

VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

HARMONIE ENTRE LA FORCE
ET LA SOUPLESSE



SAISON 2020 - 2021
**CALENDRIER
FÉDÉRAL**

ÊTRE FORT POUR ÊTRE UTILE





Madame Guerrib Mai
presidentfr@vietvodao.com

Réf : 200903/03VVNVVDMG

Objet : Saison 2020-2021

A l'attention des Maîtres, Dirigeants, Enseignants et Pratiquants,

Tout d'abord, j'espère que cette rentrée vous trouve vous ainsi que vos proches en bonne santé et que vous avez pu passer de bonnes vacances après une fin d'année scolaire perturbée. La rentrée arrive et l'enjeu sanitaire lié à la pandémie de Covid-19 reste entier, la situation n'étant malheureusement pas stabilisée. Cela nous impose à tous une attitude adaptée au contexte actuel et une grande vigilance.

Notre saison sportive 2019-2020 s'est achevée dans des conditions inédites, nos activités ont été interrompues, l'ensemble de nos manifestations ont été annulées ou reportés selon l'évolution de la crise sanitaire et des directives des pouvoirs publics.

Cependant, soyez assurés de la motivation de nos dirigeants et maîtres à vous retrouver avec grand plaisir pour une nouvelle saison 2020-2021, qui, nous l'espérons, se déroulera le plus normalement possible.

Depuis la crise sanitaire, tout le monde doit s'adapter afin que la sécurité de chacun soit la mieux préservée et notamment à l'intérieur des gymnases où se pratique notre discipline.

Dans ce cadre, je vous invite à prendre connaissance du protocole de reprise afin que vous soyez dès à présent sensibilisés à ces nouvelles règles pour sécuriser au mieux la pratique au sein de vos clubs.

A cet effet, vous trouverez ci-après les documents suivants :

- Le protocole sanitaire de reprise Fédéral.
- Le calendrier des activités - Saison 2020-2021.

Par ailleurs, nous comptons également sur le civisme de chacun d'entre vous pour mettre en pratique et rappeler à chaque fois que cela sera nécessaire, les mesures barrières afin de continuer à pratiquer notre discipline dans les meilleures conditions.

Je souhaite à toutes et à tous une excellente rentrée.

La Présidente Fédérale
Madame Mai GUERRIB

Cc :

- Le conseil national des maîtres
- La direction technique national
- Les Comités régionaux
- Les responsables technique (R.T.R)
- Les Clubs

Mme GUERRIB Mai,
Présidente Fédérale





La Fédération

Fondé en août 1985, la fédération de Vovinam-Viêt Võ Đạo France est une association à but non lucratif régie par la loi du 1er juillet 1901.

Depuis sa création, la Fédération gère et coordonne les nombreuses activités au sein des nombreuses Régions qui sont actuellement sous sa tutelle.

Son action est guidée par le souci constant de garder au Vovinam Viet Vo Dao la place qui lui est due dans le paysage des arts martiaux. Au fil des ans, et plus particulièrement dans la tourmente de ces dernières années, elle s'est imposée en tant que structure légitime du Vovinam Viet Vo Dao. Défendre les valeurs de notre Art et le promouvoir dans le respect des conventions et règles en vigueur, telle est sa mission.

La Fédération VOVINAM VIET VO DAO FRANCE est membre de la Fédération Mondiale. Elle met son expérience et son dynamisme au service du VOVINAM VIET VO DAO International dont elle est l'un des membres les plus influents.

L'impact du VOVINAM VIET VO DAO FRANCE est remarquable puisqu'il est devenu un modèle pour les structures des autres pays qui lui ont confié l'organisation des plus grands événements internationaux (Coupe d'Europe, Congrès Mondial, Coupe du Monde...)

A noter ci-après les indications relatives aux responsables nationaux, régionaux et internationaux :

Site web officiel : www.vietvodao.fr

Facebook : www.facebook.com/FederationVovinamVietVoDaoFrance/

1. Niveau National

➤ **Présidente Fédérale**

- GUERRIB Mai : presidentfr@vietvodao.com - mai.guerrib@free.fr

➤ **Secrétaire Général**

- HANAFI Rudy : secretairegeneral@vietvodao.com

➤ **Trésorier**

- MALBOT Franck : tresorierfr@vietvodao.com

▪ **Le Président du Conseil des Maîtres**

Me. MIESCH Philippe : Conseildesmaitres@vietvodao.com - philippe.miesch@gmail.com

▪ **Le Directeur Technique National**

Me. GUERRIB Amar : dtn@vietvodao.com - aguerrib@yahoo.fr

2. Niveau Régional

- **Ile de France** : www.vovinam-idf.fr
Le Président du Comité Ile de France
M. LE CHEVALLIER Gilles : pdt.idf@vietvodao.com
Le Responsable Technique D'Ile de France
Maitre. LAMA David : rt.idf@vietvodao.com
- **Nouvelle-Aquitaine** : www.vovinam-limousin.fr / www.vovinampoitiers.fr
La Présidente du Comité nouvelle-Aquitaine
Mme. HAMMANN Magalie : pdt.nouvelleaquitaine@vietvodao.com
Le Responsable Technique de nouvelle-Aquitaine
Maitre. TA Jean-Pierre : rt.nouvelleaquitaine@vietvodao.com
- **Auvergne-Rhône-Alpes** : www.vietvodaolyon.free.fr
La Présidente du Comité d'Auvergne-Rhône-Alpes
Mme. THONGDARA Stéphanie : pdt.rhonealpes@vietvodao.com
Le Responsable Technique d'Auvergne-Rhône-Alpes
Maître. THONGDARA Frédéric : rt.rhonealpes@vietvodao.com
- **Normandie** : www.vovinam-caen.com
Contact du Comité de Normandie
M. DEBROU Bruno : pdt.bassenormandie@vietvodao.com
Le Responsable Technique de Normandie
Maitre. Emmanuel GREGORI : rt.bassenormandie@vietvodao.com
- **Grand-Est** : www.vovinam-reims.com
Le Président du Comité du Grand-Est
M. Cédric Piasecki : pdt.champagne@vietvodao.com
Le Responsable Technique du Grand-Est
Maître. NGUYEN Dinh Hoang : rt.champagne@vietvodao.com
- **Bretagne** : www.vovinam-rennes.fr
Le Président du Comité de Bretagne
M. Rolland RACOTEAU : pdt.bretagne@vietvodao.com
Le Responsable Technique de Bretagne
Maitre. Emmanuel GREGORI : rt.bretagne@vietvodao.com

3. Niveau International : www.vovinamworldfederation.eu

✉ **Contact en Belgique** : www.vvnvd.be

Le Président de la Belgique

M. Huy Bien : pdt.belgique@vietvodao.com

Le Responsable Technique de la Belgique

Maître. Phung Nguyen : rt.belgique@vietvodao.com

✉ **Contact en Suisse (UGVV)**

Maître. PHAM Cong Hoa : ugvv@vietvodao.com

❖ **Le Président de la Fédération Mondiale de Vovinam-Viet Vo Dao**

Grand-Maitre. NGUYEN The Thierry : presidentwf@vietvodao.com

❖ **Le Secrétaire Général du Conseil Mondial des Maitres**

Maitre. HA Kim Khanh : generalsecretarywcm@vietvodao.com

❖ **Le Président de la Commission Technique Internationale**

Grand-Maitre. TRAN Nguyen Dao : maitredao@vietvodao.com

Reprise des activités (espaces publics et/ou privés)

Phase 5 de déconfinement à partir du 31 août 2020

Gestes barrières	Equipement individuel	COVID-19	Suspicion de contact	Info/Alertes - Accidents/Malaises
Je ne serre pas la main, je ne fais pas la bise, je salue à distance.		Se présenter à chaque entraînement avec une tenue propre. Pas d'échange de vêtements, serviettes...		 Ou médecin traitant
En l'absence de point d'eau à proximité, j'utilise une solution hydroalcoolique.	 	Apporter sa propre bouteille d'eau et ne pas la partager. Apporter son propre matériel. Echange interdit (épée, sabre, bâton) Pas d'utilisation de cible de frappe, paos. A défaut, je désinfecte avant et après usage.		Je surveille ma température 2 fois par jour et dès l'apparition de symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires).  En cas de fièvre, toux, difficultés à respirer, au retour d'une zone touchée par le virus. Composez le 15
En toute circonsistance, je respecte au moins 1 m de distance avec les autres.		Entrainement en extérieur dans les lieux publics : Prendre un téléphone portable et s'assurer qu'il est suffisamment chargé.		En cas d'accident, d'arrêt cardiaque ou d'urgence vitale. Composez le 112  Je reste à mon domicile.
		RESPECTEZ LES DISTANCES SOCIALES Min 1m 		Port des chaussures recommandé.

1. PREPARATION DE L'ENTRAINEMENT

- En salle :
 - Respecter les protocoles de nettoyage mis en place par la collectivité qui met la salle à disposition. Les autres salles veillent à l'application rigoureuse du protocole habituel (à minima, le nettoyage des surfaces souillées est requis après utilisation).
Aérer la salle avant / après chaque séance
 - Masque obligatoire pour toute personne de plus de 11 ans : pratiquants, enseignants, accompagnateurs dans les espaces communs hors aire d'entraînement
 - Pas de vestiaires, sauf si protocole de nettoyage mis en place entre chaque groupe (nettoyage des surfaces, aération, pas de croisement des différents groupes)
 - Éviter les croisements lors des circulations, l'idéal est de prévoir un battement de 15 mn entre chaque séance
- A l'extérieur :
 - Choisir un lieu propice à l'entraînement (état du sol, environnement, réseau téléphonique, accès secours)
 - Pas de pratique des armes dans les espaces publics, sauf autorisation des autorités
 - Port de chaussures adaptées à la pratique éventuellement

DANS TOUS LES CAS

- S'équiper d'une trousse de secours comportant un kit sanitaire (gants, masques, solution hydroalcoolique) et d'un téléphone portable.
- Vérifier l'état physique et de santé des pratiquants.
Une personne ayant été diagnostiquée COVID-19 ne doit pas reprendre l'activité sportive sans certificat médical.
- En cas de suspicion de COVID-19, interdire la participation de l'élève au cours et suivre la fiche sanitaire.
- S'assurer de la bonne hygiène des pratiquants. La tenue de sport est libre.
- Préparer une feuille de présence précisant la date et les horaires du cours, y ajouter les noms et prénoms des participants et les personnes à prévenir en cas d'urgence
- Encadrement : le nombre de personnes au sein d'un groupe n'est plus limité actuellement, à adapter selon les consignes gouvernementales.
- Exemple : si groupe de 10 maximum = 1 professeur minimum par groupe de 9 élèves adultes, 2 professeurs par groupes de 8 élèves mineurs (ou 1 professeur et 1 autre adulte)

2. PENDANT L'ENTRAINEMENT

- Le masque est obligatoire hors de l'aire d'entraînement ; il ne l'est pas sur l'aire d'entraînement, sauf pour les applications à deux et des études de combat. Les professeurs portent le masque pour les cours Enfants.
- Répartir les élèves sur la surface choisie (voir aide à la composition du groupe ci-après). La disposition en quinconce est recommandée car il est plus facile d'appréhender les distances entre individus.

- Faire un échauffement traditionnel et adapter l'entraînement aux conditions climatiques.
- Adapter l'intensité physique de l'entraînement après évaluation des pratiquants tout en respectant les distances.
- Adapter la séance aux conditions de travail en extérieur sous risque COVID-19
- Privilégier le travail sur place pour respecter les gestes - barrière.
- Insister sur la coordination et synchronisation entre élèves pour respecter les distances physiques.
- Restrictions :
 - l'utilisation des armes, des paos et cibles est possible sous réserve de nettoyage entre chaque utilisation,
 - les applications 2 à 2 sont possibles avec port du masque.

3. APRES L'ENTRAÎNEMENT

- Mettre à jour la feuille de présence (date et les horaires du cours, y ajouter les noms et prénoms des participants).

4. A L'USAGE DES PRATIQUANTS

Préconisations communes

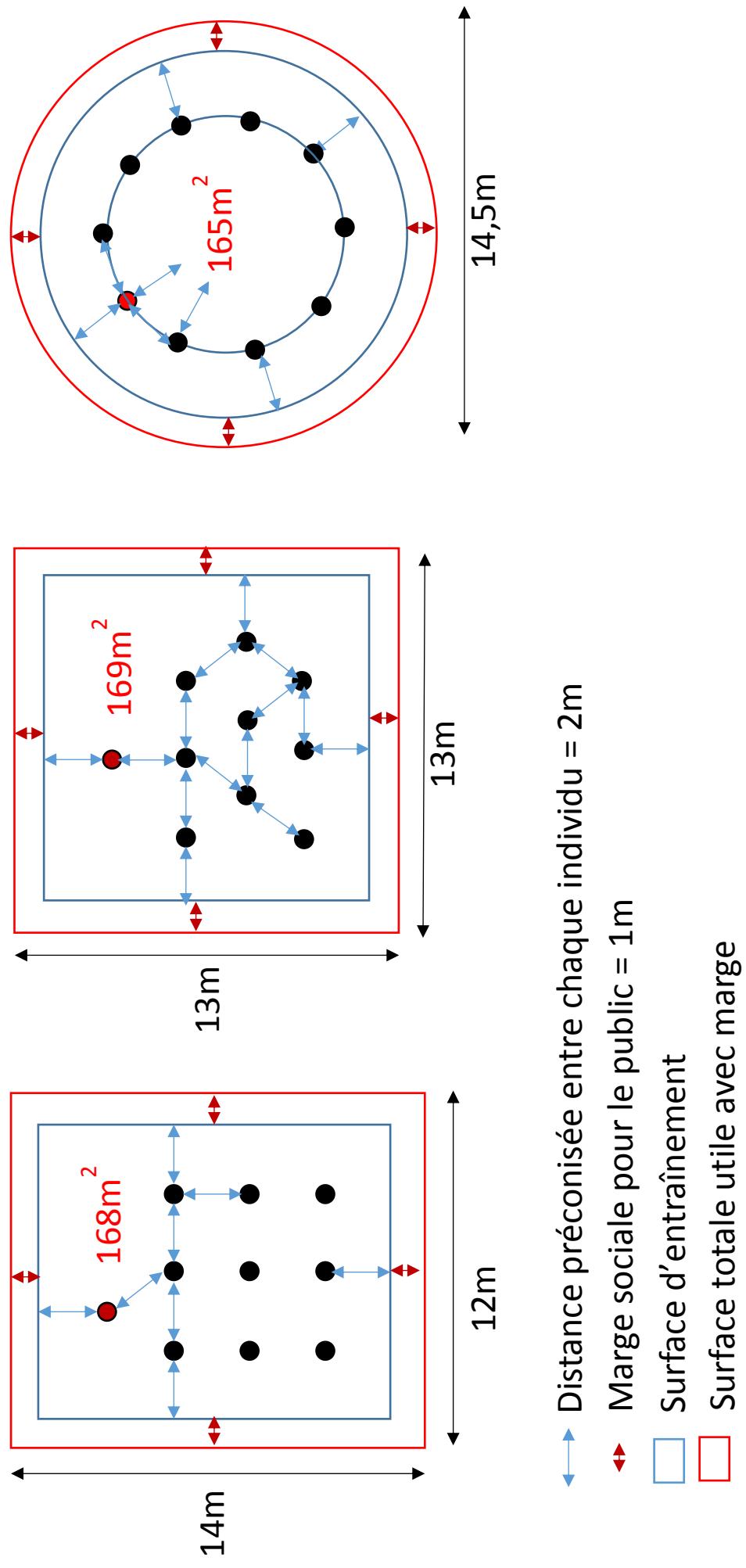
- Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24j.
- J'ai un bon état de santé général.
- Je ne vis pas avec une personne fragile (> 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience).
- Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise d'activité.
- Si j'ai eu des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées), ces symptômes ont débuté depuis plus de 24 jours et ont pris fin depuis 48h minimum.

Sinon : ne pas se présenter au cours.

Bonnes pratiques

- Se présenter propre et en tenue à l'entraînement
- Respecter les horaires afin de limiter les croisements entre les groupes
- Penser à apporter du gel hydroalcoolique, des chaussures propres et adaptées à la pratique, sa bouteille d'eau, un masque.
- Accompagnateurs : garder impérativement son masque, sauf pour les enfants de moins de 11 ans. Respecter les distances, ne pas interférer dans l'espace d'entraînement.
- Pratiquants : le masque n'est pas obligatoire pour l'entraînement, sauf en cas de travail à deux. Le nettoyage des mains au gel hydroalcoolique doit être effectué en début de cours.
- Suivre les consignes des encadrants à l'arrivée : respect des distances, constitution des groupes etc...
- Après la séance il est d'usage de prendre une douche et de procéder au lavage de sa tenue.

5. AIDE A LA COMPOSITION DU GROUPE



Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 1er Trimestre saison 2020-2021

Mois	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE
SEPTEMBRE-20	05/06	12/13	19/20	26/27
	Forum des associations - Portes ouverte - Toutes les régions !			
Bureau et Comité Directeur	FAMTV			
OCTOBRE-20	03/04	10/11	17/18 Vacances Toussaint zone ABC (17 oct au 01 nov)	24/25 31/01
Stage interne de combat (15h-18h) Sauvy Gd Lancy GE-Suisse	Stage des cadres Poitiers	Stage des cadres Poitiers	Coupe de Belgique Bruxelles-Belgique	Stage régional tous niveaux Millyry à partir de 13H00
	Formation régional ARA des cadres Millyry de 14H00 À 17h30			
NOVEMBRE-20	01	07/08 Vac. Toussaint zone ABC (17 oct au 01 nov)	14/15	21/22 28/29
	Stage interne de combat (15h-18h) Sauvy Gd Lancy GE-Suisse	Stage tous niveaux et AG Mignaloux-Beauvoir	GRT 2020 Île-De-France	
DECEMBRE-20	05/06		Formation régional ARA des cadres Millyry de 14H00 À 17h30	19/20 26/27 Vacances Noël zone ABC : 19 Décembre au 03 Janvier
	FAMTV Formation enseignant – module enfants Formation juge & arbitre – module théorique	Examen national des grades (CB 3 ^e Cap à CJ 3 ^e Dang) Île de France Attention, selon l'actualité, possibilité de report au 13-14 mars 2021	Passage de Grade CAEN	
	Formation régional ARA des cadres Millyry de 14H00 À 17h30			
	Stage interne de Don Chan (15h-18h) Sauvy Gd Lancy GE-Suisse			

Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 2ème Trimestre saison 2020-2021

Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 2ème Trimestre saison 2020-2021					
Mois	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE
JANVIER 2021	02/03 Vacances Nöel : 19/12 au 03/01/21	09/10			30/31
FEVRIER 2021	06/07 Vacances d'hiver Zone A (Limoges, Lyon, Poitiers, Dijon, Besançon, Clermont-Ferrand, Bordeaux, Grenoble)	13/14 Vacances d'hiver Zone C (Paris-Ile de France, Montpellier, Toulouse)	20/21 Vacances d'hiver Zone B (Caen, Reims, Rennes, Lille, Nancy, Orléans-Tour Aix-Marseille...)	27/28	
MARS 2021	06/07 Vacances d'hiver Zone B			27/28	

Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 3ème Trimestre saison 2020-2021						
Mois	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE
AVRIL 2021	03/04	10/11	17/18	24/25	24/25	
		Vacances Zone A (Limoges, Lyon, Poitiers, Dijon, Besançon, Clermont-Ferrand, Bordeaux)	Vacances Zone C (Paris, Ille de France, Montpellier, Toulouse)	Vacances Zone B (Caen, Reims, Rennes, Nantes, Lille, Nancy-Metz, Nice, Orléans-Tour,Aix-Marseille,.)		
FAMTV	Festival de Bercy – Karaté Bushido Bureau et Comité Directeur	Tournoi Combat Interclub Bretagne Normandie à confirmer	Stage de révision enfants Bruxelles-Belgique			
Coupe Nouvelle Aquitaine Bonnac la Côte	Coupe Technique/Combat IDF		4ème Coupe de France Technique et Combat Enfants & Adultes Rinxent			
Stage régional tous niveaux ARA en Haute Loire	Formation régionale des cadres Millyer de 14H00 à 17H30		Passage de grade estivale UGVV Sauvy Gd Lancy GE-Suisse			
MAI 2021	01/02	08/09	15/16 (vendredi 14 et samedi 15 mai : classes vacances)	22/23	29/30	
Vacances Zone C	Vacances Zone B (Caen, Reims, Rennes, Nantes, Lille, Nancy-Metz, Nice, Orléans-Tour,Aix-Marseille,.)			Grand Rassemblement Traditionnel Coupe de France 2021 Examen National des Grades Auvergne Rhône-Alpes		
	Passage de grade enfants Bruxelles-Belgique	Passage de grade enfants Bruxelles-Belgique				
	Formation régionale ARA des cadres Millyer de 14H00 à 17h30					
JUIN 2021	05/06	12/13	19/20	26/27		
	Passage de Grade L'Hermitage-Rennes-Caen	Passage de Grades régional Enfants/Adultes IDF	Examen de grade régional Poitiers	GOTO à SPA Belgique		
	Passage de grades ARA et AG Comité Millyer de 14H00 à 17h30		SORTIE FIN ANNEE REGION ARA			
	Stage interne de bâton (15h-18h) Sauvy Gd Lancy GE-Suisse					
JUIL 2020	03/04	10/11	17/18	24/25	31	
	Stage tous niveaux Saint Pardoux					

CALENDRIER SCOLAIRE

2020-2021

L'École - Égalité - Fédérative
MINISTÈRE
NATIONALE ET
DE LA JEUNESSE

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand, Dijon,
Grenoble, Limoges, Lyon,
Poitiers

Créteil, Montpellier, Paris,
Toulouse, Versailles

ZONE A

ZONE B

ZONE C

Aix-Marseille, Amiens, Caen,
Lille, Nancy-Metz, Nantes,
Nice, Orléans-Tours, Reims,
Rennes, Rouen, Strasbourg

JANV. 2021

AOÛT 2021

JUIL. 2021

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

SEPT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

DÉC. 2020

JUIN 2021

MAI 2021

AVRIL 2021

MARS 2021

FÉV. 2021

DÉC. 2020

OCT. 2020

NOV. 2020

Dates des vacances scolaires 2020 - 2021 de la France-métropolitaine

Zone A Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	Zone B Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg	Zone C Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
Prérentrée des enseignants lundi 31 août 2020	Rentrée des élèves mardi 1er septembre 2020	Vacances de la Toussaint Fin des cours : samedi 17 octobre 2020 Reprise des cours : lundi 2 novembre 2020
		Vacances de Noël Fin des cours : samedi 19 décembre 2020 Reprise des cours : lundi 4 janvier 2021
		Vacances d'hiver Fin des cours samedi 6 février 2021 Reprise des cours lundi 22 février 2021
		Vacances d'avril Fin des cours samedi 24 avril 2021 Reprise des cours lundi 10 mai 2021
		Vacances d'été Fin des cours : mardi 6 juillet 2021 Reprise des cours : mercredi 1er septembre 2021

www.calendrier-scolaire.org

Les neuf principes fondamentaux du Vovinam-Viet Vo Dao



1. Se forger dans la voie du Vovinam Viet Vo Dao pour servir ses prochains.
2. Développer le Vovinam Viet Vo Dao, bâtir une génération de l'homme vrai pour être utile à la société.
3. Respecter l'éthique et la loi, placer l'honneur du Vovinam Viet Vo Dao au-dessus de tout.
4. Respecter les aînés, aider les faibles, vivre en harmonie avec ses condisciples et ses prochains.
5. Respecter les autres arts martiaux et n'utiliser le Vovinam Viet Vo Dao qu'en cas de légitime défense et pour une juste cause.
6. Ne jamais se soumettre à la tyrannie ou à la répression.
7. Vivre avec pureté, sobriété, loyauté et intégrité.
8. Etre lucide, persévérand et agir avec discernement.
9. Etre maître de soi, modeste, tolérant et généreux.

Historique du Vovinam-Viet Vo Dao

Un art martial cinq fois millénaire : Le Vovinam-VietVoDao, Art Martial Traditionnel 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.

Depuis sa fondation par l'empereur Hung Vuong en 2879 avant J.-C., des étapes clés ont assuré la lente et souvent douloureuse maturation de ce qui allait devenir un Art Martial conjuguant tradition et modernité

- **2897 à 111** avant J.-C. : formation des techniques de base.
- **111 avant J.-C. à 936 après J.-C.** : formation des théories, forte emprise de l'art militaire.
- **936 à 1527** : l'âge d'or du Vovinam-Viet Vo Dao, sophistication du registre technique et énoncé des fondements philosophiques.
- **1527 à 1802** : période de division et de dispersion.
- **1802 à 1945** : période de décadence.
- **1938-1960** : sous l'impulsion du Maître Fondateur Nguyen Loc (1912-1960), qui a su rassembler et codifier le patrimoine martial vietnamien dispersé au cours des âges.
- **1964-1975** : Grande développement, création de la fédération Vovinam-VVD et le 1^{er} Conseil des maîtres au Vietnam
- **1975-1990** : Interdiction par le régime du Vietnam et ré-autorisé en 1990/1991.
- **1975 à nos jours** : la mondialisation - un épanouissement large et universel. Premier pays : la France, puis toute Europe, Afrique, Australie, Etats-Unis, Canada...
- **1996** : Création de la Fédération Mondiale et du Conseil Mondial des Maîtres. 18 pays membres en 2012.
- **1998** : Rétablissement de la soutenance de thèse des maîtres.
- **2004** : Création de la Convention Internationale de grades, Programme d'enseignement International.
- **2012** : Convention internationale du programme d'enseignement.
- **2014** : Publication Programme d'enseignement international
- **1^{ère} Coupe du monde à Paris en 2002, 2^{ème} en 2006 à Alger, 3^{ème} en 2010 en Allemagne, 4^{ème} en 2014 en France...**

Signification de l'écusson Vovinam-Viet Vo Dao

Vovinam = Art Martial Vietnamien

L'ancien terme a été créé en 1938 par le Maître Fondateur Nguyen Loc.

VIET : Le nom du peuple vietnamien

VO : Art martial.

DAO : La voie, la philosophie.

La voie de l'art martial vietnamien



Les valeurs du Vovinam-Vietvoda

But	La formation de l'homme vrai sur deux plans : Esprit et Technique.
Devise	Être fort pour être utile.
Symbol	Le bambou, image de droiture et de souplesse.
Principe	Harmonie entre force et souplesse.
Son salut	La main d'acier sur le cœur de bonté.

VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

VOVINAM
VIỆT VÕ ĐẠO

Abréviation du Võ Việt Nam Art martial vietnamien
La voix des arts martiaux vietnamiens

Đếm / COMPTAGE

Một	1	Hai	2	Ba	3	Bốn	4	Năm	5
Sáu	6	Bảy	7	Tám	8	Chín	9	Mười	10

Mười một	11	Mười hai	12	Mười ba	13	Mười bốn	14	Mười lăm	15
Một trăm	100	Hai trăm	200	Ba trăm	300	Bốn trăm	400	Năm trăm	500

KỸ THUẬT CĂN BẢN / TECHNIQUES DE BASES

Đấm	Coup de poing	Đá	Coup de pied	Chém	Tranchant	Gạt	Parade
Chỏ	Coude	Gối	Genou	Bật	Poing retourné	Quét	Balayage
Xìa	Pique avec 4 doits	Chì	Pique avec 1 ou 2 doigts	Chảo	Gripper avec 5 doigts	Võ	Claquer

Đòn Tay / Coup de Bras

Đấm Thẳng	Poing direct	Đấm Móc	Poing crochet	Đấm Lao	Poing retourné
Đấm Múc	Poing crochet vers le haut	Đấm Tháp	poing direct vers le bas	Đấm Hai Tay	Deux poings direct
Đấm tự do	Poing libre				

Đòn Chân / Coup de Pied

Đá Thẳng	Pied direct	Đá Tạt	Pied circulaire	Đá Đập	Pied latéral
Đá Hất	Pied droit vers le haut	Đá Cạnh	Pied revers	Đá Móc Trước	Pied crochet devant
Đá Đập Sau	Pied tranchant en arrière	Đá Móc Sau	Pied crochet retourné	Đá Bay / Phi Cước	Pied sauté

Các kỹ thuật khác / Autres techniques

Chiến Lược	Tactique de combat	Phản Đòn	Contre attaque	Quyền	Enchaînement imaginaire
Song Luyện	Combat codifié	Tam Đầu	Combat codifié à trois	Tứ Đầu	Combat codifié à quatre
Đòn Chân	Ciseaux volants	Tự Vệ	Self défense	Tự Vệ Nữ	Self défense Féminin
Té	Chute	Lăn lộn	Roulade	Khoá Gõ	Technique de clés et de dégagements
Song Đầu	Combat	Dao	Couteau	Song Luyện Dao	Combat codifié avec couteau
Vật	Lutte	Đầu Vật	Combat de lutte	B榜 / Côn	Bâton long
Kiếm	Sabre	Song Luyện Kiếm	Combat codifié avec Sabre	Phản Kiếm	Contre attaque de Sabre
Mộc Bản	La règle en bois	Đại Dao	Hallebarde	Kỹ Thuật	Technique

TÂN / POSTURES

Lập Tân	Liên Hoa Tân	Đinh Tân	Trung Bình Tân	Chảo Mã Tân	Độc Hành Thiên Lý Tân
Tọa Tân	Xà Tân	Dương Cung Tân	Thái Âm Tân	Hành Tân	Hùng Tân
Hạc Tân	Hỗ Tân	Tứ Bình Tân	Thứ Bình Tân	Hỗ Vĩ Tân	Quỳ Tân
Tiểu Tân	Miểu Tân	Hộ Tân			

Từ ngữ khác / Autres termes

Võ Thuật	Martial	Võ Đạo	Philosophie art martial	Võ Lực	Endurance
Võ Phục	Tenue martiale	Tinh Thần	Esprit / Conduite	Lý Thuyết	Théorique
Phù Hiệu	Écusson	Võ Sư	Maître en art martial	Huấn Luyện Viên	Enseignant / Entraineur
Thầy	Maître	Đẳng Cấp	Grade	Trình Độ	Niveau

Trong lúc tập huấn / Pendant l'entraînement

Nghiêm	Garde debout	Nghiêm Lễ	Main droite sur le cœur	Lễ	Saluer
Thủ	En garde	Đầu	Combat	Thôi	Arrêter
Chuẩn Bị	Préparer	Phải	Droite	Trái	Gauche
Trước	Devant	Sau	Derrière	Sau Quay	Demi-tour
Ngồi	Assise	Xuống	En bas	Đứng lên	Debout

Danh từ lịch sự / Les termes courtoisies

Làm ơn	S'il vous plaît	Bà	Madame	Ông	Monsieur
Tôi	Je, moi	Anh	Monsieur (âgé +/- que vous)	Chị / Cô	Madame (âgé +/- que vous)
Em	Une personne (plus jeune que vous)	Cháu	Une personne (âgé +/- votre enfant)	Chú / Bác	Monsieur (âgé +/- votre père)
Chào	Bonjour	Chào Thầy	Bonjour Maitre	Chào Em	Bonjour (quelqu'un plus jeune que vous)
Chào Chị / Cô	Bonjour Madame (âgé +/- que vous)	Chào Anh	Bonjour Monsieur (âgé +/- que vous)	Biết / Hiểu	Savoir / Comprendre
Chào Chú / Bác	Bonjour Monsieur (âgé +/- votre père)	Chào Bà	Bonjour Madame (âgé +/- votre mère)	Cảm ơn Chị / Cô	Merci Madame (âgé +/- que vous)
Vâng / Dạ	Oui	Không	Non	Cảm ơn	Merci
Mau Lên	Plus rapide / Dépêcher	Đi	Aller / Marcher (action)	Đi Chơi	Promenade / sortie
Đi Tập	A l'entraînement	Đi Ngủ	Dormir	Đi Ăn	Manger
Đi Xuống	Descendre	Đi lên	Monter	Đi Tắm	Doucher



- HỆ THỐNG ĐẲNG CẤP -

- SYSTÈME DE GRADE / RANK SYSTEM -

HỆ THỐNG TRUYỀN THỐNG SYSTÈME TRADITIONNEL / TRADITIONAL SYSTEM		HỆ THỐNG QUỐC TẾ SYSTÈME INTERNATIONAL / INTERNATIONAL SYSTEM	
Tự vệ nhập môn Initiation		Tự vệ nhập môn Initiation	
Lam đai 1 cấp C. Bleu 1er Cap / Blue belt 1st CAP		Lam đai 1 cấp C. Bleu 1er Cap / Blue belt 1st CAP	
Lam đai 2 cấp C. Bleu 2e Cap / Blue belt 2nd CAP		Lam đai 2 cấp C. Bleu 2e Cap / Blue belt 2nd CAP	
Lam đai 3 cấp C. Bleu 3e Cap / Blue belt 3rd CAP		Lam đai 3 cấp C. Bleu 3e Cap / Blue belt 3rd CAP	
Hoàng đai 1 cấp C. Jaune 1er Dang / yellow Belt 1st DANG		Huyền đai 1 cấp C. Noire 1er Dang / Black Belt 1st DANG	
Hoàng đai 2 cấp C. Jaune 2e Dang / yellow Belt 2nd DANG		Huyền đai 2 cấp C. Noire 2e Dang / Black Belt 2nd DANG	
Hoàng đai 3 cấp C. Jaune 3e Dang / yellow Belt 3rd DANG		Huyền đai 3 cấp C. Noire 3e Dang / Black Belt 3rd DANG	
Chuẩn hồng đai C. Rouge / Red Belt		Huyền đai 4 cấp C. Noire 4e Dang / Black Belt 4th DANG	
Hồng đai 1 cấp C. Rouge 1er degré / Red Belt 1st DANG		Huyền đai 5 cấp C. Noire 5e Dang / Black Belt 5th DANG	
Hồng đai 2 cấp C. Rouge 2e degré / Red Belt 2nd DANG		Huyền đai 6 cấp C. Noire 6e Dang / Black Belt 6th DANG	
Hồng đai 3 cấp C. Rouge 3e degré / Red Belt 3rd DANG		Huyền đai 7 cấp C. Noire 7e Dang / Black Belt 7th DANG	
Hồng đai 4 cấp C. Rouge 4e degré / Red Belt 4th DANG		Huyền đai 8 cấp C. Noire 8e Dang / Black Belt 8th DANG	
Hồng đai 5 cấp C. Rouge 5e degré / Red Belt 5th DANG		Huyền đai 9 cấp C. Noire 9e Dang / Black Belt 9th DANG	
Hồng đai 6 cấp C. Rouge 6e degré / Red Belt 6th DANG		Huyền đai 10 cấp C. Noire 10e Dang / Black Belt 10th DANG	



Bạch Đai Thượng Đẳng
Ceinture Blanche Suprême / Supreme White Belt



Bạch Đai Chủ Tịch Hội Đồng VS Thế Giới
Ceinture du Président du Conseil Mondial des Maîtres
White Belt President of the World Council of Master