

Venez Découvrir le Vovinam-Việt Võ Đạo



**Rejoignez-nous
dans un de nos club**

Contact National

Fédération

vovinamfr@vietvodao.com

Contact Régional

Ile de France

rt.idf@vietvodao.com

Nouvelle-Aquitaine

rt.nouvelleaquitaine@vietvodao.com

Auvergne-Rhône-Alpes

rt.rhonealpes@vietvodao.com

Normandie

rt.bassenormandie@vietvodao.com

Bretagne

rt.bretagne@vietvodao.com

Grand-Est

rt.champagne@vietvodao.com



*Etre fort
pour être utile*



Suivez-nous sur :



FederationVovinamVietVoDaoFrance



FederationVovinamVietVoDaoFr



Federation Vovinam-VietVoDao



www.vietvodao.photos

FÉDÉRATION **Vovinam-Việt Võ Đạo** FRANCE

VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

ART MARTIAL VIETNAMIEN



*Harmonie entre
la force et
la souplesse*

www.vietvodao.fr

Qu'est ce que le Vovinam Việt Võ Đạo

Le Vovinam-Việt Võ Đạo, Art Martial Vietnamien, est l'œuvre de tout un peuple engagé tout au long de son histoire dans une lutte pour la définition et la préservation de son identité.

En France, le Vovinam-Việt Võ Đạo apparaît officiellement en 1975 avec l'arrivée de Maître Trần Nguyễn Đạo, unanimement reconnu comme le leader historique et charismatique de l'école dans notre pays. Dans la lignée des grands maîtres, il consacre toute son énergie à préserver l'identité de son art, tout en façonnant les bases de demain.

Signification de Vovinam-Việt Võ Đạo

Việt : Vietnam

Võ : Art de la guerre

Đạo : La voie, la philosophie

Vovinam = Việt Võ Đạo : L'ancien terme créé en 1938
par le Fondateur maître Nguyễn Lộc.

La philosophie du Vovinam-Việt Võ Đạo

But : La formation de l'homme vrai sur deux plans : Esprit et Technique.

Devise : Être fort pour être utile.

Symbole : Le bambou, image de droiture et de souplesse.

Principe : Harmonie recherchée entre force et souplesse.

Son salut : La main d'acier sur le cœur de bonté.

*Vous cherchez un art martial
dynamique et authentique ?*

**Venez découvrir le
Vovinam Việt Võ Đạo**

Que vous soyez un enfant ou un adulte, un débutant ou un expert en arts martiaux, l'enseignement est adapté à votre âge, à vos capacités physiques et à votre niveau technique. La pratique vous conduit à rechercher en permanence, l'équilibre, la perfection du mouvement, l'esthétique et l'efficacité des enchaînements.



Les richesses du Vovinam Việt Võ Đạo

Tấn, Kỹ Thuật Căn Bản, Phân Đòn, Khóa Gỡ

Techniques de poings, tranchants, piques, coudes, jambes, genoux, contre-attaques, clés, dégagements, postures, sauts...

Thế chiến lược

Tactiques d'attaque, stratégies de combat

Đòn Chân

Techniques de ciseaux

Đấu Vật

Combat de Lutte

Giao đấu

Combat libre

Song Luyện, Tứ Đấu, Tam Đấu, Đa Luyện

Enchaînements codifiés à plusieurs partenaires

Vũ Khí

Armes : couteau, sabre, bâton long, hallebarde...

Lý thuyết

Théorie et philosophie : conception de l'univers, conception de la vie, théorie de Âm- Dương

Respiration, méditation

Technique de massage, du bien-être, soin du corps



*Canalisez votre énergie,
évacuez le stress du quotidien.
Apprenez à vous maîtriser,
mais aussi à vous surpasser !*

Les enfants dans le Vovinam Việt Võ Đạo

Dès l'âge de 5 ans, l'enfant peut s'initier au Vovinam-Việt Võ Đạo. Bien que les enfants ne sont réellement réceptifs qu'à partir de 7 ans.

L'enseignement est adapté à la morphologie et à l'âge de chacun des jeunes pratiquants. Elle développe la confiance en soi et permet de vaincre la timidité.

Pour les enfants, il consiste en une initiation, une préparation à la véritable pratique du Vovinam-Việt Võ Đạo.



La méthode de remise en forme Vovinam Việt Võ Đạo Dưỡng Sinh

Basé sur des exercices de respiration le "vovinam Dưỡng sinh" associe la mobilité (Dong Cong) avec le statique (Tĩnh Cong) pour l'entretien du travail de l'énergie vitale et contribue à développer le bien-être physique, améliorer la respiration, la relaxation et l'énergie.

L'objectif est de procurer aux pratiquants des effets de bien-être visant à la préservation de la santé et de la longévité : souplesse, équilibre, tonicité, pratique de l'art martial, amélioration des fonctions articulaires.

