



F.F. KARATÉ
et disciplines associées

STAGE
Le 18 Mai 2013
à Angers



Sous la direction technique de

Jean-Christophe BROC

**5^e Dang de Vovinam,
Expert fédéral,
Formé au Vietnam**

Au Programme :

- Nhu khí công quyền số 1
- Phân đôn số 1 & 2
- Liên hoàn đôi huyền số 1 & 2

Samedi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h
Salle des Plantes (Rue du Major Allard) à ANGERS
Tarif : 15€

Contacts : 06 37 55 70 45 / 06 78 49 09 48

<http://vovinamangers49.monsite-orange.fr>

vovinam-angers@live.fr



www.facebook.com/VovinamAngers

STAGE VOVINAM ANGERS LES 1^{ER} & 2 NOVEMBRE 2013





Pour le second stage organisé par le Vovinam Angers Club avec Maitre Jean-Christophe BROC, 8 Clubs ont répondu à l'appel et ont permis à 41 élèves de participer à ce stage consacré au programme vietnamien



Les élèves avaient la possibilité de ne réaliser qu'une journée, le vendredi ou le samedi, ou bien les deux jours de stage. Le programme avait été construit en conséquence.
Focus sur les Phấn đòn le premier jour, puis sur les Chien Luoc et les Phấn the Dao le second jour.



1^{ère} journée...



Durant le stage, un programme bien chargé.
Le premier jour, après un échauffement
reprenant les exercices respiratoires, ...





1^{ère} journée...



... les travaux se sont focalisés sur des exercices sur les sabres, les parades et les positions.





Phản đòn



Puis a été abordé le travail sur les Phản đòn, très divers, selon que l'élève est débutant ou gradé.

D'un apprentissage à deux en statique pour les débutants ...



... l'approche peut être en dynamique, à trois, en triangle avec 2 attaquants ou en chargeurs, avec une série d'attaquants.





đổi luyện



Une des manières de travailler les Phán đòn consiste à réaliser les đổi luyện, enchainement des techniques tel que dans les Song Luyen, mais sans chute.





đổi luyện





2^e journée ...



La seconde journée a débuté par un échauffement avec les exercices respiratoires, puis les techniques de sabre, parades et exercices sur les positions ; le travail a été orienté sur un échauffement spécifique sur les poignets



Echauffement des poignets par les rotations , le travail de la souplesse, les formes rondes tout en maintenant le contact avec son partenaire



Chien Luoc



Durant la seconde journée, le travail sur Chien Luoc a permis de reprendre les techniques d'attaque avec les défenses associées.

Les premiers Chien Luoc pour les débutants ...

... jusqu'au 15^e Chien Luoc pour les gradés





Self défense



Durant la seconde journée a également été consacrée à des exercices de self défense pour les débutants





Ainsi qu'aux techniques de couteau pour les gradés.
Techniques à 2, puis en triangle et à 180° selon les leçons habituelles du vovinam





Certains ont mouillé ... le Vo Phuc ...



... D'autres étaient vraiment fatigués !!!





Et tous ont beaucoup apprécié !!!







Désolée ... Il manque William...



... et une autre personne ... je n'ai pas la photo... envoyez la moi !

