

REFERENTIEL DE GRADE



**VIET VO DAO
PROGRAMME TECHNIQUE
DE LA CEINTURE BLEUE
A LA CEINTURE NOIRE**

TABLE DES MATIERES

ECHEANCIER DES CEINTURES.....	P3
CEINTURE BLEUE.....	P4
CEINTURE VERTE.....	P5
CEINTURE ROUGE.....	P6
CEINTURE BLANCHE.....	P7
CEINTURE NOIRE.....	P8





ECHEANCIER DES CEINTURES VVDX

CEINTURES	Années de pratique minimum	Temps d'entraînement pour le passage au grade suivant
BLEUE		8 mois à 12 mois
VERTE	1 an	1 à 2 ans
ROUGE	2 ans	1 à 2 ans
BLANCHE	3 ans	2 à 4 ans
NOIRE	5 ans	3 à 5 ans
JAUNE	8 ans	Pratique autonome



A noter que pour les pratiquants particulièrement motivés ou ayant pratiqué d'autres disciplines, les temps de formation peuvent être réduit.



CEINTURE BLEUE



- Salut du VVDX
- 1er quyen avec applications et développements
- Positions: garde, latérale face, cavalier et dragon
- Déplacements dans le pakua avec coups de pieds de base
- 3 percussions de base des membres supérieurs en raffale
- 5 coups de pieds de base au niveau des membres inférieurs
- Enchaînements techniques 1 à 2
- 5 défenses sur saisies col ou étranglement à 1 mains
- 2 défenses sur saisies col ou étranglement à 2 mains
- 2 défenses sur ceinturage du corps bras libre
- Manipulations articulaires: les doigts + clé de bras 1
- Lutte: amenées au sol en fauchage 1 et 2
- Chutes, roulades, mobilités et relevés
- Positions et sorties au sol: positions montée et garde
- Travail au sol: protection universelle + 1ère clé
- Menaces couteau: 3 défenses sur menaces à la gorge
- Bâton long: attaques et blocages de base dans le pakua + 1ère application
- 1ère techniques de respirations
- Secourisme: alerter, traumatisme et étouffement
- 4 Points vitaux aux bras + percussions simple



CEINTURE VERTE



- 2ème quyen avec applications et développements
- Positions: chat, serpent et héron
- Enchaînements dans le pakua en avançant
- Percussions et blocages des membres supérieurs dans le pakua
- 5 coups de pied de base au niveau du buste
- Enchaînements techniques 3 à 4
- 4 défenses sur coups de poings
- 4 défenses sur saisies de poignet simple
- 2 défenses sur saisies de poignet double
- Manipulations articulaires: les poignets + clé de bras 2
- Chutes, roulades, mobilités au sol et relevés
- Lutte: techniques de lutte vietnamienne 1 à 2
- Positions et sorties au sol: la croix
- Travail au sol: torsion cervicales, écharpe cervicales et guillotine + 2ème clé
- Menaces couteau: 2 défenses sur menaces arrière à la gorge
- bâton long: 1ère partie du quyen phap + applications
- Bases de la méditation
- Secourisme: malaise et perte de conscience
- 7 Points vitaux au bras + percussions doubles
- Applications self-défenses contre 1 adversaire, sans arme (60 secondes)



CEINTURE ROUGE



- 3ème quyen avec applications et développements
- Positions: croisé debout, balayage et à genoux
- Applications dans le pakua en reculant
- Percussions et blocages des membres inférieurs dans le pakua
- Enchaînements techniques 5 à 6
- 2 défenses sur coups de pieds bas
- 2 défenses sur coups de tête
- 2 défenses sur étranglement en collier
- Manipulations articulaires: les coudes + clé de bras 3
- Chutes, roulades, mobilités et relevés
- Lutte: 3 techniques de hanche
- Positions et sorties au sol: position latérale
- Travail au sol: 3 étranglements + 3ème clé
- Coups de pieds de base au sol
- Menaces couteau: 3 défenses sur menaces au ventre
- Bâton long: 2ème partie du quyen phap + applications
- 2ème techniques de respirations
- Secourisme: arrêt cardiaque
- 10 points vitaux au bras + percussions croisées
- Applications self-défenses contre 2 adversaires, sans armes (60 secondes)



CEINTURE BLANCHE



- 4ème quyen avec applications et développements
- Positions: accroupi de face, accroupi de côté et drapeau
- Applications dans le pakua avec demi-tour
- 5 coups de pied de base au niveau de la tête
- Enchaînements techniques 7 à 10
- 6 défenses sur coups de pieds
- 2 défenses sur saisies en tirage arrière
- Manipulations articulaires: les épaules et le cou + clé de bras 4
- Chutes, roulades, mobilités et relevés
- Ciseaux 1 à 3
- Lutte: 3 amenées au sol en saisis de jambes + guillotine
- Positions et sorties au sol: contrôle dos
- Travail au sol: 3 saisies de bras + 4ème clé
- 2 défenses sur pénalty shoot
- Points vitaux d'urgence au sol
- 5 défenses sur armes contondantes
- Attaques couteau: applications et développements du chat dans le pakua
- Bâton long: 3ème partie du quyen phap + applications
- Quyen respiratoire avec applications et développements
- Secourisme: brulure et plaie
- 10 points vitaux sur cou et le visage
- Applications self-défenses contre 2 adversaires, avec et sans armes (90 secondes)
- Combat sportif mixte debout et sol: 2 x 3 minutes (pour les moins de 45 ans)
- Combat sportif au sol: 2 x 3 minutes (pour les moins de 60 ans)



CEINTURE NOIRE



- 5ème quyen avec applications et développements
- Position crapaud, cheval, 3/4 et épée
- 9 coups de pieds
- 2 coups de pieds en projection
- Enchaînements techniques 11 à 20
- 3 défenses sur ceinturages du corps bras pris
- 2 défenses sur saisies aux cheveux de face
- 2 défenses sur saisies aux cheveux de dos
- 2 défenses sur étranglement en guillotine
- 2 défenses sur étranglement militaire
- Ciseaux 4 à 6
- Manipulation articulaire: les jambes + clés de bras 5 à 6
- Chutes, roulades, roulades et relevés
- Lutte: techniques de lutte vietnamienne 6 à 10
- Positions et sorties au sol: 1/2 garde et position nord/sud
- Travail au sol: applications et développements de toutes les techniques
- 8 défenses sur menaces couteau
- 5 défenses sur attaques couteau
- 7 défenses sur menaces pistolet
- Bâton long: quyen phap avec applications et développements
- Sabre: techniques de base + quyen phap avec applications et développements
- Les 8 pièces de brocart
- Secourisme: extraction d'urgence
- 10 points vitaux sur le corps et 10 points vitaux sur les jambes
- Applications self-défenses contre 3 adversaires, avec et sans armes (90 secondes)
- Combat sportif mixte debout et sol: 3 x 3 minutes (pour les moins de 45 ans)
- Combat sportif au sol: 3 x 3 minutes (pour les moins de 45 ans)