Venez Découvrir le Vovinam-Viêt 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





fédération Vovinam-Việt Võðao france



ART MARTIAL VIETNAMIEN



www.vietvodao.fr

FÉDÉRATION Vovinam-Viêt Võ Dao FRANCE

Qu'est ce que le Vovinam Viêt Võ Đao

Le Vovinam-Viêt Võ Đao. 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-Viêt Võ Đao apparaît officiellement en 1975 avec l'arrivée de Maître Trần Nguyên Đao, 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-Viêt Võ Đao

Viêt: Vietnam

Võ : Art de la guerre

Dao: La voie, la philosophie

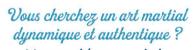
Vovinam = Viêt Võ Đao : L'ancien terme créé en 1938 par le Fondateur maître Nguyên Lôc.

La philosophie du Vovinam-Viêt Võ Đao

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.



Venez découvyrir le Vovinam Viêt Võ Đạo

Oue 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 Viêt Võ Đao

Tấn, Kỹ Thuật Căn Bản, Phản 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 Luyên, Tứ Đấu, Tam Đấu, Đa Luyên

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



Les enhants dans le Vovinam Viêt Võ Đao

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

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-Viêt Võ Đao.

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

Basé sur des exercices de respiration le "vovinam Dưỡng sinh" associe la mobilité (Dong Cong) avec le statique (Tinh 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.

