PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT DU

CỔ VÕ ĐẠO

古 武 道

www.xuanlongphai.org
www.kungfuvietnamien.fr

mise à jour : 22/09/2026

Le **CỔ VÕ ĐẠO** est l'antique voie des arts martiaux qui se caractérise par l'utilisation des armes blanches.
Si dans les arts martiaux le maniement des armes traditionnelles à largement évolué vers des formes modernes et sportives, le CỔ VÕ ĐẠO nous rappelle à l'essence des arts martiaux : la survie.

Définition des termes :

古 CỔ : Ancien, antique.
武 VÕ : Affaire militaire.
道 ĐẠO : Route, chemin, voie ; moyen, méthode, procédé, manière ; doctrine, principe.

Le terme CỔ VÕ ĐẠO pourrait être traduit par : **Antique formation militaire**.

Programme :

Dans la lignée des écoles d'arts martiaux traditionnels sino-vietnamiens, le XUÂN LONG PHAI inclut la pratique du CỔ VÕ ĐẠO dans son programme de formation.
Le pratiquant d'arts martiaux pourra choisir ses armes en fonction des conditions requises (grade Xuân Long Phai et/ou évolution d'une arme à une autre).

14 armes sont réparties en 3 catégories :

- ARMES LONGUES (4) : DÀI VŨ KHÍ 長武器
Bâton long, hallebarde, lance, fourche.

- ARMES COURTES (9) : NGẮN VŨ KHÍ 短武器
Bâtons courts, matraques, cerceau, éventails, couteaux papillon, couteaux hirondelle, sabre d'officier, sabre, épée.

- ARMES ARTICULEES (3) : CÓ KHỚP NỐI VŨ KHÍ 鉸接式武器
Fléau à 2 branches, tri-bâton, fouet à 9 sections

Une formation évolutive :

Dans chacune de ces trois catégories d'armes, il y a des armes « ***initiales*** » accessible aux débutants et/ou à l'étude d'une autre arme :

1/ Bâton long → hallebarde → lance → fourche

2/ Fléau à 2 branches → tri-bâton → fouet à 9 sections

Les armes initiales sont : le bâton long, les bâtons courts, les matraques, le fléau à 2 branches.

L'étude du sabre est obligatoire à partir du niveau de ceinture noire Xuân Long Phai.

Grades :

De 1 à 3 niveaux de connaissance peuvent être validés pour chacune des armes.
- Le niveau So Câp est une phase d'initiation au maniement de l'arme.
- Le niveau Trung Câp est une phase de perfectionnement du maniement de l'arme.
- Le niveau Thuong Câp est une phase de maîtrise de l'arme.

Les passages de grades CỔ VÕ ĐẠO sont organisés par la Xuân Long Phái World.

DÀI VŨ KHÍ 長武器

ARMES LONGUES (4)

ARME INITIALE

	SO CÂP *(3 années de pratique)*	TRUNG CÂP *(4 années de pratique)*	THUONG CÂP *(5 années de pratique)*
Bông 棒 Bâton long	*Moulinet simple (av. / arr.)* *- BÔNG PHAP LIÊN HOANH MÔT (attaques descendantes)* *- BÔNG PHAP LIÊN HOANH HAI (attaques ascendantes)* *- BÔNG PHAP LIÊN HOANH BA (piques et attaques latérales)* *- BÔNG PHAP LIÊN HOANH BON (attaques circulaires)* - BÔNG PHAP DÔC LUYÊN MÔT - BÔNG PHAP SONG LUYÊN MÔT **- BÔNG PHAP MÔT** **- SONG BÔNG MÔT** Techniques d'attaque (5) SONG DÂU *Bông vs Bông* *3 x 1min30*	*Moulinet double (av. / arr.)* *Moulinet triple (av. / arr.)* *- Chute* *- Roue* - BÔNG PHAP DÔC LUYÊN HAI - BÔNG PHAP SONG LUYÊN HAI **- BÔNG PHAP HAI** **- SONG BÔNG HAI** - Défense vs Quyên Phap (5) - Défense vs saisie (5) SONG DÂU *Bông vs Armes en bois diverses* *3 x 1min30*	*Moulinets avancés* - LUONG BÔNG DOC LUYÊN - LUONG BÔNG SONG LUYÊN *Attaques avancées (4)* - BÔNG PHAP MÔT *MÔT BÔNG DICH NHI BÔNG* **- HAU BÔNG PHAP** **- LANG THANG BÔNG PHAP** SONG DÂU *Bông vs Armes diverses* *3 x 1min30*

CONDITION : GRADE DE TRUNG CÂP DE **BÔNG**

	SO CÂP *(3 années de pratique)*	TRUNG CÂP *(4 années de pratique)*	THUONG CÂP *(5 années de pratique)*
Đại Dao 戟 Hallebarde	*Moulinets av. / arr.* **SONG LUYÊN** **QUYÊN MÔT** Techniques appliquées (5)	*Moulinets avancés* **QUYÊN HAI** Techniques appliquées (5)	**QUYÊN BA** Techniques appliquées (5)

CONDITION : GRADE DE SO CÂP DE **DAI DAO**	
Nga Mi Thương 峨眉槍 Lance du Emei	**SO CÂP** *(5 années de pratique)*
	SONG LUYÊN
	- NGA MI CHI QUYÊN **- SONG QUYÊN**
	Techniques appliquées (5)

CONDITION : GRADE DE SO CÂP DE **THUONG**	
Cây chĩa 杈 Fourche	**SO CÂP** *(3 années de pratique)*
	QUYÊN
	Techniques appliquées (5)

NGẮN VŨ KHÍ 短武器

ARMES COURTES (9)

ARME INITIALE			
	SO CÂP *(3 années de pratique)*	**TRUNG CÂP** *(4 années de pratique)*	**THUONG CÂP** *(5 années de pratique)*
Song Côt 雙棍 Paire de bâtons courts	*Moulinet simple (av. / arr.)*	*Moulinet avancé (av. / arr.)*	
	- SONG CÔT MÔT **- SONG CÔT MÔT SONG LUYÊN**	*- Chute* *- Roue*	**SONG CÔT BA**
	SONG CÔT SONG DAU (5)	**- SONG CÔT HAI** **- SONG CÔT HAI SONG LUYÊN**	Techniques appliquées (5)
	SONG DÂU *Song Côt vs Long Gian* *3 x 1min30*	*SONG CÔT KHOA GO (5)*	SONG DÂU *Song Côt vs Armes diverses* *3 x 1min30*
		SONG DÂU *Song Côt vs Armes en bois diverses* *3 x 1min30*	

XUÂN LONG PHÁI
VIETNAMESE KUNG-FU 中越武派

春龍派

ARME INITIALE

Môc Can 棒柄 Matraques	**SO CÂP** *(3 années de pratique)*	**TRUNG CÂP** *(4 années de pratique)*	**THUONG CÂP** *(5 années de pratique)*
	- MÔC CAN DOC LUYÊN MÔT **- MÔC CAN DOC LUYÊN HAI**	**MÔC CAN QUYÊN MÔT**	**- MÔC CAN QUYÊN HAI**
	Techniques appliquées (5)	Techniques appliquées (5)	Techniques appliquées (5)
	TU VE *5 séquences d'application*	*TU VE* *5 séquences d'application* *1 vs 2*	*TU VE* *5 séquences d'application* *1 vs couteau*

CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI

Hoành Tuyên 圓圈 Cerceau	**SO CÂP** *(4 années de pratique)*
	DOC LUYÊN (3)
	MAN NGUYÊT TUYÊN NHU QUYÊN
	Techniques appliquées (5)

CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI

Song Phiến 雙扇 Paire d'éventails	**SO CÂP** *(4 années de pratique)*
	QUYÊN
	Techniques appliquées (5)

CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI

Song Diêp Dao 雙蝶刀 Couteaux papillon	**SO CÂP** *(4 années de pratique)*
	Moulinet av. / arr.
	- QUYÊN MÔT **- SONG QUYÊN MÔT**
	Techniques appliquées (5)

CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI	
Yên Dao 燕刀 Couteaux hirondelle	**SO CÂP** *(4 années de pratique)*
	- DOC LUYÊN **- SONG LUYÊN**
	Techniques appliquées (5)

CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI		
Ma Dao 马刀 Sabre d'officier	**SO CÂP** *(3 années de pratique)*	**TRUNG CÂP** *(4 années de pratique)*
	Moulinet simple (av. / arr.)	*Moulinets avancés*
	MA DAO DOC LUYÊN	**MA DAO QUYÊN**
	Techniques appliquées (5)	Techniques appliquées (5)

OBLIGATOIRE DANS LA FORMATION XUÂN LONG PHAI (à partir du 1er dang)	
Gươm 鎌 Sabre	
	VOIR LE PROGRAMME XUÂN LONG PHAI

OBLIGATOIRE DANS LA FORMATION XUÂN LONG PHAI (à partir du 7e dang)	
Kiếm 鎌 Épée	
	VOIR LE PROGRAMME XUÂN LONG PHAI

CÓ KHỚP NỐI VŨ KHÍ 鉸接式武器

ARMES ARTICULÉES (3)

ARME INITIALE	SO CÂP *(3 années de pratique)*	TRUNG CÂP *(4 années de pratique)*	THUONG CÂP *(5 années de pratique)*
Long Gian 龍棍 Fléau à 2 branches	*Moulinet simple (av. / arr.)*	*Moulinet double (av. / arr.)*	*Moulinet double Long Gian (av. / arr.)*
	- LONG GIAN MÔT	*- Chute* *- Roue*	*Attaques avancées*
	LONG GIAN KHOA GO (5)	**- LONG GIAN HAI**	**- LONG GIAN BA**
	SONG DÂU *Long Gian vs Long Gian* *3 x 1min30*	SONG DÂU *Long Gian vs Armes en bois diverses* *3 x 1min30*	SONG DÂU *Long Gian vs Armes diverses* *3 x 1min30*

CONDITION : GRADE DE TRUNG CÂP DE **LONG GIAN**	SO CÂP *(4 années de pratique)*
Tam Thiêt Gian 三節棍 Fléau à 3 branches (tribâtons)	*Moulinet simple (av. / arr.)* *Moulinet TTG déployé simple (av. / arr.)* *Moulinet TTG déployé double (av.)*
	TÂM TIÊT GIAN MÔT
	SONG LUYÊN MÔT *SONG LUYÊN HAI*
	Techniques appliquées (5)
	SONG DÂU *Tâm Tiêt Gian vs Armes diverses* *3 x 1min30*

CONDITION : GRADE DE TRUNG CÂP DE **TÂM TIÊT GIAN**	SO CÂP *(4 années de pratique)*
Nhuyên Tiên 九节鞭 Fouet à 9 sections	*Moulinet simple (av. / arr.)* *Moulinet double (av. / arr.)* *Moulinet au sol*
	CUU KHUC DOC LUYÊN
	Techniques appliquées (5)