



Academie HO LONG HOANG VO-DAO

Arts Martiaux Vietnamiens



Vous êtes nouvel adhérent :

Il vous faut remplir et signer :

- 1) la fiche d'inscription
- 2) l'imprimé de demande de licence ou la prendre au Vo-Duong.

- Pour les enfants de **6 à 12 ans**, les parents doivent remplir la demande de licence. Les assurances de type MAE, GAN et autres, ne peuvent couvrir un enfant pour notre activité. **(Important, aucun enfant qui serait dans l'année de ses 6 ans ne sera accepté pour des raisons de réglementation).**

La demande de licence vous sera présentée lors de la remise de votre fiche d'inscription.

Vous êtes ancien adhérent :

- Inscription sans rendez-vous au Vo-Duong, ceci dit **vous disposerez de 2 semaines maximum pour rendre votre dossier complet.**

Pour l'ensemble des adhérents :

Nous tenions à rappeler :

- l'association n'accepte pas la solution du prélèvement automatique.
- l'association n'accepte pas les règlements par carte bleue.
- l'association n'accepte pas les chèques-vacances.

Le règlement de l'adhésion se fait uniquement par chèque (à l'ordre de l'ASCJ VVD pour le club de Jassans.)

Vous pouvez envoyer votre dossier par mail à l'adresse suivante :

christian.ayme@bbox.fr

- Pour toute demande de facture, veuillez nous faire parvenir une enveloppe timbrée au tarif en vigueur à votre adresse ou une adresse Mail.

Vos contacts :

- Directeur technique et Président de l'école : **Christian Ayme**.....tel: **06 63 03 75 22**
- Enseignant club de Jassans : **Christian Ayme**.....tel: **06 63 03 75 22**
- Enseignant section Vo Tu Do : **Christian Ayme**..... tel: **06 63 03 75 22**
- Trésorière de l'école : **Fatima Ayme**.....tel **06 67 92 13 64**

Adresses club de Jassans :

- Pour Jassans : *Salle de Viet Vo Dao Gymnase du collège 01480 Jassans Riottier.*

Horaires

Club de Jassans :

- Lundi de 19h00 à 20h30 : Viet Vo Dao (ados/ adultes).
- Mardi de 19h00 à 20h30 : Vo Tu Vê (adultes) a partir de Novembre (effectif mini 16 personnes).
- Mercredi de 18h00 à 19h15 : Viet Vo Dao (enfants).
- Mercredi de 19h15 à 20h30 : Vo Tu Do (adultes) + 16 ANS.
- Vendredi de 19h00 à 20h30 : Viet Vo Dao (adultes).
- Samedi de 10H00 à 12h00 : Préparation compétitions/démonstrations..
- Dimanche 1/mois 9h00 à 12h00 Stage spécifique..



Tarifs Arts Martiaux Saison 2023/2024

Toutes les cotisations sont annuelles et forfaitaires.

Cotisation adulte Viet Vo Dao (à partir de 13 ans) Vo Tu Do (à partir de 16 ans)	Tarif
Une seule formule donnant accès à l'ensemble des cours adultes. <i>Stages et licence fédérale non compris</i>	230 €
Cotisation adulte (à partir de 16 ans) Vo Tu Do	Tarif
1 cours / semaine. <i>Licence fédérale non comprise</i>	150 €
Cotisation Enfant (à partir de 6 ans) Viet Vo Dao	Tarif
1 cours / semaine <i>Licence fédérale non comprise</i>	150 €

Prix licence fédérale enfant : 15€

Prix licence fédérale adulte : 22€

Frais de licence et d'adhésion (à régler indépendamment de la cotisation et uniquement par chèque pour la section enfant)

- Prix de la licence (obligatoire) **22€ adulte et 15€ enfant**
- Paiement au trimestre :

Pourquoi s'inscrire ?

- Un entraînement ciblé, différencié, des créneaux famille, beaucoup d'activités.
- Un enseignement de qualité, avec des professeurs Ceintures Noires du 1^{er} au 6^{ème} DAN officiel.
- Des instructeurs diplômés : CQP, DIF, DEF & PSC1.

Comment s'inscrire ?

- Le **Lundi 18 Septembre 2023** salle de VVD Gymnase du collège de Jassans.
- Le **Mercredi 20 Septembre 2023** pour les cours Enfants Gymnase du collège de Jassans.
- Par mail des maintenant : christian.ayme@bbox.fr

Pièces à fournir impérativement le jour de l'inscription

- Fiche d'inscription complète (faire une demande par mail ou à prendre au Vo Duong)
- Certificat médical de non contre-indication aux arts martiaux et aux compétitions combat (pour les compétiteurs)
- une adresse mail (inscrire lisiblement l'adresse mail).
- Règlement de la cotisation (chèque/espèce)

Comment se procurer la tenue?

- Nous disposons d'un stock de : Vo Phuc (kimonos) de ceintures et d'écussons de l'école.

Vo phuc Viet Vo Dao noir standard



Prix par taille avec ceinture.

- 110 = 20€
- 120 = 20€
- 130 = 30€
- 140 = 30€
- 150 = 30€
- 160 = 40€
- 170 = 40€
- 180 = 40€
- 190 = 40€
- 200 = 40€

Ecussons les 2 = 10€

Section Vo Tu Do (boxe libre Vietnamienne).

Reprise des cours le **Lundi 04 Octobre 2023** salle de VVD sous la direction de **Christian Ayme**.

Section ouverte à toutes personnes âgées d'au moins 16 ans.

Pourquoi une section de Boxe ?

- Pour les personnes qui désirent apprendre la branche combat du Viet Vo Dao.
- Pour les personnes qui veulent voir leurs limites.
- Pour ceux qui ne veulent faire que des compétitions combats.

Quel Boxe propose-t-on !

L'école **Ho Long Hoang** propose une forme moderne de Boxe libre. Notre méthode permet d'utiliser toutes les potentialités de l'humain, percussions, projections et travail au sol.

Les entraînements sont très physiques. Notre méthode de boxe est toute désignée pour ceux qui désirent se dépenser physiquement et de manière intense.

La finalité est l'efficacité en combat, mais aussi le respect des autres et de soi même, la mise en confiance, la prise de conscience, la tolérance, le respect des différences.

Quelle est la tenue pour pratiquer la Boxe Vietnamienne ? (Vo Tu Do).

- pantalon de vo-phuc noir.
- tee- shirt blanc.
- équipement complet obligatoire (protège dents, gants type cobra ou boxe, coquille, protège tibias, protège pied, en option casque).



Attention, pour des raisons identitaires le short n'est pas autorisé ainsi que toutes tenues portant à confusion.

Qui sera l'intervenant ?

- Monsieur Christian Ayme ceinture noire 6^{ème} DAN expert Fédéral.



Quelques infos sur le VO-DAO et notre Académie.

Dans l'esprit asiatique, les Arts Martiaux sont le reflet d'une culture, des traditions ancestrales, du savoir-faire des anciens. Apprendre un art martial, le pratiquer, le transmettre aux autres, c'est avant tout montrer son attachement et son respect pour les aînés, pour une culture.

La pratique du *Vo Dao* permet d'être fort pour être utile aux autres. C'est un art complet, créé au fil du temps par un peuple tout entier qui n'a cessé de lutter.

Notre Academie propose :

Cours spécial enfant

L'enseignement des enfants est centré sur les déplacements, la maîtrise de l'équilibre.

La coordination et la perception du corps dans l'espace qui contribue au développement psychomoteur. Un savoir vivre fondé sur la politesse, le respect de soi et des autres, voici quelques éléments essentiels à la pratique des arts martiaux vietnamiens. Les séances sont construites sur la base d'un travail traditionnel alterné de jeux éducatifs.

Pratique féminine

Étude des mouvements spécifiques adaptés à la morphologie féminine.

Travail fluide, mettant l'accent sur la souplesse, la rapidité et les techniques d'esquives.

Formation du corps

Assouplissements, renforcements, endurcissements, sauts, roulades, chutes, projections.

Techniques de mains

Paumes, poings, tranches, piques, griffes, marteaux,

Techniques de pieds

Apprentissage de base des multiples techniques de coups de pieds et des spécifiques à l'école (*marteaux ; travail en frappe écrasée, tendue ou fouettée, ciseaux*).

Travail avec un partenaire

Permet d'acquérir les notions de distance, de précision et d'efficacité en techniques d'attaques ou de défenses face à un adversaire.

Quyens et Leçons

Enchaînements de mouvements traditionnels réalistes, ils développent concentration et mémoire gestuelle, conduisent à la mobilité et à la maîtrise des techniques.

Armes traditionnelles

L'apprentissage fait parti de l'enseignement traditionnel de l'art martial.

Bâton long, sabre, Long Gian, épée, couteau, éventail, puis pour les plus expérimentés suivent hallebarde, lance, armes doubles, corde de combat.

Travail interne

Développer son potentiel énergétique grâce à la respiration, rechercher détente, contrôle de soi et augmenter sa résistance à l'effort. Le Taï Cuoc et le Bat Quaï sont les formes développées dont le but est de tonifier et de mieux faire circuler l'énergie.

Pratique en compétition

Elle n'est pas un but en soi, simplement une étape dans la vie du pratiquant qui lui permet de se mesurer à un adversaire.

Le palmarès de notre école comporte de nombreux titres de champions, au niveau national, adultes et enfants.

Démonstrations

La présentation d'exercices devant un public permet de réaliser un travail de préparation émotionnelle, ainsi qu'une recherche personnelle, elle permet au public de découvrir chaque année le travail des élèves.

Le responsable technique de l'école

Christian Ayme

