

STAGE VOVINAM VIET VO DAO MARSEILLE

Du 22 Juillet 2013 au 27 Juillet 2013

Vu par Magali Solier Vovinam Angers

Arrivée à Marseille le samedi 20/7 et avant le stage un peu de tourisme pour découvrir Marseille. Départ du Vieux Port et embarquement vers les Îles du Frioul avec toute la famille de MJC (Maitre Jean Christophe).



En passant dans le port de Marseille, quelques photos sans oublier le Château d'If.



Arrivée vers 11h30 sur l'île, nous avons préféré passer par la case « resto » où nous avons découvert des spécialités « l'assiette Frioulaise et l'assiette Marseillaise » sans oublier l'apéro le « pastaga » Marseillais et le Gambetta fabuleux sirop aux plantes.



Ensuite la plage, où nous avons découvert un magnifique lagon sous un soleil éclatant 35° et pas de vent ! la mer était chaude, certains ont même pu nager avec les poissons !



Au retour en fin d'après-midi nous avons pu prendre en pures touristes le petit train pour monter à Notre Dame de la Garde dite « La Bonne Mère » par les Marseillais ! et visiter un lieux magnifique, la cathédrale, la crypte
.....



Les entraînements se dérouleront tous les jours de 8h30 à 12h et de 18h à 20h30.
Tous les matins le groupe de stagiaires se rends au Parc Borely ou à la plage pour travailler les quyen respiratoires Nhu Khi Cong Quyen 1 et 2.







Dès le lundi après les exercices dans le Parc cet l'échauffement de retour à la salle nous avons travaillé les Bo Phap Gat et Chem puis Phan Don et Doi Luyen Mot.

Certains ont appris les Phan Don, d'autres ont travaillé tous les niveaux de Phan Don et le couteau (Dao).

Nous avons également abordé les Chien Luoc de 1 à 10, ainsi qu'un du self défense.



Le groupe fait petit à petit connaissance Marseillais, Charentais et Angevins.



Le mardi s'annonçait difficile après les traditionnels exercices de respirations, au programme le Vat – Lutte Vietnamienne.



Cet exercice se déroule plus difficilement à cause de la chaleur et la transpiration qui rendent les saisies derrière la nuque très glissantes.

L'après midi, la sieste est bien méritée, les premières douleurs se font sentir. Rien de tel qu'un bain, mer ou piscine, pour dénouer cela.

Vers 17h, on se retrouve au glacier avec MJC pour une petite gourmandise avant l'entraînement.

Le soir MJC nous a présenté l'introduction du Song Luyen Vat 2. C'est super dynamique certain se sont éclatés à reproduire cet exercice !



Après l'entraînement, un resto s'est imposé entre Charentais et Angevins... après une baignade bien sur !

Mercredi ça y est nous arrivent les courbatures et autres douleurs diverses ☺

Ce matin quelques uns perdurent mais nous avons travaillé les 25 Chien Luoc, en dynamique bien sûr à deux.. Il fait toujours aussi chaud dans la salle et la fatigue commence à se faire sentir mais une fois le cours démarré, les chien luoc à 2 on adore !!!

Nous avons bien travaillé, tout le monde à mal quelque part, mais une bonne sieste devrait tout réparer, enfin presque ! ☺

Sieste, baignades et glace rythment nos après-midi.

Le soir comme il ne faisait que 35° dans la salle ☺ on a mis les gants, on a travaillé pendant plus d'une heure à 2 sur les exercices pieds, poings ou combiné. J'ai travaillé avec William, binôme par tous les temps !!! C'est

certainement plus dur avec lui car il corrige en permanence et les coups sont portés, mais il a fait tout en douceur 😊 !



J'ai quand même changé avec Dominique sur les derniers exercices et j'ai travaillé avec Philippe. Je crois que j'ai bien fait...à cause du coup de poing retourné Phat Ngang !



Ensuite en seconde partie de cours certains ont révisés le vat 1 pendant que d'autres bossaient différents quyen Ngu Mon Quyen, Lao Mai Quyen...



Le soir une super salade en guise de repas avec les tomates du jardin de MJC et « hop » au lit ! ☺

Déjà jeudi ! c'est la journée la plus difficile...fatigue, courbatures ! Il fait un peu moins chaud aujourd'hui et quelques courants d'air dans la salle ! ouf ! Le matin a été consacré aux quyens, l'après-midi (après la glace !) certains ont travaillé les ciseaux, d'autres Phan Don à chacun son programme.





Vendredi, déjà on s'approche de la fin du stage. Après les quyen respiratoires et les exercices sur les formes rondes (poignets, bras) nous avons travaillé Doi Luyen et Quyen par niveau.



Certains ont travaillé le vat 1 et 2) Echauffement un peu différent basé notamment sur des exercices pour le gainage. On va avoir mal aux épaules !!! ☺ Puis chacun dans son programme on a finalisé les différents exercices le Vat, Doi Luyen, Quyen... Maintenant resto !

Le soir donc après l'entraînement on se retrouve au SportBeach pour un petit resto de fin de stage.



Puis la soirée s'est organisée autour d'un resto, ambiance très sympa. Il y a même une grande piscine à l'intérieur ! Nous avons mangé tous ensemble ce qui a encore renforcé les liens, chacun se connaît un peu plus désormais.

Bien sûr le sujet favori, le Vovinam en mangeant une côte de bœuf par exemple 😊 et quelques bons moments de rigolade 😊

On s'est quand même couché à 1h du matin !!!

Comme ça va être dur ce matin pour les révisions de la semaine !

Samedi matin le stage touche à sa fin. !





Ce fut un stage, comme l'année dernière, très enrichissant, la maîtrise des techniques de base nous permet d'apprendre plus vite les nouveautés.
Il reste à chacun de bosser sérieusement son programme.



VIET VO DAO SINH ! CO GAN !

Rendez-vous à l'année prochaine

Magali Solier
Vovinam Angers