

Ecole d'Art Martial Traditionnel Vietnamien



# VIET VO DAO

## HAU QUYEN TRUNG DUNG DAO

*Technique du roi singe, la voie du juste milieu*



***Plus qu'un sport, une véritable discipline de vie***

**VIET** : « Elévation du corps et de l'esprit ». C'est aussi le nom du peuple Vietnamien.

**VO** : Art Martial

**DAO** : La « voie » qui guide l'ensemble des principes de vie.



**HAU** : Singe

**QUYEN** : Technique

Le style du roi singe est inspiré d'une **légende** très réputée dans la culture Asiatique. Celle du pèlerinage vers l'Occident d'un moine.

Dans ce voyage, un singe fort habile en art martial, accompagne et protège son maître. Ce dernier lui enseigne, tout au long du chemin, la sagesse du **TRUNG DUNG DAO**.

**TRUNG DUNG DAO** signifie la **Voie du Juste Milieu**

Elle est le point rencontre de deux extrémités, un équilibre entre

- ✚ **force** et **délicatesse**
- ✚ **solidité** et **souplesse**
- ✚ **vivacité** et **sagesse**.



**La pratique du VIET VO DAO permet de**

- ✓ **Muscler** et **raffermir** le corps
- ✓ **Apprendre à se défendre**, vaincre sa timidité et gagner en confiance en soi
- ✓ **Canaliser l'hyperactivité** grâce à la discipline et à la maîtrise de soi

Accessible à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique, le VIET VO DAO peut être pratiqué à un haut niveau pour la **compétition** ou en **famille pour le loisir**.

### PROGRAMME PEDAGOGIQUE

- Discipline
- Techniques de frappe (poing, pied, coude, genou)
- Self défense, attaques mains nues, couteau, bâton, pistolet
- Quyen/Kata (enchaînements chorégraphiés)
- Simulation de combat souple avec ou sans protection
- Maniement du nunchaku (dès 3 ans)
- Maniement du bâton long (dès 7ans)
- Maniement sabre, épée, éventail (selon niveau)



**Renseignements** : 06.87.62.71.95 - Email: [vvd77lognes@gmail.com](mailto:vvd77lognes@gmail.com)

Site : <https://vietvodao77lognes.sportsregions.fr> – Instagram : VietVoDao\_HauQuyen