



PROGRAMME DE FORMATION

CỔ VŨ ĐẠO 古武道



XUÂN LONG PHÁI
VIETNAMESE KUNG-FU 中越拳術

春龍派

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

Définition des termes :

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

Le terme CỖ 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 CỖ 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 (7) : NGẮN VŨ KHÍ 短武器

Bâtons courts, matraques, cerceau, couteaux papillon, couteaux hirondelle, sabre d'officier, sabre.

- ARMES ARTICULEES (3) : CỎ 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** » accessibles aux débutants et permettant d'accéder à l'étude d'une autre arme, comme le montrent les successions suivantes :

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 Sơ Cấp est une phase d'initiation au maniement de l'arme.

- Le niveau Trung Cấp est une phase de perfectionnement du maniement de l'arme.

- Le niveau Thượng Cấp est une phase de maîtrise de l'arme.

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

XUÂN LONG PHÁI WORLD - LIÊN ĐOÀN XUÂN LONG PHÁI THẾ GIỚI - 世界春龍派聯合會

FÉDÉRATION MONDIALE - ASSOCIATION DÉCLARÉE - SIRET 93139281500011

11, rue du Cardinal 30000 Nîmes - France / contact@xuanlongphai.org



XUÂN LONG PHÁI
VIETNAMESE KUNG-FU 中越拳術

春龍派

DÀI VŨ KHÍ 長武器 ARMES LONGUES

➡ ARME INITIALE			
Bông 棒 Baton long	SO CẤP (3 années de pratique)	TRUNG CẤP (4 années de pratique)	THƯỢNG CẤP (5 années de pratique)
	Moulinet simple (av. / arr.)		
	- BÔNG PHÁP LIÊN HOANH MỘT (attaques descendantes)	Moulinet double (av. / arr.) Moulinet triple (av. / arr.)	Moulinets avancés
	- BÔNG PHÁP LIÊN HOANH HAI (attaques ascendantes)	- Chute - Roue	- LUONG BÔNG ĐỘC LUYỀN - LUONG BÔNG SONG LUYỀN
	- BÔNG PHÁP LIÊN HOANH BA (piques et attaques latérales)		Attaques avancées (4)
	- BÔNG PHÁP LIÊN HOANH BỐN (attaques circulaires)	- BÔNG PHÁP ĐỘC LUYỀN HAI - BÔNG PHÁP SONG LUYỀN HAI	- BÔNG PHÁP MỘT MỘT BÔNG DỊCH NHI BÔNG
	- BÔNG PHÁP ĐỘC LUYỀN MỘT - BÔNG PHÁP SONG LUYỀN MỘT	- BÔNG PHÁP HAI - SONG BÔNG HAI	- HAU BÔNG PHÁP
	- BÔNG PHÁP MỘT - SONG BÔNG MỘT	- Défense vs Quyền Pháp (5) - Défense vs saisie (5)	- LANG THANG BÔNG PHÁP
	Techniques d'attaque (5)	SONG DAU Bông vs Armes en bois diverses 3 x 1min30	SONG DAU Bông vs Armes diverses 3 x 1min30
	SONG DAU Bông vs Bông 3 x 1min30		
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Frédéric Germain			



XUÂN LONG PHÁI
VIETNAMESE KUNG-FU 中越拳術

春龍派

➡ CONDITION : GRADE DE TRUNG CẤP DE BÔNG			
Đại Dao 戟 Hallebarde	SO CẤP (3 années de pratique)	TRUNG CẤP (4 années de pratique)	THUONG CẤP (5 années de pratique)
	Moulinets av. / arr.	Moulinets avancés	
	SONG LUYỄN	QUYÊN HAI	QUYÊN BA
	QUYÊN MỘT	Techniques appliquées (5)	Techniques appliquées (5)
	Techniques appliquées (5)		
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Frédéric Germain			

➡ CONDITION : GRADE DE SO CẤP DE DAI DAO	
Nga Mi Thương 峨眉槍 Lance du Emei	SO CẤP (5 années de pratique)
	SONG LUYỄN
	- NGÀ MI CHI QUYÊN - SONG QUYÊN
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Frédéric Germain	

➡ CONDITION : GRADE DE SO CẤP DE THUONG	
Cây chĩa 杈 Fourche	SO CẤP (3 années de pratique)
	QUYÊN
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Frédéric Germain	

XUÂN LONG PHÁI WORLD - LIÊN ĐOÀN XUÂN LONG PHÁI THẾ GIỚI - 世界春龍派聯合會

FÉDÉRATION MONDIALE - ASSOCIATION DÉCLARÉE - SIRET 93139281500011

11, rue du Cardinal 30000 Nîmes - France / contact@xuanlongphai.org



XUÂN LONG PHÁI
VIETNAMESE KUNG-FU 中越拳術

春龍派

NGẮN VŨ KHÍ 短武器

ARMES COURTES

➡ ARME INITIALE			
Song Côt 双棍 Paire de bâtons courts	SO CÂP (3 années de pratique)	TRUNG CÂP (4 années de pratique)	THUONG CÂP (5 années de pratique)
	Moulinet simple (av. / arr.)	Moulinet avancé (av. / arr.)	
	- SONG CÔT MÔT - SONG CÔT MÔT SONG LUYỄN	- Chute - Roue	SONG CÔT BA
	SONG CÔT SONG DAU (5)	- SONG CÔT HAI - SONG CÔT HAI SONG LUYỄN	Techniques appliquées (5)
	SONG DAU Song Côt vs Long Gian 3 x 1min30	SONG CÔT KHOA GO (5) SONG DAU Song Côt vs Armes en bois diverses 3 x 1min30	SONG DAU Song Côt vs Armes diverses 3 x 1min30
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Grégory Gil Gomez			

➡ ARME INITIALE			
Mộc Can 棒柄 Matraques	SO CÂP (3 années de pratique)	TRUNG CÂP (4 années de pratique)	THUONG CÂP (5 années de pratique)
	- MỘC CAN ĐOC LUYỄN MÔT - MỘC CAN ĐOC LUYỄN HAI	MỘC CAN QUYỀN MÔT	- MỘC CAN QUYỀN 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
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Guillaume Ruiz			

➡ CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI	
Hoành Tuyên 圓圈 Cerceau	SO CÂP (4 années de pratique)
	DOC LUYỄN (3)
	MAN NGUYẾT TUYÊN NHU QUYỀN
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Frédéric Germain	

XUÂN LONG PHÁI WORLD - LIÊN ĐOÀN XUÂN LONG PHÁI THẾ GIỚI - 世界春龍派聯合會

FÉDÉRATION MONDIALE - ASSOCIATION DÉCLARÉE - SIRET 93139281500011

11, rue du Cardinal 30000 Nîmes - France / contact@xuanlongphai.org



XUÂN LONG PHÁI
VIETNAMESE KUNG-FU 中越拳術

春龍派

➡ CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI	
Song Diệp Dao 双蝶刀 Couteaux papillon	SO CẤP (4 années de pratique)
	Moulinet av. / arr.
	- QUYÊN MỘT - SONG QUYÊN MỘT
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Gilles Obernesser	

➡ CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI	
Yên Dao 燕刀 Couteaux hirondelle	SO CẤP (4 années de pratique)
	- DOC LUYỀN - SONG LUYỀN
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Estelle Parein	

➡ CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI		
Ma Dao 马刀 Sabre d'officier	SO CẤP (3 années de pratique)	TRUNG CẤP (4 années de pratique)
	Moulinet simple (av. / arr.)	Moulinets avancés
	MA DAO DOC LUYỀN	MA DAO QUYÊN
	Techniques appliquées (5)	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Loïc Flamme		

➡ OBLIGATOIRE DANS LA FORMATION XUÂN LONG PHAI (à partir du 1 ^{er} dang)	
Gươm 鎌 Sabre	
	VOIR LE PROGRAMME XUÂN LONG PHAI
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Frédéric Germain	

XUÂN LONG PHÁI WORLD - LIÊN ĐOÀN XUÂN LONG PHÁI THẾ GIỚI - 世界春龍派聯合會

FÉDÉRATION MONDIALE - ASSOCIATION DÉCLARÉE - SIRET 93139281500011

11, rue du Cardinal 30000 Nîmes - France / contact@xuanlongphai.org



XUÂN LONG PHÁI
VIETNAMESE KUNG-FU 中越拳術

春龍派

CÓ KHỚP NỐI VŨ KHÍ 鉸接式武器

ARMES ARTICULÉES

➡ ARME INITIALE			
Long Gian 龍棍 Fléau à 2 branches	SO CẤP (3 années de pratique)	TRUNG CẤP (4 années de pratique)	THUONG CẤP (5 années de pratique)
	Moulinet simple (av. / arr.)	Moulinet double (av. / arr.)	Moulinet double Long Gian (av. / arr.)
	- LONG GIAN MỘT	- Chute - Roue	Attaques avancées
	LONG GIAN KHOA GO (5)	- LONG GIAN HAI	- LONG GIAN BA
	SONG DAU Long Gian vs Long Gian 3 x 1min30	SONG DAU Long Gian vs Armes en bois diverses 3 x 1min30	SONG DAU Long Gian vs Armes diverses 3 x 1min30
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Loïc Flamme			

➡ CONDITION : GRADE DE TRUNG CẤP DE LONG GIAN	
Tam Thiêt Gian 三節棍 Fléau à 3 branches (tri-bâtons)	SO CẤP (4 années de pratique)
	Moulinet simple (av. / arr.) Moulinet TTG déployé simple (av. / arr.) Moulinet TTG déployé double (av.)
	TÂM THIẾT GIAN MỘT
	SONG LUYỄN MỘT SONG LUYỄN HAI
	Techniques appliquées (5)
	SONG DAU Tâm Thiêt Gian vs Armes diverses 3 x 1min30
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Frédéric Germain	

➡ CONDITION : GRADE DE TRUNG CẤP DE TÂM THIẾT GIAN	
Nhuyên Tiên 九节鞭 Fouet à 9 sections	SO CẤP (4 années de pratique)
	Moulinet simple (av. / arr.) Moulinet double (av. / arr.) Moulinet au sol
	CUU KHUC ĐOC LUYỄN
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Frédéric Germain	

XUÂN LONG PHÁI WORLD - LIÊN ĐOÀN XUÂN LONG PHÁI THẾ GIỚI - 世界春龍派聯合會

FÉDÉRATION MONDIALE - ASSOCIATION DÉCLARÉE - SIRET 93139281500011

11, rue du Cardinal 30000 Nîmes - France / contact@xuanlongphai.org