



Comité Vovinam-VietVo_ao Midi Pyrénées



Projet de la

COUPE DU GRAND SUD

VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

du 3 au 4 mars 2007 à Toulouse

**Organisée par
le comité Vovinam-VietVoDao de Midi-Pyrénées**

Déclaré sous le n° 20020019 Parution J.O n° 791 du 11/05/2002

SOMMAIRE

| | | |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <u>1.</u> | <u>LE VOVINAM</u> | 3 |
| <u>1.1.</u> | <u>QU'EST CE QUE C'EST ?</u> | 3 |
| <u>1.2.</u> | <u>IMPLANTATION EN MIDI-PYRÉNÉES</u> | 4 |
| 1.2.1. | HISTORIQUE | 4 |
| 1.2.2. | GÉOGRAPHIQUE | 4 |
| 1.2.3. | DÉMOGRAPHIQUE | 5 |
| 1.2.4. | LE COMITE REGIONAL | 6 |
| <u>2.</u> | <u>LA COUPE DU GRAND SUD</u> | 7 |
| <u>2.1.</u> | <u>LA COUPE DU GRAND SUD, QU'EST CE QUE C'EST ?</u> | 7 |
| 2.1.1. | OBJECTIFS | 7 |
| 2.1.2. | L'IDÉE | 7 |
| 2.1.3. | LE PROJET | 7 |
| 2.1.4. | BUTS RECHERCHÉ | 8 |
| <u>2.2.</u> | <u>LA COMPÉTITION</u> | 8 |
| 2.2.1. | LES COMBATS | 8 |
| 2.2.2. | LES EPREUVES TECHNIQUES | 8 |
| <u>2.3.</u> | <u>ORGANISATION</u> | 8 |
| 2.3.1. | DÉROULEMENT | 8 |
| 2.3.2. | EPREUVES ENFANTS | 8 |
| 2.3.2.1. | TECHNIQUE 14 ANS ET MOINS TOUTES CEINTURES JUSQU'AU 3 ^{ÈME} CAP VERT | 8 |
| 2.3.2.2. | TECHNIQUES(+ 14 ANS) POUR CEINTURE BLEU JUSQU'AU 3 ^{ÈME} CAP | 9 |
| 2.3.3. | EPREUVES ADULTES | 9 |
| 2.3.3.1. | TECHNIQUES CEINTURE NOIRE | 9 |
| 2.3.3.2. | COMBAT ADULTE (+18 ANS) CEINTURE NOIRE (DE 1 ^{ER} DANG À 3 ^{ÈME} DANG) | 9 |
| 2.3.3.3. | COMBAT ADULTE (+18 ANS) CEINTURE BLEUE (DE 1 ^{ER} CÂP À 3 ^{ÈME} CÂP) | 9 |
| 2.3.3.4. | COMBAT ADULTE PAR EQUIPE | 9 |
| <u>2.4.</u> | <u>BUDGET PREVISIONNEL (BASÉ SUR 200 PARTICIPANTS)</u> | 10 |
| <u>3.</u> | <u>INTERET LOCAL</u> | 11 |
| <u>3.1.</u> | <u>TOULOUSE ET LE SPORT...</u> | 11 |
| <u>3.2.</u> | <u>...POUR LES JEUNES....</u> | 11 |
| <u>3.3.</u> | <u>...ET LES MOINS JEUNES....</u> | 11 |
| <u>3.4.</u> | <u>SANS OUBLIER LES FEMMES</u> | 11 |
| <u>4.</u> | <u>CONCLUSION</u> | 13 |

1. LE VOVINAM

1.1. QU'EST CE QUE C'EST ?

Cet Art Martial Traditionnel est l'œuvre du peuple vietnamien engagé tout au long de son histoire dans une lutte pour la définition et la préservation de son identité.

Le Vovinam est une discipline très riche. Nous y retrouvons aussi bien des techniques de percussion comme au karaté, des projections comme au judo, des techniques de luxation comme en aikido. C'est aussi une école de respect et de maturité, où l'apprentissage ne se réduit pas à son éventail très large de technique:

En effet, il conjugue :

- **Les techniques de base (Ky Thuat Can Ban)** : techniques de poing, de jambe, de coude, de sabre, de parade,...



- **Les techniques de chute et de roulade (Lan Lon)** : pour chuter sur sol dur sans vous blesser



- **Les techniques de combat (Chien Luoc)** : stratégies que vous pourrez appliquer de manière efficace en combat.
- **Les techniques de self-défense (Khoa Go)** : clés et dégagements sur les attaques en situation réelle.
- **Les enchaînements codifiés (Quyên)** : combats imaginaires contre plusieurs adversaires.



- **La lutte (Vat)** : l'art du combat au corps-à-corps (saisies, clés, projections, immobilisations...).



- **Les ciseaux volants (Don Chan)** : spécificité qui vous permet de maîtriser votre corps dans l'espace.



- **Enchaînement de combat codifié (Song Luyen)** : entraînement au combat avec partenaire à main nue ou armée.



- **Les armes traditionnelles** : comprenant le sabre, le bâton long, le couteau, l'hallebarde...



- **La théorie, la philosophie** : une centaine de thèmes différents à approfondir pour le niveau débutant, soutenance de mémoire pour passer le 1er Dang, soutenance de thèse pour les niveaux maîtres (à partir 4ème Dang).

L'Art Martial Traditionnel Vietnamien est une discipline pour tous âges : adultes, adolescents et enfants. Les enseignants vous accompagnent que ce soit pour votre développement personnel ou pour participer aux compétitions nationales ou internationales.

1.2. IMPLANTATION EN MIDI-PYRENEES

1.2.1. HISTORIQUE

Le Vovinam Viet Vo Dao est présent sur Toulouse et sa région depuis la fin des années 70. Depuis cette époque, Maître Truong Quang Tuan (5ème dang) a formé de nombreux enseignants. Parmi eux, ils sont au nombre de 17, depuis les Experts 4ème dang jusqu'aux enseignants 1er dang, à animer bénévolement les cours des écoles de la région.

1.2.2. GEOGRAPHIQUE

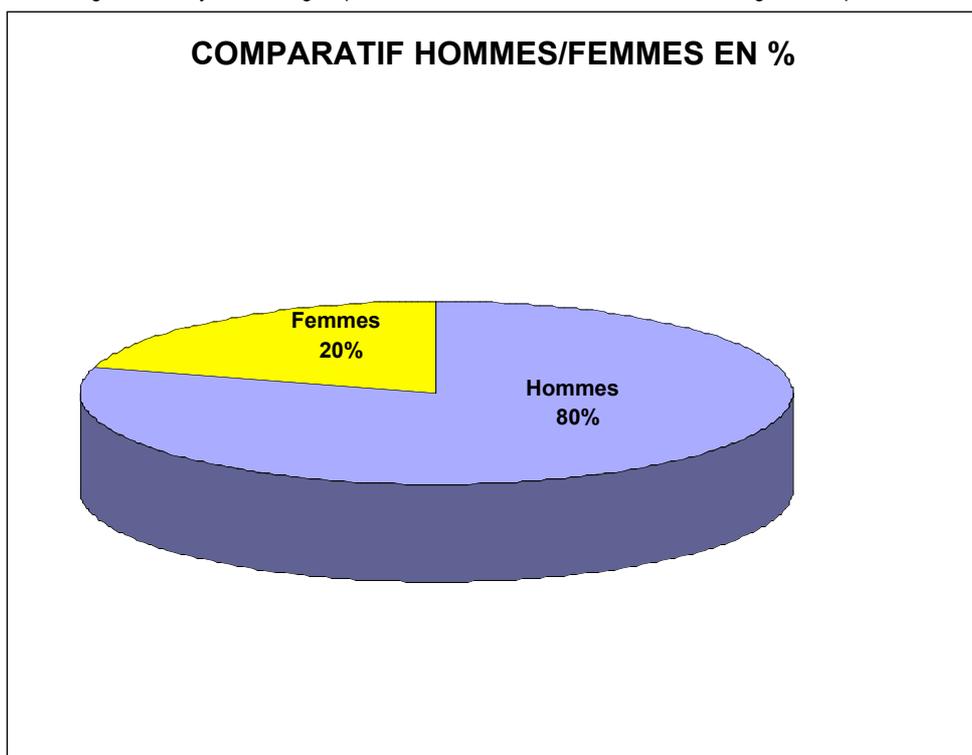
Il existe aujourd'hui 4 clubs :

- Auterive
- Fonbeauzard
- Toulouse
- Tournefeuille

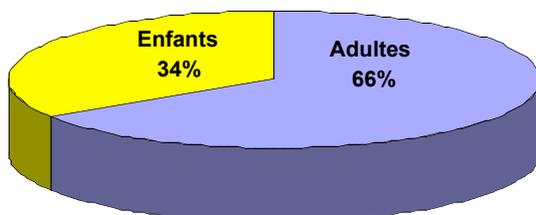


1.2.3. DEMOGRAPHIQUE

Aujourd'hui, la région Midi-Pyrénées regroupe une centaine d'adhérents dont 17 enseignants répartis de la manière suivante :



COMPARATIF ADULTES/ENFANTS EN %



Remarque 1 : Est comptabilisé adulte toute personne âgée d'au moins 18 ans

Remarque 2 : Effectifs au 09 janvier 2007

Les effectifs des différentes sections sont en constante croissance. Ainsi, le dojo de Toulouse a vu le nombre de ses adhérents pratiquement doublé entre la saison 2005-2006 et 2006-2007, et cela malgré l'effet « coupe du monde de football » qui fait généralement diminuer le nombre de pratiquants des diverses disciplines sportives au profit de la fédération française de football.

1.2.4. LE COMITE REGIONAL

Il est la structure administrative fédérant l'ensemble des clubs de la région. Il oeuvre dans le développement du Vovinam VietVoDao et représente les pratiquants auprès des organismes nationaux.

Déclaré sous le n° 20020019 Parution J.O n° 791 du 11/05/2002, le bureau est composé de :

- **Président** : Marc PETIT-PIERRE
- **Trésorier** : Guillaume LAFFARGUE
- **Secrétaire** : Sébastien NGUYEN

2. LA COUPE DU GRAND SUD

2.1. LA COUPE DU GRAND SUD, QU'EST CE QUE C'EST ?

2.1.1. OBJECTIFS

- Permettre la participation des dirigeants et des pratiquants à un grand événement sportif
- Permettre aux pratiquants toulousains de se mesurer au niveau national
- Favoriser la rencontre et créer des liens d'amitiés entre les pratiquants des diverses régions
- Permettre au comité régional Midi-Pyrénées de se familiariser à l'organisation d'une grande manifestation sportive

2.1.2. L'IDEE



L'idée d'organiser la COUPE DU GRAND SUD est née de la demande de l'ensemble des dirigeants des régions du sud.

L'objectif principal est de permettre à l'ensemble des pratiquants de se connaître et de se valoriser.

Cette opportunité sera non seulement un moteur puissant pour dynamiser et promouvoir le Vovinam VietVoDao, mais elle renforcera le dynamisme et la synergie de cette discipline martiale et sportive millénaire

2.1.3. LE PROJET

La COUPE DU GRAND SUD regroupe l'ensemble des pratiquants provenant majoritairement des régions :

- Aquitaine
- Limousin
- Poitou-Charente
- Midi-Pyrénées



Remarque : La région aquitaine est la seconde région de France la plus importante en terme d'effectifs avec près de 800 adhérents

2.1.4. BUTS RECHERCHE

- Permettre au plus grand nombre de pratiquants débutants d'avoir la possibilité de participer à une compétition adaptée à leur niveau
- Permettre au plus expérimentés d'échanger avec d'autres pratiquants
- Favoriser la rencontre et créer des liens d'amitiés entre les régions du sud
- Créer une synergie et dynamiser le Vovinam-VietVoDao
- **Préparer nos pratiquants pour les prochaines Coupes d'Europe et du Monde**

2.2. LA COMPETITION

2.2.1. LES COMBATS

Tout est mis en œuvre pour préserver l'intégralité physique des participants. L'objectif de ces compétitions est avant tout en échange et non une confrontation.

2.2.1.1. L'examen médical

Tous les compétiteurs - technique ou combat - doivent disposer d'une licence ou d'une assurance et d'un certificat médical (*apte pour compétition*). Le Comité d'Organisation n'autorisera pas la participation de pratiquants qui ne justifieraient de ces garanties.

L'examen médical préalable à la compétition doit comporter un examen clinique complet qui s'attachera plus particulièrement aux appareils cardio-vasculaires, locomoteurs et au revêtement cutané

2.2.1.2. Déroulement des combats

Le style de combat appliqué est de type «Semi-contact». Les combattants doivent prouver qu'ils sont capables de mettre en pratique les techniques du Vovinam-VietVoDao dans un combat. Les coups doivent donc être portés mais contrôlés. Il ne s'agit pas de viser le K.O.

Les participants portent des protections (coquilles, plastrons et gants légers sont obligatoires)

2.2.2. LES EPREUVES TECHNIQUES

Concernant les épreuves techniques, sont pris en compte les critères suivants :

- Mémoire
- Puissance, vitesse et souplesse
- Equilibre
- Rythme
- Présentation

Tout comme les épreuves de combat, il est indispensable de présenter un certificat médical.

2.3. ORGANISATION

2.3.1. DEROULEMENT

La manifestation se déroulera sur 2 jours, le Week-End du 3 et 4 mars 2007.

Deux types de compétition enfants et adultes sont organisés :

- Technique
- Combat

2.3.2. EPREUVES ENFANTS

2.3.2.1. TECHNIQUE 14 ANS ET MOINS TOUTES CEINTURES JUSQU'AU 3^{EME} CAP VERT

| Quyên (Combat seul imaginaire) | Song Luyen (Combat Synchronisé à 2) |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Khai Môn Quyên – Uniquement pour les ceintures orange jusqu'au 3ème Cáp | Song Luyen Dao 6 techniques (<i>Song Luyen de Couteau</i>) |
| Thap Tu Quyên | Song Luyen Môt (<i>Song Luyen à mains nues</i>) |
| Quyên synchronisé à 2 (<i>Quyên au choix, 3 personnes minimum</i>) | |

+ une épreuve « techniques de base » pour les débutants.

2.2.3.2. TECHNIQUES(+ 14 ANS) POUR CEINTURE BLEU JUSQU'AU 3EME CAP

| Quyên (Combat seul imaginaire) | Song Luyen (Combat Synchronisé à 2) |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Khai Môn – Uniquement pour les débutants | Song Luyen Dao 12 techniques (<i>Song Luyen de Couteau</i>) |
| Thap Tu Quyên | Song Luyen Môt (<i>Song Luyen à mains nues</i>) |
| Long Hô Quyên | |
| Quyên synchronisé à 2 (<i>Quyên au choix, 3 personnes minimum</i>) | |

+ une épreuve « techniques de base » pour les débutants.

2.3.3. EPREUVES ADULTES
2.3.3.1. TECHNIQUES CEINTURE NOIRE

| Quyên (Combat seul imaginaire) | Song Luyen (Combat Synchronisé à 2) | Don Chan (Ciseaux – double coup de pied sauté) | Par équipe |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lao Mai Quyên (<i>Quyên à mains nues</i>) | Song Luyen Kiem (<i>Song Luyen de Sabre</i>) | Don Chan (<i>individuel - 5 techniques obligatoires parmi les 21 - libre présentation</i>) | 1 Song Luyen (<i>Combat Synchronisé</i>) et 2 Quyêns (<i>Combat seul imaginaire</i>) au choix |
| Tu Tuong Bong Phap (<i>Quyên d'arme : Bâton long</i>) | Song Luyen Vât 2 (<i>Song Luyen de Lutte</i>) | | |

2.3.3.2. COMBAT ADULTE (+18 ANS) CEINTURE NOIRE (DE 1ER DANG A 3EME DANG)

| MASCULIN | FEMININ |
|---------------------------|------------------------|
| Inférieur ou égale à 65kg | Inférieur ou égal 57kg |
| 65kg → 70kg | 57kg → 65kg |
| + 70kg → 75kg | + 65kg |
| + 75kg → 80kg | |
| + 80kg | |

2.3.3.3. COMBAT ADULTE (+18 ANS) CEINTURE BLEUE (DE 1ER CAP A 3EME CAP)

| MASCULIN | FEMININ |
|---------------------------|------------------------|
| Inférieur ou égale à 65kg | Inférieur ou égal 57kg |
| 65kg → 70kg | 57kg → 65kg |
| + 70kg → 75kg | + 65kg |
| + 75kg → 80kg | |
| + 80kg | |

2.3.3.4. COMBAT ADULTE PAR EQUIPE

Equipes composées de 3 combattants (dont une fille, maximum 2^{ème} dang)

2.4. BUDGET PREVISIONNEL (BASE SUR 200 PARTICIPANTS)

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Nombre de participants prévisionnel | 200 | | |
| Nombre de Maîtres | 10 | | |
| Frais de déplacements des maitres (en ₺ et par personne) | 100 | | |
| Nombre d'Expert | 8 | | |
| Prix des chambres (en ₺ et par nuit, petit déjeuner compris) à l'hote | 45 | | |
| Prix des chambres (en ₺ et par nuit, petit déjeuner compris) à auberge de jeunesse | 20 | 80 Places | |
| Hébergement chez le pratiquant | 0 | 4 Places | |
| Inscriptions (en ₺) | 50 | | |
| Médecins/Secouristes (Prix par jour en ₺) | 300 | | |
| Prix des plateaux repas (en ₺) | 8 | | |
| | | | |
| | Dépenses (₺) | Recettes (₺) | Balances (₺) |
| Publicité : (affiches, brochures, banderoles, publicités ...) | 200 | | -200 |
| Médecin, Secouristes : (2 jours) | 600 | | -800 |
| Frais de déplacement des Maîtres | 1000 | | -1800 |
| Repas des Maîtres et des Experts | 144 | | -1944 |
| Hébergement des Maîtres et des Experts | 810 | | -2754 |
| Hébergement des compétiteurs | 6820 | | -9574 |
| Repas des compétiteurs | 1600 | | -11174 |
| Participations des compétiteurs | | 10000 | -1174 |
| Buvette | 750 | 1500 | -424 |
| Ecussons, tee-shirts, porte-clés, souvenirs... | 300 | 600 | -124 |
| Contribution des clubs et du Comité Vovinam-VVD Midi Pyrénées | | 200 | 76 |
| Total | 12224 | 12300 | 76 |

3. INTERET LOCAL

3.1. TOULOUSE ET LE SPORT...

Les retombés médiatiques dans les presses locales des diverses régions feront la fierté de l'ensemble des pratiquants et mettront en avant le dynamisme sportif de Toulouse et de sa région.

Cette médiatisation donnera une impulsion importante non seulement aux arts martiaux vietnamiens du paysage toulousain (certes le vovinam, mais aussi l'ensemble des autres écoles telles que le Than Long, le Thieu lâm,...) mais aussi aux arts martiaux en général.

Ceux-ci sont plus qu'un sport, ce sont aussi une école de vie, à travers laquelle l'épanouissement de la personne est mis en avant au dépend de la compétitivité et de la performance, qui sont nos leitmotiv quotidien dans notre société actuelle.

3.2. ...POUR LES JEUNES....



Toulouse est la capitale du Rugby. Rugby, école de vie, porté par de fortes valeurs morales... finalement comme les Arts Martiaux.

Pour les jeunes, les arts martiaux ont su allier le développement physique au développement intellectuel.

Physiquement, grâce notamment aux ciseaux volants, il favorise la conscience du corps des enfants dans l'espace.

Tout comme le judo pour les Japonais, le Vovinam fût développé durant le 20^{ème} siècle directement dans le milieu scolaire du Vietnam pour forger l'esprit des jeunes.

Il favorise :

- La maîtrise de soi
- Le goût de l'effort
- La concentration
- La persévérance
- La confiance en soi
- Le respect des autres

Finalement autant de valeurs morales qui aideront les jeunes tout au long de leur vie aussi bien scolaire, professionnelle, sociale et privée.

3.3. ...ET LES MOINS JEUNES....

Le Vovinam ne laisse pas pour autant les moins jeunes.

En effet, le contenu du programme technique est adapté à la personne, encore plus à Toulouse où nous avons un ratio d'1 enseignant pour 5 élèves.

Il permet maintenir une activité physique dans un monde où la sédentarité prend de plus en plus d'importance. En effet, en plus de toutes les disciplines citées dans le § 2.1, le Vovinam possède son « tai chi chuan », ou travail d'énergie interne.

Le Vovinam étant un art martial peu onéreux, il développe un fort lien social avec toutes les couches de population.

3.4. SANS OUBLIER LES FEMMES

Le programme d'enseignement du Vovinam Viet Vo Dao prend en compte les spécificités d'un public féminin. La pluralité des approches techniques fait partie de la richesse de l'art martial permettant une pratique adaptée à chaque pratiquant.

Le Comité d'Organisation de la Coupe du Grand Sud s'inscrit dans cette volonté d'ouverture. Le programme de la compétition prévoit ainsi des épreuves réservées aux femmes mais aussi encourage la mixité et l'esprit de solidarité en proposant des épreuves par équipe mixtes.



4. CONCLUSION

Comme nous pouvons le constater, les règlements de compétitions privilégient l'aspect martial du Vovinam-VietVoDao, à savoir que le combat n'est pas considéré tel qu'un combat mais plutôt comme un échange entre deux pratiquants.

La philosophie ou le Dao ont ici encore une place prépondérante.

A travers la compétition, ce n'est plus un sport mais une école de vie tel que le Rugby ou la boxe anglaise peuvent le concevoir

VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO



Pour plus d'informations, vous pouvez visiter notre site internet :

<http://www.vietvodao.ovh.org/>