

VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

HARMONIE ENTRE LA FORCE
ET LA SOUPLESSE



SAISON 2018-2019
**CALENDRIER
FÉDÉRAL**

ÊTRE FORT POUR ÊTRE UTILE



FEDERATION VOVINAM-VietVoDao France

6, Allée des Agrions – 91160 Ballainvilliers
www.vietvodo.com



Ref. MGVNVVD092018-1
presidentfr@vietvodo.com

Objet : Rentrée 2018-2019

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

En ce début de saison, je vous souhaite une excellente rentrée et que vous puissiez entreprendre cette nouvelle saison avec enthousiasme et dynamisme au sein de votre club.

J'ai le plaisir de vous transmettre la brochure fédérale pour cette nouvelle saison 2018-2019, vous y trouverez toutes les dates relatives aux activités de notre Fédération.

Comme vous le remarquerez, cette saison sera riche et dense en évènements, c'est la raison pour laquelle je compte sur l'engagement et la contribution de tous afin de poursuivre notre objectif commun, le développement de notre Mon Phai.

Je vous souhaite une belle rentrée sportive et me tiens, avec les membres du bureau, à votre entière disposition.

Me Mai GUERRIB


Mme GUERRIB Mai,
Présidente Fédérale



FEDERATION VOVINAM-VietVoDao France

6, Allée des Agrions – 91160 Ballainvilliers
Email : Vovinamfr@yahoo.fr | 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 - 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

➤ Site web officiel : www.vietvodao.fr

➤ Facebook : www.facebook.com/FederationVovinamVietVoDaoFrance/

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

Maitre. THONGDARA Frédéric : rt.rhonealpes@vietvodao.com

Normandie : www.vovinam-caen.com

Contact du Comité de Normandie

M. LEMASLE Maxime : 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

Maitre. 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

Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 1er Trimestre saison 2018-2019					
Mois	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE
SEPTEMBRE-18	01/02	08/09	15/16	22/23	29/30
	Forum des associations - Portes ouverte - Toutes les régions !				
				Formation régionale des Cadres (+ réunion CA - Comité Nouvelle-Aquitaine) Limoges	
				Formation régionale des Cadres Grand-Est	
OCTOBRE-18	06/07	13/14	20/21 <small>Vacances Toussaint zone ABC (20 oct au 04 nov)</small>	27/28	
	Séminaire de rentrée 1° Formation Nationale des Cadres A. G. O. Fédération VVN-VVD France Paris	Stage tous niveaux (à Caen) Normandie/Bretagne	Stage inter-région (Invitation du club de Reims) Bruxelles		
		A.G.O Comité Nouvelle-Aquitaine Poitiers			
		Formation régionale des Cadres Île-de-France			
NOVEMBRE 18	03/04 <small>Vac. Toussaint zone ABC (20 oct au 04 nov)</small>	10/11 (11 : Armistice)	17/18	24/25	
	Formation régionale des Cadres Rhône-Alpes	Stage tous niveaux Adulte/Enfant Île-de-France	Stage régional tous niveaux Nouvelle-Aquitaine	Tournoi National (Tech./Combat) (21ème Trophée TRAN Huy Phong) Enfant & Adultes Paris	
	AGO du Comité Île-de-France Maisse	Stage régional tous niveaux Rhône-Alpes	Salon de L'Asie (à Lyon Eurexpo) Rhône-Alpes		
DECEMBRE 18	01/02	08/09	15/16	22/23 <small>Vacances Noël zone ABC : 22 Décembre au 06 Janvier</small>	29/30
	Formation régionale des Cadres (Charly) Rhône-Alpes	Formation régionale des Cadres Grand-Est	Brocante VVN-VVD (Charly) Rhône-Alpes		
	Nuit des Arts Martiaux (à Condat sur Vienne) Nouvelle-Aquitaine	 FAMTV AG Fédérale + Grand stage AMV Lieu : à définir			

Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 2ème Trimestre saison 2018-2019					
Mois	SAMEDI DIMANCHE 05/06 Vacances Noël : 22/12 au 06/01/18	SAMEDI DIMANCHE 12/13	SAMEDI DIMANCHE 19/20	SAMEDI DIMANCHE 26/27	SAMEDI DIMANCHE
JANVIER 2019	Formation régionale des Cadres (à Millery) Rhône-Alpes	Formation régionale des Cadres (à Limoges) Nouvelle-Aquitaine	Formation régionale des Cadres Île-de-France	Passage de grades régional (à Millery) Rhône-Alpes	
				Passage de grades régional (à Rennes) Normandie/Bretagne	
				Préparation passage de grade (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse	
				Stage régional des Cadres Grand-Est	
FEVRIER 2019	03/04	09/10 Vacances d'hiver Zone B (Caen, Reims, Rennes, Nantes, Lille, Nancy-Metz, Nice, Orléans-Tour, Aix-Marseille,...)	16/17 Vacances d'hiver Zone A (Limoges, Lyon, Poitiers, Dijon, Besançon, Clermont-Ferrand, Bordeaux, Grenoble)	23/24 Vacances d'hiver Zone C (Paris-Île de France, Montpellier, Toulouse)	
	Formation régionale des Cadres Rhône-Alpes	Passage de grade régional (à Limoges) Nouvelle-Aquitaine	Fête du Têt régional (+ 25° anniversaire club de Pontault-Combault) Île-de-France		
	Passage de grade régional + Formation régionale des Cadres Île-de-France	Fête du Têt (Année du cochon) Rhône-Alpes			
	Préparation passage de grade (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse				
MARS 2019	02/03 Vacances d'hiver Zone A	09/10 Vacances d'hiver Zone C (Paris-Île de France, Montpellier, Toulouse)	16/17	23/24	30/31
	Préparation passage de grade (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse	Passage de grade (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse	2 ^e Formation Nationale des Cadres (Niveau CB3 ^e Cap à Maîtres) CREPS - Poitiers		Tournoi régional de combat (à Caen) Normandie/Bretagne
	Formation régionale des Cadres Rhône-Alpes		Coupe Internationale Enfants Liège		Coupe Technique/Combat (Adultes & Enfants) Île-de-France
					FAMTV Passage de grade Fédéral (1 ^{er} à 4 ^e Dang) Lieu : à définir
					Stage régional tous niveaux Rhône-Alpes/Suisse
					Stage révision Adultes Bruxelles

Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 3ème Trimestre saison 2018-2019					
Mois	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE
AVRIL 19	06/07	13/14	20/21 (22 : Lundi Pâques)	27/28	
	Vacances d'hiver Zone B (Caen, Reims, Rennes, Nantes, Lille, Nancy-Metz, Nice, Orléans-Tour,Aix-Marseille..)	Vacances Zone A (Limoges, Lyon, Poitiers, Dijon, Besançon, Clermont-Ferrand, Bordeaux, Grenoble)	Vacances Zone C (Paris-Ile de France, Montpellier,Toulouse)		
	Coupe Nouvelle-Aquitaine (Tech./Combat) A Limoges		Stage tous niveaux Île-de-France	Formation régionale des Cadres Grand-Est	
	Préparation passage de grade (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse				
	Formation régionale des Cadres Rhône-Alpes				
MAI 19	04/05	11/12	18/19	25/26	
	Vacances Zone C				
	Vacances Zone B				
	Stage régional tous niveaux Nouvelle-Aquitaine	Passage de grade (Sauvy Gd-Lancy GE) Suisse		GRT 2019 Coupe de France Examen National des Grades Nouvelle-Aquitaine	
	Formation régionale des Cadres Rhône-Alpes	Passage de Grade Enfants Bruxelles			
	Le Gio To 2019 Passage de grade Stage de révision Assemblée Générale 2019 Bruxelles				
JUIN 19	01/02	08/09 (10 : Lundi Pentecôte)	15/16	22/23	29/30
	Cérémonie remise des ceintures Bruxelles	Passage de grades régional AGO Comité Rhône-Alpes à Millery Rhône-Alpes	Passage de grade régional Limoges	Passage de grade régional (à l'Hermitage) Normandie/Bretagne	
	BBQ canadien Parc Eaux à Onex GE Suisse		Passage de grade régional Île-de-France	Passage de grade Enfants Grand-Est	
				Sortie fin d'année Rhône-Alpes	
JUIL 19	06/07	13/14 (14 : Fête National)	20/21	27/28	
AOUT 19	03/04	10/11	17/18	24/25	31
			Grand Stage International - 17 au 31 Août 2019		

Calendrier scolaire 2018 - 2019 de la France-métropolitaine

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

Dates des vacances scolaires 2018 - 2019 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 vendredi 31 août 2018	Rentrée scolaire lundi 3 septembre 2018	
	Vacances de la Toussaint <small>Fin des cours : samedi 20 octobre 2018 Reprise des cours : lundi 5 novembre 2018</small>	
	Vacances de Noël <small>Fin des cours : samedi 22 décembre 2018 Reprise des cours : lundi 7 janvier 2019</small>	
	Vacances d'hiver <small>Fin des cours samedi 16 février 2019 Reprise des cours lundi 4 mars 2019</small>	Fin des cours samedi 23 février 2019 Reprise des cours lundi 11 mars 2019
	Vacances d'avril <small>Fin des cours samedi 6 avril 2019 Reprise des cours mardi 23 avril 2019</small>	Fin des cours samedi 20 avril 2019 Reprise des cours lundi 6 mai 2019
	Vacances d'été <small>Fin des cours : samedi 6 juillet 2019 Reprise des cours : lundi 2 septembre 2019</small>	

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.

ĐAO : 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	Bóng / 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	Định 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	Miễn 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 Lê	Main droite sur le cœur	Lê	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

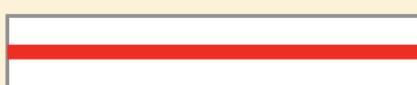
Làm ơn	S'il vous plaît	Bà	Madame	Ông	Monsieur
Tôi	Je, moi	Anh	Monsieur (âgé +/- que vous)	Chị / Cô	Madame (âgé +/- que vous)
Em	Une personne (plus jeune que vous)	Cháu	Une personne (âgé +/- votre enfant)	Chú / Bác	Monsieur (âgé +/- votre père)
Chào	Bonjour	Chào Thầy	Bonjour Maitre	Chào Em	Bonjour (quelqu'un 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 1er Cap / Blue belt 2nd CAP		Lam đai 2 cấp C. Bleu 1er Cap / Blue belt 2nd CAP	
Lam đai 3 cấp C. Bleu 1er Cap / Blue belt 3rd CAP		Lam đai 3 cấp C. Bleu 1er 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

Vovinam - Việt Võ Đạo



LA FORMATION DE L'HOMME VRAI SUR DEUX
PLANS : ESPRIT ET TECHNIQUE

THE FORMATION OF THE TRUE MAN IN TWO
WAYS: SPIRIT AND TECHNIQUE

ĐÀO TẠO CON NGƯỜI VỀ HAI PHƯƠNG DIỆN :
TÂM VÀ THÂN