



## **Programme pour le passage de bleu foncé à 1° cap (adultes).**

Techniques de base : 5 poings, 6 pieds, 4 blocages, 7 sabres, 4 coudes, 3 genoux.

Chutes : avant, arrière, avant avec obstacle.

Tomber : avant, arrière, avant avec élan.

Techniques de combat : 1 à 5 et 6 à 10.

Self défense : 1° niveau.

Contre attaque : coups de poing 1° niveau.

Ciseaux : 1 à 3.

Quyên : Nhâp môn quyên, thap tu quyên.

Enchaînements : ½ song luyen 1.

Endurance : 30 pompages vvd.

Combat, lutte, théorie : 10 règlement interne

Les programmes soulignés seront contrôlés lors du passage de ceinture, les programmes non soulignés doivent être connus.

## **Règlement interne du Vovinam Viet Vo Dao.**

1. Le salut Nghiem Le – Le du Vovinam doit être effectué à chaque rencontre d'un maître, professeur ou autre pratiquant du Vovinam.
2. Il est interdit au pratiquant Vovinam de manifester des actes vulgaires, impolis pendant les heures de cours, d'apprentissage et d'activités du Vovinam.
3. Il est interdit au pratiquant Vovinam de prononcer des paroles, d'avoir des gestes dégradant l'honneur du Vovinam.
4. Il est interdit au pratiquant Vovinam de dévoiler les secrets du Vovinam sans autorisation des maîtres du Vovinam.
5. Il est interdit au pratiquant Vovinam d'abuser son grade, le terme Vovinam pour des fins personnelles.
6. Il est interdit au pratiquant Vovinam d'utiliser de son gré, à tort et à travers, le système de grades, d'écusson, d'étendard, de façon désordonnée dans les activités Vovinam.
7. Il est interdit d'enseigner le Vovinam sans autorisation officielle de la part des autorités Vovinam et des maîtres du Vovinam.
8. Il est interdit au pratiquant Vovinam de faire de la compétition au nom du Vovinam ; interdiction de créer des histoires avec d'autres disciplines d'arts martiaux.
9. Il est interdit au pratiquant Vovinam de servir de garde du corps pour qui que ce soit, excepté pour les supérieurs du Vovinam.
10. Interdiction absolue de créer des dissidences au sein du mouvement Vovinam Viet Vo Dao.

Pour tout abus, le pratiquant sera appelé devant le conseil des Maîtres et sera soit dégradé, soit exclu définitivement du mouvement Vovinam.