

**Avec une centaine de pratiquants, le Viet Vo Dao s'est taillé une place importante dans le paysage sportif rétais depuis son arrivée en 1996 à Ars. Sous la houlette de Jean-François Douay, ceinture noire 3e dang, six clubs contribuent aujourd'hui à la promotion de cet art martial venu du Viêt-Nam.**



## Plus qu'un art martial

Championnats nationaux technique et combat les 12 et 13 mai à Clermont-Ferrand

Contrairement à ses nombreux cousins (karaté, taekwondo, kung-fu et autres), le Viet Vo Dao se veut plus qu'un art de combat. Cette discipline millénaire qui recense près de 500 clubs et plus de 15 000 Vo-Sinh (nom donné aux pratiquants) à travers l'Hexagone, s'approche en effet davantage d'un art de vivre en s'ouvrant sur la connaissance du corps, le travail de la santé, le renforcement du mental et du physique, le contrôle des émotions, le respect. L'enseignement et les formes de travail permettent également d'apprendre à mieux utiliser sa respiration, à bouger, à ressentir son corps dans l'espace. «*Pour nous, la compétition n'est pas un but. Elle nous permet simplement d'exister auprès des communes, mais aussi de la fédération, de Jeunesse et sports. Le Viet Vo Dao constitue vraiment une école d'arts martiaux vietnamiens traditionnelle qui a la chance d'avoir un maître à ses côtés, en la personne Nguyen Dan Viet*», explique Jean-François Douay, responsable technique des clubs de l'île de Ré, 3<sup>ème</sup> dang, aujourd'hui disciple du maître et précurseur du Viet Vo Dao sur l'île de Ré. Deux formes de travail caractérisent cet art martial. Un travail externe basé sur des techniques de frappes, de blocages, d'esquives mais aussi d'enchaînements à

maines nues ou avec armes (bâton, sabre, épée, lance, hallebarde etc.), qui s'allie au travail interne basé pour sa part sur le développement du potentiel énergétique grâce à la respiration, la recherche de la détente, du contrôle de soi et de la résistance à l'effort.

### UN ART INTERGÉNÉRATIONNEL

Pour les enfants, l'enseignement est davantage centré sur les déplacements, la maîtrise de l'équilibre, la coordination et la perception du corps dans l'espace, des facteurs prépondérants au développement psychomoteur. Concernant la pratique féminine, en plein essor, la fluidité, la souplesse, la rapidité et les techniques d'esquive constituent la majeure partie du programme. «*D'ici un à deux ans, après avoir bien structuré les clubs de Vo, nous devrions ouvrir un ou plusieurs clubs de Khi Dao (la voie de l'énergie). Sur les mêmes fondements que le Viet Vo Dao, cet art martial plus doux développé depuis plusieurs années par notre maître, s'adressera aux personnes un plus âgées*». A l'instar des clubs de yoga, de gym douce, cette discipline devrait remporter un franc succès auprès d'une population de plus en plus âgée, plus consommatrice et moins motivée par l'art martial pur et dur.

Baptisée Thanh Long (dragon vert en vietnamien) Truong Son (grande montagne), cette école de Viet Vo Dao accueille sur l'île de Ré plus d'une centaine de licenciés de tous âges et de toutes catégories sociales. «*Les gens en difficulté ont leur place chez nous. Il faut savoir que le côté physique passe et s'en va. Seule reste ce qu'il y a à l'intérieur de la personne*». La part importante de jeunes pratiquants démontre l'intérêt des parents envers cet art riche en valeurs. «*C'est un peu le prolongement de l'école de la vie. Le Viet Vo Dao dispose de son propre code d'honneur*», si bien décrit dans le symbole de l'école Lien Hoa (la rosace). Il y est écrit un certain nombre de préceptes tel que le savoir vivre fondé sur la politesse, le respect de soi et des autres, le courage, la persévérance, la volonté, la parole d'honneur, ect... autant d'éléments essentiels à la pratique du Viet Vo Dao et tout art martial.

Emmanuel LEGAS

### LES CLUBS RÉTAIS

- Rivedoux** : cours spéciaux ceintures noires et enseignants, le vendredi de 19h à 21h.
- Sainte-Marie** : cours enfants le mardi de 18h30 à 19h45. Cours adultes et adolescents de plus de 13 ans le mardi de 19h à 21h.
- La Flotte** : cours adultes et adolescents à partir de 13 ans le mercredi de 19h à 21h.
- Saint-Martin** : cours enfants le samedi de 14h15 à 15h30 et cours adultes et adolescents à partir de 13 ans le jeudi de 19h15 à 21h15.
- Ars** : cours adultes et enfants à partir de 13 ans le samedi de 16h30 à 18h00.
- Les Portes** : Cours adultes et enfants à partir de 14 ans le samedi de 16h30 à 18h00.

Renseignements au 06 12 01 61 96 et sur le site [www.vietvodaoiledere.com](http://www.vietvodaoiledere.com)



Chaque année, les pratiquants qui le désirent participent aux championnats régionaux et nationaux. Depuis 1996, sans doute pas loin de 100 titres de champions ont été glanés pour autant de places sur les podiums. Des stages, des passages de grades et des démonstrations, bien souvent à but caritatif, viennent également compléter la saison.