

PROGRAMME

CEINTURES VERTES

Ecole d'Arts Martiaux Vietnamiens

– Truong Bach Long –



PRE-REQUIS :

Pour se présenter à un passage de ceinture, le candidat doit avoir participé en fonction de son niveau à :

DEBUTANT – 1 événement d'école*ou fédéral*

MOYEN – 2 événements d'école*ou fédéral*

AVANCE – 3 événements d'école*ou fédéral*

*(Compétitions et/ou Stages)

CODE DE L'ÉTHIQUE

JE VAIS PARTICIPER À UNE COMPÉTITION / PASSAGE DE CEINTURE

Je m'assure que je suis bien inscrit à cette rencontre sportive.

Je vérifie que mon passeport est à jour et comporte :

- Les timbres de licence nécessaires ;
- Mon certificat médical de non contre-indication à la compétition ;
- Si je suis mineur, l'autorisation parentale d'y participer ;
- Pour un championnat, mon justificatif de nationalité française.

Je contrôle l'état de mon Võ Phuc, de ma ceinture, de mes protections.

Je contrôle que je suis bien au poids dans la catégorie où je suis inscrit.

JE TIENS À BIEN ME COMPORTEUR

J'applique les consignes des organisateurs.

Je respecte mes adversaires sur le tatami et en dehors de l'aire de compétition.

Je respecte les décisions des arbitres et des juges.

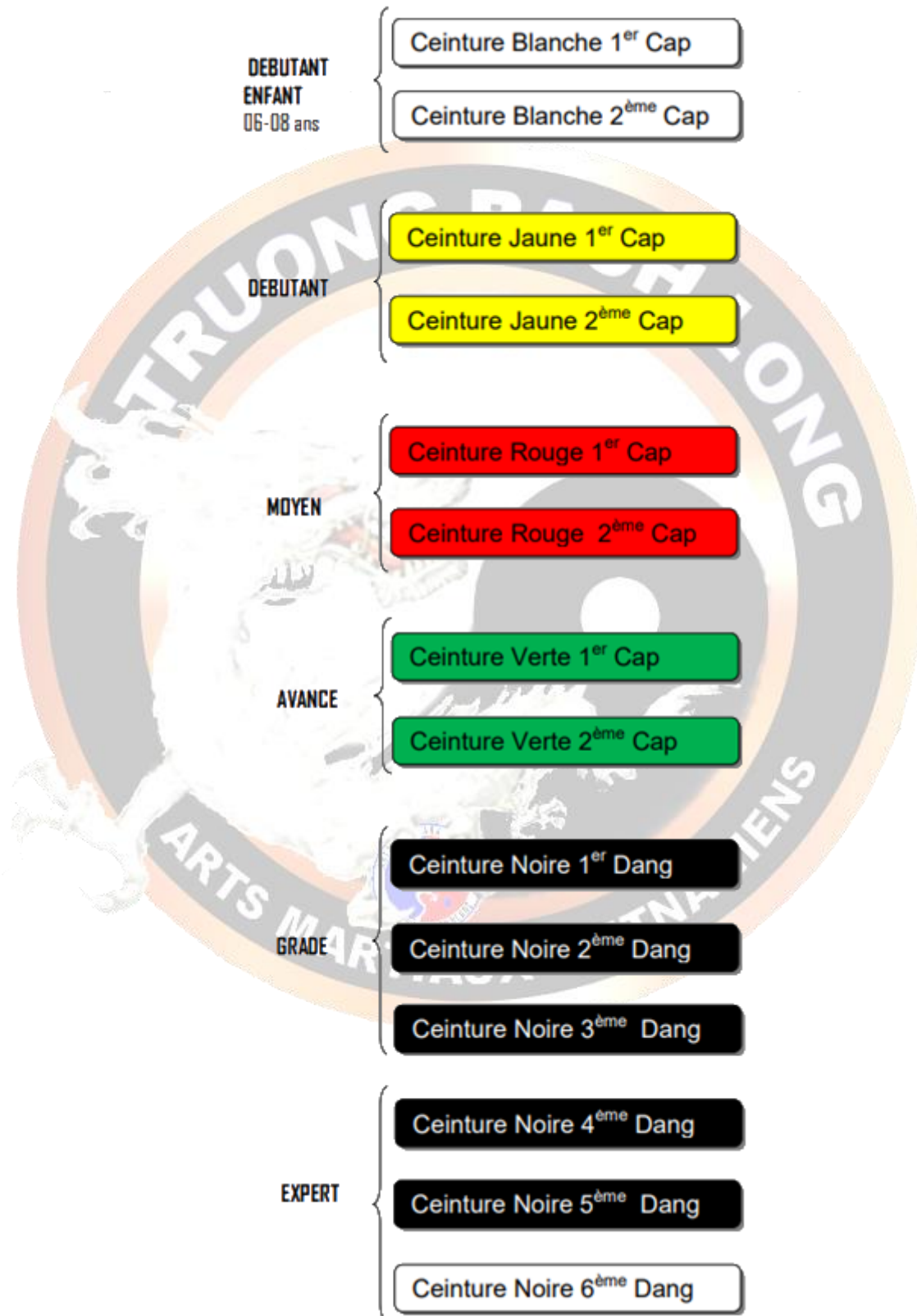
Je reste digne dans la défaite comme dans la victoire.

J'invite ceux qui m'accompagnent à m'encourager avec la plus grande sportivité.

Je donne par mon comportement une bonne image de ma discipline.

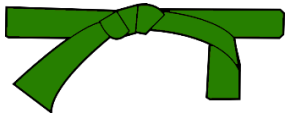
Grades et Hiérarchie

École d'Arts Martiaux Vietnamiens
-Truong Bach Long -



Programme de préparation

Ceinture Verte 1^{er} CAP



Niveau : École
Préparation sur 1 an en club
Catégorie : Moyen

UV 1 – Technique (notation sur 20 points)

(Techniques à réaliser à gauche puis à droite en avançant puis en reculant)

- Coup de poing direct + coup de poing direct sauté
- Coup de poing circulaire
- Coup de poing retourné
- Coup de pied direct + Coup de pied sauté direct.
- Coup de pied circulaire + coup de pied sauté circulaire
- Coup de pied retourné + coup de pied sauté retourné
- Coup de genou + Coup de genou sauté
- Roulade avant & roulade arrière
- Roulade avant avec obstacle en sautant & roulade arrière
- 50 pompes, 50 abdominaux, 50 extensions
- Enchaînement libre avec les techniques listées ci-dessus
- Ciseaux : 1 à 10
- Positions

UV 2 – Self défense (notation sur 20 points) *(Techniques à réaliser à gauche puis à droite)*

- Self défense sur un coup de poing direct visage + plexus + circulaire
- Self défense sur un coup de pied direct + circulaire + latéral
- Self défense sur un coup de genou
- Self défense sur coup de bâton

UV 3 Quyen (notation sur 20 points)

- **Truong Bach Long Bo Phap Tan**
- **Thiện môn quyền, « les portes de la méditation »**
Transmis par Maître Tasteyre Trân Phuoc (1942-1971)
- **27 động tác Căn bản công - võ cổ truyền VN**
- **Truong bach Long Doan con quyền mot (baton court)**
- **36 động tác Căn bản công - võ cổ truyền VN**
- **Truong Bach Long Cho Quyen Mot (Coude)**

UV 4 Application Quyen (notation sur 20 points)

- Explication d'un des Qyens présentés

UV 5 - Pao (notation sur 20 points)

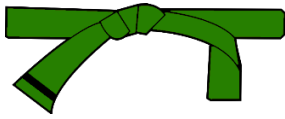
- Mise en pratique des techniques vues lors de l'UV1 à exécuter sur le PAO de Travail durant 3 minutes.

UV 6 - Combat (notation sur 20 points)

- 2 rounds de 3 minutes avec un partenaire de la même ceinture
- Échange/Combat avec toutes les ceintures noires présentes lors du passage de grade

Programme de préparation

Ceinture Verte 1^{er} CAP



Niveau : École
Préparation sur 1 ou 2 ans en club
Catégorie : Moyen

UV 1 – Technique (notation sur 20 points)

(Techniques à réaliser à gauche puis à droite en avançant puis en reculant)

- Coup de poing direct + coup de poing direct sauté
- Coup de poing circulaire
- Coup de poing retourné
- Coup de pied direct + Coup de pied sauté direct.
- Coup de pied circulaire + coup de pied sauté circulaire
- Coup de pied retourné + coup de pied sauté retourné
- Coup de genou + Coup de genou sauté
- Roulade avant & roulade arrière
- Roulade avant avec obstacle en sautant & roulade arrière
- 100 pompes, 100 abdominaux, 100 extensions
- Enchaînement libre avec les techniques listées ci-dessus
- Ciseaux : 1 à 10
- Positions

UV 2 – Self défense (notation sur 20 points) (Techniques à réaliser à gauche puis à droite)

- Self défense sur un coup de poing direct visage + plexus + circulaire
- Self défense sur un coup de pied direct + circulaire + latéral
- Self défense sur un coup de genou
- Self défense sur coup de bâton
- Self défense sur coup de couteau

UV 3 Quyên (notation sur 20 points)

- **Truong Bach Long Bo Phap Tan**
- **Thiện môn quyên, « les portes de la méditation »**
Transmis par Maître Tasteyre Trân Phuoc (1942-1971)
- **27 động tác Căn bản công - võ cổ truyền VN**
- **Truong bach Long Doan con quyên mot (baton court)**
- **36 động tác Căn bản công - võ cổ truyền VN**
- **Truong Bach Long Cho Quyên Mot (Enchaînement uniquement de coups de Coude)**
- **Truong bach Long Con quyên mot (bâton long)**
- **Thập tự quyên « les dix lettres secrètes »**
Transmis par l'école Vovinam Viet Vo Dao

UV 4 Application Quyên (notation sur 20 points)

- Explication d'un des Quyens présentés

UV 5 - Pao (notation sur 20 points)

- Mise en pratique des techniques vues lors de l'UV1 à exécuter sur le PAO de Travail durant 3 minutes.

UV 6 - Combat (notation sur 20 points)

- **2 rounds de 3 minutes avec un partenaire de la même ceinture**
- **Combat avec toutes les ceintures noires présentes lors du passage de grade**