

# PROGRAMME

## CEINTURES ROUGES

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.

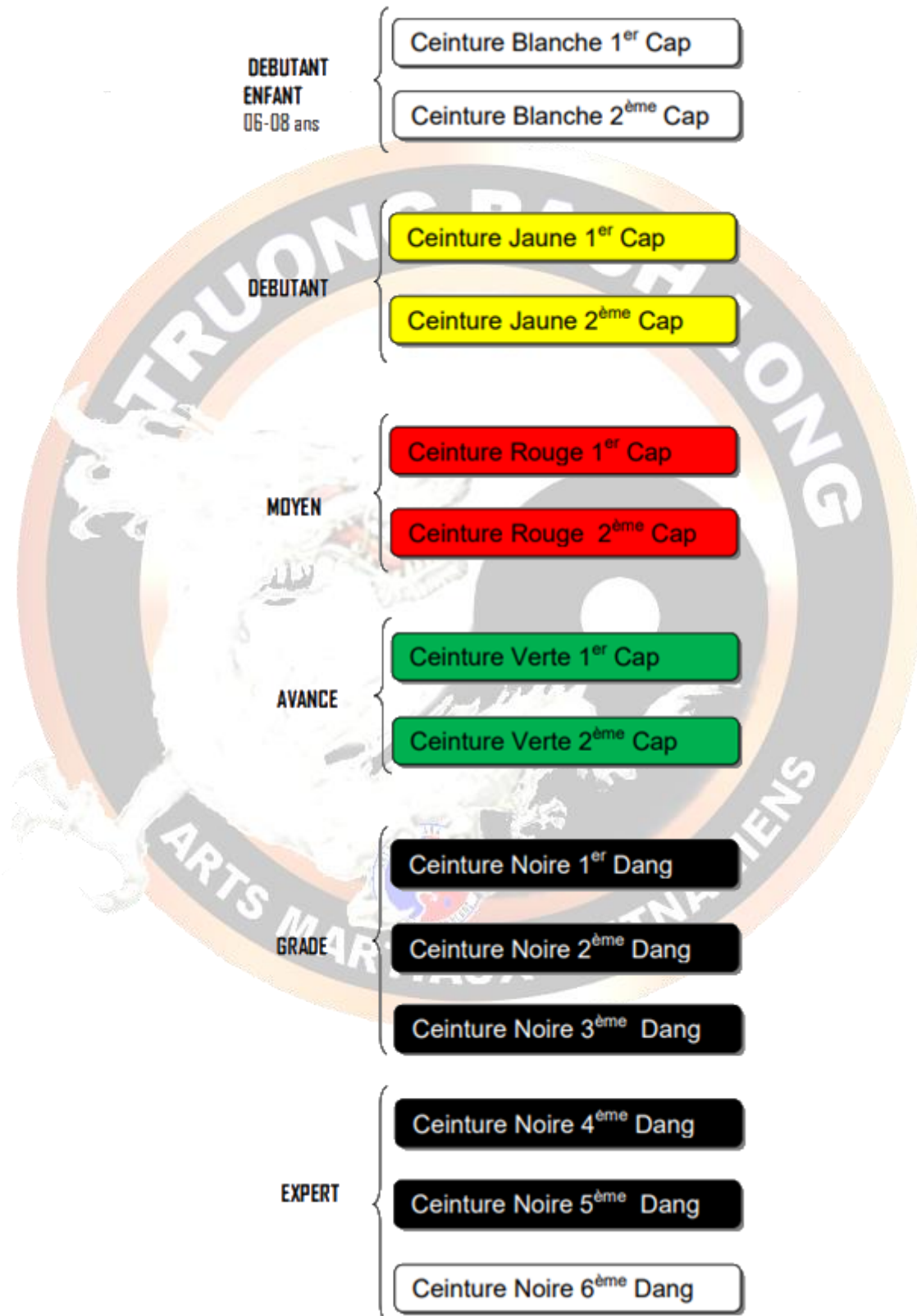
Je reste digne dans la défaite comme dans la victoire.

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

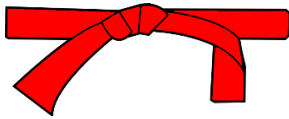
Je donne par mon comportement une bonne image de ma discipline.

# Grades et Hiérarchie

École d'Arts Martiaux Vietnamiens  
-Truong Bach Long -



# Programme de préparation Ceinture Rouge



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 niveau plexus
- Coup de poing direct niveau visage
- Coup de poing circulaire
- Coup de pied direct + Coup de pied sauté direct.
- Coup de pied circulaire
- Coup de pied latéral pénétrant frappe avec le talon
- Coup de genou
- 30 pompes
- 30 abdominaux
- 30 extensions
- Enchaînement libre avec les techniques listées ci-dessus
- Ciseaux : 1 à 6
- Positions (un côté à faire)

- |                   |                |                 |              |
|-------------------|----------------|-----------------|--------------|
| 1. Lập tấn        | 6. Trảo mã tấn | 11. Tọa quy tấn | 16. Ngọa tấn |
| 2. Miêu tấn       | 7. Xà tấn      | 12. Quy tấn     |              |
| 3. Trung bình tấn | 8. Kim kê tấn  | 13. Hạ mã tấn   |              |
| 4. Đinh tấn       | 9. Hạc tấn     | 14. Hồ tấn      |              |
| 5. Âm dương tấn   | 10. Tọa tấn    | 15. Xà tấn hậu  |              |

## 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

## UV 3 Quyên (notation sur 20 points)

- Trương Bạch Long Bô Pháp Tấn
- 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
- Trương bạch Long Doan con quyền mot (baton court)

## UV 4 Application Quyên (notation sur 20 points)

- Explication d'un Quyên présenté
- 

## UV 5 - Pao (notation sur 20 points)

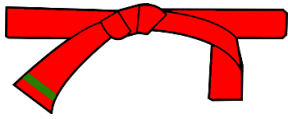
- Mise en pratique des techniques vues lors de l'UV1 à exécuter sur le PAO de Travail durant 3 minute.

## UV 6 - Combat (notation sur 20 points)

- 2 rounds de 2 minutes avec un partenaire de la même ceinture



# Programme de préparation Ceinture Rouge 1<sup>er</sup> 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
- 40 pompes, 40 abdominaux, 40 extensions
- Enchaînement libre avec les techniques listées ci-dessus
- Ciseaux : 1 à 8
- Positions (un côté puis l'autre)

1. Lập tấn	6. Trảo mã tấn	11. Tọa quy tấn	16. Ngọa tấn
2. Miêu tấn	7. Xà tấn	12. Quy tấn	
3. Trung bình tấn	8. Kim kê tấn	13. Hạ mã tấn	
4. Đinh tấn	9. Hạc tấn	14. Hồ tấn	
5. Âm dương tấn	10. Tọa tấn	15. Xà tấn hậu	

## 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

## UV 3 Quyen (notation sur 20 points)

- Trung 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
- Trung bach Long Doan con quyền mot (baton court)
- 36 động tác Căn bản công - võ cổ truyền VN

## UV 4 Application Quyen (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 4 minute.

## UV 6 - Combat (notation sur 20 points)

- 2 rounds de 3 minutes avec un partenaire de la même ceinture