

Larbi AIT ABDELMALEK

LE VO VIETNAM

Entreprise Nationale du Livre

3, Boulevard Zirouf Youcef
Alger
BIOGRAPHIE
DU MAITRE NGUYEN DUC MOC,
*Président fondateur de la Fédération
de Võ Viêt-nam*

Le maître Nguyen Duc Moc est né en 1913 dans la commune de *Võ Cuong*, province de Ha Bac, dans le nord du Viêt-nam, à 80 km environ de Hanoi. Il commence très jeune à apprendre le *Võ*, de 7 à 13 ans avec son père qui était lui-même un expert dans la discipline. A l'âge de 13 ans, il est envoyé en Chine où il pratique la technique « thieu lam » (Shao Lin) avec un grand maître chinois.

Il y reste jusqu'à l'âge de 26 ans.

A partir de 1939, il est enrôlé dans l'armée française (à cette époque, le Viêt-nam était encore une colonie française). démobilisé en 1948, il travaille comme ouvrier mécanicien chez *Renault* jusqu'en 1965, tout en initiant quelques camarades de travail à la pratique du *võ*. De 1955 à 1957, il enseigne le *võ* dans une Maison de jeunes.

C'est en 1957 qu'il fonde la fédération du *võ viêt-nam* dont il est président. Au cours de ces dernières années, il a formé un grand nombre de moniteurs et professeurs de diverses nationalités.



Le maître Nguyen Duc Moc,
avec Larbi Aït Abdelmalek

Ont participé à l'élaboration de cet ouvrage :

Anne-Marie LESENEY ;
Leïla ZAIDI ;
Abderrahmane SI-AHMED ;
Smaïl BELHADJI ;

*Dessins de **Ferhat Gouadfel***

Photos de Arab Ouali

L'auteur remercie l'ensemble des vō-sinhs algériens qui ont toujours su lui apporter leur soutien.

Que les plus anciens vō-sinhs trouvent ici l'expression de son affectueuse reconnaissance.

*
* *

PROLOGUE

Le *võ viêt-nam* est introduit en Algérie, en 1973, par le professeur AIT Abdelmalek Larbi, qui a été pendant 7 ans, à Paris, l'élève du maître Nguyen Duc Moc. Au cours de son apprentissage, il assimile rapidement la technique, surtout en ce qui concerne le travail des coups de pied : ceci peut être attribué à la pratique lors de son enfance d'un jeu populaire en Kabylie, tiqqar (annexe 1).

Devenu moniteur, puis professeur, il enseigne le *võ* en France avec le maître Nguyen Duc Moc, puis en Algérie depuis 1973. Il a formé un nombre important de jeunes à un niveau d'aide-moniteur et de moniteur, capables d'enseigner à leur tour.

Plusieurs salles ont été ouvertes, accueillant des élèves de plus en plus nombreux. Face à cet accroissement rapide, le besoin d'assurer un trait d'union entre les *võ-sinhs*, et d'unifier l'enseignement de la technique dans les différentes salles, se fait sentir. C'est pourquoi, secondé par un groupe de *võ-sinhs*, il a réalisé cet ouvrage. Nous espérons que celui-ci aidera également à mieux faire connaître un art martial que nous pratiquons avec beaucoup de plaisir.

PREMIERE PARTIE

GÉNÉRALITÉS

CHAPITRE PREMIER – HISTORIQUE

Qu'est-ce que le võ ?

Le võ est un sport de combat, dont l'apparition au Viêt-nam remonte à fort longtemps. Il s'est enrichi grâce aux techniques de combat pratiquées essentiellement par des chefs guerriers et des moines bouddhiste. Actuellement, le võ est devenu un sport de masse largement pratiqué par tous : hommes, femmes et enfants.

La caractéristique essentielle du võ consiste à attaquer avant tout les bras et les jambes de l'adversaire afin d'éliminer ses possibilités d'attaque et de défense, et permettre ainsi d'atteindre le corps. Le võ *viêt-nam* comporte une grande richesse de mouvements travaillés en souplesse. Toutes les armes naturelles : pieds, mains, coude, genou y sont utilisées avec une technique appropriée, soit pour la défense, soit pour l'attaque. Les pratiquants considèrent cette grande variété technique comme une richesse qui, loin de les disperser, permet à chacun de trouver son style propre.

Le võ *thuât*¹, dont l'équivalent en français serait « art de combat » ou « science de combat », est introduit en France par maître Nguyen Duc Moc en 1950 où il prend le nom de võ *viêt-nam*.

L'élève pratiquant le võ prend le nom de *võ-sinh*.

Cet art comprend plusieurs disciplines dont les principales sont les suivantes :

- le combat à mains nues (*quyen*)² ;
- le bâton court et le bâton long (*côn*)² ;
- le sabre (*dao*)² ;
- l'épée (*kiem*)² ;
- la lance (*thuong*)², le fléau à trois branches, la guisarme, etc.

Le võ englobe un large éventail de techniques de combat. Actuellement, c'est surtout le combat à mains nues qui est pratiqué ; les autres formes viennent compléter cette technique de base.

*
* *

¹ *Võ* signifie : boxe, lutte ; *thuât* signifie : art.

² Termes vietnamiens.

LE VÕ EN ALGERIE

Le vō fait ses débuts en Algérie en 1973, introduit par le professeur algérien AIT Abdelmalek Larbi.

La première section est ouverte au sein du NADIT (ONACO), au square Sofia, en mars 1973, et fonctionne jusqu'en novembre de la même année avec un effectif d'une centaine d'élèves.

Entre décembre 1973 et avril 1974, une deuxième section reprend les entraînements à Bab-El-Oued à la salle, dite « Du Sabo ». Malheureusement, par mesure d'hygiène et de sécurité les sections sportives (judo et vō) doivent cesser les entraînements.

De mai 1974 à mars 1975, les conditions d'entraînement sont difficiles. D'abord, faute de salle, les entraînements se déroulent sur la plage (les Dunes) pendant les deux jours du week-end, pour une vingtaine d'élèves, les plus avancés. Puis, à titre provisoire, la section obtient l'autorisation de s'entraîner dans deux salles : à l'Ecole normale d'instituteurs de Bouzaréah et à la salle de boxe (WOR) de Rouiba.

Ce n'est qu'en avril 1975 que la section dispose officiellement d'une salle au sein de l'Association sportive de la mairie d'Alger (ASSMA, devenue actuellement ARBEE). Les entraînements peuvent avoir lieu régulièrement aussi bien pour une section d'adultes que pour une école regroupant des enfants de 7 à 14 ans.

Depuis, plusieurs jeunes ont pu être formés au grade de moniteurs-éducateurs et d'aide-moniteurs. Leur formation a permis le développement et l'encadrement de plusieurs salles :

- ASSMA : avril 1975 ;
- DNC : Complexe sportif du Caroubier, 3 avril 1977 ;
- INFORBAT : Rouiba, 12 novembre 1977 ;
- Cité universitaire de jeunes filles de Ben Aknoun, 3 janvier 1978 ;
- Association sportive de la mairie de Azazga (G.K.), 1^{er} novembre 1979 ;
- IRBB : El-Biar, avril 1982 ;
- USTCA : octobre 1982 ;
- Drâ-Benkhedda (Maison de jeunes), février 1983 ;
- L'un des moniteurs a créé fin 1982 une section en Suisse, celle-ci a donné naissance à une fédération ;
- Kouba (Maison de jeunes); mars 1983.

Depuis 1976, chaque année, en été, se déroule un stage d'entraînement et de perfectionnement (en montagne ou au bord de la mer).

En outre, les *vō-sinhs* ont la possibilité de participer au stage organisé chaque été au mois d'août en France par la Fédération du vō, et sous la direction du maître Nguyen Duc Moc.

En avril 1976, sur invitation de la Fédération algérienne de judo et discipline assimilées (FAJDA), le maître Nguyen Duc Moc a encadré un stage et a procédé au premier passage au grade de moniteur au sein de l'ASSMA.

CHAPITRE II – INTRODUCTION

L'enseignement traditionnel du *võ* était très long et pénible. Il était composé d'un ensemble d'enchaînements comprenant 108 prises de base caractéristiques (chutes comprises).

Sa pratique était basée sur l'exécution de mouvements imitant certains animaux ; chaque mouvement portait un nom qui le caractérisait ; l'élève devait par lui-même trouver la signification de chacun d'eux.

Par la suite, l'enseignement a été divisé en trois degrés, selon la technique des grands maîtres qui l'ont perfectionné.

Il n'existe pas de grades, de ceintures, mais il existe des niveaux dans chaque degré.

Le premier degré, *so-dang*, est très long et comporte tout l'enseignement de base ; il est composé d'un ensemble de *thaos* et d'un ensemble de séries, de plusieurs sortes de coups de pied, ainsi que des roulades d'attaque et de différents types de sauts.

Le deuxième degré, *trung-dang*, est composé de *thaos* d'attaque travaillés en puissance et de techniques de corps à corps.

Le troisième degré *truong-dang* est composé de *thaos* lents, effectués en respiration bloquée (inspiration et expiration profondes, lentes et bloquées : énergie interne). Il comporte un enseignement d'anatomie et d'acupuncture permettant aux futurs maîtres de connaître tous les points sensibles et les points vitaux de l'organisme.

Cette connaissance leur est utile pour vaincre l'adversaire, mais surtout pour pouvoir leur permettre de pratiquer une médecine d'urgence. C'est ainsi qu'en Asie nombre de maîtres ont une pratique de soins d'acupuncture, même dans les salles.

Le travail de différentes sortes d'armes est enseigné dans tous les degrés ; il existe un ensemble de *thaos* de bâtons, sabres, lances, épées, guisarme, fléau à trois branches travaillés soit individuellement, soit en application à deux.

Tel que nous le pratiquons, le *võ* est riche en mouvements de gymnastique et développe la souplesse de l'ensemble du corps, de façon harmonieuse. Il est également riche en mouvements respiratoires ; il peut être pratiqué comme gymnastique d'entretien (en particulier par les gens d'âge avancé), et permet d'entretenir l'équilibre physique et moral.

*

* *

ESPRIT DE PRATIQUE DU VÕ

Actuellement, lorsqu'on parle d'art martial, peu nombreux sont ceux qui pensent à la pratique développée par les grands maîtres. Au contraire, c'est souvent une forme de spectacle qui vient à l'esprit (le casseur, l'invincible, le superman). Cette vision est en grande partie développée par les grandes campagnes publicitaires, (films d'action très spectaculaires, genre kung fu et karaté, tournois et démonstrations).

Il est important de souligner que ces interprétations représentent des formes dégénérées des arts martiaux. L'intention des fondateurs était très différente, il est impératif d'en saisir la portée.

Les grands maîtres ont toujours considéré l'art martial comme étant une technique de combat, et l'acquisition d'un certain état d'esprit plutôt qu'un moyen de domination. Les techniques des arts martiaux ne se sont pas créées du jour au lendemain ; elles ne sont pas figées, elles *évoluent au cours du temps*. Chaque civilisation a développé un art martial qui lui est propre.

En Orient, les asiatiques ont élaboré des techniques de combat qui leur permettaient de faire face aux menaces des brigands, des pillleurs et des envahisseurs. Leur recherche aboutit à la découverte et à la localisation des points vitaux du corps humain. Cette connaissance permet de mettre ses agresseurs hors d'état de nuire avec une dépense efficace de l'énergie. Cet enseignement s'est développé au sein des monastères qui ont joué un rôle prépondérant dans l'histoire. En effet, les monastères avaient alors en plus un rôle de refuge et de protection des populations. L'enseignement de la technique de combat était associé à l'étude de diverses doctrines philosophiques et religieuses.

La légende rapporte même qu'un adepte en art martial ne pouvait sortir du monastère que lorsque sa formation physique et morale était jugée complète par les maîtres.

Les maîtres en arts martiaux considèrent que l'apprentissage de la technique physique nécessite parallèlement la préparation morale, laquelle permet à son tour à l'adepte d'ouvrir son esprit et d'exploiter plus à fond l'enseignement de la technique. L'association de la puissance de l'esprit (mobilisation de l'énergie interne) et de la forme physique permet des efforts que l'on considère comme impossibles.

Ce qu'enseignent les anciens peut, peut-être se résumer de la manière suivante : la réussite dans la connaissance de l'art martial est surtout de parvenir à une connaissance profonde de soi-même : physique (= efficacité) et morale (= maîtrise de soi). Ce sont les conditions premières de la vie en harmonie avec soi-même et, par conséquent, avec les autres.

Par la pratique d'un art martial, on peut parvenir à cette connaissance de soi à travers une technique physique ; celle-ci permet de découvrir ses capacités, de connaître ses limites, donc de mieux les exploiter. Cet apprentissage se fait en commun avec d'autres adeptes plus ou moins avancés dans la pratique de l'art, dans un esprit d'honnêteté.

Dans le monde actuel, il serait souhaitable que les arts martiaux soient pratiqués et vécus avec un tel état d'esprit, faute de quoi, la technique dégénère en spécialisations physiques outrancières, et peut mener progressivement à la disparition de tout « art » martial.