

LES TROIS  
DRAGONS

Ville d'  
**ANTONY**  
www.ville-antony.fr



# HOÀ LONG VÕ-ĐẠO



Saison 2012-2013 – N°1 – 19/11/2012

Chers adhérents,

- 1) Premier évènement de cette reprise : le Stage National de la Fédération de Vo Co Truyen Viet Nam de France, dont nous sommes un adhérent très actif, et qui se déroule à Antony, dans nos salles !

**STAGE NATIONAL**  
DE LA FÉDÉRATION DE VO CO TRUYEN VIETNAM DE FRANCE  
**QUY DINH & APPLICATIONS**  
**17 & 18 NOVEMBRE 2012**  
SAMEDI 14H - 17H30 DIMANCHE 9H30 - 16H

TU LINH DAO  
ROI THAI SON  
LAO HO THUONG SON

COMPLEXE SPORTIF ERIC TABARLY  
RUE DE L'ANAPURNA  
92160 ANTONY

INFORMATION ET INSCRIPTION  
LICENCE COMPÉTITION : 8 €  
LICENCE LOISIR : 13 € - HORS : 30 €  
thierry.weber@vocotruyen-france.fr  
WWW.VOCOTRUYEN-FRANCE.FR

Tous vous pouvez participer, il y aura des ateliers par niveau. Ateliers enfants également. Les Quy Dinh enseignés sont les quyên officiels de la fédération vietnamienne. Ils sont pratiqués aux compétitions officielles, et requis aux passages de grade fédéraux.

Il est conseillé de ne pratiquer qu'un seul Quy Dinh dans le weekend, afin de le travailler à fonds. Ou un à fonds et initiation à un second. En effet pour chaque Quy Dinh seront abordés :

- la technique : apprentissage de la forme

- son histoire. Le poème associé
- les applications de combat.

Prévoir :

- un bâton long pour le Quy Dinh « Roi Thai Son ».
- un sabre pour le « Tu Linh Dao ».

Le « Lao Ho Thuong Son» se pratique mains nues.

Horaires : Samedi : 14h à 17h et Dimanche : 9h30 à 16h. Vous pouvez participer à une partie du stage, si vous avez des obligations sur une partie du weekend.

Prévoir d'emporter sandales/tennis, veste de survêtement, eau, sandwich ou barres chocolatées.

## 2) Calendrier à jour de la saison :

Les évènements avec un ☺ sont des évènements nouveaux.

A noter :

- Passage de grades des assistants et des ceintures noires le dimanche 25 novembre de 9h30 à 12h00.
- Stage fédéral national d'arts internes les 1 et 2 décembre à Antony.
- Noël des Petits Dragons le samedi 8 décembre, prévoir votre soirée.



## Calendrier Hoa Long Vo Dao 2012-2013



	Festivités
	Vacances
	Stages
	Formations
	Passages de grades
	Compétitions

				PUBLIC	LIEU	Cours habituels assurés ?
Vacances Toussaint	sam 27 oct 12	dim 11 nov 12				non
Stage Fédéral Quy Dinh à Antony	sam 17 nov 12	dim 18 nov 12	Lao Ho Thuong Son et Roi Thai Son	tous	Antony	non
Formation Fédérale arbitrage zone sud	sam 24 nov 12			Cadres	Marseille	oui
Passage de grades CN et CB	dim 25 nov 12		9h à 13h	Cadres	Antony	non
Stage Fédéral Arts Internes à Antony	sam 01 déc 12	dim 02 déc 12		tous	Antony	oui
Noël des Petits Dragons	sam 08 déc 12			tous	Antony	oui
Stage Fédéral Quy Dinh à Marseille	sam 15 déc 12	dim 16 déc 12	Tu Linh Dao et Ngoc Tran Quyen	tous	Marseille	oui
Stage annuel Hoa long Vo Dao	dim 16 déc 12			tous	Antony	non
Vacances Noël	sam 22 déc 12	dim 06 janv 13				non
☺ Stage Fédéral Enfants à Toulouse	sam 12 janv 13	dim 13 janv 13		Enfants	Toulouse	oui
Formation Fédérale arbitrage zone nord	dim 27 janv 13			cadres	Eaubonne	oui
Chandeleur	sam 02 févr 13					oui
Nouvel an vietnamien	dim 10 févr 13		Têt serpent	tous	Antony	oui
Mardi Gras	mar 12 févr 13					oui
Saint Valentin	jeu 14 févr 13					oui
☺ Stage Fédéral Danse de la licorne Enfants au Havre	sam 16 févr 13	dim 17 févr 13		jusque 14ans	Le Havre	oui
☺ Stage Fédéral Combat	sam 23 févr 13	dim 24 févr 13		tous	IDF	oui
Vacances Hiver	sam 02 mars 13	dim 17 mars 13				non
Fête des Grands-mères	sam 02 mars 13					oui
☺ Coupe d'Europe de Vo Co Truyen	sam 16 mars 13	dim 17 mars 13	A confirmer	15ans et +	IDF	oui
Saint Patrick	dim 17 mars 13					oui
Pâques	dim 31 mars 13					non
Lundi de Pâques	lun 01 avr 13					non
Coupe de France 15 ans et plus	sam 06 avr 13	dim 07 avr 13		15ans et +	Ivry sur seine	oui
Stage Fédéral Histoire et Culture du Vo Co Truyen	sam 13 avr 13	dim 14 avr 13		tous	Versailles	oui
Vacances de Printemps	sam 27 avr 13	dim 12 mai 13				non
☺ Stage Fédéral Enfants en IDF	sam 18 mai 13	dim 19 mai 13		jusque 14ans	IDF	oui
Lundi de Pentecôte	lun 20 mai 13					non
Fête des Mères	dim 26 mai 13					oui
Passage de Grades Fédéral à Antony	sam 25 mai 13	dim 26 mai 13		CN	Antony	oui
Passage de grades Hoa Long Vo Dao 15 ans et plus	mer 29 mai 13			15ans et +	Antony	oui
Coupe de France Minime jusque 14 ans	sam 01 juin 13	dim 02 juin 13		jusque 14ans	Ivry sur seine	oui
Passage de grades Hoa Long Vo Dao 14 ans et moins	mer 05 juin 13			jusque 14ans	Antony	oui
Fête de fin d'année: Stage + Démo + AG + Soirée de clôture	sam 08 juin 13		14h à minuit	tous	Antony	oui
Stage Fédéral Danse de la licorne à Antony	sam 15 juin 13	dim 16 juin 13		tous	Antony	non
Fête des Pères	dim 16 juin 13					oui
Fête de la musique	ven 21 juin 13					oui
Dernier cours	mer 03 juil 13					oui
Vacances d'été	sam 06 juil 13	dim 01 sept 13				non
Forum des Associations	dim 08 sept 13			tous	Antony	
Reprise des cours	mer 11 sept 13					

Formation Fédérale Instructeur Fédéral	sam 12 janv 13	dim 13 janv 13	DIF week end 1		CDFAS Eaubonne	
	sam 16 févr 13	dim 17 févr 13	DIF week-end 2		CDFAS Eaubonne	
	sam 13 avr 13	dim 14 avr 13	DIF week end 3		CDFAS Eaubonne	
	lun 29 avr 13	sam 04 mai 13	DIF semaine		CDFAS Eaubonne	
Cours combat	Semaines paires					
Cours technique	Semaines impaires					

3) **Le saviez vous : le premier écusson de l'Ecole Hoa Long en 1984 :**

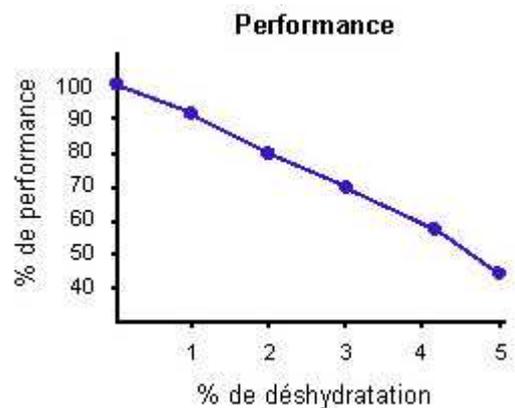


4) **Doit t'on boire lors de l'entrainement ?**

**OUI.** En effet lors de l'effort, on transpire En fonction de l'intensité et de la durée de l'entrainement, ainsi que des conditions atmosphériques, et on perd de 2 à 4 litres d'eau par heure. Une personne de 70 kg qui perd un litre d'eau, perd 2% de son poids et 20% de ses capacités.

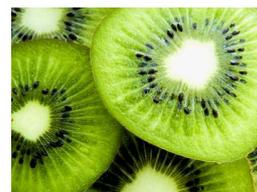
**Que doit-on boire ?** De l'eau ? Pas seulement. La sueur est composée d'eau et d'un grand nombre d'éléments, qui sont donc eux aussi éliminés. Une grande quantité de sels minéraux fait ainsi défaut au corps.

S'il est donc bien de boire de l'eau, il est meilleur, voir indispensable dans certaines conditions, de boire des boissons prévues pour le sportif.



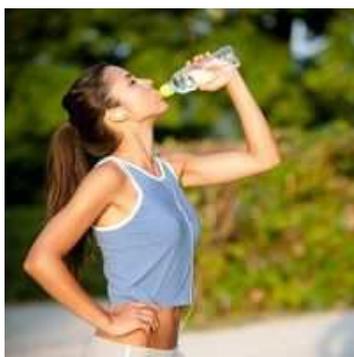
## De quels sels minéraux a-t-on besoin ?

- Le **Sodium** s'adresse principalement à la partie extra cellulaire, c'est-à-dire l'espace fluide entre les cellules, et joue un rôle important dans le sang. Il régule les réserves d'eau ! Il régule également la pression osmotique, et est essentiel dans le taux d'acidité du sang. Le chlorure de sodium a 2 fonctions principales : la pression osmotique dans l'espace cellulaire, et la formation des sucs gastriques.
- Le **potassium** est à l'intérieur des cellules. Il déshydrate et participe à la régulation de la pression artérielle. Il contrôle l'influx et le fonctionnement nerveux, ainsi que la tension et le fonctionnement musculaire.
- Le **magnésium** active à peu près tous les enzymes qui sont importants dans le métabolisme. 300 enzymes au moins, participant à l'échange entre les glucides, les graisses et les protéines, ont besoin du magnésium.
- Le calcium est le plus important, en quantité, dans le corps. Il joue un rôle prédominant dans l'édification de l'os et participe activement à la stabilisation des membranes cellulaires, à l'activation des enzymes, à la régulation des excitations nerveuses et musculaires, ainsi qu'au processus de contraction musculaire.
- Le **phosphore** en tant qu'élément constituant, a de nombreuses fonctions dans l'organisme, comme l'approvisionnement des muscles en énergie, comme l'échange entre les glucides, les graisses et les protéines, ou comme le mécanisme d'acheminement des acides gras. Le phosphore est un composant des enzymes, et une partie des acides nucléiques. Sous forme de phosphate, riche en potentiel énergétique, le phosphore joue un rôle déterminant dans le gain et la valorisation de l'énergie.
- Le **fer** accomplit de nombreuses fonctions dans le métabolisme, en particulier comme transporteur d'oxygène. Le fer est aussi un composant des enzymes qui participent aux échanges oxydants de la chaîne respiratoire.



**Quand doit-on boire ?** Dès le début de l'entraînement. Lors de séances de plus de 45 minutes, il est recommandé de boire le plus souvent possible de petites quantités, environ 150ml, doucement et par petites gorgées.

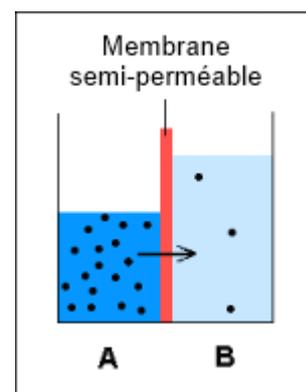
Après l'effort, pendant la période de récupération, les boissons riches en sels minéraux permettent de compenser la perte en glycogène.



**Quelle boisson :** chacun a ses recettes ! Le sodium hydrate, mais sa quantité doit rester limitée.

Concoctez-vous une boisson isotonique ! Mais qu'est-ce qu'une boisson isotonique ? Une boisson est dite isotonique lorsqu'elle est de pression osmotique sensiblement égale à celle de du plasma sanguin (voir notre encadré). En termes simplifiés, il y a isotonie lorsque la densité de la boisson est proche de celle du sang. Cette propriété permet de rendre optimale son absorption au niveau de l'intestin.

La notion de pression osmotique est introduite en 1926 par René Joachim Dutrochet, un médecin français. Elle correspond à la pression minimum qu'il faut exercer pour empêcher les échanges entre deux liquides de densité différente séparés par une membrane semi-perméable. Une membrane semi-perméable laisse passer les molécules d'eau, suffisamment petites, mais pas les substances contenues dans le liquide. Lorsqu'il y a déséquilibre entre les concentrations des 2 liquides, il y a déplacement d'eau du liquide le moins concentré (hypotonique par rapport à l'autre) vers le liquide le plus concentré (hypertonique) jusqu'à ce que l'équilibre soit atteint. La pression osmotique est alors nulle.



## Comment préparer une boisson isotonique ? Recettes maison !

Recette d'une boisson isotonique pour un effort de moins de 2 heures

En pratique, comptez 30 g/l (temps chaud) à 70 g/l (temps froid) de sucre pour obtenir une boisson isotonique. Vous pourrez utiliser du sucre en morceau ou en poudre (saccharose). Dissolvez le sucre dans une tasse de thé vert, au citron ou à la vanille. Ajoutez une pincée de sel. Complétez avec de l'eau et laissez refroidir au réfrigérateur. La boisson devra être consommée dans les 24 heures. Vous pouvez également remplacer le sucre et le thé par 50 cl de jus de fruit complété par 50 cl d'eau.

Recette d'une boisson isotonique pour un effort de plus de 2 heures

Pour les efforts de longue durée, les boissons constituées de sucres simples s'avèrent insuffisantes si elles ne sont pas complétées par une alimentation solide et/ou par des maltodextrines. L'utilisation des maltodextrines en complément des sucres rapides (saccharose, fructose) permet un apport supplémentaire d'énergie qui n'interviendra environ que 2 heures après absorption. Ces polymères de glucose, assimilables à des sucres lents bien qu'ils n'en soient pas, prennent en effet un certain temps à se dégrader en glucose.

Pour préparer une boisson isotonique d'effort de longue durée, versez 30 à 40 g de maltodextrine dans 1 litre d'eau ou de thé. Ajoutez 30 g (temps chaud) à 70 g (temps froid) de sucre (saccharose) ou de sirop. Ajoutez une pincée de sel. Vous pouvez également remplacer le sucre par 50 cl de jus de fruit complété par 50 cl d'eau. Conservez au frais et consommez dans les 24 heures.



## 5) Liens internet

<http://hoalong-vietvodao92.monsite-orange.fr/index.html>

<http://picasaweb.google.com/HOALONGVODAO>

<http://www.facebook.com/profile.php?id=1080330470#!/profile.php?id=100001084720762>

<http://www.facebook.com/profile.php?id=1080330470&ref=profile#!/pages/vo-thuatnet/>

<http://www.vocotruyen-france.fr/>

<http://vocotruyen.vn/>

[www.vo-thuat.net](http://www.vo-thuat.net)

## 6) L'EQUIPE DE VOTRE ASSOCIATION :

### - Bureau :

- Président : Gilbert Chamalet
- Secrétaire : Olivier Passelègue
- Trésorier : Gilbert Chamalet



### - Webmaster (et ancien secrétaire, et assistant)

- Jean-Jacques Panouillé



### - Enseignants :

#### ○ Assistants :

- Laurie Godichet
- Doan Huynh
- Victor Verscheuere
- Oscar Iragui



#### ○ Instructeurs ceinture noire (CN):

- Thierry Chikki
- Gilbert Chamalet
- Jean-Philippe Mory
- Stéphane Nguyen



#### ○ Professeurs :

- Eric Decalonne
- Willy Caloc
- Thierry Weber

