



#### STAGE Le18 Mai 2013 à Angers



Sous la direction technique de

Jean-Christophe BROC

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

#### Au Programme :

- · Nhu khi công quyên số 1
- · Phản đòn số 1 ở 2
- · Liên hoàn đối hưên số l ở 2

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

acts: 06 37 55 70 45 / 06 78 49 09 48 @: vovinam-angers@live.fr

http://vovinamangers49.monsite-orange.fr

# STAGE VOVINAM ANGERS LES 1ER & 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 Phan don le premier jour, puis sur les Chien Luoc et les Phan the Dao le second jour.



## 1<sup>ère</sup> journée...





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











## 1<sup>ère</sup> 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.







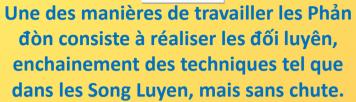


## đối luyên





















## đối luyên























### 2<sup>e</sup> 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 ...















## 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!





































