



De : Maître GREGORI Emmanuel, Maître HOANG Viet, Maître NGUYEN Dinh Hoang & Laëtitia SERRA

Copie : Maître GUERRIB Amar, Maîtres, Enseignants et Dirigeants

Île-de-France, le 26 septembre 2022

Objet : Programme détaillé du Trophée TRẦN Huy Phong 2022

**Chers Maîtres, Chers Dirigeants,
Chers Enseignants, Chers Praticants et Sympathisants,**

Pour faire suite au courrier qui vous a été adressé en début septembre, veuillez trouver ci-après, dans les grandes lignes, les informations générales du « **Trophée TRẦN Huy Phong** » aura lieu le **week-end du 12 et 13 novembre 2022** en Île-de-France :

- Le déroulement général
- L'affiche officielle
- Le programme du Stage National
- Le programme du Tournoi National
- Les différentes formules (Stage / Compétition / Hébergement / Repas)
- Le contact pour les inscriptions

Tous les clubs de la Fédération Vovinam Việt Võ Đạo France, ainsi que nos voisins belges, allemands et suisses, sont invités à participer à ce grand événement pour marquer la commémoration au patriarche du Vovinam-VietVoDao, Maître **TRẦN Huy Phong** (1938-1997).

Nous vous remercions d'avance pour votre forte mobilisation qui fera le succès de cette manifestation.

Le comité d'organisation

Déroulement général

➤ Samedi 12/11/2022

- 12h00 à 13h30 : Accueil des maîtres et des pratiquants
- 13h30 à 13h45 : Réunion des maîtres
- 13h55 à 14h10 : Salut et présentation du programme
- **14h15 à 18h00** : **Grand Stage National tous niveaux Enfants/Adultes**
- 18h00 à 19h00 : Direction l'hôtel
- 19h00 à 21h00 : Dîner au restaurant (priorité aux participants de l'AG)
- 20h30 à 22h30 : Assemblée Générale de la Fédération Vovinam France

➤ Dimanche 13/11/2022

- 08h00 à 08h30 : Accueil
- 08h30 à 08h45 : Échauffement
- **09h00 à 12h00** : **Eliminatoires Tournoi National Enfants/Adultes**
- 12h00 à 13h30 : Déjeuner sur place (à la Maison pour Tous)
- 13h30 à 14h30 : Hommage au Maître TRAN Huy Phong + Remise des Grades de Maîtres
- 14h30 à 16h00 : Finales et Clôture



Programme détaillé du Stage

➤ Vovinam-VVD Dưỡng Sinh

- Initiation à la pratique du « **Vovinam-VVD Bien-Être / Vovinam Zen** »
- **Ouvert aux non-licenciés** (remplir une fiche de participation sur place)
- L'échauffement spécifique
- Les automassages
- Les techniques adaptées



Le Vovinam-VVD Dưỡng Sinh :

Méthode d'échauffement et d'entraînement spécifique basé sur des exercices de respiration, le « Vovinam Dưỡng Sinh / Vovinam Zen » procure aux pratiquants des effets de bien-être visant à la préservation de la santé et la longévité et est aussi un moyen pour réduire le stress, la fatigue chronique et éliminer les toxines de l'organisme.

Les cours sont basés sur l'entraînement du Vovinam-VietVoDao adapté à destination des pratiquants ne souhaitant pas travailler l'énergie externe ou ne pouvant pas effectuer des efforts soutenus : problèmes physiques, reprise d'activité post natale, un arrêt prolongé, problèmes articulaires (arthrose, problèmes de dos, des genoux...).

➤ ENFANTS

- Applications Chiến Lược
- Song Luyện 1 en version Tứ Đấu à 4
- Initiation au Combat et Vật

➤ ADULTES

Ceintures Bleues

- Applications Chiến Lược
- Song Luyện 1 en version Tứ Đấu à 4
- Initiation au Combat et au Vật (lutte)

Ceintures Jaunes et Maîtres

Les Ceintures Jaunes et les Maîtres seront répartis en 4 groupes et tourneront à tour de rôle au choix sur chaque atelier d'1h00.

- Réforme du Song Luyện Kiếm (par le Grand Maître TRẦN Nguyễn Đạo)
- Application Long Hồ Quyền
- Initiation aux Contre-Attaques de Mã Tấu
- Prononciation des termes vietnamiens
- Formation Vovinam Cross-Training
 - Présentation des objectifs de la méthode
 - Notions de « Qualités Physiques » et de « Préparation Physique »
 - Comment monter une séance
 - Comment enseigner



Note : chaque stagiaire doit se munir et apporter ses armes

Programme détaillé du Tournoi

Attention : 3 épreuves maximum/pratiquant pour le Tournoi hors tir à la corde

Tournoi Enfants (moins de 9 ans)

Coupe N°1 : 1/3 Khai Môn Quyền - jusqu'à Đấm Múc- (CB00 à CO00)

Coupe N°2 : 2/3 Khai Môn Quyền - jusqu'à la fin des Gạt (CO01-CO02)

Coupe N°3 : Challenge enfant par équipe de 2 (jusqu'à CO02)

- Chiến Lược Synchro N°1, 3, 4 (placement & présentation libre)
- Đôi Luyện jusqu'au Đấm Múc

Tournoi Enfants (jusqu'à 14 ans)

Coupe N°4 : 1/3 Khai Môn Quyền - jusqu'à Đấm Múc- (CB00 à CO00)

Coupe N°5 : 2/3 Khai Môn Quyền - jusqu'à la fin des Gạt (CO01-CO02)

Coupe N°6 : Thập Tự Quyền (CO03 à CV03 + possibilité d'être surclassé si moins de 9 ans)

Coupe N°7 : Challenge Enfants par équipe de 2 (tous grades enfant + possibilité d'être surclassé si moins de 9 ans)

- 2/3 Khai Môn Quyền Synchro - jusqu'à double blocage avant le cho 1 - (placement & présentation libre)
- 1/2 Song Luyện 1 - jusqu'à Technique de Projection N°2 -

Tournoi Adultes (à partir de 15 ans)

Ceintures Bleues

Coupe N°8 : Khai Môn Quyền (CB02 max)

Coupe N°9 : Thập Tự Quyền ou Long Hổ Quyên

Coupe N°10 : Clés & Contre-Attaques

- 2 Clés + 3 Contre-Attaques (présentation libre comme un self défense ou non)

Coupe N°11 : Challenge Technique par équipe de 2 (CB00 à CB02)

- 2/3 Khai Môn Quyền Synchro - jusqu'à double blocage - (placement & présentation libre)
- 1/2 Song Luyện 1 (jusqu'à technique projection n°2)

Coupe N°12 : Challenge Technique par équipe de 2 (CB03/CJ01)

- Long Hổ Quyên Synchro (placement & présentation libre)
- 1/2 Song Luyện 2 (jusqu'au Đấm Múc inclus)

Coupe N°13 : Challenge Combats par équipe de 2 (CB00 à CB02)

- A combat A (les 2 plus légers)
- B combat B (les 2 plus lourds)

En cas d'égalité les deux perdants se départagent sur un Khai Môn Quyền

Coupe N°14 : Casse - sur planches en bois fournies par le compétiteur - (tous grades CB)

- 3 casses au choix en coups de Poings, Chém ou Coude + 3 casses au choix en coups de pieds

Ceintures Jaunes

Coupe N°15 : Quyền Libre à mains nues (à partir de Thập Tự Quyền)

Coupe N°16 : Contre-Attaques Armes (Sabre ou Bâton) - 4 techniques au choix -

Coupe N°17 : Đòn Chân - N°7, N°11 et N°12 imposés + 1 Ciseau parmi les autres -

Coupe N°18 : Challenge Technique par équipe de 2 (à partir de CJ01)

- 2/3 Lão Mai Quyền - 2 premières parties - (placement & présentation libre)
- 1/2 Song Luyện 2 (jusqu'au Đăm Móc inclus) ou 1/2 Song Luyện Vật 2 (jusqu'à la Vật N°14 inclus)

Coupe N°19 : Challenge Combats par équipe de 2 (CB03 à CJ02)

- A combat A (les 2 plus légers)
- B combat B (les 2 plus lourds)

En cas d'égalité les deux perdants se départagent sur un Thập Tự Quyền

Coupe N°20 : Combats Femmes - 57kg (CB01 à CJ02)

Coupe N°21 : Combats Femmes 57-65kg (CB01 à CJ02)

Coupe N°22 : Combats Femmes +65kg (CB01 à CJ02)

Coupe N°23 : Casse - sur planches en bois fournies par le compétiteur - (tous grades CJ)

- 3 casses au choix en coups de Poings, Chém ou Coude + 3 casses au choix en coups de pieds

Tir à la corde

Coupe n°24 : Enfants - mixte de 3 enfants - (6-10 ans)

Coupe n°25 : Enfants - mixte de 3 enfants - (11-14 ans)

Coupe n°26 : Adultes - 4 personnes dont 1 femme - (tous grades à partir de 15 ans)



Vovinam Cross-Training



Coupe n°27 : Vovinam Cross-Training Enfants (tous grades 6-8 ans)

- Marche en canard sur 5m puis Sauts en extension -grenouille- sur 5m (Aller) + Enchaîner Đá Thăng G/D sur 10m (Retour) + Sprint sur 2 Aller/Retour

Coupe n°28 : Vovinam Cross-Training Enfants (tous grades 9-11 ans)

- Marche en canard sur 10m (Aller) + Sauts en extension -grenouille- sur 10m (Retour) + Enchaîner Đá Thăng G/D sur 10m (Aller) + Enchaîner Đá Tạt G/D sur 10m (Retour) + Sprint sur 2 Aller/Retour

Coupe n°29 : Vovinam Cross-Training Enfants (tous grades 12-14 ans)

- Marche en canard sur 10m (Aller) + Sauts en extension -grenouille- sur 10m (Retour) + Enchaîner Đá Thăng G/D sur 10m (Aller) + Enchaîner Đá Tạt G/D sur 10m (Retour) + Sprint sur 2 Aller/Retour

Coupe n°30 : Vovinam Cross-Training Femmes (tous grades à partir de 15 ans)

- 9 / 6 / 3 ⇒ Pompes Vovinam + Chiến Lược N°1 + Abdos/Kick Croisé

Coupe n°31 : Vovinam Cross-Training Hommes (tous grades à partir de 15 ans)

- 15 / 10 / 5 ⇒ Pompes Vovinam + Chiến Lược N°1 + Abdos / Kick Croisé

Organisation générale

➤ **Frais de participation (par personne) :**

- **Formule A :** Stage seul ⇒ **Enfant 12€ / Adulte 20€**
- **Formule B :** Tournoi seul ⇒ **Enfant 12€ / Adulte 20€**
- **Formule C :** Stage + Tournoi ⇒ **Enfant 20€ / Adulte 30€**
- **Formule D :** Repas du Samedi soir ⇒ **Enfant (jusqu'à 10 ans) 15€ / Adulte 20€**
- **Formule E :** Repas Dimanche midi ⇒ **10€**
- **Formule F1 :** Hôtel + Petit-Déjeuner (chambre simple) ⇒ **50€**
- **Formule F2 :** Hôtel + Petit-Déjeuner (chambre double) ⇒ **35€**
- **Formule F3 :** Hôtel + Petit-Déjeuner (chambre triple) ⇒ **30€**

➤ **Lieu de la manifestation :** **Gymnase Pierre de Coubertin**
Rue Pierre de Coubertin
94510 La Queue-en-Brie

➤ **Logement Hôtel :** **Hôtel Ibis Budget Pontault-Combault**
2 Z.A. La Tête de Buis RN4
77340 Pontault-Combault

➤ **Restaurant du Samedi soir :** **Matsuko** (barbecue/buffet coréen à volonté)
76 route de Provins
94490 Ormesson-sur-Marne

➤ **Directeur du Tournoi :** **Maître HOANG Viêt**

➤ **Présidente d'Organisation :** **Laëtitia SERRA**

ATTENTION : pour une organisation optimale, les **inscriptions sont à renvoyer de préférence par email au plus tard le Samedi 5 novembre 2022 à :**

Inscriptions auprès de la même personne :
Stage National & Tournoi / Hébergement & Restauration
Laëtitia SERRA
Tél. 06.65.12.74.52 – E-mail : responsablevovinam@escaudacienne.fr

Dans l'attente de nous rencontrer très nombreux, nous vous prions de croire, chers Maîtres, Chers Dirigeants, chers Enseignants, chers Praticants et sympathisants, à l'assurance de nos sentiments dévoués.

Très Cordialement,

Laëtitia SERRA
Présidente du Comité d'Organisation
Responsable de l'ESC Vovinam