

LES TROIS  
DRAGONS

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



**HOÀ LONG  
VÕ-ĐẠO**



Saison 2012-2013 – N°2 – 01/12/2012

Chers adhérents,

1) **Nouveau stage ce weekend à Antony : Stage National de techniques internes de la Fédération de Vo Co Truyen Viet Nam de France !!**

- samedi 1 décembre : de 14h30 à 18h00 puis en soirée, de 20h00 à 22h00, animation « initiation à la casse ». *La participation des mineurs à cette animation est soumise à autorisation parentale (signature sur fiche d'inscription)*

- dimanche 2 décembre : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Restauration sur place le dimanche : menu à moins de 10€

**Intervenants : les Maîtres Huynh Chieu Duong, Dang Van Sung et André Joubier**

-> **2ème quyen de Thuy Phap**  
"Song Ngu Lac Thuy Quyen" (La ronde des deux carpes).

-> **Thème axé sur " cercles et spirales" avec applications de combat.**  
quyen interne respiratoire : Tay son dong hai quyen (enchaînement de la montagne de l'ouest et de la mer de l'est avec le bai thieu).

-> **Self-défense.**

Le travail pour la santé est également primordial et doit permettre une pratique quel que soit l'âge. Techniques traditionnelles de thai Cuc avec applications (thoi thu, mains collantes), et de Noi cong « ho hac » tigre et grue.

**FRANCE VIET NAM VO CO TRUYEN FEDERATION**

# STAGE NATIONAL D'ARTS MARTIAUX INTERNES CERCLES ET SPIRALES

SONG NGU LAC THUY QUYEN  
TAY SON DONG HAI QUYEN

THAI CUC & NOI CONG  
INITIATION À LA CASSE

**SAMEDI**  
14H30 - 18H & 20H-22H

**01<sup>ER</sup> DÉCEMBRE  
&  
02 2012**  
9H - 17H  
**DIMANCHE**

**COMPLEXE SPORTIF ERIC TABARLY  
RUE DE L'ANAPURNA  
92160 ANTONY**

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

## 2) Calendrier à jour de la saison :

Voici le calendrier à jour de cette saison.



### 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	non
Stage annuel Hoa long Vo Dao	dim 09 déc 12		9h à 13h - Gratuit	tous	Antony	non
Noël des Petits Dragons	sam 15 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
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					



*French Shogunee*

### 3) Noël des Petits Dragons :

Date : le 15 décembre 2012

Salle Henri Lasson à Antony, près du marché d'Antony, entrée côté Nationale 20/ Cinéma ou côté Théâtre Firmin Gémier.

#### Détails pratiques :

- Rendez-vous entre 19h et 19h 30 à la Salle Henri Lasson, après l'entraînement.
- Chacun apporte une entrée, un plat ou un dessert
- Le Club se charge des boissons
- Le Club prépare une Tartiflette Géante et un vin chaud.

#### Animations :

- Jeux
- Remise de grades
- Film sur le voyage au Vietnam de cet été
- Cadeaux de Noël pour les enfants
- Surprises du Président.
- Et la fameuse danse du ventre interprétée par Willy

### 4) Photos du stage des 17 et 18 novembre à Antony :

<http://www.vo-thuat.net/article.php?sid=5679&thold=0>  
<http://www.vo-thuat.net/article.php?sid=5680&thold=0>





Les types de salut varient en fonction des écoles (Avec des mouvements et des directions plus ou moins complexes) et de la situation.

Un salut se fait avec concentration, sans précipitation et est teinté d'un cérémonial plus ou moins important selon les écoles. Nous saluons avec sincérité, avec dévotion et avec piété, pour marquer le respect d'autrui et notre propre humilité :

- Marque de respect
- Une transition, soit de démarrage ou de retour au calme. Une manière d'apporter sérénité.
- Renvoi à la tradition, attachement à une famille

C'est aussi une concentration de force physique et mentale.

### **Chào, lê : (Salut debout = Lê dung)**

C'est le salut du âm-duong : poing droit fermé (Force positive / Le Sud / Élément Feu) imbriqué dans main gauche ouverte (Force négative / Le Nord / Élément Eau), symbolisant l'unité ou la rencontre du soleil et de la lune, et par la même l'idée de clarté et de clairvoyance. (Minh) (Les deux idéogrammes accolés signifiant clarté/clairvoyance en écriture chinoise)

Il se pratique, selon les cas :

### **Chào : en lap tân (salut classique) :**

- Entrer et sortie du Vo Duong : salut simple et rapide. On joint les deux mains et on s'incline.
- Salut au professeur, aux élèves.
- Salut d'applications de combat.
- Salut de début et de fin de combat. Variantes en compétition, voir règlements en vigueur.



### **Lê : en chao ma tân (salut traditionnel) :**

- Salut de début et de fin de quỳên.
- Salut en démonstration, en passage de grade..



### **Bai to : salut aux ancêtres et créateurs. (Salut assis : Lê ngoi ou Toa lê)**

En début et en fin de cours : salut aux ancêtres et au créateur de l'école. Le salut à genoux est un temps de recueillement, par lequel on honore la mémoire des ancêtres des Arts Martiaux. Par ce salut on marque notre attachement au passé et à des êtres sans lesquels nous ne pourrions pratiquer aujourd'hui.



L'entraînement commence et finit par le Salut de l'Ecole : il comporte un salut au professeur, puis un salut aux Maîtres de l'Ecole.

Le grand salut de début et de fin de cours précède quelques instants de méditation (tinh tâm : calmer le coeur, l'esprit)

La méditation est ici réservée à un relâchement pendant lequel on évacue toute préoccupation. C'est une façon de libérer l'esprit pour mieux apprendre ensuite, ou tout simplement entrer pleinement dans le cours.

A la fin du cours, une autre période de méditation, avant le salut, fera la jonction avec le retour à la vie quotidienne.

~~~~~

Il existe un salut rencontré encore fréquemment.

C'est le salut « **la main d'acier sur le cœur de bonté** », qui était représentatif de la première fédération de Viêt Vo Dao en France. C'est aussi le salut officiel du Vovinam Viêt Vo Dao.

Au sein de notre école il a été longtemps utilisé. Les anciens se saluent parfois encore de cette manière, en dehors des cours.

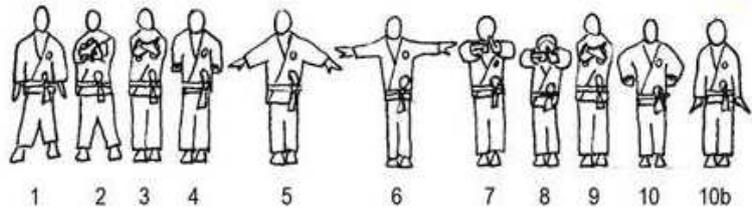


# Le salut



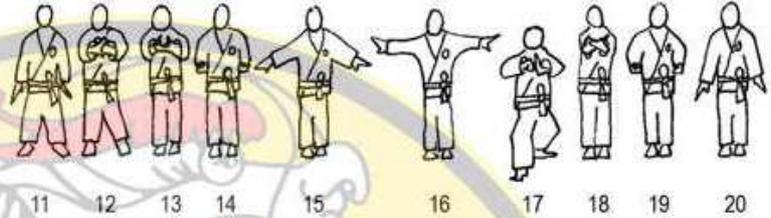
## Chào du âm-duong classique

- 1 Chuan bi
- 2, 3, 4 Lap tân
- 5, 6, 7 Nghiê m lê
- 8 Lê



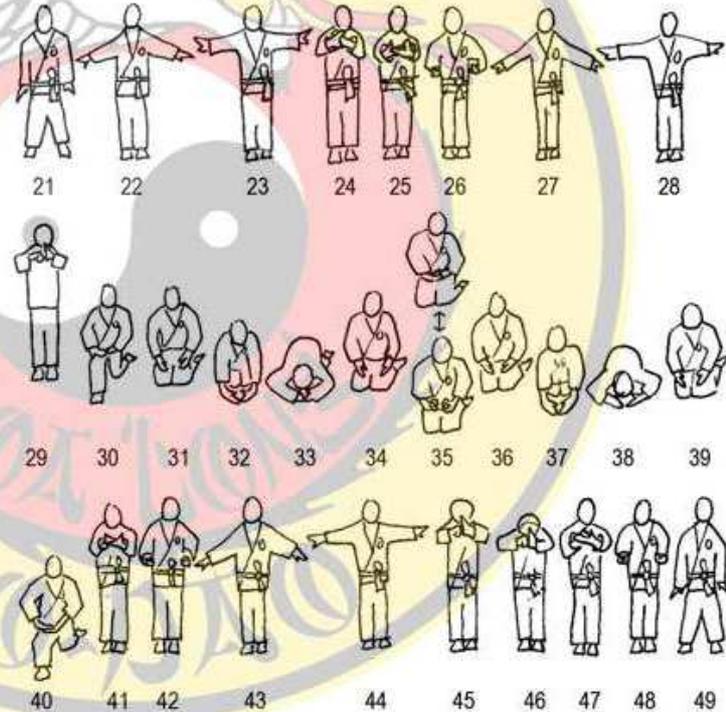
## Lê du âm-duong traditionnel

- 11 Chuan bi
- 12, 13, 14 Lap tân
- 15, 16, 17 Nghiê m lê
- 17 Lê



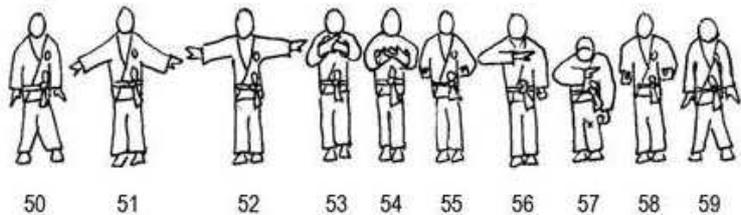
## Bai to aux ancêtres

- 21 Chuan bi
- 22, 23, 24, 25, 26 Lap tân
- 27, 28, 29 Nghiê m lê
- 30 Lê
- 31 Lê
- 32, 33 Lê
- 34 "en position de méditation"...
- 35 Tinh tâm
- 36 Thôi
- 37, 38 Lê
- 39..
- 40 Len
- 41, 42 Len
- 43, 44, 45 Nghiê m lê
- 46 Lê



## Chào "la main d'acier sur le coeur de bonté"

- 50 Chuan bi
- 51, 52, 53 54, 55 lạp tân
- 56 Nghiê m Lê
- 57 Lê



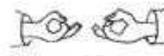
2, 12, 24, 53



3, 9, 13, 18, 25, 41, 47, 54



35



35

## 6) Comment coudre le cap sur la ceinture?

### Patron ceinture blanche "enfant"

Matière: satin  
Largeur: 9 cm minimum  
Longueur: 260 cm  
Couleur cap: rouge



9 cm

6 cm

1,5cm

2 cm

1,5cm

2 cm

1,5cm

2 cm

1,5cm

12 cm

6 cm

2 cm

2,5 cm

2 cm

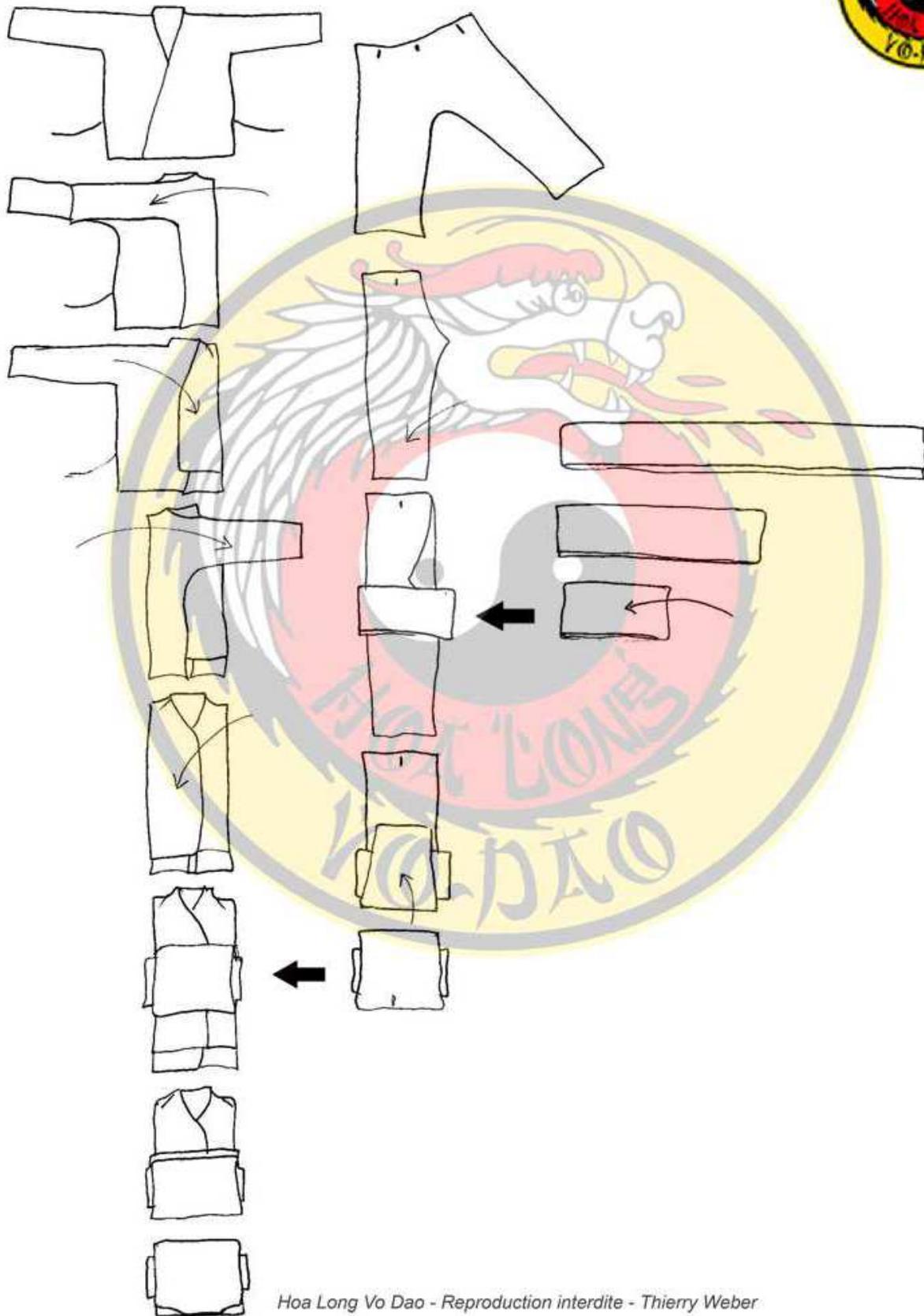
2,5 cm

2 cm

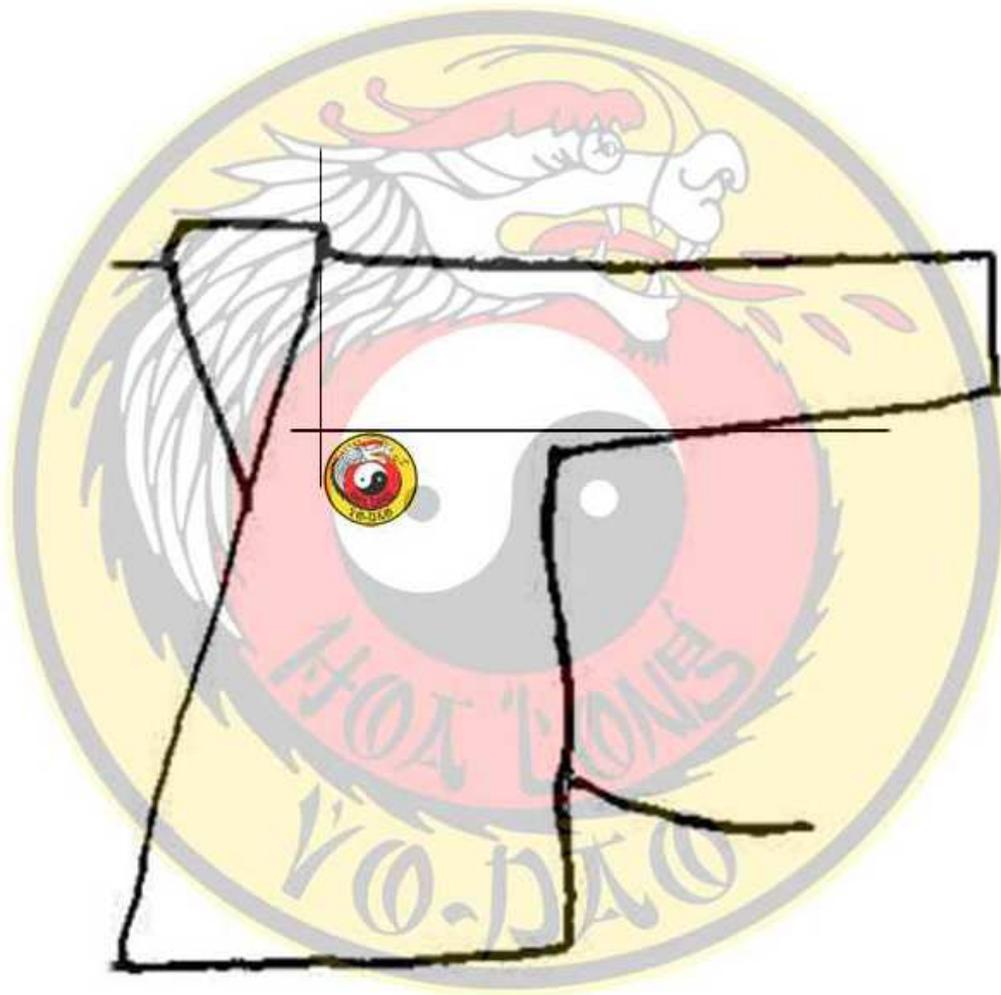
2,5 cm

2 cm

7) Le pliage du Vo Phuc :



8) Où coudre l'écusson ?



# Le noeud de ceinture



## 6) 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)

## 7) 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

