

LA TENUE

La tenue : les pratiquants des écoles traditionnelles portent des tenues de couleur unique soit noire, soit marron selon l'école.

Actuellement, les *võ-sinhs* portent des tenues de trois couleurs différentes :

- *Bleu* : porté par les élèves du premier degré *so-dang* (du 1^{er} au 5^{ème} niveau) ;
- *Noire* : qui distingue les aides-moniteurs ;
- *Marron* : portée par les moniteurs, professeurs et maîtres.

Ces couleurs ont été choisies par le maître, car elles correspondent aux couleurs des costumes traditionnels au Viêt-nam.

Le marron était aussi, la couleur portée par tous les membres de l'école à laquelle appartenait le maître Nguyen Duc Moc.

*

* *

LES DEBUTS

L'élève débutant, c'est-à-dire sans entraînement physique et technique, ressent et se heurte à de nombreuses difficultés. Il est gauche et fait mal ses mouvements, il se crispe, se fatigue vite, manque de souplesse et utilise mal sa force ; il a tendance à se décourager. Pourtant au bout de quelques mois d'entraînement régulier, son corps se « dérouille », il éprouve moins de difficultés physiques, son esprit s'éveille à la technique et il commence à assimiler les mouvements.

Certains pensent gagner du temps en cherchant à apprendre le maximum de mouvements dans un temps très court ; ils brûlent les étapes. Pourtant, on constate qu'ils n'avancent pas plus vite et même au contraire piétinent et gênent leurs camarades. En freinant leur impatience, les éducateurs permettent aux débutants de progresser plus sûrement.

Le travail fastidieux d'acquisition des premiers mouvements et de leur perfectionnement est la meilleure préparation à l'apprentissage des mouvements plus compliqués. Ce travail fondamental demande beaucoup de courage, d'endurance physique et morale, développe la patience et demande à chacun d'avoir la modestie d'accepter la critique et de développer l'autocritique.

Modestie, patience, endurance et courage sont les éléments fondamentaux de l'esprit sportif que cherche à développer la pratique du *võ*.

*
* *

LES FEMMES ET LA PRATIQUE DU VÕ

On a coutume de dire : « Les femmes sont faibles physiquement, elles seront donc inefficaces dans les sports de combat ». L'histoire du *võ* prouve le contraire, en effet, de célèbres écoles de *võ* féminines ont existé, et l'histoire rapporte les exploits de *võ sinhs* femmes.

Pourtant les femmes qui pratiquent le *võ* vont se heurter à différentes sortes de difficultés : il s'agit des réactions trop souvent ironiques, ou paternalistes de leurs camarades masculins. Ou encore de difficultés qui existent en chacune d'elles, et proviennent de leur éducation... La pratique du *võ*, et surtout le combat nécessitent une attitude combative que la femme, cantonnée dans la passivité, a dû mal à acquérir : il est inévitable qu'elle manque au début de conviction.

Dans la tradition populaire, le combat est noble, il obéit à certaines règles, il est devenu depuis longtemps un privilège masculin. Les femmes sont les épouses, ou les mères de combattants, mais rarement combattantes elles-mêmes.

Cependant, l'important n'est pas de disposer d'une force considérable, mais plus de savoir utiliser efficacement sa propre force. La pratique du *võ* développe les qualités nécessaires à l'utilisation efficace de cette force : souplesse, rapidité, précision, concentration. Ces différents points sont en accord avec la morphologie féminine. La femme compense sa moindre force musculaire par une étude approfondie de la technique et atteint ainsi un excellent niveau dans la pratique de l'art.

*

* *

LES ENFANTS ET LA PRATIQUE DU VÕ

Comme chacun sait, le sport est bon pour la santé, surtout pour les enfants. Il aide leur corps à s'épanouir. Les enfants gagnent beaucoup en équilibre nerveux, et deviennent plus adroits. Leur vitalité est dépensée équitablement ; ils prennent confiance et s'expriment mieux.

Comme le *võ* n'est pas un sport de force, mais utilise largement l'équilibre et la souplesse, il s'adopte bien à la pratique par les enfants. Il leur permet d'acquérir rapidement un bon sens de l'équilibre.

Leur don d'imitation et leur souplesse facilitent l'assimilation correcte des attitudes et des gestes.

*
* *

CHAPITRE III – L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement commence et se termine par le salut.

Le salut : en position *lap tan*³ les poings fermés aux hanches, la main gauche vient en avant, paumes verticales, à 30 cm de la poitrine ; la main droite passe au-dessus en décrivant un arc de cercle, paume vers le bas ; les deux mains reviennent en position de départ, tandis que le tronc s'incline vers l'avant ; le regard reste fixé vers l'avant (voir figures ci-après).

On salue également au début et à la fin de chaque combat et de chaque *thao*. Salut effectué simplement d'un mouvement de la tête. Ces saluts constituent une marque de respect des *võ sinhs* entre eux, et permettent de concentrer leur attention.

L'entraînement comprend essentiellement trois (3) parties : l'échauffement, l'étude de la technique, les combats.

Entretenir le corps en bonne santé est le but principal de la première partie de l'entraînement, ou échauffement. Cette partie, gymnastique du *võ* est destinée à permettre, non seulement de se protéger sans se détruire à longue échéance, mais aussi de prétendre à la longévité. L'assouplissement prépare à l'étude de la partie technique.

La deuxième partie de l'entraînement est *technique* ; elle correspond à l'étude des *thaos*, séries, coups de pied, roulades et sauts, enchaînements, combats, etc.

Cette partie doit s'orienter dans deux directions :

- Une recherche personnelle qui consiste à faire les mouvements avec la meilleure technique possible, le plus efficacement et esthétiquement possible.
- Un travail de groupe qui consiste à faire des mouvements d'ensemble où chaque pratiquant doit coordonner son travail personnel afin de s'accorder avec la collectivité dans le rythme et dans les mouvements.

Il est important de bien comprendre ces deux aspects du travail, car ils sont fondamentaux et complémentaires. Le travail personnel est nécessaire à l'évolution de la technique du pratiquant. Le travail collectif lui permet de s'ouvrir, l'oblige à faire les mouvements en accord avec l'ensemble des *võ sinhs*, évitant ainsi qu'il s'enferme sur lui-même, sans se préoccuper de ce qui l'entoure ; c'est une bonne préparation à l'étude du combat.

La pratique du *võ* proprement dite correspond à l'étude du combat ; combat qui doit toujours être une défense à une agression. Cette pratique est la plus difficile, et demande courage et volonté. Un long travail est nécessaire pour l'aborder, car elle exige force, souplesse et maîtrise de soi.

³ Voir la partie technique pour la description de la position *lap tan*.

LE SALUT



1



2



3

CHAPITRE IV – L’ECHAUFFEMENT

Les entraînements commencent toujours par un échauffement collectif, composé d'exercices de gymnastique destinés à :

- échauffer les muscles, et activer la circulation dans tout le corps;
- assouplir les muscles et les tendons, surtout ceux des jambes ;
- travailler l'équilibre et la résistance physique.

Le travail de l'échauffement est progressif : d'abord très souple, corps complètement relâché, puis, au fur et à mesure que le corps s'échauffe, on force progressivement dans l'exécution des mouvements.

Le *võ sinh* se prépare ainsi à mieux étudier les mouvements et à acquérir une meilleure technique.

Faire à fond ces exercices de gymnastique, pour s'échauffer et s'assouplir, c'est réduire tout risque de claquage de muscle et d'accidents.

Ces exercices sont travaillés en synchronisation avec la respiration.

Toutes les parties du corps sont concernées par l'échauffement qui dure au moins 20 minutes.

*
* *

LA RESPIRATION

La respiration est une fonction vitale, l'une des plus importantes de l'organisme. Son but est simple : apporter au corps l'oxygène nécessaire à son fonctionnement et éliminer certains déchets, en particulier le gaz carbonique.

Le mécanisme respiratoire s'effectue en deux temps, l'inspiration et l'expiration.

- L'inspiration doit s'effectuer par le nez et à fond avant l'effort. Le nez constitue un filtre contre les poussières, réchauffe l'air ; tandis qu'une inspiration par la bouche entraîne un dessèchement de celle-ci et de la gorge ;
- L'expiration doit être profonde ; une expiration insuffisante entraîne l'accumulation de gaz carbonique dans le sang, dont la conséquence est : l'apparition de maux de tête, de fatigue, de crampes, de courbatures, de nausées...

Un aspect important du travail du *võ sinh* consiste à coordonner ses mouvements musculaires avec sa respiration, en effet, une bonne coordination renforce la puissance du coup. Après l'action, une bonne relaxation musculaire, accompagnée d'une respiration profonde permet à l'organisme de récupérer et d'être à nouveau disponible pour une autre action.

Le *võ sinh* doit apprendre à utiliser la respiration abdominale qui est plus profonde que la respiration thoracique ; ceci correspond à ce que les anciens appellent « la mobilisation du centre vital », (source de l'énergie interne), situé au-dessus du nombril.

*
* *

LA PREPARATION A L'ECHAUFFEMENT

- Sautillements en souplesse sur la pointe des pieds, genoux levés au maximum, corps décontracté, dans le but d'activer la circulation sanguine et de se préparer au mouvements suivants.



LES EXERCICES D'ECHAUFFEMENT

Un échauffement classique comporte différents exercices de chaque partie du corps, effectués successivement de la manière suivante :

Environ : 4 exercices pour la tête et le cou ;
— 5 — pour les bras et les épaules ;
— 10 — pour le tronc ;
— 17 — pour les jambes ;
— 6 — pour les abdominaux ;
— 3 — de flexion-extension des bras (« pompes »).

Tous ces exercices sont pratiqués plusieurs fois, alternativement, autant de fois, à droite qu'à gauche.

Parmi ces mouvements, certains sont propres au *võ* et d'autres existent également dans d'autres disciplines. Quelques-uns de ces mouvements sont illustrés dans les planches I à IV.

*
* *