



Fédération suisse de Vo-Vietnam



Cahier des charges



Pour aides- moniteur et moniteurs



Table des matières

Programme technique du groupe So Dang 1 _____ **3**

THAOS : _____ 4

1^{ère} SERIE : _____ 4

COUPS DE PIEDS : _____ 4

VO TU VE _____ 4

ROULADES : _____ 4

Programme technique du groupe So Dang 2 _____ **5**

THAOS : _____ 5

2^{ème} SERIE: _____ 5

1^{ère} SERIE: _____ 5

COUPS DE PIEDS : _____ 5

VO TU VE : _____ 5

ROULADES : _____ 5

Programme technique du groupe So Dang 3 _____ **6**

THAOS : _____ 6

3^{ème} SERIE : _____ 6

2^{ème} SERIE : _____ 6

COUPS DE PIED : _____ 6

VO TU VE : _____ 6

ROULADES : _____ 6

ARMES : _____ 6

Programme technique du groupe So Dang 4 _____ **7**

THAOS : _____ 7

4^{ème} SERIE : _____ 7

COUPS DE PIEDS : _____ 7

VO TU VE : _____ 7

ROULADES : _____ 8

ARMES : _____ 8

Programme technique du groupe So Dang 5 _____ **9**

THAOS : _____ 9

5^{ème} SERIE : _____ 9

COUPS DE PIEDS : _____ 9

ROULADES : _____ 9

ARMES : _____ 9

Programme technique du groupe Trung Dang 1 _____ **10**

THAOS : _____ 10

6^{ème} SERIE : _____ 10

COUPS DE PIEDS : _____ 10

VO TU VE : _____ 10

ROULADES : _____ 10

ARMES : _____ 10

Programme technique du groupe Trung Dang 2 _____ **11**

THAOS : _____ 11

7^{ème} SERIE _____ 11

ARMES : _____ 11

Programme technique du groupe Trung Dang 3 _____ **12**

THAOS : _____ 12



Fédération suisse de Vo-Vietnam



ARMES : _____ 12

Programme technique du groupe Trung Dang 4 _____ **13**

THAOS : _____ 13

ARMES : _____ 13

越南武術



Fédération suisse de Vo-Vietnam

Programme technique du groupe So Dang 1

Positions de base en vietnamien

THAOS :

Thao des 24 positions

1^{er} Thao

1^{ère} SERIE : en Lap-Tan

1. Parade, coup de poing.
2. Parade, crochet.
3. Parade, coup de coude horizontal vers l'avant (de côté).
4. Parade en bas, parade en haut.
5. Parade en haut, parade en bas.
6. Parade, coup de coude vertical.
7. Double manchettes.
8. Double coup de masse sur crochet, suivi d'une main ouverte au menton.
9. Parade, coup de paume vers le menton, puis coup de coude vertical.
10. Double blocages-parades devant soi (le poing le plus proche monte et le plus éloigné descend).

COUPS DE PIEDS :

Genou avec saisie

Coup de pied droit

1^{er} niveau :

Fauchage Chassé au genou

2^{ème} niveau :

Fauchage

VO TU VE

Étranglements à une main :

1. Doubles coups de masse, revers de la main au visage, coup de pied au genou

Étranglement à deux mains :

2. Dégagement horizontale, coup de genou aux parties
3. Double parade verticale, frappe des deux mains à la tête aux oreilles
4. Tenir la main et pic à la gorge (fourchette sternale)

Saisies de poignet : *avec coup de pied au tibia si besoin*

5. Dégagement simple diagonal
6. Dégagement en pivotant le poignet avec saisie et clé de poignet
7. Dégagement croisé en pivotant le poignet avec une poussée
8. Dégagement choc à une main
9. Sur prise d'un poignet par deux mains, saisie de sa main par devant avec un coup de coude

Saisies diverses :

10. Saisie des cheveux

ROULADES :

Simple

En avant

En arrière

De vo



Fédération suisse de Vo-Vietnam

Programme technique du groupe So Dang 2

THAOS :

Thao à droite et à gauche:

24 positions 1^{er} Thao

Thao à droite:

2^{ème} Thao

2^{ème} SERIE: en Trung-Bin-Tan

1. Mouvement respiratoire (en cinq mouvements décomposés).
2. Double parade.
3. Manchette au cou, et coup de coude latéral avec main en protection.
4. Parade, coup de poing.
5. Parade, crochet.
6. Parade, coup de poing tonneau.
7. Parade, parade main ouverte sur crochet, coup de serpent.
8. Parade main ouverte, manchette au niveau du cou.
9. Parade, coup de masse.
10. Double coups de paume devant, double manchettes de côté.

1^{ère} SERIE: en Lap-Tan

11. Parade, coup de serpent, coup de coude (n°6 de Malek).
12. Parade sur saisie de la taille, coup de masse au visage. (n°10 de Malek)
13. Parade sur coup de pied droit (n°10bis de Malek)

COUPS DE PIEDS :

Genou avec saisie

Coup de pied droit

Coup de pied au 1^{er} et 2^{ème} niveau :

Fauchage

Latéral

Triangle

Chassé

VO TU VE :

Etranglement devant:

1. À une main : Saisie du poignet et dégagement, une clé d'épaule en Trung Bin Tan (guitare)
2. À deux mains : Dégagement avec une baffe horizontale, saisie au poignet et clé
3. À deux mains : Dégagement avec un uppercut, saisie au poignet et clé verticale

Derrière à 2 mains :

4. Demi-tour avec blocage, clé de nez
5. Demi-tour avec frappe aux parties, projection

Saisies de poignet : *avec coup de pied au tibia*

6. Prise de main simple avec clé de poignet
7. Prise de main croisée avec clé de poignet, clé de coude si résistance

Saisie des deux poignets par devant :

8. Dégagement choc avec clé de coude ou amener au sol si résistance
9. Dégagement avec rotation des poignets vers l'extérieur avec saisie et projection.

Saisie des deux poignets par derrière :

10. Dégagement avec saisie et clé de poignet, amener au sol

ROULADES :

Simple

Avant

arrière

De vo:

Avec chassé

Suivie d'un coup de pied droit

Tombé des deux côté (latéral)



Fédération suisse de Vo-Vietnam

Programme technique du groupe So Dang 3

THAOS :

Thao à droite et à gauche :

24 positions

24 positions combinées

1^{er} Thao

2^{ème} Thao

Thao à droite:

3^{ème} Thao

3^{ème} SERIE : en Din-Tan

1. Parade, coup de paume.
2. Blocage bas, moulinet, baffe au visage.
3. Parade, blocage très bas avec le coude, coups de masse fouettés au niveau deux.
4. Parade, double coup de poings rapides (aussi sur 4 faces).
5. Coup de masse (verticalement en parade) puis double crochets croisés (verticalement) en haut et en bas.
6. Parade, tonneau, double manchettes.
7. Parade en double coups de masse et double crochets en remontant (aussi sur 4 faces).
8. Parade main ouverte, manchette puis double manchettes.
9. Parade, coup de masse, coup de coude de l'autre côté (main en protection), manchette.
10. Parade, coup de masse, coup de coude, double coup aux parties, remonté aux mentons

2^{ème} SERIE : en Trung-Bin-Tan

11. Mouvement respiratoire en 7 fois (n°1 de Malek).
12. Double manchettes verticales devant, double manchettes horizontales sur les côtés (n°10 de Malek).
Idem avec les paumes

COUPS DE PIED :

Genou avec saisie

Coup de pied droit

Coup de pied 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} niveau :

Fauchage

Latéral

Triangle

Chassé

Balayage extérieur

Double temps (une jambe)

VO TU VE :

Étranglements :

1. Devant à une main : crochet et saisie du poignet, clé de poignet verticale avec une manchette dans le coude.
2. Devant à deux mains : clé de doigt et rotation
3. Derrière à deux mains : Blocage du poignet avec la tête, rotation, clé de poignet avec une saisie du triceps, coup de genou

Collier de force par derrière : *toujours s'accrocher au bras pour desserrer l'étreinte*

4. Frapper l'entrejambe. Passer derrière pour saisir le nez et amener au sol.
5. Se décaler, frapper et engager une clé de bras par derrière (aile de poulet).

Collier de force par devant : *toujours s'accrocher au bras pour desserrer l'étreinte*

6. Frapper aux parties, se dégager en dépliant le bras, clé de coude et de poignet, amener au sol

Revers à deux mains :

7. Frappe aux visages avec les deux mains, saisie à la tête (menton et région pariétale), amener au sol

Saisie de poignet :

8. Devant simple à une main : clé de coude avec son coude, amener au sol
9. Derrière à deux mains : lever les coudes, rotation, saisie aux doigts suivi d'une clé, amener au sol

Derrière sous les bras :

10. Saisie du poignet, glisser derrière et effectuer une clé d'épaule.

ROULADES :

Simple

Avant

Arrière

De vo :

Avec chassé

Suivi d'un coup de pied droit

Tombé des deux côtés (latéral)

Poursuite au sol

Ruade

ARMES :

Petits sabres papillons

1^{er} bâton long.



Fédération suisse de Vo-Vietnam

Programme technique du groupe So Dang 4

THAOS :

Thao à droite à et gauche :

24 positions 24 positions combiné
1^{er} Thao 2^{ème} Thao

Thao à droite :

3^{ème} Thao 4^{ème} Thao
Thao du coq d'or Thao du singe

4^{ème} SERIE : en Trung-Bin-Tan deux à deux

1. Double parades, double manchettes.
2. Blocage croisé, saisie au poignet et torsion sous le bras.
3. Parade main ouverte et coup de masse à l'intérieur du bras (en même temps), puis torsion au poignet et coup de masse au visage.
4. Double coup de masse, coup de masse (montant) au menton (N°8 /1^{ère} série).
5. Dégagement latéral et coup de poing droit.
6. Coup de serpent sur coup de pied en force.
7. Triple manchettes.
8. Dégagement de bas en haut (diagonale), dégagement latéral, coup de poing
9. Dégagement de bas en haut (diagonale), saisie sous le bras, pique à la gorge (étranglement en application).
10. Blocage croisé, torsion et coup du lapin (en sautant en application).

(CIVV en déplacement vers l'avant)

COUPS DE PIEDS :

Genou Coup de pied droit
Coup de pied 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} niveau :
 Fauchage Latéral Triangle Chassé
Chassé jambes croisées Chassé en sautant
Pied avant Talon Piqué (bol du pied)
Double temps : De la même jambe Des deux jambes
Balayage extérieur simple

VO TU VE :

Etranglements

1. Devant 1 main : Coup de coude dessous, enchaîner une clé de poignet sous le bras (n°2 de la 4^{ème}) et amener au sol.
2. Collier de force par derrière: Plonger et amener au sol, clé de bras.

Clé de nuque - Double Nelson

3. Empêcher de verrouiller en baissant les bras, amener au sol en Trung Bin Tan.
4. Empêcher de forcer sur la nuque, poser un genou, projeter en avant clé de bras au sol, clé de coude.

Revers :

5. Devant 1 main : Bloquer la main, effectuer le n°9 de la 1^{ère}, l'obliger d'effectuer un tour et l'arrêter avec un coup de coude. Le saisir, coup de coude à la gorge, coup de genou et clé d'épaule (aile de poulet).

Devant 2 mains :

6. Se dégager à l'extérieur, avancer en changeant de main et en faisant une clé de poignet, faire un demi-tour pour finaliser la clé de poignet amener au sol sur le dos, le mettre à plat ventre, le relever en forçant sur la clé de poignet.

Derrière 2 mains

7. Lever rapidement les coudes, faire demi-tour. Saisir le poignet droit avec la main gauche, passer dessous. Faire une clé de poignet comme le n°2 de la 4^{ème}, coup de pied triangle, amener au sol.

Sur attaque coup de poing



Fédération suisse de Vo-Vietnam

8. Parade et contre-attaque, suivi de « l'aile de Poulet », enchaîner avec « une portée sur l'épaule » suivi d'une immobilisation au sol.
9. Parade, demi-tour, coup de coude horizontal, saisie main droite coup de masse et coup de coude. Attraper un bras opposé donner un coup de pied latéral et enchaîner avec une projection, terminer au sol avec le « Paquet de Noël ».

Défense sur attaque Bâton court

10. Verticale : Esquiver, accompagner le mouvement et saisir au passage le poignet de l'adversaire comme le salut 1^{er} Thao. Passer dessous pour terminer avec une clé de poignet. Reprendre le bâton et faire une immobilisation.

ROULADES :

Simple :	Avant	Arrière	
De vo :			
	Avec chassé	Suivi d'un coup de pied droit	Tombé des deux côtés (latéral)
	Poursuite au sol	Euade	Coup de pied droit sauté
	Coup de pied ciseau	Mouvements techniques	
Roue		Un saut (nuque, main etc.)	

ARMES :

Petits sabres papillons	Sabre « dragon »
1 ^{er} bâton long	2 ^{er} bâton long
Bâton court	



Fédération suisse de Vo-Vietnam

Programme technique du groupe So Dang 5

THAOS :

Thao à droite à et gauche :

24 positions 24 positions combiné
1^{er} Thao 2^{ème} Thao

Thao à droite :

3^{ème} Thao 4^{ème} Thao 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Thaos combinés
5^{ème} Thao

Thao du coq d'or Thao du singe Thao musical Thao respiratoire
4^{ème} et singe combiné

5^{ème} SERIE : deux à deux

1. Position shao-ma-tan : parade en haut enchaîné en bas
2. Les deux ensemble : sauter en rotation à gauche 360°, parade coup de masse main gauche, parade intérieur de l'avant-bras main droite, manchette gauche puis droite (position arc tendu)
3. Position shao-ma-tan : (d-g-d) parade en coup de masse, rotation sur place, coup de masse, rotation retour, coup de masse
4. Position shao-ma-tan : parade en coup de masse, saisir l'avant-bras, tirer vers le bas
5. Position shao-ma-tan : pousser paumes bas ventre (gueule du tigre)
6. Coup du dos de la main gauche de bas en haut, main droite en avançant jambe droite, rotation sur place jambes croisées, manchette de bas en haut aux parties.
7. Parade coup de masse, déplacement parade intérieur avec l'avant-bras, double crochets bas ventre
8. Coup de pied sauté (2 oiseaux vols ensemble) double crochets vers le haut/bas
9. Sauter en rotation, parade coup de poing au plexus, manchette.
10. Sauter en rotation, parade coup de poing au plexus, manchette, déplacement du pied avant vers l'intérieur,
 - a. Enchaîner balayage extérieur 360° avec le pied arrière au 3^{ème} niveau, même jambe fauchage au 3^{ème} niveau retourner talon frappé aux parties.
 - b. Même chose mais niveau du sol et le coup de talon est monté.

Suite de la série : 2 ; 6 ; 3 ; 4 ; 5 ; 8 ; 9 ; 10 finir avec coups de pied l'un contre l'autre.

COUPS DE PIEDS :

Genou Coup de pied droit

Coup de pied 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} niveau :

Fauchage Latéral Triangle Chassé
Chassé jambes croisées Chassé en sautant Pied avant talon

Pied avant piqué (bol du pied)

Double temps : De la même jambe Des deux jambes

Balayage extérieur simple. Balayage extérieur au sol, plus poussé d'une main avec parade

Coup de pied retourné :

Chassé Triangle Talon Double balayage

ROULADES :

Simple Avant Arrière

De vo :

Avec chassé Suivi d'un coup de pied droit Tombé des deux côtés (latéral)
Poursuite au sol Balayage Coup de pied droit sauté
Coup de pied ciseau Balayage retournée (ciseau) Chassé sauté
Ruade Mouvements techniques Saut du sacrifice
Roue Rondade Un saut (nuque, main etc.)

ARMES :

Bâton long : 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}

Petits sabres Sabre « dragon »

Bâton court

Épée courte



Fédération suisse de Vo-Vietnam

Programme technique du groupe Trung Dang 1

Minimum 18 mois à effectuer dans ce niveau afin de le valider.

THAOS :

Thao à droite à et gauche :

24 positions 24 positions combiné
1^{er} Thao 2^{ème} Thao

Thao à droite :

3^{ème} Thao 4^{ème} Thao 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Thaos combinés

5^{ème} Thao 6^{ème} Thao

Thao du coq d'or Thao du singe Thao musical Thao respiratoire

4^{ème} et singe combiné

6^{ème} SERIE : deux à deux, attaque sur un tranchant de la main de haut en bas

1. Dégager de côté en s'esquivant
2. Blocage et coup de poing sous le bras
3. Blocage et coup de poing sous le bras et tordre le menton
4. Saisir comme salut 1^{er} Thao en din-tan et coup de coude aux côtes puis faire tomber
5. Saisir comme salut 1^{er} Thao en esquivant et faire croche-pied sur la jambe arrière
6. Saisir le bras des deux mains et l'enrouler pour faire « rouler » l'adversaire.
7. Dégagement sec sur coude, suivi d'un coup de pied latéral aux abdominaux
8. Blocage bras croisé et coup de genou
9. En avançant saisir le bras derrière et faire tomber en arrière
10. En Din-tan faire passer le bras dessus l'épaule faire basculer l'adversaire

COUPS DE PIEDS :

Genou Coup de pied droit

Coup de pied 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} niveau :

Fauchage Latéral Triangle Chassé

Chassé jambes croisées Chassé en sautant Pied avant talon

Pied avant piqué (bol du pied)

Double temps : De la même jambe Des deux jambes

Balayage extérieur simple. Balayage extérieur au sol, plus poussé d'une main avec parade

Coup de pied retourné :

Chassé Triangle Talon Double balayage

VO TU VE :

À définir.

ROULADES :

Simple Avant Arrière

De vo :

Avec chassé Suivi d'un coup de pied droit Tombé des deux côtés (latéral)

Poursuite au sol Balayage Coup de pied droit sauté

Coup de pied ciseau Balayage retournée (ciseau) Chassé sauté

Ruade Mouvements techniques Saut du sacrifice

Roue Rondade Un saut (nuque, main etc.)

ARMES :

Bâton long : 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}

Petits sabres Sabre « dragon »

Bâton court

Épée courte Épée longue

1^{ère} lance



Fédération suisse de Vo-Vietnam

Programme technique du groupe Trung Dang 2

Minimum 18 mois à effectuer dans ce niveau afin de le valider.

THAOS :

Thao à droite à et gauche :

24 positions 24 positions combiné
1^{er} Thao 2^{ème} Thao

Thao à droite :

3^{ème} Thao 4^{ème} Thao 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Thaos combinés
5^{ème} Thao 6^{ème} Thao 7^{ème} Thao
Thao du coq d'or Thao du singe Thao musical Thao respiratoire
4^{ème} et singe combiné

7^{ème} SERIE des coups de pieds spéciaux : deux à deux, suite à une attaque sur coup de poing

1. Parade extérieure et fauchage
2. Coup de pied droit sous le bras en diagonale ou du même coté
3. Parade en poussant le coude et latéral au ventre.
4. Parade et chassé au genou
5. Coup de pied droit sous le bras, passer de côté et fauchage
6. Parade sous le coude puis au menton avec le 2^{ème} poing et chassé sur le genou et coup de pied sauté au visage
7. Balayage intérieur, puis en se retournant, triangle sur un deuxième coup de poing
8. Coup de pied droit au coude et puis un autre sous les aisselles (de coté)
9. Coup de pied à la lune et retour au visage (double temps)
10. Parade extérieur, coup de poing, latéral au ventre, latéral au mollet et fauchage
11. Parade et chassé aux côtes (intérieur) comme N°4.
12. Parade sous le coude puis au sous le bras avec le 2^{ème} poing et chassé aux côtes et coup de pied sauté au visage, comme N°6
13. Parade extérieure, fauchage et blocage du bras pour faire tomber, comme N°1

ARMES :

Bâton long : 1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème}
Petits sabres Sabre « dragon »
Bâton court
1^{ère} lance 2^{ème} lance
Épée courte Épée longue
Grand sabre



Fédération suisse de Vo-Vietnam

Programme technique du groupe Trung Dang 3

THAOS :

Thao à droite à et gauche :

24 positions

1^{er} Thao

Thao à droite :

3^{ème} Thao

5^{ème} Thao

Thao du coq d'or

4^{ème} et singe combiné

24 positions combiné

2^{ème} Thao

4^{ème} Thao

6^{ème} Thao

Thao du singe

1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Thaos combinés

7^{ème} Thao

Thao musical

8^{ème} Thao

Thao respiratoire

ARMES :

Bâton long :

Petits sabres

Bâton court

1^{ère} lance

Épée courte

Guisarme

Grand sabre

1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème}

Sabre « dragon »

2^{ème} lance

Épée longue



Fédération suisse de Vo-Vietnam

Programme technique du groupe Trung Dang 4

THAOS :

Thao à droite à et gauche :

24 positions

1^{er} Thao

Thao à droite :

3^{ème} Thao

5^{ème} Thao

9^{ème} Thao

Thao du coq d'or

4^{ème} et singe combiné

24 positions combiné

2^{ème} Thao

4^{ème} Thao

6^{ème} Thao

10^{ème} Thao

Thao du singe

1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Thaos combinés

7^{ème} Thao

Thao musical

8^{ème} Thao

Thao respiratoire

ARMES :

Bâton long :

Petits sabres

Bâton court

1^{ère} lance

Épée courte

Guisarme

Grand sabre

1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème}

Sabre « dragon »

2^{ème} lance

Épée longue

3^{ème} Épée