIÊTNAM

Tout en demeurant une technique de combat complète, aujourd'hui le Võ-Việtnam s'apparente plus à un sport, une méthode complète de culture physique. Chaque partie du corps est sollicitée par un entraînement assidu : une extrême souplesse est peu à peu acquise ainsi qu'une grande robustesse physique. Sa pratique apporte à l'élève au cours des années d'entraînement une assurance sans cesse grandissante. Cependant, pour celui qui le désire, le Võ-Việtnam peut être un chemin d'Eveil, qui sera étudié sa vie durant.

*...un diamant brut que l'on taille peu à peu  
afin de lui donner toujours plus de valeur.*

Chemin de patience, de persévérance et d'abnégation, il conduit à la **maîtrise de soi** et à la **paix intérieure**.

Le programme technique de l'école Son Long Quyên Thuat s'oriente sur différents axes: la **santé**, les **techniques traditionnelles** (l'étude de 18 disciplines : techniques à mains nues, armes traditionnelles telles que le bâton court, le bâton long, la lance, l'épée, le sabre court, le sabre long, la guisarme, etc...), le **travail artistique**, et l'**étude du combat**.

Le Võ-Việtnam repose sur six "piliers": **force**, **souplesse**, **équilibre**, **rapidité**, **précision** et, pilier central, le **mental**. Chacun de ces "piliers" revêt la même importance, ils sont indissociables et doivent s'élever ensemble, le mental étant le "gardien du temple" en l'absence duquel, pratiquer revient à gesticuler sans but.

L'entraînement se fait sous la responsabilité de professeurs diplômés. Tout le monde 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 les prises diverses. Ainsi après quelques années de pratique, l'étude des armes traditionnelles peut commencer.

## LES COURS

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

### Semestre d'hiver :

<b>Vendredi</b>		
12h15 - 13h45	Tous niveaux	SOS2 – Ouest

### Semestre d'été :

<b>Mercredi</b>		
12h15 - 13h45	Tous niveaux	SOS2 – Ouest
<b>Vendredi</b>		
12h15 - 13h45	Tous niveaux	SOS2 – Ouest

## RENSEIGNEMENTS

Club de Võ-Việtnam Lausanne  
Avenue de Sévelin 58  
1004 Lausanne  
**Tél. : 021 / 626 26 23**

[www.vo-vietnam.org](http://www.vo-vietnam.org)