

# VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

HARMONIE ENTRE LA FORCE  
ET LA SOUPLESSE



越  
武  
道

SAISON 2019-2020  
**CALENDRIER  
FÉDÉRAL**

ÊTRE FORT POUR ÊTRE UTILE



# FEDERATION VOVINAM-VietVoDao France

6, Allée des Agrions – 91160 Ballainvilliers  
Email : [Vovinamfr@yahoo.fr](mailto:Vovinamfr@yahoo.fr) | [www.vietvodao.com](http://www.vietvodao.com)



## 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 divers responsables nationaux, régionaux et internationaux :

### 1. Niveau National

#### ➤ **Présidente Fédérale**

- GUERRIB Mai : [presidentfr@vietvodao.com](mailto:presidentfr@vietvodao.com) - [mai.guerrib@free.fr](mailto:mai.guerrib@free.fr)

#### ➤ **Secrétaire Général**

- HANAFI Rudy : [secretairegeneral@vietvodao.com](mailto:secretairegeneral@vietvodao.com)

#### ➤ **Trésorier**

- MALBOT Franck : [tresorierfr@vietvodao.com](mailto:tresorierfr@vietvodao.com)

#### ▪ **Le Président du Conseil des Maîtres**

Me. MIESCH Philippe : [Conseildesmaitres@vietvodao.com](mailto:Conseildesmaitres@vietvodao.com) - [philippe.miesch@gmail.com](mailto:philippe.miesch@gmail.com)

#### ▪ **Le Directeur Technique National**

Me. GUERRIB Amar : [dtn@vietvodao.com](mailto:dtn@vietvodao.com) - [aguerrib@yahoo.fr](mailto:aguerrib@yahoo.fr)

**Site web officiel** : [www.vietvodao.fr](http://www.vietvodao.fr)

**Facebook** : [www.facebook.com/FederationVovinamVietVoDaoFrance/](https://www.facebook.com/FederationVovinamVietVoDaoFrance/)

## 2. Niveau Régional

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

### 3. Niveau International : [www.vovinamworldfederation.eu](http://www.vovinamworldfederation.eu)

#### ✉ **Contact en Belgique** : [www.vvnvd.be](http://www.vvnvd.be)

*Le Président de la Belgique*

M. Huy Bien : [pdt.belgique@vietvodao.com](mailto:pdt.belgique@vietvodao.com)

*Le Responsable Technique de la Belgique*

Maître. Phung Nguyen : [rt.belgique@vietvodao.com](mailto:rt.belgique@vietvodao.com)

#### ✉ **Contact en Suisse (UGVV)**

Maître. PHAM Cong Hoa : [ugvv@vietvodao.com](mailto:ugvv@vietvodao.com)

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

Grand-Maitre. NGUYEN The Thierry : [presidentwf@vietvodao.com](mailto:presidentwf@vietvodao.com)

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

Maitre. HA Kim Khanh : [generalsecretarywcm@vietvodao.com](mailto:generalsecretarywcm@vietvodao.com)

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

Grand-Maitre. TRAN Nguyen Dao : [maitredao@vietvodao.com](mailto:maitredao@vietvodao.com)

**Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 1er Trimestre saison 2019-2020**

Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 1er Trimestre saison 2019-2020						
Mois	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE
SEPTEMBRE-19	D. 01 07/08	<b>Forum des associations - Portes ouverte - Toutes les régions !</b>	14/15	21/22	28/29	SAMEDI DIMANCHE
OCTOBRE-19	05/06 12/13	<b>Ouverture nouveau club !</b> Livry-Gargan (93) IDF	19/20 Vacances Toussaint zone ABC (19 oct au 03 nov)	25/27		Formation de bonne prononciation Viétnamienne (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse
NOVEMBRE 19	02/03 (Vendredi 01 : Toussaint) Vac. Toussaint zone ABC (19 oct au 03 nov)	<b>Formation régionale des Cadres</b> (Nouvelle-Aquitaine) Poitiers	09/10 (lundi 11 Féérié - Armistice)	16/17	23/24	<b>Formation nationale des maîtres</b> Île-DeFrance
DECEMBRE 19	01	<b>Stage Combat</b> (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse	Formation régionale des cadres Igny - IDF	Stage régional tous niveaux Rhone-Alpes	Stage tous niveaux (Nouvelle-Aquitaine) Mignaloux	Salon de l'Asie Eurexpo Rhone-Alpes Charly
		<b>FAMTV</b> Formation Nationale Juges et Arbitres	Grand stage national & Tournoi Techn. & Combat (tous niveaux) Île-De-France	Stage régional tous niveaux Rhone-Alpes	 <b>FAMTV</b> Formation Nationale DIF et DAF (1)	Formation des cadres (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse
					Stage national Bruxelles - Belgique	Formation des cadres (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse
				14/15	21/22	28/29 Vacances Noël zone ABC : 21 Décembre au 05 Janvier
		<b>Salon de l'Asie</b> Eurexpo Rhone-Alpes Charly	Stage Tous Niveaux Enfants/Adultes IDF	Formation régionale des Cadres Rhone-Alpes Charly		
						Formation de bonne prononciation Viétnamienne (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse
						<b>Stage de Dòn chán</b> (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse

Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 2ème Trimestre saison 2019-2020							
Mois	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE
JANVIER 2020	04/05 Vacances Noël : 21/12 au 05/01/19	11/12	18/19	25/26			
	Formation régionale des Cadres Rhône-Alpes Charly	Formation régionale des cadres (Nouvelle-Aquitaine) Berlay	Formation des cadres (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse	Fête du Rat (Métal) Rhône-Alpes Charly			
FEVRIER 2020	01/02	08/09 Vacances d'hiver Zone C (Paris, Ile-de-France, Montpellier, Toulouse)	15/16 Vacances d'hiver Zone B (Grenoble, Reims, Rennes, Nantes, Lille, Nancy-Metz-Nice, Orléans-Tours, Aix-Marseille...)	22/23 Vacances d'hiver Zone A (Limoges, Lyon, Poitiers, Dijon, Besançon, Clermont-Ferrand, Bordeaux, Grenoble)	Fête du Têt Grande démonstration Bruxelles - Belgique		
	Assemblée Générale Elective 	FAMTV Formation Nationale DIF et DAF (2)			Examen de Grades Enfants/Adultes Rhône-Alpes Millyery		
	Examen de Grades (Enfants & Adultes) Ballainvilliers - IDF		Formation régionale des cadres Grand-Est Bazeilles				
	Formation régionale des Cadres Rhône-Alpes Charly		FAMTV Formation Nationale DIF et DAF (3)				
	Stage de Sabre (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse						
	Cérémonie - Vœux des maîtres Bruxelles - Belgique						
MARS 2020	01 Vacances d'hiver Zone B	07/08 Vacances d'hiver Zone A (Limoges, Lyon, Poitiers, Dijon, Besançon, Clermont-Ferrand, Bordeaux, Grenoble)	14/15 Formation nationale des cadres (Niveau CB3° Cap à Maîtres) CREPS - Poitiers	21/22			
	Stage Self-Défense / Combat Maisse - IDF				Formation régionale des Cadres Rhône-Alpes Charly	FAMTV Passage de grade Féderal (CN 1° à 4° Dang)	
			Examen de Grades Enfants/Adultes (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse		Coupe Technique & Combat Noisy-le-Sec - IDF		
					Coupe de Belgique Bruxelles - Belgique		

Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 3ème Trimestre saison 2019-2020

# Calendrier scolaire 2019 - 2020 de la France-métropolitaine

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août	
1 D	1 M	1 V	1 D	1 M	1 V	1 D	1 M	1 S	1 M	1 D	1 M	1 V	1 L	1 M	1 V	1 L	1 M	1 V	1 L	1 M	1 S		
2 L	36	2 M	2 S	2 L	49	2 J	2 D	2 L	10	2 J	2 S	2 M	2 S	3 M	3 V	3 D	3 M	3 V	2 M	2 J	2 D		
3 M		3 J	3 D	3 M		3 V	3 L	6	3 M	3 V	3 D	4 S	4 L	19	4 J	4 S	4 L	19	4 J	4 S	4 M		
4 M		4 V	4 L	45	4 M	4 S	4 M		4 M	4 S	4 L	19	4 J								32		
5 J		5 S	5 M	5 J	5 M	5 D	5 M	5 J	5 D	5 M	5 V	5 M	5 V	5 D							5 M		
6 V		6 D	6 M	6 V	6 L	2	6 J	6 V	6 L	15	6 M	6 S	6 L	28							6 J		
7 S		7 L	41	7 J	7 S	7 M	7 V	7 S	7 M	7 J	7 M	7 D	7 J							7 M	7 V		
8 D		8 M	8 V	8 D	8 M	8 M	8 S	8 D	8 M	8 M	8 V	8 L	24	8 M							8 S		
9 L	37	9 M	9 S	9 L	50	9 J	9 D	9 L	11	9 J	9 S	9 M	9 S	9 J							9 D		
10 M		10 J	10 D	10 M	10 V	10 L	7	10 M	10 V	10 D	10 M	10 V	10 D	10 M	10 V						10 L	33	
11 M		11 V	11 L	46	11 M	11 S	11 M	11 M	11 S	11 M	11 S	11 L	20	11 J	11 S						11 M		
12 J		12 S	12 M	12 J	12 D	12 M	12 J	12 D	12 M	12 J	12 D	12 M	12 V	12 D	12 M	12 V	12 D	12 M	12 V	12 D	12 M		
13 V		13 D	13 M	13 V	13 L	3	13 J	13 V	13 L	16	13 M	13 S	13 L	29	13 S	13 L	29	13 M	13 J	13 J			
14 S		14 L	42	14 J	14 S	14 M	14 V	14 S	14 M	14 V	14 M	14 J	14 D	14 M	14 V	14 M	14 D	14 V	14 M	14 V	14 M		
15 D		15 M	15 V	15 D	15 M	15 S	15 D	15 M	15 S	15 D	15 M	15 V	15 L	25	15 M	15 S	15 L	25	15 M	15 S			
16 L	38	16 M	16 S	16 L	51	16 J	16 D	16 L	12	16 J	16 S	16 M	16 S	16 M	16 J	16 D	16 M	16 J	16 S	16 D			
17 M		17 J	17 D	17 M	17 V	17 L	8	17 M	17 V	17 L	17 M	17 D	17 M	17 V	17 L	17 M	17 V	17 D	17 M	17 V	17 L		
18 M		18 V	18 L	47	18 M	18 S	18 M	18 S	18 M	18 V	18 M	18 S	18 L	21	18 J	18 S	18 L	21	18 J	18 S	18 M		
19 J		19 S	19 M	19 J	19 D	19 M	19 M	19 J	19 M	19 D	19 M	19 V	19 M	19 D	19 V	19 M	19 D	19 V	19 M	19 D			
20 V		20 D	20 M	20 V	20 L	4	20 J	20 V	20 L	4	20 J	20 V	20 L	17	20 M	20 S	20 L	30	20 J	20 V	20 J		
21 S		21 L	43	21 J	21 S	21 M	21 V	21 S	21 M	21 V	21 L	21 D	21 J	21 M	21 V	21 L	21 D	21 M	21 V	21 L	35		
22 D		22 M	22 V	22 D	22 M	22 S	22 D	22 M	22 S	22 V	22 L	22 M	22 V	22 L	22 M	22 S	22 D	22 M	22 V	22 L	35		
23 L	39	23 M	23 S	23 L	52	23 J	23 D	23 L	13	23 J	23 S	23 M	23 J	23 S							23 D		
24 M		24 J	24 D	24 M	24 V	24 L	9	24 M	24 V	24 D	24 M	24 V	24 D	24 M	24 V	24 D	24 M	24 V	24 D	24 M	35		
25 M		25 V	25 L	48	25 M	25 S	25 M	25 S	25 M	25 S	25 L	22	25 J	25 S	25 M	25 S	25 M	25 S	25 M	25 V			
26 J		26 S	26 M	26 J	26 D	26 M	26 J	26 D	26 M	26 D	26 M	26 V	26 D	26 M	26 V	26 D	26 M	26 V	26 D	26 M			
27 V		27 D	27 M	27 V	27 J	27 V	27 L	18	27 M	27 L	18	27 S								27 L	31		
28 S		28 L	44	28 J	28 S	28 M	28 V	28 S	28 M	28 V	28 J	28 D	28 M	28 V	28 D	28 M	28 V	28 D	28 V	28 M			
29 D		29 M	29 V	29 D	29 M	29 S	29 D	29 M	29 S	29 D	29 M	29 V	29 L	27	29 M	29 S	29 D	29 M	29 S	29 D			
30 L	40	30 M	30 S	30 J	30 L	14	30 J	30 L	14	30 J	30 S	30 J	30 L	14	30 J	30 L	14	30 J	30 D	30 V	36		
		31 J																			31 L		

zone A  
zone B  
zone C  
férié

# Dates des vacances scolaires 2019 - 2020 de la France-métropolitaine

Zone A	Zone B	Zone C
Besançon, Bourdeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg	Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
<b>Prérentrée des enseignants</b>		
	vendredi 30 août 2019	
<b>Rentrée scolaire</b>		
	lundi 2 septembre 2019	
<b>Vacances de la Toussaint</b>		
	<b>Fin des cours :</b> samedi 19 octobre 2019 <b>Reprise des cours :</b> lundi 4 novembre 2019	
<b>Vacances de Noël</b>		
	<b>Fin des cours :</b> samedi 21 décembre 2019 <b>Reprise des cours :</b> lundi 6 janvier 2020	
<b>Vacances d'hiver</b>		
	<b>Fin des cours</b> samedi 15 février 2020 <b>Reprise des cours</b> lundi 2 mars 2020	<b>Fin des cours</b> samedi 8 février 2020 <b>Reprise des cours</b> lundi 24 février 2020
<b>Vacances d'avril</b>		
	<b>Fin des cours</b> samedi 11 avril 2020 <b>Reprise des cours</b> lundi 27 avril 2020	<b>Fin des cours</b> samedi 4 avril 2020 <b>Reprise des cours</b> lundi 20 avril 2020
<b>Vacances d'été</b>		
	<b>Fin des cours</b> samedi 4 juillet 2020 <b>Reprise des cours :</b> mercredi 2 septembre 2020	

[www.calendrier-scolaire.org](http://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<sup>er</sup> 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<sup>ère</sup> Coupe du monde à Paris en 2002, 2<sup>ème</sup> en 2006 à Alger, 3<sup>ème</sup> en 2010 en Allemagne, 4<sup>ème</sup> 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

<b>But</b>	La formation de l'homme vrai sur deux plans : Esprit et Technique.
<b>Devise</b>	Être fort pour être utile.
<b>Symbol</b>	Le bambou, image de droiture et de souplesse.
<b>Principe</b>	Harmonie entre force et souplesse.
<b>Son salut</b>	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

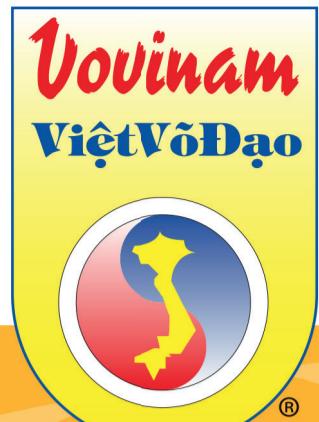
Võ Thuật	Martial	Võ Đạo	Philosophie art martial	Võ Lực	Endurance
Võ Phục	Tenue martiale	Tinh Thần	Esprit / Conduite	Lý Thuyết	Théorique
Phù Hiệu	Écusson	Võ Sư	Maître en art martial	Huấn Luyện Viên	Enseignant / Entraineur
Thầy	Maître	Đẳng Cấp	Grade	Trình Độ	Niveau

## 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	
<b>Tự vệ nhập môn</b> Initiation		<b>Tự vệ nhập môn</b> Initiation	
<b>Lam đai 1 cấp</b> C. Bleu 1er Cap / Blue belt 1st CAP		<b>Lam đai 1 cấp</b> C. Bleu 1er Cap / Blue belt 1st CAP	
<b>Lam đai 2 cấp</b> C. Bleu 1er Cap / Blue belt 2nd CAP		<b>Lam đai 2 cấp</b> C. Bleu 1er Cap / Blue belt 2nd CAP	
<b>Lam đai 3 cấp</b> C. Bleu 1er Cap / Blue belt 3rd CAP		<b>Lam đai 3 cấp</b> C. Bleu 1er Cap / Blue belt 3rd CAP	
<b>Hoàng đai 1 cấp</b> C. Jaune 1er Dang / yellow Belt 1st DANG		<b>Huyền đai 1 cấp</b> C. Noire 1er Dang / Black Belt 1st DANG	
<b>Hoàng đai 2 cấp</b> C. Jaune 2e Dang / yellow Belt 2nd DANG		<b>Huyền đai 2 cấp</b> C. Noire 2e Dang / Black Belt 2nd DANG	
<b>Hoàng đai 3 cấp</b> C. Jaune 3e Dang / yellow Belt 3rd DANG		<b>Huyền đai 3 cấp</b> C. Noire 3e Dang / Black Belt 3rd DANG	
<b>Chuẩn hồng đai</b> C. Rouge / Red Belt		<b>Huyền đai 4 cấp</b> C. Noire 4e Dang / Black Belt 4th DANG	
<b>Hồng đai 1 cấp</b> C. Rouge 1er degré / Red Belt 1st DANG		<b>Huyền đai 5 cấp</b> C. Noire 5e Dang / Black Belt 5th DANG	
<b>Hồng đai 2 cấp</b> C. Rouge 2e degré / Red Belt 2nd DANG		<b>Huyền đai 6 cấp</b> C. Noire 6e Dang / Black Belt 6th DANG	
<b>Hồng đai 3 cấp</b> C. Rouge 3e degré / Red Belt 3rd DANG		<b>Huyền đai 7 cấp</b> C. Noire 7e Dang / Black Belt 7th DANG	
<b>Hồng đai 4 cấp</b> C. Rouge 4e degré / Red Belt 4th DANG		<b>Huyền đai 8 cấp</b> C. Noire 8e Dang / Black Belt 8th DANG	
<b>Hồng đai 5 cấp</b> C. Rouge 5e degré / Red Belt 5th DANG		<b>Huyền đai 9 cấp</b> C. Noire 9e Dang / Black Belt 9th DANG	
<b>Hồng đai 6 cấp</b> C. Rouge 6e degré / Red Belt 6th DANG		<b>Huyền đai 10 cấp</b> 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