



PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT XUÂN LONG PHÁI

Le programme d'enseignement de l'école **Xuân Long** a été élaboré pour former et guider la progression du pratiquant d'arts martiaux de son initiation jusqu'au plus hauts niveaux de maîtrise. Cette évolution se fait en trois étapes correspondant aux changements de ceinture (blanche, noire, rouge) suivant l'acquisition des informations techniques :

1/ SƠ CẤP : Acquisition des bases fondamentales

Ce programme fondamental du Xuân Long Phai puise à la source de l'école Quan Ky la richesse technique qui le compose. Essentiel, il permet d'acquérir les formes de bases communes à la plupart des arts martiaux sino-vietnamiens tout en développant une originalité technique qui trouvera toute son expression dans les niveaux plus avancés.

A ce niveau, le pratiquant doit préparer son corps, acquérir les formes et les rendre consistantes : Nội Công.

➡ Objectifs de la formation : connaissance technique, qualité technique, efficacité, esprit chevaleresque.

Pour les enfants de 7 à 12 ans, l'école Xuân Long propose un programme technique et une pédagogie adaptés aux plus jeunes pratiquants, leur permettant d'atteindre le niveau de 1^{er} ou 2^e Côté Bleu à leur arrivée au cours adulte.

➡ Objectifs : motricité, agilité, qualité technique / discipline, respect, esprit chevaleresque.

2/ TRUNG CẤP : Développement des spécificités techniques

À ce niveau, le pratiquant « confirmé » acquiert de nouvelles formes qui lui permettront de développer la rapidité des mouvements enchaînés avec fluidité, puissance et précision.

Le programme se compose des techniques spécifiques de :

- Linh Thu : Boîte des cinq animaux : singe, grue, tigre, mante religieuse, serpent ;
- Câm Na : Développement du travail de saisie et de contrôle de l'adversaire ;
- Thao Quyên : Étude complète des 24 formes dont le Xuân Long Quyên, le Quan Ky Nam et les enchaînements codifiés issus de l'école Wo-Mei Hô Hạc Trao 鵝眉虎鶴爪 ;
- Song Quyên : Développement d'une technicité dans le travail d'opposition ;
- Guom : Étude du maniement du sabre ;
- Song Dâu : Exercice de mise en application, et d'adaptation, des techniques face à un ou plusieurs adversaires qui peuvent être armés.

➡ Objectifs de la formation : enrichissement technique, capacité d'adaptation, sérénité.

3/ THƯỢNG CẤP : Travail sur l'énergie « Khí » en quête de maîtrise

À ce niveau, le pratiquant « expert » doit cultiver son énergie et maîtriser les attaques combinées « Câm Na » et ciblées, notamment avec le fameux Diêm Huyệt 點穴 (pression des points vitaux).

Le programme porte sur les thèmes suivants :

- Xuân Long Thập Nhị Khi : Thao Quyên spécifique pour développer « Khi Công » et « Câm Na ».
- Khi Công : Exercices externes et internes pour concentrer et mobiliser le Khi ;
- Câm Na : Approfondissement du Câm Na traditionnel : muscles, os et articulations, respiration, vaisseaux ;
- Nhiêm Thu : Travail des Song Quyên avec les mains collantes ;
- Kiêm : Étude du maniement de l'épée.

➡ Objectifs de la formation : maîtrise, harmonie entre force et souplesse.

THÊ DUC

NOTES SUR LA PRÉPARATION DU CORPS DU PRATIQUANT

Le Xuân Long Phái a vocation à développer un kung-fu authentique pouvant mener le pratiquant jusqu'aux plus hauts niveaux de maîtrise. Le premier « outil » du pratiquant est son corps. Le corps d'un pratiquant de kung-fu doit rester en bonne santé et devenir plus apte à surmonter les épreuves.

Quelques éléments à ne pas négliger :

1/ LES SYSTÈMES CORPORELS :

- Système cardio-vasculaire : préparer le cœur à différents efforts (endurance, résistance, explosivité). Utiliser pour cela : la course, les sauts, une mise en mouvement spécifique, des jeux...
- Système respiratoire : augmenter la capacité respiratoire, lier la respiration au mouvement physique, développer le travail interne « Nôi Công ».
- Système articulaire : favoriser la mobilité. Utiliser des mouvements neutres et/ou techniques)
- Système tendino-musculaire : renforcement musculaire (concentrique, excentrique, stato-dynamique), étirement (passif ou actif), assouplissement (seul ou avec partenaire).
- Système nerveux : stimulation. Développer la réactivité (réflexes), passer du mouvement réflexe (désordonné) au mouvement conditionné (technique). Rechercher la maîtrise en utilisant l'influx nerveux pour réagir avec lucidité en apportant une réponse adaptée.
- Système énergétique : activation des centres d'énergie « Dan Diên », concentration et libération de l'énergie « Khi ».

2/ FORGER LE CORPS DU PRATIQUANT :

Veiller sur les points suivants puis effectuer le travail spécifique :

- Posture : alignement vertical, plateaux (pieds, genoux, hanches, épaules, tête)
- Mobilité : souplesse et agilité (acrobatie), déplacements, esquives...
- Renforcement musculaire : dynamique (flexion, extension) et statique (positions...)
- Respiration : fondamental au calme intérieur et à la puissance de l'action.

Travail spécifique

Des exercices propres à l'école **Xuân Long** sont enseignés pour développer les pratiques suivantes :

- **Manh Than Son** (exercices musculaires et respiratoires avec partenaire ou avec poids)
- **Dôi Chang** (exercices de percussions avec partenaire : actif et passif)
- **Sa Bao Công** (exercices de percussions sur sac de frappe)
- **Nôi Công** (exercice de Khi Công interne pour libérer et augmenter la puissance du corps)
- **Nhu Pháp** (méthode d'assouplissement)

La préparation du corps du pratiquant est fondamentale à une bonne progression technique.



PROGRESSION TECHNIQUE DANS L'ÉCOLE **XUÂN LONG**

	THỂ DỤC	ĐOC LUYỆN		THỂ DỐI LUYỆN			THAO QUYỀN	GIAO DẤU	GRADES		
		CONG THU PHAN BIEN	LIÊN CUỘC PHÁP								
HA DANG	M A N H	THỜI SƠN BAN HA THỜI SƠN KIM BẢO CUÔNG ĐẠO KHAI MÔN	TRUC CUỘC + HOANH CUỘC + HẬU CUỘC	TU VỆ	NGU THỂ CHÔNG TRẢ TÂM THỂ CHÔNG TRẢ		BO PHÁP QUYỀN DANG MÔN QUYỀN QUAN KÝ MỘT	Initiation	1er CẤP		
	T H A N	THÀNH THÔNG THƯƠNG QUYỀN PHƯƠNG ĐỨC BÁT HỒ LÔI CÔNG HÀ QUYỀN	ĐẠO SƠN CUỘC + TẠO PHONG CUỘC + LƯU VẠN CUỘC LONG THANG CUỘC + PHỤC HỒ TẠO ĐƯƠNG + SONG CUỘC	TẠO ĐỊA CUỘC	TU TRU SONG LUYỆN	SONG DỐI MỘT	THU PHÁP QUYỀN QUAN KÝ HAI	Assauts libres (3 x 2 min)	2e CẤP		
	S O N	THỜI SƠN THƯƠNG CHUÂN THỜI SƠN THUY DE	THIỆT TIỂU CUỘC + BAN LONG CUỘC + TẠO NGOÁC CUỘC MANG XA CUỘC + TẠO ĐỊA CUỘC + SONG PHI HỒ DIẾP CUỘC	KHOA GO	NHẤT THỂ CHÔNG TRẢ LIÊN THU LIÊN CÔNG MỘT VỊ THỦ KHAI CÔNG		HUNG QUYỀN MỘT QUAN KÝ BA	Assauts libres (3 x 2 min)	3e CẤP		
	D O I	SU THU PHAN QUYỀN GIAO LONG KHÁC QUYỀN	SONG PHI HỒ DIẾP CUỘC + TUYẾN PHONG CUỘC + LƯU VẠN CUỘC ĐẠO SƠN CUỘC + LƯU VẠN CUỘC + THANG THIÊN TRUC CUỘC	GIAO LONG CUỘC	NGU THỂ GIAO DẤU	ĐA TRUU SONG LUYỆN	LIÊN HOAN ĐA TRUU QUAN KÝ BỐN	Assauts libres (3 x 2 min) Assaut libre 1vs2 (3 x 1 min)	4e CẤP		
	C H A N G	XA HẠNH NHUYỄN QUYỀN HẦU NHI BÁT QUYỀN ĐẠO HẠI KHAI VỊ	THÂN XA ĐƠN GIÁP + NGHỊCH MẠ CUỘC + SONG PHI HỒ DIẾP CUỘC ĐỘC MỘC NHẤT THÂN + THIẾT BAN CUỘC + PHI BAN LONG CUỘC	NHUYỄN PHÁP	SONG THU HỒ BẠCH		KINH SƠN CUỘC HUNG QUYỀN HAI	Assauts libres (3 x 2 min) Assaut libre 1vs2 (3 x 1 min)	CN		
TRUNG DANG	-	CƠ VÔ ĐẠO : GUOM		LINH THU	CẨM NÀ	THỂ DỐI LUYỆN	SONG QUYỀN	THAO QUYỀN			
	S A	ĐOC LUYỆN MỘT Contre-attaques (série 1)	HẦU NHI THƯƠNG MỘC	CẨM NÀ	AO ANH BỊ PHÁP	QK1/QK3	CUU CHI LIÊN HOAN ĐIỀU VỤ XUÂN LONG QUYỀN	1 VS 1 (3 x 2 min)	1er DANG		
	B A O	QUYỀN MỘT QUYỀN HAI SONG QUYỀN 1	BẠCH HẠC XUẤT QUYỀN MẠNH HỒ XUẤT ĐÔNG	CẨM NÀ CỤ CUỘC	PHIÊN LUÂN DUNG TỤC	QK2/QK4	LONG HỒ QUYỀN LÔI TRAN QUYỀN	-	2e DANG		
	C O N G	ĐOC LUYỆN HAI Contre-attaques (série 2) Contre-attaques (Khoa Go)	DUÔNG LANG DUÔNG LỤC MANG XA HUY ĐÔNG	CẨM NÀ : 1 VS 2	AM DUÔNG LIÊN THU NHẤT NHAN DỊCH NHỊ NHAN	HQ1	KIM LÂN QUYỀN DIA SÁT QUYỀN	1 VS 2 (3 x 1 min)	3e DANG		
	-	QUYỀN BA QUYỀN BỐN SONG QUYỀN 2	HẦU MẠ THƯƠNG MỘC	CẨM NÀ CỤ BÔNG	TỤC QUYỀN PHIÊN LUÂN	HQ2	TU MẠ QUYỀN THẠCH SƯ QUYỀN	-	4e DANG		
	N O I	QUYỀN NAM NHẤT GUOM DỊCH NHỊ GUOM	NGU HỒ TRAO MẠNH HỒ XUẤT ĐÔNG	CẨM NÀ CỤ ĐẠO	KHOA GO LIÊN HOAN	LÔI TRAN QUYỀN	HUNG QUYỀN BA QUAN KÝ NAM	Quyền Pháp vs Bình Khi (Bông, Dao, Guom) (3 x 1 min)	5e DANG		
THƯỢNG DANG	C O N G	Exercices de coupe	SONG DỐI ĐƯƠNG LANG THÀNH XA TRIỂN XÍ	CẨM NÀ CỤ GUOM	NHẤT NHAN DỊCH TÂM NHAN	KIM LÂN QUYỀN	NGU ĐIỀU QUI SAO THÀNH XA BẠCH HẦU TRẦN PHONG DUÔNG LANG QUYỀN PHO	Facultatif pour les vétérans (dès 35 ans)	6e DANG		
	-	CƠ VÔ ĐẠO		PHI KINH	CẨM NÀ	SONG QUYỀN	THAO QUYỀN				
	N H U	KIẾM (épée)	Dịch cấn kinh 易筋經 Bát đoạn cấn 八段錦 Luyện tiểu chu thiên 練小周天 Ngũ cấn hí 五禽戲 Thập nhị kinh mạch 十二經脈 Luyện đại chu thiên 練大周天	KHOA GO 骨節 GUA KINH 抓筋 ĐỒNG KHÍ 閉氣 ĐIỂM HUYẾT 點穴	NIỆM THU 點手	XUÂN LONG THẬP NHỊ KHÍ 春龍十二氣	/		7e DANG		
	P H A P									8e DANG	
											9e DANG
											10e DANG

Tout comme les enseignants, le pratiquant pourra puiser dans le fond technique de l'école **Xuân Long** tous les outils qui pourraient compléter sa formation en fonction de ses besoins propres et de ses aspirations : HOANH TUYỀN NHUYỄN THÂN (Exercice de souplesse au cerceau), CAN TRU QUYỀN (Thao Quyền de renforcement), SONG SÔI TRUNG CẤP (Travail de fond sur les techniques de bases), PHI GIAO LONG CUOC (Ciseaux volants)...

Pour le So Cáp, où il y a deux formes à chaque grade, il est conseillé de répéter les formes de base (Bo Pháp, Dang Môn, Thu pháp, Kinh Sơn Cuoc, Liên Hoan Đa Truu), une fois acquise, sous forme d'échauffement. Les Thao Quyền mis en caractère gras sont à étudier de manière beaucoup plus approfondie.

L'étude détaillée des techniques de base (document suivant) montre la richesse martiale et culturelle de notre école sino-vietnamienne. La terminologie en langage « Han Việt » renforce d'autant plus ce double héritage reçu de Chine et du Vietnam. Le Vo Sinh est amené à s'imprégner de toute une culture. Dans la pratique il devra s'entraîner pour perfectionner les techniques les plus importantes (mises en caractères gras).



ÉTUDE DÉTAILLÉE DES TECHNIQUES DE BASE DE L'ÉCOLE **XUÂN LONG**

	HA DANG				
	1er CÂP	2e CÂP	3e CÂP	4e CÂP	CEINTURE NOIRE
BO PHAP	CHUAN BI LAP TÂN LIEN HOA TÂN BAT CUOC TÂN TRUNG BINH TÂN DINH TÂN TIEU TÂN	DOC HANH VU TÂN HAC TÂN AM DUONG TÂN HỒ DIẾP TÂN	TRAO MA TÂN KIỂM MA TÂN XA TÂN NHI TÂN	TU BINH TÂN KY MA TÂN QUY TÂN TOA TÂN	HẦU TÂN MIÊU TÂN TOA THIÊN TOA THINH
THAN PHAP	QUAY SAU QUAY XA HANH DOI BỎ TIÊM THU QUA HAI THOAI THAN	CHUYỂN THAN DAO THAN THÔI THAN BANG THAN DI HANH PHI TÂU MA	BAN NGUYẾT THAN HOANH TÂN HOANH VAN PHI DANG		
NHAO LAN	THAN XA DON GIAP NHAO HẦU THÂN	TE NGANG LINH MIÊU BANG DĨA	XA LƯÂN BANG DĨA PHI VU PHIÊN	CAP MA CÔNG	MỘC MA HANH CÔNG
BỔ THU PHAP	THÔI SON DI SON DAO SON BAT SON THÔI SON TA CHI THÔI SON HOANH CHI AM DUONG QUYÊN AM DUONG HA TRIẾT THÔI SON BAN HA THÔI SON KIM BAO PHUONG DUC BAT HỒ CUONG DAO KHAI MƠN AM DUONG DAO LOI CONG HA QUYÊN THAN THONG THUONG QUYÊN BINH PHONG HAC QUYÊN DÔNG TU BAI PHẬT HOACH SA HA QUYÊN PHUONG DUC BAN HA CON CAU BAN HA LOI CONG BAN HA	THÔI SON UNG TRAO THÔI SON HUU DUC THÔI SON THUONG CHUAN THÔI SON CẦU TUYẾN THÔI SON TAO PHONG THÔI SON THUY DỄ THÔI SON CON CAU GIAO LONG KHAC QUYÊN GIAO LONG XUNG QUYÊN PHUONG DUC KIM CHUNG CUONG DAO TRAM XA CUONG DAO HOANH CHI CUONG DAO SAT THICH CUONG DAO KHAI VI CUONG DAO DIẾT KHI CUONG DAO TRAM THACH CUONG DAO PHAT HA CUONG DAO PHAT MỘC CUONG DAO LY NGANH CUONG DAO HOANH PHONG DOC CHUONG BAT THU	THÔI SON PHUONG NHAN PHUONG NHAN QUYÊN THÔI SON KHO LAU THÔI SON CU BOI THÔI SON LONG THIEN THÔI SON KHAC THU THÔI SON ĐIỂM THUY THÔI SON KHOA HẦU PHUONG DUC BAT PHONG PHUONG DUC LOAN DAI PHUONG DUC AN LONG PHUONG DUC HOANH PHONG PHUONG DUC KIM KE PHUONG DUC THAN XA SONG TRUU AN LONG SONG TRUU THIẾT GIAC DAO HAI KHAI VI SONG DAO SAT THICH SONG DAO KHAI MƠN SONG DAO PHAT THAO SONG DAO TRAM XA	THÔI SON PHAT HẦU SONG LONG THAN QUYÊN SONG LONG XUẤT HAI SONG PHUONG TRIỀU DUONG NHI LONG NHẬP DÔNG AM DUONG THUONG KHAC AM DUONG HOANH PHONG AM DUONG GIANG CHUY AM DUONG SONG QUYÊN GIAO TIEN SONG CONG MANH CONG ĐOC CHUONG SONG LONG THAN CHUONG LOI CONG HA CHUONG THAN THONG THUONG CHUONG HO DIẾP SONG CHUONG AM DUONG CHUONG PHAP THANH LONG THỎ CHUONG BINH PHONG HA CHUONG PHACH KHÔNG DA CHUONG CHAP THU THAN DÔNG SU TU PHAN QUYÊN	NHAT CHI CUONG DUONG ĐỘC CHI A HẦU GIAP GIAP CHI SONG CHI THẦU CHẦU NHI CHI DIEM THACH TAM CHI THÂN UNG TU CHI LIỄU DIẾP TU CHI VUONG HẦU NGU CHI THẦU ĐAU HỒ TRAO TÂM THẦU HẦU NHI THU BỎ HẦU NHI BAT QUYÊN BACH HAC HANH SA MANH HỒ XUẤT DÔNG SONG TRAO CẨM LONG DUONG LANG XUẤT THU XA HANH NHUYỄN QUYÊN MANH HỒ TRUONG CHUY BAO QUYÊN LONG DẦU QUYÊN LONG TRAO
BỔ CUOC PHAP	LONG THANG CUOC LÔI CÔNG CUOC DAO SON CUOC TAO PHONG CUOC TRUC CUOC SONG CUOC HAU CUOC HOANH CUOC KIM KẾ ĐỘC LẬP CUOC	THIỆT TIỂU CUOC CHUONG TIỂU CUOC BAN LONG CUOC TAO DĨA CUOC PHUC HO TAO DUONG LƯU VAN CUOC THANG THIÊN TRUC CUOC SONG PHI HỒ DIẾP CUOC	BINH PHONG CUOC MANG XA CUOC TAO NGOAC CUOC TUYẾN PHONG CUOC TUONG TUC CUOC ĐẠI BANG CUOC THANG THIÊN HOANH SAT CUOC THANG THIÊN BAN SAT CUOC	CẦU LIÊM CUOC HỒ VI CUOC THIỆT BANG CUOC ĐỘC MỘC NHẬT THÂN ĐỘC DÔI THÂN XA ĐỘC DÔI HOANH XA ĐỘC DÔI DAO SON ĐỘC DÔI TAO PHONG	DIỂM CHI CUOC NGHICH DĨA CUOC XA LƯÂN CUOC NGHICH MA CUOC TIẾT TUC CUOC THANG THIÊN HOANH PHUONG CUOC DÔNG TUOC SONG PHI CUOC SONG PHI DOAT MENCH CUOC NGHICH MA SONG PHI CUOC

Contact : giamdoc@xuanlongphai.org

WWW.XUANLONG.FR



PROGRAMME TECHNIQUE ADAPTÉ AUX ENFANTS

PROGRAMME DE FORMATION ENFANTS (7 - 12 ans)					
CEINTURE BLANCHE	1 ^{er} CÂP ROUGE	2 ^e CÂP ROUGE	3 ^e CÂP ROUGE	4 ^e CÂP ROUGE	CEINTURE VIOLETTE
BO PHAP	CHUAN BI	HAC TÂN AM DUONG TÂN	TIÊU TÂN XA TÂN	NHI TÂN HỒ DIẾP TÂN	QUY TÂN TOA TÂN
	LAP TÂN				
	LIÊN HOA TÂN				
	TRUNG BÌNH TÂN				
	DINH TÂN				
THAN PHAP	QUAY	TIÊM THU QUA HAI CHUYỂN THAN	DAO THAN DI HANH	DOI BÔ THÔI THAN	PHI TẤU MA PHI DANG
	SAU QUAY				
	XA HANH				
NHAO LAN	THÂN XA DON GIAP NHAO HẦU THÂN	LINH MIẾU BANG DIA	XA LUÂN BANG DIA PHI VU PHIÊN	CÁP MA CONG	MỘC MA HANH CONG
BÔ THU PHAP	THÔI SON	CUONG DAO KHAI MON	THÔI SON UNG TRAO	THÔI SON HOANH CHI	THÂN THÔNG THUONG QUYỀN
	DI SON	THÔI SON TA CHI	LÔI CÔNG HA QUYỀN	DUONG LANG XUẤT THU	THÔI SON THUY DỄ
	THÔI SON BAN HA	PHUONG DUC BAT HO	THÔI SON CON CAU	MANH HỒ XUẤT DONG	AM DUONG QUYỀN
	THÔI SON KIM BAO		THÔI SON THUONG CHUAN		AM DUONG HA TRIẾT
BÔ CUOC PHAP	LONG THANG CUOC	HOANH CUOC SONG CUOC	HAU CUOC BAN LONG CUOC	LUU VAN CUOC TUYẾN PHONG CUOC	TAO DIA CUOC PHUC HỒ TAO DUONG
	LÔI CONG CUOC				
	DAO SON CUOC				
	TAO PHONG CUOC				
	TRUC CUOC				
	KIM KẾ DOC LAP CUOC				
CÔNG THU PHAN BIÊN	THÔI SON BAN HA	PHUONG DUC BAT HO	THÔI SON THUONG CHUAN	LÔI CÔNG HA QUYỀN	THÂN THÔNG THUONG QUYỀN
	THÔI SON KIM BAO	CUONG DAO KHAI MON			THÔI SON THUY DỄ
THAO QUYỀN	BO PHAP NHAP MÔN	DANG MÔN QUYỀN	THU PHAP QUYỀN	HUNG QUYỀN MỘT	QUAN KY MỘT
THỂ DỐI LUYỀN	NGU THỂ CHONG TRA	TÂM THỂ CHONG TRA (1/2)	TÂM THỂ CHONG TRA (2/2)	TU TRU SONG LUYỀN (1/2)	TU TRU SONG LUYỀN (2/2)
TU VÊ	Formation continue (saisie des deux mains, saisie du vo phuc à 1 main, saisie du vo phuc à 2 mains, saisie du cou, saisie à la ceinture, saisie des cheveux...)				
SONG DẦU	Initiation	- Assauts libres (3 x 1 min)	- Assauts libres (3 x 1 min)	- Assauts libres (3 x 1 min) - Assaut libre 1vs2 (2 x 1 min)	- Assauts libres (3 x 1 min) - Assaut libre 1vs2 (2 x 1 min)
CEINTURE VIOLETTE	1 ^{er} CÂP BLANC		2 ^e CÂP BLANC		
THAN PHAP	HOANH THAN HOANH VAN		BAN NGUYẾT THAN		
BÔ THU PHAP	GIAO LONG KHAC QUYỀN		PHUONG DUC BAT PHONG		
	CUONG DAO TRAM XA		PHUONG DUC KIM CHUNG		
	CUONG DAO KHAI VI		PHUONG DUC HOANH PHONG		
BÔ CUOC PHAP	THANG THIÊN TRUC CUOC		THANG THIÊN HOANH SAT CUOC		
	THANG THIÊN BAN SAT CUOC		THANG THIÊN HOANH PHONG CUOC		
CÔNG THU PHAN BIÊN	GIAO LONG KHAC QUYỀN		SU TU PHAN QUYỀN		
DOC LUYỀN	KINH SON CUOC		QUAN KY HAI		
THE DỐI LUYỀN	SONG DỐI MỘT		NHẤT THỂ CHÔNG TRA		
TU VÊ	Formation continue (saisie des deux mains, saisie du vo phuc à 1 main, saisie du vo phuc à 2 mains, saisie du cou, saisie à la ceinture, saisie des cheveux...)				
SONG DẦU	- Assauts libres (3 x 1 min) - Assaut libre 1vs2 (2 x 1 min)		- Assauts libres (3 x 1 min) - Assaut libre 1vs2 (2 x 1 min)		

Contact : giamdoc@xuanlongphai.org

WWW.XUANLONG.FR

NOTES SUR LES NIVEAUX, GRADES ET DÉLAIS

Les pratiquants se répartissent en trois niveaux :

SƠ CẤP

NIVEAUX D'INITIATION (dès 13 ans)
De la Ceinture blanche à la Ceinture noire

-

TRUNG CẤP

NIVEAUX DE PERFECTIONNEMENT
Ceinture noire du 1er au 5e dang

-

THƯỢNG CẤP

NIVEAUX DE MAÎTRISE
Ceinture rouge du 6e au 10e dang

Le pratiquant peut évaluer et faire reconnaître son niveau en se présentant aux passages de grades internes organisés par les structures administratives du Xuân Long Phái (club, fédération nationale, fédération mondiale) :

- en club : du 1^{er} au 4^e Cặp bleu et pour les grades enfants
- devant une commission nationale : de la Ceinture Noire au 5^e Dang
- devant une commission de la Xuân Long Phái World : du 6^e au 10^e dang

Les grades officiels sont délivrés par des fédérations ayant reçu une délégation ministérielle (FFK, FFAEMC...)

DÉLAIS ENTRE LES PASSAGES DE GRADES (ADULTES)				
NIVEAUX	GRADES	Préparation minimale	RÈGLES F.F.K.	
SƠ CẤP	CEINTURE BLANCHE	1 année	3 licences	Âge minimal
	1 ^{er} CẤP			
	2 ^e CẤP	+ 1 année		
	3 ^e CẤP	+ 1 année		
	4 ^e CẤP	+ 1 année		
	CEINTURE NOIRE	+ 1 année		
TRUNG CẤP	1 ^{er} DANG	+ 1 année	3 licences	14 ans
	2 ^e DANG	+ 2 licences		17 ans
	3 ^e DANG	+ 3 licences		21 ans
	4 ^e DANG	+ 4 licences		25 ans
	5 ^e DANG	+ 5 licences		30 ans
THƯỢNG CẤP	6 ^e DANG	+ 6 licences	3 licences	40 ans
	7 ^e DANG	+ 7 licences		50 ans
	8 ^e DANG	+ 8 licences		60 ans

NOTES SUR LES PRATIQUANTS

Dans l'école **Xuân Long**, les pratiquants se distinguent selon quatre critères :

- **Võ Sinh** : désigne les pratiquants d'arts martiaux au niveau SƠ CẤP (de la ceinture blanche à la ceinture noire ou de la ceinture blanche à la ceinture violette pour les enfants). Ils « naissent à l'art martial » et sont appelés : « élève ».
- **Võ Sư** : désigne les enseignants d'arts martiaux. Pratiquants au niveau TRUNG CẤP (dès le niveau de Ceinture noire 1er Dang). Ils enseignent l'art martial et sont appelés : « Maître » et portent une ceinture noire bordée de rouge.
- **Giám Sư** : désigne les Directeurs Technique (d'une union / fédération nationale). Pratiquants au Niveau THƯỢNG CẤP. Ils donnent une direction technique et sont appelés : « Maître » et portent une ceinture rouge et blanche.
- **Giám đốc** : désigne le Võ Sư Frédéric Germain en tant que Fondateur et Directeur de l'École d'arts martiaux Xuân Long. Il donne une direction technique générale et gère le Xuân Long Phái. Il est appelé « Maître » et porte une ceinture rouge bordée de bleu.

NOTES PHILOSOPHIQUES

1/ Le terme **Kung-Fu** :

Il se compose de deux caractères à la signification très pertinente :

- 功 Công : travail, mérite, maîtrise, perfectionnement
- 夫 Phu : être accompli, maître, mari

En chinois, son emploi dépasse le cadre occidental pour traduire non seulement non seulement un style d'arts martiaux mais encore :

- une notion de temps
- la compétence, l'art, l'habileté...
- le travail, l'effort...

Mais son sens profond peut révéler *une pratique de longue durée demandant des efforts pour en arriver à la maîtrise (功) et par là-même à son propre accomplissement (夫).*

2/ Les **Trois Trésors** du **Xuân Long Kung-Fu** :

Le pratiquant Xuân Long est invité à mobiliser toutes ses ressources pour parfaire son kung-fu.

Il est amené à faire fructifier les **Trois Trésors (Tam Báu 三宝)** de l'être humain et à grandir en **vertu** :

Tinh 精 (essence)

L'essence du Xuân Long peut être associée à **la persévérance dans l'effort**
(mobilisation volontaire de forces physiques, intellectuelles, morales, avec patience pour vaincre une résistance ou surmonter une difficulté) qui est à la base de la puissance corporelle & psychique.

Khí 氣 (énergie)

L'énergie manifestée dans la pratique du Xuân Long peut être associée à **la vaillance**
(vertu dont fait preuve le guerrier courageux face au danger)
qui tel un feu ardent embrase les cœurs et anime les corps.

Thần 神 (esprit)

Le pratiquant de Xuân Long a vocation à s'éveiller peu à peu à **la sagesse**
(connaissance du vrai et du bien fondée sur la raison et sur l'expérience),
l'esprit clair & le cœur en paix.

Ces trois vertus guideront le pratiquant **Xuân Long**, en le préservant autant que possible des pièges du découragement, de la pusillanimité et de l'orgueil, pour le mener à la réalisation d'un **Kung-Fu** authentique.



Contact : giamdoc@xuanlongphai.org

WWW.XUANLONG.FR