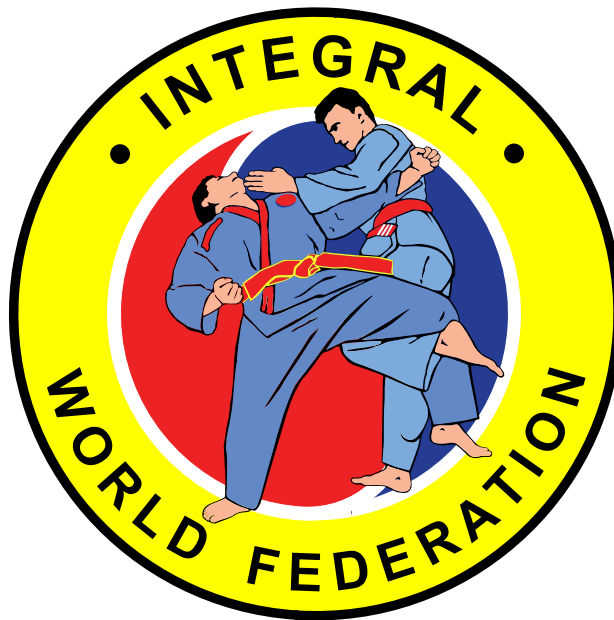


Programme d'examens **INTEGRAL** Passages de Grades



Edition de la
Vovinam World Expansion Office
sous le couvert de l'*Integral World Federation*

© 1997 revised edition © 2019

www.integral-vovinam.com

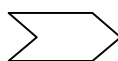
vovinam_world_expansion_office@yahoo.com

integralvovinamworldfederation@gmail.com

Programme d'enseignement de l'Integral

Ce programme est axé sur le caractère purement martial du Vovinam, suivant les principes du Maître Fondateur Nguyễn Lộc. La quantité de techniques et le niveau sont plus élevés que dans le Vovinam "sportif" moderne du Vietnam et la difficulté d'obtention du grade est évidente, nous en sommes conscients, mais cela produit de bons pratiquants et professeurs.

Libre à chaque dirigeant national de suivre ce programme complètement pour les examens ou bien de l'adapter en fonction des besoins pédagogiques et techniques pour les examens de chaque pays.



Cours de débutants : ceinture "bleu clair", de la même couleur que le Võ Phục

Pour l'obtention de la ceinture bleu marine (adultes ou à partir de 14 ans)
(De 3 à 8 mois, avec 3 entraînements par semaine)

Techniques de base

4 chém - 4 tranchants de la main

4 chỏ - 4 coups de coude en frappant dans les pattes d'ours

4 gạt cạnh tay - 4 blocages de tranchant de main

Đấm - Coups de poing : đấm thẳng, đấm móc, đấm lao, đấm múc, đấm thấp, đấm bật đấm ngược, đấm phạt ngang

Đá - Coups de pied : đá thẳng, đá tạt, đá cạnh, đá đập, đá lái, đá đập lái

Tấn (positions): trung bình tấn, đình tấn, tam giác tấn

+ Les **déplacements** vers les 4 points cardinaux pour le combat

+ les **esquives** rotatives et latérales sans se déplacer

Applications de base

Phản Đòn Đấm Móc lối tự do + xiết cổ nằm xuống

Khóa Gỡ Tự Vệ (Clés de Self-défense): bóp cổ trước lối 1 et 2, bóp cổ sau, nắm ngược áo lối 1 et 2, ôm trước không tay, ôm trước có tay, ôm ngang, ôm sau không tay, ôm sau có tay.

Khóa tay dắt (Clés de bras): khóa tay dắt lối 1 et 2.

Chiến lược - Stratégies de combat : de 1 à 5 avec les pattes d'ours, les gants 2 à 2, et le sac de frappe

Vật : 1 et 2

Défense au sol *défense trên trong, trên ngoài*

Menace de couteau pointe à la gorge de face

Attaque de couteau Traditionnelle N.1 contre droitier et gaucher + attaque de couteau type rue N.1 (direct) contre droitier et gaucher

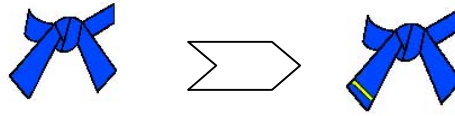
Combat de Vật: NON

Combat poings/pieds: NON

Combat au sol : Initiation

Combat mixte debout et au sol : NON

Cours de ceinture Bleu marine
(Cours de pratiquants confirmés)



Pour l'obtention de la ceinture bleue 1er c p (adultes à partir de 14 ans)
(3 à 6 mois conseillés, avec 3 entraînements par semaine)

Techniques de base
Révision des éléments étudiés +

4 g i (4 coups de genoux) avec les Paos

Sauts en hauteur

Positions: tr o m  t n, đ nh t n th p, đ c c c t n, h i t n...

[Savoir les appliquer avec les techniques de poing et les blocages]

Esquives rotatives et latérales avec déplacements

Applications de base

12 défenses contre coup de poing (niveau 1) **Ph n Đ n Tay**

(En inversant la droite et la gauche) :

đ m th ng, đ m m c, đ m lao, đ m m c, đ m th p, đ m tự do 1 et 2.

Chi n l c - Stratégies de combat : Chi n l c de 6 à 10, avec les pattes d'ours ou les Paos, avec les gants 2 à 2, et sur le sac de frappe.

V t : 3 et 4

Enchaînement de coups de pied : réalisation de séries de 3 ou 4 coups de pied différents, fluides rapides et puissants, avec les Remli (raquettes).

Défense au sol : Application de *Kh a th p tự*, défense au dessus intérieur avec *Kh a Chân Tam gi c*, défense dessus extérieur appliquant une strangulation

Menace de couteau : Tranchant à la gorge de face, contre droitier et gaucher

Attaque de couteau : Traditionnelle N.2 contre droitier et gaucher + attaque de couteau type rue N.2 (vers l'extérieur) contre droitier et gaucher

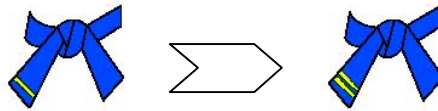
Combat de V t: NON

Combat poings/pieds: NON

Combat au sol: 1 round de 3 minutes

Combat mixte debout et au sol: NON

Cours de ceinture Bleue 1 cấp



Pour l'obtention du 2ème cấp (adultes à partir de 14 ans)

(6 à 8 mois conseillés, avec 3 entraînements par semaine)

Techniques de base

Révision des éléments étudiés auparavant +

Té ngã - Chutes

4 Chỗ từ 5 đến 8 - **Les 4 coups de coude** de 5 à 8 seul et avec les Paos

+ applications et blocages de tous les chiến lược appris

Applications de base

Khóa Gỡ Tự Vệ - Clés de Self-défense : nắm tóc trước lổ 1 et 2, nắm tóc sau lổ 1 et 2, nắm tay cùng bên, khác bên, 2 tay nắm 1 tay, 2 tay nắm 2 tay trước, 2 tay nắm 2 tay sau, khóa sau vòng gáy.

Khóa tay dắt - Clés de bras : khóa tay dắt lổ 3 et 4.

Phản Đòn Chân - Trình độ một **Contre-attaques de coup de pied** - Niveau 1, droite et gauche : đá thẳng, đá cạnh, đá tạt, đá đập.

Vật : 5 et 6

Défense au sol

défense contre *Khoá Chân Tam Giác*, avant qu'il soit bloqué

défense contre *Khoá Chân Tam Giác*, une fois bloqué

défense contre *Xiết cổ Ngang*,

+ clé de cheville

Menace de couteau : Tranchant à la gorge de dos

Attaque de couteau :

Traditionnelle N.3 contre droitier et gaucher

+ attaque de couteau type rue N.3 (intérieur) contre droitier et gaucher

Đòn Chân Tấn Công - Techniques offensives de jambes

Đòn Chân Tấn Công numéros: 1, 2, 3, et 4, droitier et gaucher.

Chiến lược : de 11 à 15 avec les Paos, avec les gants 2 à deux et avec le sac de frappe.

Quyền :

Thập Tự Quyền,

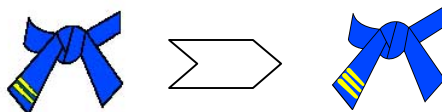
Combat de Vật: NON

Combat poings/pieds: Initiation

Combat au sol: 2 rounds de 3 minutes

Combat mixte debout et au sol: NON

Cours de ceinture Bleue 2ème cấp



Pour l'obtention du 3e cấp (adultes ou à partir de 14 ans)
(6 mois à 1 an conseillés, avec 3 entraînements par semaine)

Techniques de base

Révision des éléments étudiés auparavant +

Enchaînement de coups de pied : réalisation de plusieurs séries de 4 ou 5 coups de pied différents, fluides, rapides et puissants, avec les Remlis (raquettes).

Enchaînement de coups de poings: réalisation de **plusieurs** séries de 4 ou 5 coups de poing différents, fluides rapides et puissants, avec les Remlis (raquettes) ou avec les Paos.

Applications de base

Xô ấn đập bụng - Projections avec appui au ventre : số 1 et 2 avec finalité au sol (revers du Vophuc, cou)

Khóa tay dắt - Clés de bras : khóa tay dắt lối 5 et 6.

Đòn Chân Tấn Công - Techniques offensives de jambes 5 et 6 droitier et gaucher

Chiến lược - Stratégies de combat: de 16 à 20 avec les Paos, avec les gants 2 à 2, avec le sac de frappe.

Menace de couteau pointe à la gorge devant

Attaque de couteau

N.4 contre droitier et gaucher

+ attaque de couteau type rue N.4 (direct au visage) contre droitier et gaucher

Vật : 7 et 8

Défense au sol

3 défenses *Khóa tam giác* en diverses phases de la technique,

3 défenses contre *Xiết cổ ngang*,

Clés de bras (*trên + dưới*) en application au sol

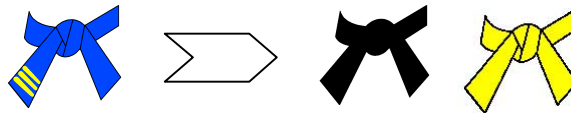
Combat de Vật: NON

Combat poings/pieds: 1 round de 2 minutes

Combat au sol: 2 rounds de 3 minutes

Combat mixte debout et au sol: initiation

Cours de ceinture Bleue 3 cấp



Pour l'obtention de la ceinture noire ou jaune sans barette (adultes ou à partir de 16 ans)

(6 mois de pratique minimum, 1 an conseillé avec 3 entraînements par semaine)

Techniques de base

Révision des éléments étudiés auparavant +

Phản đòn tay - trình độ hai : **contre-attaques** - niveau 2 :

Travail sous pression (un ou deux systèmes de stress seulement) contre Đấm thẳng, Đấm móc, Đấm lao, ainsi que Đấm hai tay số 1 et 2

=> En insérant "*Long hổ tay*" (covers) et "*Hai tay đỡ*"

=> En Inversant la droite et la gauche

=> En Défendant à 360 degrés contre plusieurs partenaires d'entraînement (vitesse lente)

Phản đòn chân - Trình độ hai **Contre attaques de coups de pied** - niveau 2 "Intégral":

Contre Đá tạt vào chân (Low-kick), Đá đạp lái, Đá lái, Đá móc côtés droit et gauche

Menace de couteau

Tranchant à la gorge devant / derrière

Pointe à la gorge devant / derrière

Attaque de couteau

Traditionnelles N.5, 6, 7 contre droitier et gaucher

+ Toutes les attaques de couteau type rue, contre droitier et gaucher

=> En Défendant à 360 degrés contre plusieurs partenaires d'entraînement (vitesse lente)

Défense au sol

3 défenses contre *Khóa thập tự*,

Applications des *Khóa chân* (*trên + dưới*),

nắm hai tay (*trên + dưới + 2 bên*).

Dòn chân - ciseaux : 7, 8, et 9 des deux côtés droit et gauche

Vật (lutte):

- 10 Techniques de base de la 1 à la 10 toutes exécutées des côtés droit et gauche

- défense et contre-attaques des Vật

Song Luyện: Song Luyện Vật 1, aussi appelé Bài Vật 1.

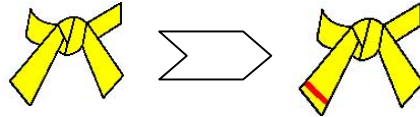
Combat de Vật Vovinam: 1 round de 3 minutes avec continuation au sol. Il n'y a pas de nécessité de gagner le combat, mais il faut démontrer la capacité d'appliquer une variété de techniques apprises.

Combat poings/pieds: 3 x 2 minutes

Combat au sol: 2 x 3 minutes

Combat mixte debout et au sol: 1 x 3 minutes

Cours de ceinture noire ou ceinture jaune (sans cap)



Pour passer la ceinture jaune 1 cap
(adultes a partir de 18 ans)
(de 12 a 24 mois avec 3 entraînements par semaine)

Techniques de base

Révision des éléments étudiés auparavant +

Enchaînements de coups de pied et de coups de poing :

Réalisation de **plusieurs** séries de 4 ou 5 coups de pied et coups de poings *mélangés*, fluides, rapides et puissants, avec les Remlis (raquettes) ou avec les Paos.

Enchaînements de coups de coude:

Réalisation de **plusieurs** séries de 4 ou 5 coups de coude différents, fluides rapides et puissants, avec les pattes d'ours ou avec les Paos.

Phn đn tay + chân (du niveau 1)

TOUTES les contre-attaques à 360 degrés contre plusieurs partenaires d'entrainement (vitesse lente)

Chin lc - Stratégies de combat :

+ être capable d'appliquer TOUS les Chin lc de 1 à 20, à pleine puissance, dans n'importe quel ordre selon ce que dicte celui qui manie les Paos (zone de travail à 360 degrés).

Attaques de couteau

4 techniques de défense traditionnelles contre couteau **droitier et gaucher**

+ Toutes les attaques de couteau type rue, contre droitier et gaucher

=> En défendant  360 degrés contre plusieurs partenaires d'entrainement (vitesse lente)

Menaces de couteau

Pointe au cou de côté

+ Toutes les menaces **contre droitier et gaucher**

Travail au sol :

2 formes d'entrer au sol depuis la position debout

2 formes de se défendre contre l'entrée debout

Saisie de la jambe de l'adversaire + mise au sol

Quyn: Ng Mn Quyn (*avec les modifications de la garde*)

Song Luyn: Song Luyn 1 "façon de travail intégral" (*n'est pas encore obligatoire*)

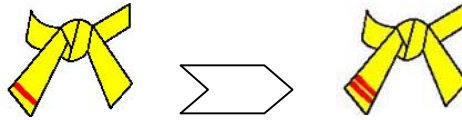
Combat de Vt Vovinam: 2 x 3 mn

Combat poings/pieds: 3 x 2 minutes

Combat au sol: 2 x 3 minutes

Combat mixte debout et au sol: 2 x 3 minutes

Cours de ceinture jaune 1 cấp



(adultes + de 18 ans seulement)

Pour l'obtention de la ceinture jaune 2 cấp (minimum 24 mois avec 3 entraînements par semaine)

Techniques de base

Révision des éléments étudiés +

Coups de pied sautés :

đá tạt lái bay, đá đập lái bay, đá móc lái bay en frappant sur les raquettes remplies

Coups de poing: *Đấm búa lái* (Spinning back fist) ainsi que des séries de poings.

Vũ Khí:

15 Thế Kiếm Cơ Bản, les 15 applications des techniques de sabre

Khoá gỡ tự vệ: Les clés de self-défense :

Maîtriser les Long hồ tay (cover)

Être capable d'appliquer "*Hai tay đỡ*" (Buffalo stoppings) sur toute attaque d'impact

+ *khóa nghệt thở trước & sau, khóa cổ ngang, khóa sau vòng gáy lối 2, bóp cổ sau lối 2, bóp cổ trước lối 3*, toutes les saisies de main de type 2 du même côté, du côté opposé, *2 tay nắm 1 tay, nắm 2 tay trước, nắm 2 tay sau.*

Menace de couteau : au ventre de face (droitier et gaucher)

Attaques de couteau :

TOUTES dans le désordre, contre plusieurs adversaires 360 degrés, à une vitesse pas trop rapide (droitier et gaucher)

Menace de pistolet:

Menaces type de rue de face au ventre, de face au visage (droitier et gaucher)

Attaque de bâton court :

Vertical ou diagonal + attaque à la jambe

Défense au sol

Application des étranglements de revers de veste (*dưới, trên, hai bên, một bên trong*)

Application du *Khóa Tam Giác ngược* (nord - sud)

Travail de plusieurs "gardes ouvertes" (en ayant le dos au sol)

Quyền:

Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp (sabre)

+ Nhu Khí Công Quyền 2 (Quyền de respiration numéro 2, n'est pas demandé à l'examen).

Song Luyện: Song Luyện Chiến Lược (Chiến Lược 1 à 10) *Non obligatoire pour le moment*

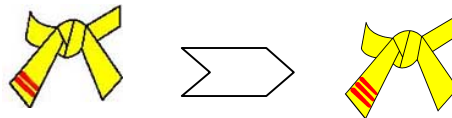
Combat de Vật Vovinam: 3 X 3 minutes

Combat poings/pieds: 3 x 2 minutes

Combat au sol: 3 x 3 minutes

Combat mixte debout et au sol: 3 x 3 minutes

Cours de ceinture jaune 2 cấp



(adultes seulement)

Pour l'obtention de la ceinture jaune 3 cấp (entre 24 et 36 mois avec 3 entraînements par semaine)

Techniques de base

Révision des éléments étudiés +

Vật: 10 techniques niveau 2 + Contres attaques

Exécutées des deux côtés

Vũ Khí: 12 Thê Tay Thước và Phân Thê,

Les 12 techniques de règles de bois et leurs applications

TOUTES dans le désordre, contre plusieurs adversaires, à 360 degrés, à une vitesse pas trop rapide (attaquants droitiers et gauchers)

Attaques de couteau :

TOUTES dans le désordre, contre plusieurs adversaires, à 360 degrés, à vitesse normale - réaliste (droitier et gaucher)

Attaques de bâton court :

Intérieure

Extérieure

+ Techniques pour attraper le bâton de l'agresseur et l'utiliser contre lui en clé ou en soumission.

Menaces de couteau : avec le tranchant inversé à la gorge de face (droitier et gaucher)

Menaces de pistolet: de rue dans le dos et derrière la tête (droitier et gaucher)

Travail au sol

Application du *Một trãm ký* avec les formes d'utilisation du *Khóa thập tự*.

3 défenses contre "*cóc vàng*"

Application de la demi-garde en défense

Quyền: deux *Quyền* choisis au hasard par le jury (*Long Hồ, Thập Tự, Ngũ Môn, Tinh Hoa*)

Song Luyện:

- *Song Luyện Kiếm* (de sabre)

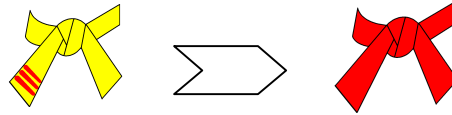
Combat de Vật Vovinam: 3 X 3 minutes

Combat poings/pieds: 3 x 2 minutes

Combat au sol: 3 x 3 minutes

Combat mixte debout et au sol: 3 x 3 minutes

Cours de ceinture jaune 3 cấp



Pour l'obtention de la ceinture rouge sans cấp

Adultes seulement, obligation de diriger son propre club d'Intégral. 48 mois minimum, avec 3 entraînements par semaine, mais ce temps est généralement de 5 à 15 ans. Il faut diriger au moins un club d'Integral et participer de manière très active au développement de l'Integral. Une autorisation de la part du professeur d'origine est nécessaire.

Révision des éléments étudiés +

Techniques de base

Bâton long: 12 *Thế Côn và Phân Thế*,

Les 12 techniques de bâton long et leurs applications deux à deux

Fusil avec baïonnette: les 9 techniques de défense contre fusil avec baïonnette et leurs applications deux à deux

Attaque avec bâton court: TOUTES dans le désordre, contre plusieurs adversaires 360 degrés, à une vitesse rapide (droitier et gaucher)

Menaces avec couteau : avec le tranchant inversé à la gorge de face (droitier et gaucher)

Menaces avec pistolet: de rue de côté au cou

Test de toutes les menaces avec couteau et pistolet : TOUTES dans le désordre, contre plusieurs adversaires, 360 degrés, sous stress rapide "axé vers le nord" (droitier et gaucher)

Travail au sol :

Applications du *Cóc vàng* par derrière et en défense

Défenses contre *Xiết Thở Trước*

Contrôle des mains + *Thủ Hộ Điệp*

Quyền:

Mộc Bản Pháp (la règle de bois)

Việt Võ Đạo Quyền aussi appelé Bat Quay Quyen (*avec modification de la garde combat*)

Tứ Tượng Côn Pháp (Quyền de bâton long)

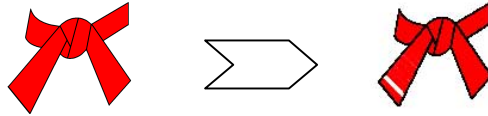
Combat de Vật Vovinam: 4 X 3 minutes (pour les moins de 45 ans)

Combat poings/pieds: 3 x 2 minutes (pour les moins de 45 ans)

Combat au sol: 3 x 3 minutes (pour les moins de 60 ans)

Combat mixte debout et au sol: 3 x 3 minutes (pour les moins de 45 ans)

Cours de ceinture rouge sans c ap



Adultes seulement, obligation de diriger son propre club d'Integral. Un minimum théorique de 60 mois avec 3 entraînements par semaine est demandé pour passer la ceinture rouge 1er c ap. Mais ce temps est souvent beaucoup plus long parce qu'il faut démontrer un travail spécial pour le développement de l'Integral et présenter une thèse.

Hache:

12 techniques de défense "traditionnelles" contre attaques de hache

(Note : il y a une ** norme différence** entre les formes enseignées au Vietnam et les formes réalistes)

+ 1 technique d'anticipation

TOUTES dans le désordre, contre plusieurs adversaires 360 degrés, à une vitesse pas trop rapide (droitier et gaucher)

Fusil avec baïonnette : 9 techniques de défense contre armes diverses avec le fusil baïonnette.

Attaques avec b ton court : TOUTES dans le désordre, contre plusieurs adversaires 360 degrés, à une vitesse pas trop rapide (droitier et gaucher)

Menaces de couteau : toutes les yeux bandés dans le désordre, contre plusieurs adversaires 360 degrés, à une vitesse pas trop rapide (droitier et gaucher)

Menaces avec pistolet: les 4 traditionnelles et les menaces de rue

+ **TEST : de 12 à 15 attaques avec b ton court & menaces de couteau & menaces de pistolet & attaques de couteau & attaques de hache**, toutes au hasard, 360 degrés contre plusieurs adversaires à une vitesse allant de normale à vitesse réelle.

RIEN NE DOIT ÊTRE PRÉPARÉ A L'AVANCE

Ce doit être un test de reflexes et de réaction, pas une démonstration pré-arrangée !!

Travail au sol:

Présentation des techniques de sol pour les 8 positions principales

2 attaques différentes

2 défenses différentes

Quy n :

Hallebarde : *Nh t Nguy t D i Dao Pháp*, (pas obligatoire pour les femmes)

Fusil avec baïonnette : *Th ng L  Pháp*.

Coupe de jade : *Ng c Tr n Quy n*

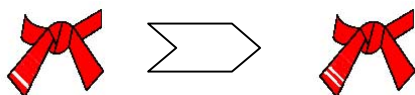
Combat de V t Vovinam: 5 x 3 minutes (pour les moins de 45 ans)

Combat poings/pieds: 1 x 2 minutes (pour les moins de 45 ans)

Combat au sol: 4 x 3 minutes (pour les moins de 60 ans)

Combat mixte debout et au sol: 3 x 3 minutes (pour les moins de 45 ans)

Cours de ceinture rouge 1er cấp



Pour passer la ceinture rouge 2 cấp

Adultes seulement, obligation de diriger son propre club d'Intégral, obligation d'enseigner l'Integral au minimum au niveau nacional. Un minimum théorique de 60 mois avec 3 entraînements par semaine pour passer la ceinture rouge 2 cấp. Mais ce temps peut également être beaucoup plus long étant donné qu'il faut avoir apporté une aide vraiment importante au développement et à l'organisation de l'Intégral. Il faut aussi présenter une thèse. Il est possible que les maîtres qui ont apporté une aide réellement exceptionnelle au développement et à l'organisation de l'Integral au niveau mondial voient ce temps raccourcir à 2 ou 3 ans.

Coupe-coupe "*Mã tấu*":

12 techniques de défense contre attaques de *Mã tấu*

(Note : il y a une **énorme différence** entre les formes enseignées au Vietnam et les formes réalistes)

+ 1 anticipation

TOUTES dans le désordre, contre plusieurs adversaires 360 degrés, à une vitesse normale (droitier et gaucher)

Vật : présenter 30 techniques de vật (troisième niveau) avec les contre-attaques. Les techniques de vật seront présentées selon le système de classification du Vovinam Intégral (pas selon la numérotation du *Vovinam VVD*)

Travail au sol :

-Présentation des techniques de sol dans les 8 positions principales, 3 attaques différentes.

-Application des techniques de sol dans les 8 positions principales, 3 défenses différentes avec les yeux bandés (le partenaire du candidat n'aura pas les yeux bandés) en utilisant des techniques de sol à une vitesse douce, SANS PARLER, et le candidat qui défend le fera avec contrôle en démontrant sa connaissance et sa maîtrise des techniques.

TEST 1: Menaces au couteau: Toutes, les deux bandés, au Hazard, contre plusieurs adversaires, 360 degrés, à une vitesse – *pas trop rapide* - (droitiers et gauchers) cela doit être un test de reflexes, de sensation du toucher, de réaction et contrôle, et pas une démonstration pré-arrangée !!

TEST 2 : de 15 à 20 attaques avec bâton court & menaces de couteau & menaces de pistolet & attaques de couteau & attaques de hache & attaques de coupe-coupe, toutes au hasard, 360 degrés, contre plusieurs adversaires, à une vitesse de normale à réelle.

RIEN NE DOIT ÊTRE PRÉPARÉ A L'AVANCE

Ce doit être un test de reflexes et de réaction, pas une démonstration pré-arrangée !!

TEST 3 : de 15 à 20 attaques de saisies avec les yeux bandés, toutes au hasard, 360 degrés, contre plusieurs adversaires, à une vitesse de normale à réelle. RIEN NE DOIT ÊTRE PRÉPARÉ A L'AVANCE. Ce doit être un test de reflexes et de réaction, pas une démonstration pré-arrangée !!

Quyền : Cimenterie : Thái Cực Đạo,

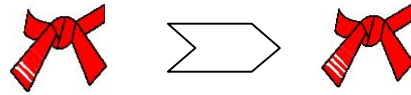
Combat de Vật Vovinam: 6 x 3 minutes (pour les moins de 45 ans)

Combat poings/pieds: 1 x 2 minutes (pour les moins de 45 ans)

Combat au sol: 5 x 3 minutes (pour les moins de 60 ans)

Combat mixte debout et au sol: 3 x 3 minutes (pour les moins de 45 ans)

Cours de ceinture rouge 2 cấp



Pour passer la ceinture rouge 3 cấp

Adultes seulement, obligation de diriger son propre club d'Intégral, obligation d'enseigner l'Integral au niveau International. Il existe également un minimum théorique de 60 mois pour passer la ceinture rouge 3 cấp. Mais ce temps est en réalité beaucoup plus long. Il est possible que les maîtres qui ont apporté une aide réellement exceptionnelle au développement et à l'organisation de l'Integral au niveau mondial voient ce temps raccourcir à 2 ou 3 ans. Il faut aussi présenter une thèse écrite ou un mémoire.

Kỹ Thuật (Techniques) : Connaître les applications des techniques de tous les quỳn de l'Integral (Mains nues, sabre, couteau, cimeterre...). Le jury choisira des techniques de quỳn d'Integral et demandera au candidat quelles sont les applications de ces techniques.

TEST 1: Menaces au couteau: Toutes, les deux bandés, au Hazard, contre plusieurs adversaires, 360 degrés, à une Vitesse *rapide* (droitiers et gauchers) cela doit être un test de reflexes, de sensation du toucher, de réaction et contrôle, et pas une démonstration pré-arrangée !!

TEST 2 : de 20 à 25 attaques avec bâton court & menaces de couteau & menaces de pistolet & attaques de couteau & attaques de hache & attaques de coupe-coupe, toutes au hasard, 360 degrés, contre plusieurs adversaires, à une vitesse de normale à réelle.

RIEN NE DOIT ÊTRE PRÉPARÉ A L'AVANCE

Ce doit être un test de reflexes et de réaction, pas une démonstration pré-arrangée !!

TEST 3 : de 20 à 25 attaques de saisies avec les yeux bandés, toutes au hasard, 360 degrés, contre plusieurs adversaires, à une vitesse de normale à réelle. **RIEN NE DOIT ÊTRE PRÉPARÉ A L'AVANCE.** Ce doit être un test de reflexes et de réaction, pas une démonstration pré-arrangée !!

Ground fighting techniques:

Le candidat doit expliquer le mécanisme des techniques dans les 8 positions majeures de combat au sol.

Le candidat doit démontrer ses connaissances et sa maîtrise selon les diverses possibilités qui peuvent se présenter en combat au sol.

Vật : présenter une centaine de techniques et leurs contre-attaques

Quyền: être capable de présenter 2 *Quyền* de tout le programme de Vovinam Intégral, choisis au hasard par le jury!

Combat de Vật Vovinam: 7 x 3 minutes (pour les moins de 45 ans)

Combat poings/pieds: 1 x 2 minutes (pour les moins de 45 ans)

Combat au sol: 5 x 3 minutes (pour les moins de 60 ans)

Combat mixte debout et au sol: 3 x 3 minutes (pour les moins de 45 ans)

Les Combats

Quand le Vovinam fut fondé, en 1938, la compétition n'existait pas. L'objectif du Vovinam était de former les jeunes pour lutter contre l'envahisseur français. Les premières compétitions de Vovinam n'eurent pas lieu au Vietnam mais en Europe, dans les années 1970. À cette époque, le Vovinam européen et africain portait des habits noirs, pour se distinguer du Karaté et du Taekwondo. Ils ne portaient pas l'habit bleu clair, craignant que les occidentaux se moquent de la ressemblance de la couleur du "Võ phục" de Vovinam avec celle des pyjamas des occidentaux, très à la mode à cette époque.

Quand furent créées les premières compétitions régionales et nationales au Vietnam, en 1992, les Européens et les Africains faisaient déjà des compétitions de Vovinam depuis deux décennies. Par conséquent, aucun règlement de compétition, qu'il soit du Vietnam ou de l'étranger, ne fut conçu par le Maître fondateur Nguyen Loc.

Les compétitions européennes avaient un règlement assez intéressant, complet, bien que ne permettant pas le suivi du combat au sol. Les compétitions du Vietnam étaient encore plus limitées, et allaient se transformer, au cours des années, en un mélange de règlement de type Karaté et Taekwondo, limitant énormément les possibilités et empêchant de vrais combats de combats de Vovinam.

Ces dernières années, le nombre d'athlètes qui participent aux compétitions internationales de Vovinam "sportif", et qui ne sont pas des pratiquants de Vovinam, a énormément augmenté. Ce sont des athlètes d'autres disciplines, parfois professionnels, qui s'inscrivent aux compétitions de Vovinam, mais ne connaissent pas le Vovinam. Ils profitent de la compétition, des médailles et retirent ce plaisir aux vrais pratiquants de Vovinam.

En Vovinam Intégral, nous avons 4 types de combats à mains nues et 1 type de combat avec arme : Combats de Vât Vovinam, Combats poings/pieds, Combats au sol, Combats mixtes debout/au sol ; et combats de sabres en mousse (Kiém Combat). De cette manière, chaque pratiquant/e peut trouver la modalité de combat dans laquelle il/elle se sent bien, ou qui comporte le moins de risques de blessures.

1- Combats poings/pieds

Le combat classique de Vovinam, qui permet les projections, les lowkicks et les balayages, mais SANS pouvoir continuer au sol. Ce type de combat est de moins en moins prisé par le public.

2- Combats de Vât Vovinam

Il ne s'agit ni du Vât traditionnel, ni du Vât populaire de Vietnam. Il s'agit de la vision du Vât comme celle du Maître Fondateur, qui se trouve dans les Song Luyen Vât de Vovinam : le combat continue une fois au sol ou après une projection, mais sans coups portés.

3- Combats au sol

On commence à genou et on peut effectuer toutes les techniques de sol, soumission, clés, etc.

4- Combats mixtes debout et au sol

C'est le "*nec plus ultra*" du Vovinam, la forme de Vovinam pur, tout autorisé, sauf les techniques dangereuses (voir règlement) telles que les doigts dans les yeux, les coups dans les testicules, la nuque, la colonne vertébrale, les coups sur les articulations, etc.

5- Combats de sabre (Kiém Combat)

Ce sont des combats avec un plastron et un casque. Les adversaires combattent avec des sabres souples dont le centre est recouvert de mousse. Les coups de pied sont autorisés au plastron mais ne marquent pas de points. Chaque attaque correcte sur une partie autorisée marque 1 point.

Les Song Luyên

Il est assez courant de dire que les Song Luyên sont des exercices qui représentent des combats codifiés. Ils sont identiques partout dans le monde (ou devraient l'être), et il est assez surprenant de pouvoir les réaliser avec des pratiquants de n'importe quel pays, sans aucune préparation préalable.

Toutefois, il est préférable de les décrire comme des "kata" deux à deux car ils doivent être exécutés avec la technicité du "Kata" mais également avec la vitesse, le dynamisme et le réalisme d'un combat. Si l'exercice ne réunit pas toutes ces caractéristiques, alors le Song Luyên n'est pas bien exécuté.

Nous ne devons pas oublier non plus la finalité des Song Luyên: ce sont des leçons pour mémoriser et pratiquer les techniques apprises (clés de bras, clés de jambes, immobilisations, soumissions, projections, défenses et contre-attaques, self-défense, etc.). Par conséquent, travailler les Song Luyên ne veut pas dire simplement savoir les exécuter par cœur : il faut savoir appliquer en situation réelle CHACUNE des techniques incluses dans les Song Luyên!

Il est également évident que certaines techniques incluses dans les Song Luyên officiels du Vietnam sont complètement obsolètes et nécessitent vraiment une réforme sérieuse.

Dans le *Vovinam du Vietnam*, il y a :

- 4 Song Luyên à mains nues
- 2 Song Luyên de lutte corps à corps (Vật)
- 1 Song Luyên de défense contre couteau (Dao, prononcé "Yao" dans le sud ou "Zao" dans le nord du Vietnam)
- 1 Song Luyên de sabre contre sabre (Kiếm)
- 1 Song Luyên contre les attaques de coupe-coupe (Mã Tấu)
- 1 Song Luyên contre les attaques de hache (Búa)

Les Song Luyên de Việt Võ Đạo expliqués avec des photos figurent dans le volume 2 des livres de Vovinam et dans le *Cahier Technique Bleu*.

Toutefois, en INTEGRAL, nous avons choisi de revenir à une façon plus efficace de travailler les Song Luyên, en éliminant le côté "Show" ou "cirque". Les Song Luyên doivent être des OUTILS, et non pas des démonstrations spectacles dans lesquels l'efficacité est oubliée. Nous travaillons les Song Luyên avec un but : démontrer au public l'efficacité du Vovinam.

De nombreux Song Luyên ne peuvent pas être réformés parce que :

- Ils ont été créés seulement pour le spectacle (Hội Diễn).
- Ils n'ont PAS été créés en suivant un ordre logique entre chaque technique. Nous avons toujours le problème de nous souvenir de ...*ce qui vient après ceci, ce qui vient après cela*.... Au lieu de travailler sous une logique de techniques successives, nous sommes toujours préoccupés par "quelle technique vient après une autre..."

=> par conséquent, nous avons dû re-faire les Song Luyen, et en limiter le nombre.

PROGRAMME D'EXAMEN ENFANTS INTEGRAL

NIVEAU 1:

| Bleu clair | 1 CẤP | 2 CẤP | 3 CẤP | Bleu clair avec liseré foncé |
|---|--|-----------------------------|---|--------------------------------------|
| Tấn (positions) | Trung Bình Tấn Đỉnh Tấn Chuẩn Bị | Trào Mã Tấn Độc Cước Tấn | Quy Tấn Đỉnh Tấn Thấp Hồi Tấn (Xa Tấn) Tọa Tấn | Xa Tấn (2) Bát Cước Tấn |
| Chỏ (coudes) | Chỏ một | Chỏ hai | Chỏ ba | Chỏ bốn |
| Gạt (blocages) | Gạt một | Gạt hai | Gạt ba | Gạt bốn |
| Chém (tranchants de main) | Chém một | Chém hai | Chém ba | Chém bốn |
| Đấm (coups de poings) | Đấm thẳng Đấm móc | Đấm lao Đấm bật ngược | Đấm múc Đấm búa | Hai Đấm thẳng Đấm thấp |
| Đá (coups de pieds) | Đá thẳng Đá đạp | Đá tạt Đá móc | Đá lái Đá đạp lái | Đá thẳng bay Đá đạp bay |
| Chiến Lược (stratégies de combat) | 1, 2, 3 | 4, 5 | 6, 7 | 8, 9 |
| Khóa Gỡ (self-défense) | Ôm Trước (1,2) Ôm sau (1,2) Bóp Cổ Trước | Nắm Áo (gần) Ôm ngang | Bóp cổ trước (2) Nắm Áo (xa) | Nắm hai tay trước Nắm hai tay sau |
| Vật (lutte) | | | 1 | 2 |
| Khóa tay dắt (clés de bras) | | | 1 | 2 |
| Travail au Sol | Défense en dessous (intérieur) Défense en dessous (extérieur) | Khóa Thập Tự | Défense appliquant une strangulation | Khóa Tam Giác |
| Menaces couteau | | | Pointe à la gorge de face | Tranchant à la gorge de face |
| Quyền (Optionnel) | Nhập Môn Quyền (Partie1) | Nhập Môn Quyền (Partie2) | Nhập Môn Quyền (entier) | Thập Tự Quyền (impairs) |
| Combat au sol | 1 minute | 1:30 minute | 2 minutes | 2:30 minutes |
| Combat Poings-pieds | 1 minute | 1:30 minute | 1:30 minute | 1:30 minute |
| Đòn Chân Tấn Công (Ciseaux) | | | 1 | 2 |
| Dao găm (couteau) | | | 1 | 2 |
| Song Luyện một (optionnel) | | | 1 à 3 | 4 à 6 |
| Chutes + Gymnastique | chute avant roulade | Chute arrière | Chute latérale Arbre droit | Roue |

PROGRAMME D'EXAMEN ENFANTS INTEGRAL

NIVEAU 2:

| | Bleu Clair + liseré foncé 1 CẤP | 2 CẤP | 3 CẤP | Bleu Foncé + liseré Bleu Clair |
|---|--|------------------------------------|--|---|
| Đấm (coups de poings) | Đấm hai tay | Hai Đấm Múc | Đấm Búa Lái | |
| Đá (coups de pieds) | Đá tạt bay | Đá đập lái bay | Đá móc lái bay | Đá tạt lái bay |
| Chiến Lược (stratégies de combat) | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Khóa Gỡ (self-défense) | Bóc cổ sau Hai tay nắm một tay | Nắm tóc trước Nắm tóc sau | Xiết cổ ngang Khóa sau vòng gáy | Xiết cổ ngang 2 Khóa sau vòng gáy 2 |
| Vật (lutte) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Khóa tay dắt (clés de bras) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Travail au Sol | 1 défense contre Khóa Thập Tự | 1 défense contre Xiết Cổ Ngang | 1 défense contre Khóa Tam Giác Les 3 menaces appries contre plusieurs adversaires (lentement) | Clé de cheville |
| Menaces couteau | Tranchant à la gorge de dos | | | |
| Quyền (Optionnel) | Thập Tự Quyền (entier) | Long Hồ Quyền (première partie) | | Long Hồ Quyền (Deuxième partie) |
| Combat au sol | 2 X 2:00 minutes | 2 X 2:30 minutes | 3 X 2:30 minutes | 2 X 3:00 minutes |
| Combat Poings- pieds | 2 x 1:30 minutes | 3 x 1:30 minutes | 2 x 2:00 minutes | 3 x 1:30 minutes |
| Đòn Chân Tấn Công (Ciseaux) | Đòn chân số 3 | Đòn chân số 4 | Đòn chân số 5 | Đòn chân số 6 |
| Dao găm (couteau) | số ba | số bốn | Numéro 1 (rue) | Numéro 2 (rue) |
| Song Luyện một (optionnel) | 7 à 9 | 10 à 14 | 15 à 17 | entier |
| Chutes + Gymnastique | Roue (pieds joints) | Roue (1 main) | Flip-flap avant | Flip-flap arrière |

PROGRAMME D'EXAMEN ENFANTS INTEGRAL

NIVEAU 3:

| | Bleu Foncé + liseré Bleu Clair 1 CẤP | 2 CẤP | 3 CẤP |
|--|---|--|--|
| Đấm (coups de poings) | 1 Série boxe | 2 Série boxe | 3 Série boxe |
| Đá (coups de pieds) | 1 Série coups de pied | 2 Série coups de pied | 3 Série coups de pied |
| Đanh Đấm Đá (séries de coups de pieds et poings) | 1 série | 2 séries | 3 séries |
| Chiến Lược (stratégies de combat) | 14 | 15 | 16 |
| Khóa Gỡ (self-défense) | Nắm tóc trước 2 Nắm tóc sau 2 | Nắm 1 tay cung bên Nắm 1 tay khác bên | Nắm 1 tay cung bên 2 Nắm 1 tay khác bên 2 |
| Vật (lutte) | 7 | 8 | 9 |
| Khóa tay dắt nằm xuống (clés de bras en clinch au sol) | 1 | 2 | 3 |
| Travail au Sol | Clé de jambe 2 défenses contre Khóa Thập Tự | 2 défenses contre Xiết Cổ Ngang | 2 défenses contre Khóa Tam Giác |
| Menaces couteau | Pointe dessous le menton de face | Pointe dessous le menton de dos | Couteau inversé de face |
| Dao găm (couteau) | Numéro 3 (rue) | Numéro 4 (rue) | Numéro 5 (rue) |
| Đòn Chân Tấn Công (Ciseaux) | Đòn chân số 6 | Đòn chân số 7 | Đòn chân số 8 |
| Combat au sol | 2 X 3:00 minutes | 2 X 3:00 minutes | 3 X 3:00 minutes |
| Combat Poings-pieds | 3 x 1:30 minutes | 3 x 1:30 minutes | 3 x 1:30 minutes |
| Combat Vật (lutte) | initiation | 1 minute | 1:30 minute |
| Combat Intégral | | Initiation | 1:30 minute |

Jury d'examen

Les dates et lieux de chaque session d'examen jusqu'au niveau de la ceinture noire (jaune sans barrette) seront fixées annuellement par le Directeur Technique Régional et communiquées ultérieurement au Directeur Technique National. Les examens à partir de la ceinture jaune 1ère barrette) seront fixés en sessions annuelles par le Directeur Technique National. Les sessions se répartiront de la manière suivante :

- examens enfants (moins de 14 ans)..... niveau club
- examen adolescents (14 à 17 ans)..... niveau club
- examen adolescents **ceinture Jaune liserés bleus** (14 à 16 ans)..... niveau national
- examens **adultes**, 1 a 3 barrettes (et ceinture jaune sans Cáp)..... niveau club ou regional
- examens Ceintures jaunes 1er à 3è Cáp **adultes seulement**..... niveau national
- examens Ceintures rouges commission nationale/internationale

Le jury sera composé de:

- Examens enfants: minimum 1 professeur
- Examens adultes: minimum 3 professeurs
 - jury quyên
 - jury song luyen
 - jury physique / self-défense
- Examens adultes ceintures jaunes : minimum 5 jurys nationaux ou 1 jury international
 - jury quyên
 - jury song luyen
 - jury Application & Self defense
 - jury de combats
 - jury armes + physique
- Examens adultes ceintures rouges : minimum 2 jurys nationaux ou 1 jury international

Chacun de ces jurys nationaux sera composé de deux à cinq juges d'un grade supérieur à celui des candidats.

Aucun examen de quelque grade que ce soit ne pourra avoir lieu sans avoir été préalablement autorisé. Pour solliciter un examen en dehors des dates déjà établies, il faudra en faire la demande par écrit à la Direction Technique Nationale, celle-ci se réservant le droit de ne procéder qu'à une session nationale par an, comme cela est souvent prévu dans de nombreux pays. Cependant les sessions extraordinaires autorisées par la direction technique nationale ne sont pas rares.

Les procès verbaux des examens devront être obligatoirement remis à l'autorité compétente dans un délai de 7 jours ouvrables après la date d'examen, afin que les résultats soient enregistrés. Le Directeur Technique Régional, une fois en possession de ces procès verbaux, devra en envoyer une copie à la Direction Technique Nationale. Aucun grade, quel que soit le niveau (sauf en dessous de la ceinture jaune), ne sera validé s'il n'est pas enregistré par la Direction Technique Nationale.

The Vovinam World Expansion Office © 2001

&

Integral Vovinam World Federation © 2014 revised version 2018

Intercontinental Vovinam Association © 1996