



Livret de découverte

TIGRES
DE
GRAND BOURG



Le monde du Võ

Võ est le terme vietnamien qui désigne l'art martial. Une multitude de courants de Võ d'origine du Vietnam ou venus d'ailleurs, notamment de Chine, coexistent et s'enrichissent depuis plusieurs millénaires.

De nos jours, deux grandes fédérations officielles sont reconnues au Vietnam : le Võ Cổ Truyền et le Vovinam. Un autre rassemblement, hors du pays, est le Việt Võ Đạo.

Le **Võ Cổ Truyền** est composé d'une multitude d'écoles aux styles traditionnels. Ces écoles bénéficient d'un programme commun appelé Quy định, en plus de leurs propres fonds techniques.



Le **Việt Võ Đạo** a été créé par plusieurs maîtres vietnamiens immigrés en France. Il est pratiqué essentiellement en France et en Europe.

Le **Vovinam** (ou **Vovinam Việt Võ Đạo**, le nom complet), a été créé en 1938. Le fondateur Nguyễn Lộc a synthétisé et codifié les techniques martiales pratiquées alors au Vietnam.



Ne confonds pas

Việt Võ Đạo = 

Vovinam Việt Võ Đạo = 

Le Việt Võ Đạo

Après la guerre d'Indochine, beaucoup de travailleurs, étudiants et intellectuels Vietnamiens restent en France, parmi eux des experts en arts martiaux. Sept maîtres de différentes écoles se sont rassemblés et ont fondé l'union des arts martiaux vietnamiens. Le Việt Võ Đạo voit le jour le 1^{er} avril 1973 à Limoges.

Nguyễn Trung Hoà
École Kim Long

Nguyễn Dân Phú
École Thanh Long

Phan Hoàng
Vovinam



Phạm Xuân Tống
École Qwan Ki Do

Hoàng Nam
Kung fu

Bùi Văn Thịnh

Trần Phước
École Hàn Bái

Dirigé par maître Phan Hoàng, le Việt Võ Đạo se développe à travers l'Europe et dans le monde. La tenue noire, de grands stages, ainsi que les quyền comuns sont mis en place.

D'autres écoles comme Lam Sơn, Minh Long, Tây Sơn... rejoignent le mouvement. En 1978, un arrêté ministériel attribue l'agrément jeunesse et sport à la Fédération Française de Việt Võ Đạo.

Malheureusement, l'arrivée d'une nouvelle génération de cadres provoque la discorde et l'éclatement de la FFVVD. Les arts martiaux vietnamiens (AMV) se sont désormais dispersés au sein de divers fédérations ou groupements.

Les quyền

Les fondateurs ont établi six quyền issus de leurs différentes écoles, constituant le socle commun du VVD. Aujourd'hui, la pratique des AMV s'est largement enrichie grâce aux quyền et aux bài vũ khí provenant du Vietnam.



Les grands principes

Expression de l'âme vietnamienne, le Võ est également très imprégné du confucianisme (discipline, droiture), du bouddhisme (conscience, spiritualité) et du taoïsme (harmonie, esthétisme). Voici quelques principes fondamentaux sur lesquels repose notre art :



Âm Dương (yin yang) deux catégories qui, par leur complémentarité et leur opposition, engendrent la transformation des êtres et des choses. Un bon combattant sait alterner entre la douceur (Nhu) et la force (Cương) selon la situation.

Khí (qi ou chi) est le souffle vital qui régit l'univers. Chez les êtres vivants, c'est l'énergie interne qui circule dans le corps et qu'il faut cultiver à travers la respiration, les postures et les mouvements.



Le corps et l'esprit

L'entraînement physique est indissociable du développement mental et spirituel. La pratique vise à renforcer la discipline, la concentration et l'équilibre intérieur.



Harmonie avec la Nature

L'observation des animaux et de la nature a inspiré de nombreux styles (tigre, grue, serpent, singe...), ainsi que le principe des cinq éléments, la connexion ciel-homme-terre...



Việt Võ Đạo = La voie des arts martiaux vietnamiens

L'art martial est un moyen d'atteindre un état de sérénité intérieure, et non une finalité en soi.



Notre club

TIGRES
DE
GRAND BOURG



Création en 2023

- Hồ Thành Hưng, enseignant
- Hồ Hoài Hương, présidente
- Sergiu Ivanov, secrétaire
- Anis Zellama, trésorier

Notre but : transmettre notre connaissance du Võ à travers la pratique des quỳn, leurs applications en auto-défense et en combat sportif.

Nos entraînements allient :



Combat
sportif et auto-défense

Technique
études des quỳn
et armes
traditionnelles



Khí công
méditation active avec
mouvements, postures
et respiration

Notre devise :

POING FERME, CŒUR LÉGER

Nguyễn Dân Phú
a fondé l'école
Thanh Long
en 1958



Michel Chapuis
Bạch Hồ
1983



**Trois
générations
d'enseignants**

Hồ Thành Hưng
Tigres de GB
2023



www.tigresgb.fr

Si tu veux en savoir plus
sur notre école, va sur
notre site internet.



LEXIQUE



Général

Việt = Việt Nam
Võ = art martial
Đạo = voie
Võ cổ truyền = võ traditionnel
Võ đường = lieu d'entraînement
Võ phục = tenue võ
Võ sinh = pratiquant võ
Thầy = enseignant
Sư phụ = maître

Consignes

Chuẩn bị = se préparer
Nghiêm = prêt
Chào/lễ = saluer
Bắt đầu = commencer
Thủ = en garde
Đấu = combattre
Thôi = arrêter

Chiffres

Một = 1
Hai = 2
Ba = 3
Bốn = 4
Năm = 5
Sáu = 6
Bảy = 7
Tám = 8
Chín = 9
Mười = 10
Mười một = 11
Hai mươi = 20

Directions

Đông = est
Tây = ouest
Nam = sud
Bắc = nord
Tiền = devant
Hậu = derrière
Thượng = haut
Hạ = bas
Nội = intérieur
Ngoại = extérieur
Trung = milieu

Entraînement

Pháp = technique
Công = travail, entraînement
Tấn = posture
Thủ = en garde/défense/main
Thôi sơn = coup de poing
Cước = coup de pied
Hét = cri
Quyền = enchaînement codifié
Bài vũ khí = enchaînement arme
Song luyện = entraînement en duo
Đối luyện = combat arrangé
Đối kháng = combat
Đồng diễn = synchro
Khí công = travail de respiration
Nội công = travail interne

Armes

Vũ khí/binh khí = arme
Côn/bổng/roi = bâton
Kiểm = épée
Đao = sabre
Đại đao/siêu = hallebarde
Thương = lance
Song đao = double sabre
Song kiếm = double épée

Animaux

Long = dragon
Hổ = tigre
Quy = tortue
Phụng/phượng = phénix
Lân/Li = licorne
Hạc = grue
Xà = serpent
Nhi/yến/nhạn = hirondelle
Mã = cheval
Hầu = singe
Kê = coq
Đường lang = mante
Hồ điệp = papillon
Ngưu = buffle
Miêu = chat
Hùng = ours

Couleurs

Bạch = blanc
Hắc = noir
Hoàng = jaune
Thanh = vert
Lam = bleu
Xích = rouge

Nature

Âm = négatif (yin)
Dương = positif (yang)
Thiên = ciel
Địa = terre (sol)
Kim = métal
Mộc = bois
Thủy = eau
Hỏa = feu
Thổ = terre (élément)
Phong = vent
Vân = nuage
Vũ = pluie
Lôi = tonnerre
Sơn = montagne
Hải = mer
Nhật = soleil
Nguyệt = lune
Hoa = fleur
Mai = prunier
Lộ = chemin
Môn = porte

Qualités

Cương = dureté
Nhu = souplesse
Khí = souffle
Thần = mental
Lực = force
Mãnh = fort
Hùng = héroïque
Hoà = paisible
Bình = équilibré
Thiếu = jeune
Lão = vieux, sage
Độc = seul, dangereux

TẤN PHÁP



Chuẩn bị
= se préparer



Nghiêm
= prêt



Trung bình tấn
= cavalier



Chào mã tấn
= cheval



Xà tấn
= serpent



Dương cung tấn
= archer



Đình tấn
= muraille



Nhi tấn
= hirondelle



Toạ tấn
= rat



Hạc tấn
= grue



Quy tấn
= tortue



Liên hoa tấn
= fleur de lotus



Thanh long tấn
= dragon



Hồ điệp tấn
= papillon

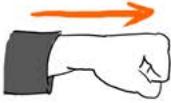


Hổ tấn
= tigre

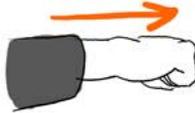


Hầu tấn
= singe

THỦ PHÁP



Thôi sơn
= montagne qui frappe



Di sơn
= m. qui déplace



Hoành sơn
= m. qui traverse



Đảo sơn
= m. qui renverse



Giáng sơn
= m. qui assène



Bạt sơn
= m. qui frappe en revers



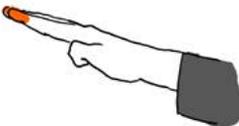
Hạc chúy
= bec de grue, pioche



Hùng chưởng
= paume de l'ours



Cương đao
= sabre dur



Sát thích
= transpercer pour tuer



Hổ trảo
= griffes du tigre



Phượng dực
= aile de phénix

CƯỚC PHÁP



Trực cước
= pousser face



Hoành cước
= circulaire intérieur



Bạt cước
= circulaire extérieur



Thăng long cước
= dragon montant



Giáng cước
= asséner



Bàng long cước
= dragon votigeant



Câu liêm cước
= faucile



Tượng cước
= éléphant



Mã cước
= cheval



Hổ vĩ cước
= queue du tigre



Tảo địa cước
= balayer le sol



Tất cước
= genou

QUYỀN



Leçons de base

Tấn pháp = postures

Thủ pháp = techniques poings/mains

Cước pháp = techniques pieds

Cương đao pháp = techniques tranches

Phượng dực pháp = techniques coudes

Quyền

Thiếu hổ = le jeune tigre

Thiền môn = le temple

Liên sơn = la chaîne de montagnes

Loa thành = la citadelle

Phụng hoàng = le phénix

Thập tự = la croix

Long hổ = dragon et tigre

Quyền supérieurs

Lão hổ thượng sơn = vieux tigre (vct)

Lão mai = vieux prunier (vct)

Khí long = souffle du dragon

Lộ mai = chemin au prunier

Bạch hổ = tigre blanc

Bài vũ khí

Roi Thái Sơn = bâton du mont Thái Sơn (vct)

Mãnh hổ bổng pháp = bâton du tigre

Tứ linh đao = sabre des quatre animaux (vct)

Độc đao = sabre unique

Phong hoa đao = sabre fleur dans le vent (vct)

Siêu xung thiên = hallebarde s'élevant au ciel (vct)

Độc đạo kiếm = épée du chemin dangereux

Độc lư thương = lance de l'encensoir unique (vct)

Song đao thảo pháp = leçon double sabre

Khí công

Ngũ hành khí công = cinq éléments

Bạch hổ khí công = tigre

Dẫn cơ = leçon d'étirement

Thập bái = sept saluts au sol

Bát quái = huit figures

Song luyện

Song luyện tay không = mains nues

Song luyện côn = bâton



RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Tigres de Grand Bourg

ARTICLE 1 : COTISATIONS

L'adhérent doit régler ses cotisations annuelles et le cas échéant sa licence qui sont dues intégralement jusqu'à la fin de la saison sportive. Les sommes versées ne pourront donner lieu à aucun remboursement.

ARTICLE 2 : PRÊT DE MATÉRIEL

Les armes et protections prêtées doivent être rendues en bon état et rangées après utilisation. Le cas échéant l'adhérent s'engage à remplacer les accessoires anormalement abîmés ou cassés.

ARTICLE 3 : RESPONSABILITÉ VOL

L'association n'est pas responsable des effets personnels laissés dans les vestiaires et parties communes du gymnase. Éviter de venir avec des objets de valeur.

ARTICLE 4

Il est demandé aux parents d'enfants mineurs :

- d'accompagner leurs enfants et de les récupérer à la fin des entraînements et à l'issue des compétitions dans le dojo et non sur le parking,
- de s'assurer de la présence d'un professeur ou d'un responsable du club,
- de s'assurer que la séance d'entraînement a lieu selon le planning établi.



POING FERME, CŒUR LÉGER

Tigres de Grand Bourg

Maison des Arts Martiaux

Route de Jarcy, 91450 Étiolles

E-mail : tigresgb@proton.me

Instagram : [@tigresgb](https://www.instagram.com/tigresgb)

Site : www.tigresgb.fr

