

PROGRAMME

CEINTURES JAUNES

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.

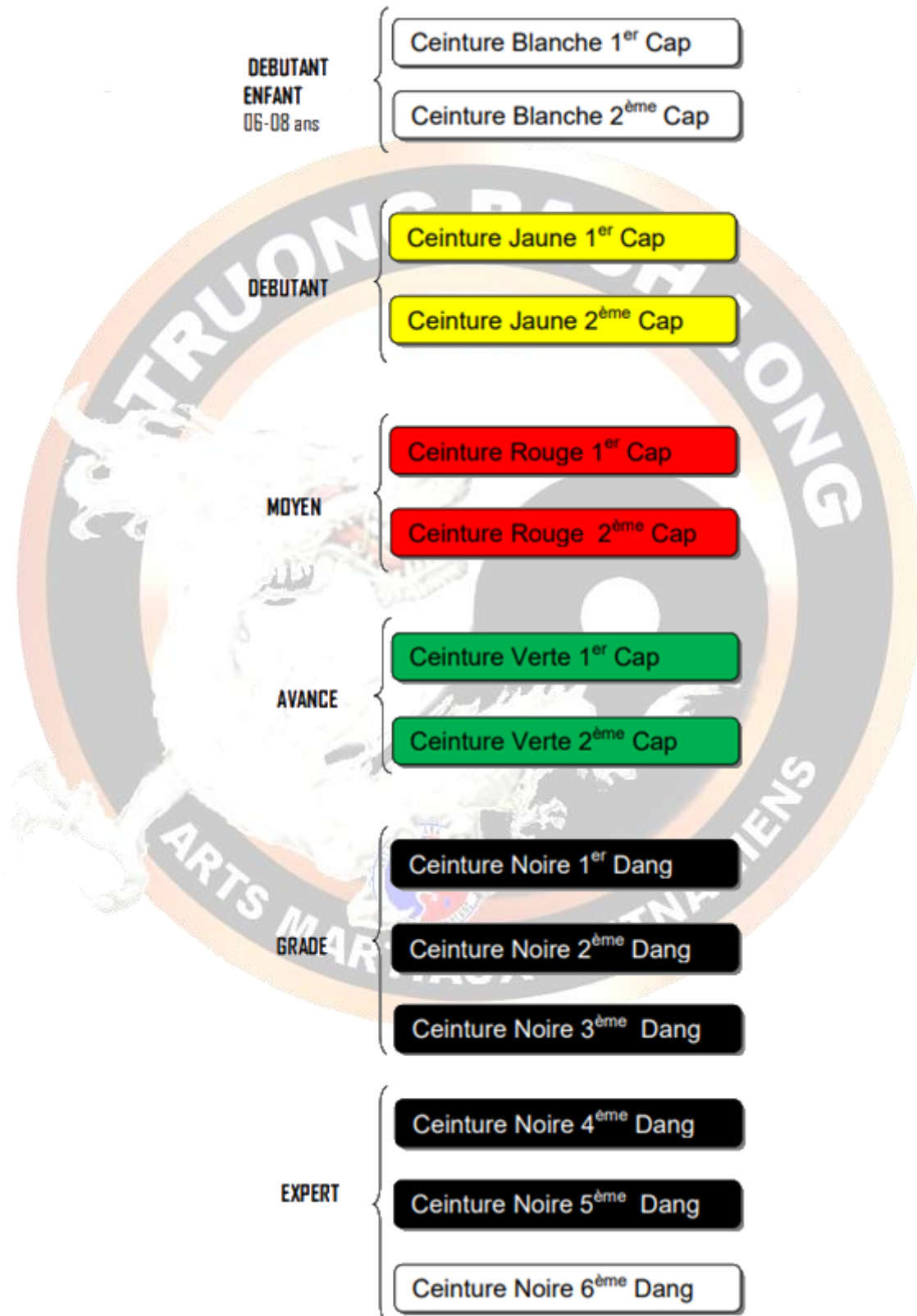
Je reste digne dans la défaite comme dans la victoire.

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.

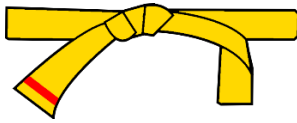
Grades et Hiérarchie

École d'Arts Martiaux Vietnamiens
-Truong Bach Long -



Programme de préparation

Ceinture Jaune 1^{er} CAP



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

UV 1 – Technique et Position (notation sur 20 points)

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

- 10 pompes
- Coup de poing direct niveau plexus
- 10 extensions
- Coup de pied direct.
- 10 abdominaux
- Enchaînement libre avec les techniques listées ci-dessus
- Ciseaux : 1 à 2
- Positions
 - Lập tấn
 - Miêu tấn
 - Trung bình tấn
 - Đỉnh tấn
 - Âm dương tấn

UV 2 – Self défense (notation sur 20 points - notation de la défense mais aussi de l'attaque)

(Techniques à réaliser à gauche puis à droite)

- Self défense sur un coup de poing direct niveau plexus
- Self défense sur un coup de pied direct

UV 3 Quyên (notation sur 20 points)

- Truong Bach Long Bo Phap Tan

UV 4 Application Quyên (notation sur 20 points)

- Explication du Quyên

UV 5 - Pao (notation sur 30 points)

- Mise en pratique des techniques vues lors de l'UV1 à exécuter sur le PAO de Travail durant 1 minute.

UV 6 - Combat (notation sur 20 points)

- 1 round de 2 minutes avec un partenaire de la même ceinture
- Connaissances
 - Que veut dire VO CO TRUYEN ?

Le Võ Cổ Truyền (ou "Võ Thuật Cổ Truyền") est un terme désignant l'ensemble des arts martiaux vietnamiens traditionnels. Il est composé d'une multitude d'écoles et de styles différents appelés môn phái. Chaque école (ou style) préserve son patrimoine technique, culturel et philosophique, notamment à travers des Bai Thao.

- Que signifie le logo d'école ?

TRUONG BACH LONG

TRUONG = Ecole BACH = Blanc LONG = Dragon

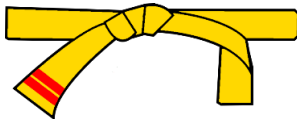
Littéralement « École du Dragon Blanc »

- Que symbolise le bambou ?

Le bambou "qui plie mais ne se rompt pas" image de la souplesse et de la droiture.

Programme de préparation

Ceinture Jaune **2^{ème} CAP**



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

UV 1 – Technique et Position (notation sur 20 points)

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

- Coup de poing direct niveau plexus
- Coup de poing direct niveau visage
- Coup de poing circulaire
- Coup de pied direct.
- Coup de pied circulaire
- 20 pompes
- 20 extensions
- 20 abdominaux
- Enchaînement libre avec les techniques listées ci-dessus
- Ciseaux : 1 à 4
- Positions
 1. Lập tấn
 2. Miêu tấn
 3. Trung bình tấn
 4. Đỉnh tấn
 5. Âm dương tấn
 6. Trảo mã tấn
 7. Xà tấn
 8. Kim kê tấn
 9. Hạc tấn
 10. Tọa tấn

UV 2 – Self défense (notation sur 20 points - notation de la défense mais aussi de l'attaque)

(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

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)

UV 4 Application Quyên (notation sur 20 points)

- Explication d'un des Quyên présentés

UV 5 - Pao (notation sur 30 points)

- Mise en pratique des techniques vues lors de l'UV1 à exécuter sur le PAO de Travail durant 2 minutes.

UV 6 - Combat (notation sur 20 points)

- 1 round de 3 minutes avec un partenaire de la même ceinture