

VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

CALENDRIER FÉDÉRAL

越
武
道

SAISON
2022/2023

- Fédération : vovinamfr@vietvodao.com
- Ile De France : rt.idf@vietvodao.com
- Normandie : rt.normandie@vietvodao.com
- Bretagne : rt.bretagne@vietvodao.com

- Nouvelle-Aquitaine : rt.nouvelleaquitaine@vietvodao.com
- Auvergne-Rhône-Alpes : rt.rhonealpes@vietvodao.com
- Grand-Est : rt.champagne@vietvodao.com





Mme Guerrib Mai
presidentfr@vietvodao.com
Réf : 202209/01VVNVDMG

Objet : Saison 2022-2023

A l'attention des Maîtres, Dirigeants, Enseignants et Praticants,

En ce début de cette nouvelle saison, permettez-moi de vous adresser ces quelques mots en souhaitant que vous avez profité pleinement de vos vacances et que celles-ci ont été source de repos pour faire le plein d'énergie afin de débiter et entreprendre cette nouvelle saison avec enthousiasme et dynamisme.

Notre saison sportive 2021-2022 s'est achevée parfaitement avec le succès retentissant de la 6° Coupe du Monde et du 9° Congrès Mondial des Maîtres auxquelles le comité d'organisation a su prendre en charge de manière remarquable.

C'est avec assurance et motivation que nos dirigeants et maîtres sont d'ores et déjà prêts à vous retrouver avec grand plaisir pour une nouvelle saison 2022-2023, qui, nous l'espérons, se déroulera dans les meilleures conditions et permettra un retour en masse de nos praticants dans nos clubs.

J'attire votre attention concernant l'affiliation de vos clubs ainsi que l'adhésion de vos praticants. Pour la sécurité de vos praticants, je vous invite à faire la demande des licences auprès de la fédération au fur et à mesure des inscriptions. Pour l'affiliation de votre club, la demande est à effectuer dès la reprise des cours.

A cet effet, vous trouverez ci-après les documents suivants :

- Le calendrier des activités - Saison 2022-2023.
- La liste des contacts du bureau fédéral.
- L'affiche club.

Je souhaite à toutes et à tous une excellente rentrée.

La Présidente Fédérale
Madame Mai GUERRIB

Cc :

- Le conseil national des maîtres
- La direction technique national
- Les Comités régionaux
- Les responsables technique (R.T.R)
- Les Clubs


Mme GUERRIB Mai,
Présidente Fédérale





Organisation fédérale

1- Dirigeants national

➤ Le bureau fédéral

- **Présidente fédérale**

- Madame GUERRIB Mai : presidentfr@vietvodao.com

- **Secrétaire général**

- Monsieur HANAFI Rudy : secretairegeneral@vietvodao.com

- **Secrétaire adjoint, gestionnaire de licence fédérale**

- Monsieur COLIN Yann : Secretariat@vietvodao.com

- **Trésorière**

- Madame LAROUBINE Sigrid : tresorierfr@vietvodao.com

➤ Le conseil national des maîtres

- **Le président du conseil des maitres**

- Me. MIESCH Philippe : Conseildesmaitres@vietvodao.com

- **Le directeur technique national**

- Me. GUERRIB Amar : dtn@vietvodao.com

- **Expert Fédéral, Responsable de la Formation des Maîtres**

- Me. NELET Thierry : Conseildesmaitres@vietvodao.com

- Tuteur : Me. TA Jean-Pierre

- **Expert Fédéral, Responsable d'Examens Nationaux et GRT**

- Me. PY Michel : Conseildesmaitres@vietvodao.com

- Tuteur : Maître TRAN Nguyễn Đạo

- **Expert Fédéral, Responsable du projet « Extension au niveau national des compétitions de combats pour les 'juniors' 16 à 18ans »**

- Me. TRAN Antonella : Conseildesmaitres@vietvodao.com

- **Expert Fédéral, Responsable du projet « Changement de Khoa Go dans le programme d'enseignement »**

- Me. NGUYEN Dinh Hoang : Conseildesmaitres@vietvodao.com

2- Les dirigeants régionaux

➤ **Nouvelle-Aquitaine** : www.vovinam-limousin.fr / www.vovinampoitiers.fr

- **Le président du comité nouvelle-Aquitaine**
M. BRUNET Yann : pdt.nouvelleaquitaine@vietvodaov.com
- **Le responsable technique de nouvelle-Aquitaine**
Maitre. SIMONNET Mathieu : rt.nouvelleaquitaine@vietvodaov.com

➤ **Ile de France** : www.vovinam-idf.fr

- **Le président du comité Ile de France**
- M. SCHWEITZER Damien : pdt.idf@vietvodaov.com
- **Le responsable technique D'Ile de France**
- Maitre. LAMA David : rt.idf@vietvodaov.com

➤ **Auvergne-Rhône-Alpes** : www.vietvodaolyon.free.fr

- **La présidente du comité d'Auvergne-Rhône-Alpes**
- Mme. THONGDARA Stéphanie : pdt.rhonealpes@vietvodaov.com
- **Le responsable technique d'Auvergne-Rhône-Alpes**
- Maître. THONGDARA Frédéric : rt.rhonealpes@vietvodaov.com

➤ **Normandie** : www.vovinam-caen.com

- **Le président du comité de Normandie**
- M. DEBROU Bruno : pdt.bassenormandie@vietvodaov.com
- **Le responsable technique de Normandie**
- Maître. GREGORI Emmanuel : rt.bassenormandie@vietvodaov.com

➤ **Grand-Est** : www.vovinam-reims.com

- **Le président du comité du Grand-Est**
- M. PIASECKI Cédric : pdt.champagne@vietvodaov.com
- **Le responsable technique du Grand-Est**
- Maître. NGUYEN Dinh Hoang : rt.champagne@vietvodaov.com

➤ **Bretagne** : www.vovinam-rennes.fr

- **Le président du comité de Bretagne**
- M. RACOTEAU Rolland : pdt.bretagne@vietvodaov.com
- **Le responsable technique de Bretagne**
- Maître. GREGORI Emmanuel : rt.bretagne@vietvodaov.com

3- Dirigeants internationaux

➤ Belgique : www.vvnvvd.be

- **Le président de la Belgique**
 - M. PHUNG Trong Kiet : pdt.belgique@vietvodao.com
- **Le responsable technique de la Belgique**
 - Maître. PHUNG Nguyen : rt.belgique@vietvodao.com

➤ Suisse : www.vovinam-geneve.ch

- **Le président**
 - M. PHAM Cong Hoa : ugvv@vietvodao.com
- **Le responsable technique**
 - Ens. NHAN Jérémy : nhanjeremy@vovinam-geneve.ch

➤ Le Président de la Fédération Mondiale de Vovinam-Viet Vo Dao

- Grand-Maitre. NGUYEN The Thierry : presidentwf@vietvodao.com

➤ Le Secrétaire Général du Conseil Mondial des Maitres

- Maitre. HA Kim Khanh : generalsecretarywcm@vietvodao.com

➤ Le Président de la Commission Technique Internationale

- Grand-Maitre. TRAN Nguyen Dao : maitredao@vietvodao.com

3- Communication et réseaux sociaux :

- LARUBINE Sigrid : contact@sigridaroubine.fr
- GREGORI Emmanuel : egreg@wanadoo.fr
- Me. GUERRIB Amar : DTN@vietvodao.com
- Me. TRAN Nguyen Dao : maitredao@vietvodao.com

- FederationVovinamVietVoDaoFrance
- Fédération Vovinam-Viet Vo Dao
- FédérationVovinamVietVoDaoFr
- www.vovinamworldfederation.eu
- www.vietvodao.fr
- www.vietvodao.photos



Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 1er Trimestre saison 2022-2023

Mois	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE
SEPTEMBRE-22	03/04	10/11	17/18	24/25
	Forum des associations - Portes ouverte - Toutes les régions !			
				Stage régional des cadres Limoges- Nouvelle-Aquitaine
				Stage des cadres CB 03 - CN & CR Soumagne - Belgique
OCTOBRE-22	01/02	08/09	15/16	22/23
				Vacances Toussaint zone ABC (22 oct au 06 nov)
		Cours de perfectionnement CN En Sauvy - Gd Lancy GE Suisse	Formation des maîtres (projet) et C J 3° Dang Marrakech - Maroc Ou autre lieu	
NOVEMBRE 22	05/06	12/13	19/20	26/27
	Vacances Toussaint zone ABC			
	Entrainement gradés Millery - Auvergne Rhône-Alpes	Grand stage national & Tournoi techn/combat (tous niveaux) Île-de-France (La Queue-en-Brie 94510)	Stage tous niveaux + AG du comité Limoges- Nouvelle-Aquitaine (Mignaloux-Beauvoir)	
		Démonstration Millery - Auvergne Rhône-Alpes	Stage Régional Caen-Rennes-Saint-Aubin-L'Hermitage	
		AGO Comité Île-de-France	Stage régional Millery - Auvergne Rhône-Alpes	
DECEMBRE 22	03/04	10/11	17/18	24/25
				Vacances Noël zone ABC (17 dec au 02 janv)
	Stage des cadres Ruisbroeck - Belgique	Stage d'harmonisation d'arbitrage Île-de-France		
	Stage régional de combat En Sauvy - Gd Lancy GE Suisse			

Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 2ème Trimestre saison 2022-2023

Mois	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE
JANVIER 2023	01	07/08	14/15	21/22	28/29
	Vacances Noël zone ABC (17 dec au 02 janv)				
		Entraînement gradés Millery - Auvergne Rhône-Alpes		Stage des cadres Reims-Grand-Est	Stage régional des cadres Poitiers - Nouvelle-Aquitaine
				FAMTV Formation juge & arbitre module théorique Île-de-France	Passage de grade régional Caen - Normandie
					Fête du Têt (Nouvel An Vietnamien) Auvergne Rhône-Alpes
FEVRIER 2023	04/05	11/12	18/19	25/26	
	Vacances d'hiver Zone A du 04 au 19 février (Limoges, Lyon, Poitiers, Dijon, Besançon, Clermont-Ferrand, Bordeaux, Grenoble)				
		Vacances d'hiver Zone B du 11 au 26 février (Caen, Reims, Rennes, Nantes, Lille, Nancy, Orléans-Tour,Aix-Marseille...)			
			Vacances d'hiver Zone C du 18/02 au 05/03 (Paris-Ile de France, Montpellier,Toulouse)		
	Passage de grade régional Session I Île-de-France	Préparation du passage de grade En Savvy Gd-Lancy GE Suisse		Stage combat régional Caen-Rennes-Saint-Aubin-L'Hermitage	
	FAMTV Grand stage Île-de-France			Stage tous niveaux Limoges - Nouvelle-Aquitaine	
MARS 2023	04/05	11/12	18/19	25/26	
	Vacances d'hiver Zone C				
	UGVV Passage de grade hivernal En Savvy Gd-Lancy GE Suisse	Stage tous niveaux CB Auderghem - Belgique	Formation nationale des cadres (niveau CB3° Cap à maîtres) CREPS - Poitiers	Festival des arts martiaux Paris- Bercy	
	Stage des cadres Bruxelles nord - Belgique		Stage tous niveaux Île-de-France		

Calendrier d'activité de Vovinam Viet Vo Dao - 3ème Trimestre saison 2022-2023

Mois	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE	SAMEDI DIMANCHE
AVRIL 2023	01/02	08/09	15/16	22/23	29/30
	Vacances Zone A du 08 au 23 avril (Limoges, Lyon, Poitiers, Dijon, Besançon, Clermont-Ferrand, Bordeaux)			Vacances d'hiver Zone B du 15/04 au 01/05 (Caen, Reims, Rennes, Nantes, Lille, Nancy-Metz, Nice, Orléans-Tour, Aix-Marseille...)	
				Vacances d'hiver Zone C du 18/02 au 05/03 (Paris-Ile de France, Montpellier, Toulouse)	
	Entrainement gradés Millery - Auvergne Rhône-Alpes	Passage de grade blanc CB 03 & CN Nouvelle-Aquitaine	Stage technique d'armes Caen-Rennes-Saint-Aubin-L'Hermitage	Gio To Passage de grade CB Spa - Bruxelles	Stage régional (Camping) Auvergne Rhône-Alpes
	Coupe Technique/Combat Nouvelle-Aquitaine	Coupe IDF Tech & combat Île-de-France	Passage de grade blanc Île-de-France	FAMTV Coupe de France Technique & Combat – Enfants & Adultes Île-de-France	FAMTV Coupe de France Technique & Combat – Enfants & Adultes Île-de-France
MAI 2023	06/07	13/14	20/21	27/28	
	Vacances d'hiver Zone C (du 18/02 au 05/03)		Vacances zone ABC (jeudi 18 au dimanche 21 mai)		
	Entrainement gradés Millery - Auvergne Rhône-Alpes	Grand Rassemblement Traditionnel Coupe de France 2022 Examen National des Grades CREPS de Dinard - Bretagne	Passage de grade CN Oreya - Belgique	FAMTV Passage de grade national Île-de-France	
	UGVV Passage de grade estival - En Sauvy Gd-Lancy GE Suisse			Cérémonie de remise de ceinture des cadres Au Palais du Midi + barbecue Bruxelles - Belgique	
JUIN 2023	03/04	10/11	17/18	24/25	
	Passage de grade régional Millery - Auvergne Rhône-Alpes	Passage de grade régional Session II Île-de-France		Examen de Grade régional Limoges - Nouvelle-Aquitaine	
	Stage régional de Bâton En Sauvy Gd Lancy GE Suisse			Passage de grade régional Caen - Normandie	
	FAMTV Passage de grade national Île-de-France			Repas de fin de saison Auvergne Rhône-Alpes	
				Clôture de saison Sortie familiale de tous les membres Belgique	
JUIL 2023	01/02	08/09	15/16	22/23	29/30
	Vacances d'été : A partir du mercredi 08 juillet au 31 août 2023				
AOÛT 2023	05/06	12/13	19/20	26/27	
	Vacances d'été : A partir du mercredi 08 juillet au 31 août 2023				

Calendrier scolaire 2022-2023 - Semestre N°1

www.vacances-scolaires-education.fr

ZONE A

Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

SEPTEMBRE 2022

JEU 1
VEN 2
SAM 3
DIM 4
LUN 5
MAR 6
MER 7
JEU 8
VEN 9
SAM 10
DIM 11
LUN 12
MAR 13
MER 14
JEU 15
VEN 16
SAM 17
DIM 18
LUN 19
MAR 20
MER 21
JEU 22
VEN 23
SAM 24
DIM 25
LUN 26
MAR 27
MER 28
JEU 29
VEN 30

OCTOBRE 2022

SAM 1
DIM 2
LUN 3
MAR 4
MER 5
JEU 6
VEN 7
SAM 8
DIM 9
LUN 10
MAR 11
MER 12
JEU 13
VEN 14
SAM 15
DIM 16
LUN 17
MAR 18
MER 19
JEU 20
VEN 21
SAM 22
DIM 23
LUN 24
MAR 25
MER 26
JEU 27
VEN 28
SAM 29
DIM 30
LUN 31

NOVEMBRE 2022

MAR 1
MER 2
JEU 3
VEN 4
SAM 5
DIM 6
LUN 7
MAR 8
MER 9
JEU 10
VEN 11
SAM 12
DIM 13
LUN 14
MAR 15
MER 16
JEU 17
VEN 18
SAM 19
DIM 20
LUN 21
MAR 22
MER 23
JEU 24
VEN 25
SAM 26
DIM 27
LUN 28
MAR 29
MER 30

DÉCEMBRE 2022

JEU 1
VEN 2
SAM 3
DIM 4
LUN 5
MAR 6
MER 7
JEU 8
VEN 9
SAM 10
DIM 11
LUN 12
MAR 13
MER 14
JEU 15
VEN 16
SAM 17
DIM 18
LUN 19
MAR 20
MER 21
JEU 22
VEN 23
SAM 24
DIM 25
LUN 26
MAR 27
MER 28
JEU 29
VEN 30
SAM 31

JANVIER 2023

DIM 1
LUN 2
MAR 3
MER 4
JEU 5
VEN 6
SAM 7
DIM 8
LUN 9
MAR 10
MER 11
JEU 12
VEN 13
SAM 14
DIM 15
LUN 16
MAR 17
MER 18
JEU 19
VEN 20
SAM 21
DIM 22
LUN 23
MAR 24
MER 25
JEU 26
VEN 27
SAM 28
DIM 29
LUN 30
MAR 31

FÉVRIER 2023

MER 1
JEU 2
VEN 3
SAM 4
DIM 5
LUN 6
MAR 7
MER 8
JEU 9
VEN 10
SAM 11
DIM 12
LUN 13
MAR 14
MER 15
JEU 16
VEN 17
SAM 18
DIM 19
LUN 20
MAR 21
MER 22
JEU 23
VEN 24
SAM 25
DIM 26
LUN 27
MAR 28

Calendrier scolaire 2022-2023 - Semestre N°2

www.vacances-scolaires-education.fr

ZONE A

Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

MARS 2023

MER 1
JEU 2
VEN 3
SAM 4
DIM 5
LUN 6
MAR 7
MER 8
JEU 9
VEN 10
SAM 11
DIM 12
LUN 13
MAR 14
MER 15
JEU 16
VEN 17
SAM 18
DIM 19
LUN 20
MAR 21
MER 22
JEU 23
VEN 24
SAM 25
DIM 26
LUN 27
MAR 28
MER 29
JEU 30
VEN 31

AVRIL 2023

SAM 1
DIM 2
LUN 3
MAR 4
MER 5
JEU 6
VEN 7
SAM 8
DIM 9
LUN 10
MAR 11
MER 12
JEU 13
VEN 14
SAM 15
DIM 16
LUN 17
MAR 18
MER 19
JEU 20
VEN 21
SAM 22
DIM 23
LUN 24
MAR 25
MER 26
JEU 27
VEN 28
SAM 29
DIM 30

MAI 2023

LUN 1
MAR 2
MER 3
JEU 4
VEN 5
SAM 6
DIM 7
LUN 8
MAR 9
MER 10
JEU 11
VEN 12
SAM 13
DIM 14
LUN 15
MAR 16
MER 17
JEU 18
VEN 19
SAM 20
DIM 21
LUN 22
MAR 23
MER 24
JEU 25
VEN 26
SAM 27
DIM 28
LUN 29
MAR 30
MER 31

JUIN 2023

JEU 1
VEN 2
SAM 3
DIM 4
LUN 5
MAR 6
MER 7
JEU 8
VEN 9
SAM 10
DIM 11
LUN 12
MAR 13
MER 14
JEU 15
VEN 16
SAM 17
DIM 18
LUN 19
MAR 20
MER 21
JEU 22
VEN 23
SAM 24
DIM 25
LUN 26
MAR 27
MER 28
JEU 29
VEN 30

JUILLET 2023

SAM 1
DIM 2
LUN 3
MAR 4
MER 5
JEU 6
VEN 7
SAM 8
DIM 9
LUN 10
MAR 11
MER 12
JEU 13
VEN 14
SAM 15
DIM 16
LUN 17
MAR 18
MER 19
JEU 20
VEN 21
SAM 22
DIM 23
LUN 24
MAR 25
MER 26
JEU 27
VEN 28
SAM 29
DIM 30
LUN 31

AOÛT 2023

MAR 1
MER 2
JEU 3
VEN 4
SAM 5
DIM 6
LUN 7
MAR 8
MER 9
JEU 10
VEN 11
SAM 12
DIM 13
LUN 14
MAR 15
MER 16
JEU 17
VEN 18
SAM 19
DIM 20
LUN 21
MAR 22
MER 23
JEU 24
VEN 25
SAM 26
DIM 27
LUN 28
MAR 29
MER 30
JEU 31

Les neuf principes fondamentaux du Vovinam-Viet Vo Dao



1. Se forger dans la voie du Vovinam Viet Vo Dao pour servir ses prochains.
2. Développer le Vovinam Viet Vo Dao, bâtir une génération de l'homme vrai pour être utile à la société.
3. Respecter l'éthique et la loi, placer l'honneur du Vovinam Viet Vo Dao au-dessus de tout.
4. Respecter les aînés, aider les faibles, vivre en harmonie avec ses condisciples et ses prochains.
5. Respecter les autres arts martiaux et n'utiliser le Vovinam Viet Vo Dao qu'en cas de légitime défense et pour une juste cause.
6. Ne jamais se soumettre à la tyrannie ou à la répression.
7. Vivre avec pureté, sobriété, loyauté et intégrité.
8. Etre lucide, persévérant et agir avec discernement.
9. Etre maître de soi, modeste, tolérant et généreux.

Historique du Vovinam-Viet Vo Dao

Un art martial cinq fois millénaire : Le Vovinam-VietVoDao, Art Martial Traditionnel Vietnamien, est l'œuvre de tout un peuple engagé tout au long de son histoire dans une lutte pour la définition et la préservation de son identité.

Depuis sa fondation par l'empereur Hung Vuong en 2879 avant J.-C., des étapes clés ont assuré la lente et souvent douloureuse maturation de ce qui allait devenir un Art Martial conjuguant tradition et modernité

- **2897 à 111** avant J.-C. : formation des techniques de base.
- **111 avant J.-C. à 936 après J.-C.** : formation des théories, forte emprise de l'art militaire.
- **936 à 1527** : l'âge d'or du Vovinam-Viet Vo Dao, sophistication du registre technique et énoncé des fondements philosophiques.
- **1527 à 1802** : période de division et de dispersion.
- **1802 à 1945** : période de décadence.
- **1938-1960** : sous l'impulsion du Maître Fondateur Nguyen Loc (1912-1960), qui a su rassembler et codifier le patrimoine martial vietnamien dispersé au cours des âges.
- **1964-1975** : Grande développement, création de la fédération Vovinam-VVD et le 1^{er} Conseil des maitres au Vietnam
- **1975-1990** : Interdiction par le régime du Vietnam et ré-autorisé en 1990/1991.
- **1975 à nos jours** : la mondialisation - un épanouissement large et universel. Premier pays : la France, puis toute Europe, Afrique, Australie, Etats-Unis, Canada...
- **1996** : Création de la Fédération Mondiale et du Conseil Mondial des Maîtres. 18 pays membres en 2012.
- **1998** : Rétablissement de la soutenance de thèse des maitres.
- **2004** : Création de la Convention Internationale de grades, Programme d'enseignement International.
- **2012** : Convention internationale du programme d'enseignement.
- **2014** : Publication Programme d'enseignement international
- 1^{ere} Coupe du monde à Paris en 2002, 2^{ème} en 2006 à Alger, 3^{ème} en 2010 en Allemagne, 4^{ème} en 2014 en France...

Signification de l'écusson Vovinam-Viet Vo Dao

Vovinam = Art Martial Vietnamien

L'ancien terme a été créé en 1938 par le Maître Fondateur Nguyen Loc.

VIET : Le nom du peuple vietnamien

VO : Art martial.

ĐẠO : La voie, la philosophie.

La voie de l'art martial vietnamien



Les valeurs du Vovinam-Vietvodao

But	La formation de l'homme vrai sur deux plans : Esprit et Technique.
Devise	Être fort pour être utile.
Symbole	Le bambou, image de droiture et de souplesse.
Principe	Harmonie entre force et souplesse.
Son salut	La main d'acier sur le cœur de bonté.

VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

**VOVINAM
VIỆT VÕ ĐẠO**

Abréviation du **Võ Việt Nam** Art martial vietnamien
La voix des arts martiaux vietnamiens

ĐẾM / COMPTAGE

Một	1	Hai	2	Ba	3	Bốn	4	Năm	5
Sáu	6	Bảy	7	Tám	8	Chín	9	Mười	10

Mười một	11	Mười hai	12	Mười ba	13	Mười bốn	14	Mười lăm	15
Một trăm	100	Hai trăm	200	Ba trăm	300	Bốn trăm	400	Năm trăm	500

KỸ THUẬT CĂN BẢN / TECHNIQUES DE BASES

Đấm	Coup de poing	Đá	Coup de pied	Chém	Tranchant	Gạt	Parade
Chò	Coude	Gối	Genou	Bật	Poing retourné	Quét	Balayage
Xia	Pique avec 4 doigts	Chi	Pique avec 1 ou 2 doigts	Chảo	Gripper avec 5 doigts	Vỗ	Claquer

Đòn Tay / Coup de Bras

Đấm Thẳng	Poing direct	Đấm Móc	Poing crochet	Đấm Lao	Poing retourné
Đấm Múc	Poing crochet vers le haut	Đấm Thấp	poing direct vers le bas	Đấm Hai Tay	Deux poings direct
Đấm tự do	Poing libre				

Đòn Chân / Coup de Pied

Đá Thẳng	Pied direct	Đá Tạt	Pied circulaire	Đá Đạp	Pied latéral
Đá Hất	Pied droit vers le haut	Đá Cạnh	Pied revers	Đá Móc Trước	Pied crochet devant
Đá Đạp Sau	Pied tranchant en arrière	Đá Móc Sau	Pied crochet retourné	Đá Bay / Phi Cước	Pied sauté

Các kỹ thuật khác / Autres techniques

Chiến Lược	Tactique de combat	Phản Đòn	Contre attaque	Quyền	Enchaînement imaginaire
Song Luyện	Combat codifié	Tam Đấu	Combat codifié à trois	Tứ Đấu	Combat codifié à quatre
Đòn Chân	Ciseaux volants	Tự Vệ	Self défense	Tự Vệ Nữ	Self défense Féminin
Té	Chute	Lăn lộn	Roulade	Khoá Gỡ	Technique de clés et de dégagements
Song Đấu	Combat	Dao	Couteau	Song Luyện Dao	Combat codifié avec couteau
Vật	Lutte	Đấu Vật	Combat de lutte	Bông / Côn	Bâton long
Kiếm	Sabre	Song Luyện Kiếm	Combat codifié avec Sabre	Phản Kiếm	Contre attaque de Sabre
Mộc Bản	La règle en bois	Đại Dao	Hallebarde	Kỹ Thuật	Technique

TẤN / POSTURES

Lập Tấn	Liên Hoa Tấn	Đinh Tấn	Trung Bình Tấn	Chào Mã Tấn	Độc Hành Thiên Lý Tấn
Tọa Tấn	Xà Tấn	Dương Cung Tấn	Thái Âm Tấn	Hành Tấn	Hùng Tấn
Hạc Tấn	Hổ Tấn	Tứ Bình Tấn	Thứ Bình Tấn	Hổ Vĩ Tấn	Quy Tấn
Tiểu Tấn	Miểu Tấn	Hộ Tấn			

Từ ngữ khác / Autres termes

Võ Thuật	Martial	Võ Đạo	Philosophie art martial	Võ Lực	Endurance
Võ Phục	Tenue martiale	Tinh Thần	Esprit / Conduite	Lý Thuyết	Théorique
Phù Hiệu	Écusson	Võ Sư	Maître en art martial	Huấn Luyện Viên	Enseignant / Entraîneur
Thầy	Maître	Đẳng Cấp	Grade	Trình Độ	Niveau

Trong lúc tập huấn / Pendant l'entraînement

Nghiêm	Garde debout	Nghiêm Lễ	Main droite sur le cœur	Lễ	Saluer
Thủ	En garde	Đấu	Combat	Thôi	Arrêter
Chuẩn Bị	Préparer	Phải	Droite	Trái	Gauche
Trước	Devant	Sau	Derrière	Sau Quay	Demi-tour
Ngồi	Assise	Xuống	En bas	Đứng lên	Debout

Danh từ lịch sự / Les termes courtoisies

Làm ơn	S'il vous plaît	Bà	Madame	Ông	Monsieur
Tôi	Je, moi	Anh	Monsieur (âgé +/- que vous)	Chị / Cô	Madame (âgé +/- que vous)
Em	Une personne (plus jeune que vous)	Cháu	Une personne (âgé +/- votre enfant)	Chú / Bác	Monsieur (âgé +/- votre père)
Chào	Bonjour	Chào Thầy	Bonjour Maître	Chào Em	Bonjour (quelqu'un plus jeune que vous)
Chào Chị / Cô	Bonjour Madame (âgé +/- que vous)	Chào Anh	Bonjour Monsieur (âgé +/- que vous)	Biết / Hiểu	Savoir / Comprendre
Chào Chú / Bác	Bonjour Monsieur (âgé +/- votre père)	Chào Bà	Bonjour Madame (âgé +/- votre mère)	Cảm ơn Chị / Cô	Merci Madame (âgé +/- que vous)
Vâng / Dạ	Oui	Không	Non	Cảm ơn	Merci
Mau Lên	Plus rapide / Dépêcher	Đi	Aller / Marcher (action)	Đi Chơi	Promenade / sortie
Đi Tập	A l'entraînement	Đi Ngủ	Dormir	Đi Ăn	Manger
Đi Xuống	Descendre	Đi lên	Monter	Đi Tắm	Doucher

- HỆ THỐNG ĐẰNG CẤP - - SYSTÈME DE GRADE / RANK SYSTEM -

HỆ THỐNG TRUYỀN THỐNG SYSTÈME TRADITIONNEL / TRADITIONAL SYSTEM		HỆ THỐNG QUỐC TẾ SYSTÈME INTERNATIONAL / INTERNATIONAL SYSTEM	
Tự vệ nhập môn Initiation		Tự vệ nhập môn Initiation	
Lam đai 1 cấp C. Bleu 1er Cap / Blue belt 1st CAP		Lam đai 1 cấp C. Bleu 1er Cap / Blue belt 1st CAP	
Lam đai 2 cấp C. Bleu 2e Cap / Blue belt 2nd CAP		Lam đai 2 cấp C. Bleu 2e Cap / Blue belt 2nd CAP	
Lam đai 3 cấp C. Bleu 3e Cap / Blue belt 3rd CAP		Lam đai 3 cấp C. Bleu 3e Cap / Blue belt 3rd CAP	
Hoàng đai 1 cấp C. Jaune 1er Dang / yellow Belt 1st DANG		Huyền đai 1 cấp C. Noire 1er Dang / Black Belt 1st DANG	
Hoàng đai 2 cấp C. Jaune 2e Dang / yellow Belt 2nd DANG		Huyền đai 2 cấp C. Noire 2e Dang / Black Belt 2nd DANG	
Hoàng đai 3 cấp C. Jaune 3e Dang / yellow Belt 3rd DANG		Huyền đai 3 cấp C. Noire 3e Dang / Black Belt 3rd DANG	
Chuẩn hồng đai C. Rouge / Red Belt		Huyền đai 4 cấp C. Noire 4e Dang / Black Belt 4th DANG	
Hồng đai 1 cấp C. Rouge 1er degré / Red Belt 1st DANG		Huyền đai 5 cấp C. Noire 5e Dang / Black Belt 5th DANG	
Hồng đai 2 cấp C. Rouge 2e degré / Red Belt 2nd DANG		Huyền đai 6 cấp C. Noire 6e Dang / Black Belt 6th DANG	
Hồng đai 3 cấp C. Rouge 3e degré / Red Belt 3rd DANG		Huyền đai 7 cấp C. Noire 7e Dang / Black Belt 7th DANG	
Hồng đai 4 cấp C. Rouge 4e degré / Red Belt 4th DANG		Huyền đai 8 cấp C. Noire 8e Dang / Black Belt 8th DANG	
Hồng đai 5 cấp C. Rouge 5e degré / Red Belt 5th DANG		Huyền đai 9 cấp C. Noire 9e Dang / Black Belt 9th DANG	
Hồng đai 6 cấp C. Rouge 6e degré / Red Belt 6th DANG		Huyền đai 10 cấp C. Noire 10e Dang / Black Belt 10th DANG	
	Bạch Đai Thượng Đẳng Ceinture Blanche Suprême / Supreme White Belt		
	Bạch Đai Chủ Tịch Hội Đồng VS Thế Giới Ceinture du Président du Conseil Mondial des Maîtres White Belt President of the World Council of Master		