

VIET VO DAO THANH LONG TRUONG SON PHAI



L'Ecole Truong Son Phai, placée sous l'autorité de son Maître Fondateur Lao Su Nguyen Dan Viet 8eme dan, pratique le style Thanh Long et s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent pratiquer un Art Martial à tout âge de la vie, le Viet Vo Dao «la voie de l'Art Martial Vietnamien» propose de part la variété de ses exercices la possibilité de développer son potentiel énergétique et physique.

Dans l'enseignement traditionnel du Thanh Long, plusieurs exercices sont ainsi proposés aux pratiquants en fonction de leur constitution naturelle et de leur niveau.

Les Quyens: enchaînements conduisant à la mobilité et la maîtrise des techniques.

Le travail avec un partenaire: pour acquérir les notions de timing, de distance, de précision et d'efficacité d'une technique.

Le travail respiratoire: le travail interne est le complément indispensable pour le Vo Sinh.

Les armes: bâton long, épée, sabre, lance, fléau, hallebarde...

La compétition: Compétitions techniques et Combats.

Les Clubs sur l'île de Ré, et la reprise des cours,

● CLUB DE SAINTE-MARIE-DE-RE (gymnase)

- Cours spécial enfants de 8 ans à 12 ans le mardi de 18h30 à 19h45
- Cours adultes à partir de 14 ans, le mardi de 19h00 à 21h00

● CLUB DE LA FLOTTE-EN-RE (Dojo bel air)

- Cours traditionnel et compétition à partir de 14 ans le mercredi de 19h00 à 20h30
- Cours spécial enfant de 5 ans à 9 ans, le samedi de 14h15 à 15h30

● CLUB DE SAINT-MARTIN-DE-RE (gymnase)

- Cours adultes et enfants à partir de 14 ans le jeudi 19h15 à 21h00
- Cours spécial enfant de 5 ans à 9 ans samedi de 14h15 à 15h30 (dojo bel air à la flotte)

Les inscriptions

La cotisation annuelle :

- Les cours toute l'année dans l'ensemble des clubs rétais.
- La licence fédérale F.R.A.M.V et F.F.K.D.A
- L'assurance individuelle,
- L'affiliation Thanh Long Truong Son Phai,

Enfants (- de 14 ans) 150 €

Adultes (+ de 14 ans) 170 €

Pour s'inscrire, pièces à joindre :

- Certificat médical avec la mention complète « apte à la pratique et compétition des arts martiaux Vietnamiens Viet Vo Dao »
- 2 photos d'identité
- Remplir le formulaire d'inscription « licence fédérale F.F.K.D.A » et le contrat d'adhésion école Thanh Long Truong Son Phai.

Le Vo-Phuc (la tenue)

Kimono noir.

Les cours :

Les cours pour les clubs de l'île de Ré sont placés sous la responsabilité technique de Jean-François Douay ceinture noire 5eme dan, titulaire du D.I.F.

Il est assisté d'instructeurs ceinture noires de 1^{er} à 3eme dan.

- La même inscription permet de s'entraîner dans tous les clubs de l'île de Ré.
- Possibilité d'effectuer un cours d'essai gratuit.

