



RÈGLEMENT ÉPREUVES DES QUYENS TÂY SƠN VÕ ĐẠO  
FÉVRIER 2009

[WWW.TAYSONVODAO.COM](http://WWW.TAYSONVODAO.COM)

## SOMMAIRE

OBJECTIFS	3
MOYENS	3
FORMALITÉS	3
LES MEMBRES DU JURY : RÔLES	3
PRÉPARATION	3
DÉROULEMENT DES ÉPREUVES	4
PRÉSENTATION	4
LES EXERCICES	4
FIN DE L'ÉPREUVE	6
ÉLIMINATION	6
RÉSULTATS	6
ANNEXE	7

## OBJECTIFS

- Renouer avec la tradition de Tây Son Võ Dao
- Motiver l'ensemble des pratiquants par des épreuves martiales
- Améliorer le physique et le mental des pratiquants

## MOYENS

Mettre en place des épreuves physiques chronométrées sur trois niveaux :

- Épreuves des 40 Quyens
- Épreuves des 50 Quyens
- Épreuves des 60 Quyens

Chaque épreuve est indépendante l'un de l'autre et ne peuvent être présentées le même jour.

## FORMALITÉS

- Les võ-si doivent avoir au minimum 15 ans révolus à la date du déroulement de l'épreuve
- Les võ-si doivent être licenciés FFKDA et pratiquants de TSVD depuis plus d'une année entière (date à date)
- Les võ-si doivent présenter un certificat médical datant de l'année sportive en cours et comportant la mention « apte à la compétition combat en arts martiaux vietnamiens ».
- Les võ-si doivent s'inscrire à l'avance et choisir l'épreuve qu'ils décident de présenter : Épreuves des 40, 50 ou 60 Quyens, il n'y a pas de pré-requis, ni de notion de grade. Chaque võ-si est libre de présenter l'épreuve qu'il désire.

## LES MEMBRES DU JURY : RÔLES

- 1 juge principal : son rôle est de s'assurer que les épreuves se déroulent dans de bonnes conditions et que le présent règlement est respecté.
- 1 chronométreur : son rôle est d'annoncer les temps à haute voix et de donner les informations des temps effectués de chaque võ-si à l'administratif.
- 1 administratif : son rôle est de noter sur les feuilles des épreuves les temps intermédiaires de chaque võ-si.
- 1 coach par võ-si : son rôle est très important à plusieurs niveaux :
  - La motivation : il doit pousser le võ-si dans ses retranchement, tout en surveillant la condition physique et mentale de son poulain. Il peut décider d'arrêter l'épreuve s'il pense que son poulain a atteint ses limites.
  - Le respect des exercices : il doit s'assurer que tous les exercices sont exécutés correctement.
  - Il annonce à haute voix la fin de chaque exercice.A noter que le coach n'est pas forcément attiré à un compétiteur, mais qu'il peut être assigné à un autre compétiteur.
- 1 partenaire : son rôle est de servir de partenaire pour certains exercices.

## PRÉPARATION

Le juge principal, aidé par le chronométreur, classe les võ-si par épreuve. On commence toujours par l'épreuve des 40 Quyens et on termine par l'épreuve des 60 Quyens. On ne doit pas mélanger les épreuves.

Si le nombre des võ-si est trop important pour un seul passage, il est possible de procéder en plusieurs vagues.

## DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

### PRÉSENTATION

- Présentation des võ-si en tenue de pratiquant de TSVD avec écusson et ceinture et leur coach respectif en pantalon de võ-phuc et t-shirt noir ou veste de TSVD.
- Saluts : à l'appel, les võ-si pénètrent sur l'aire de compétition et saluent tous ensemble :
  - Face au jury
  - Face au public
  - Face à leur coach
  - Face aux autres compétiteurs
- Après la présentation et les saluts, les võ-si se mettent en place, avec leur coach, pour le début de l'épreuve.
- Au signal donné par le juge, les võ-si peuvent commencer.

### LES EXERCICES

Les exercices à effectuer sont les suivants :

Exercices	Quyens			Temps d'exécution			Pause
	40	50	60	40	50	60	
<b>Pompes</b>	40	50	60	60s	80s	100s	1mn
<b>Sauts en Trung Binh Tân</b>	10	20	30	20s	45s	70s	1mn
<b>Coup de pied avec quelqu'un sur le dos</b>	30	40	60	60s	80s	120s	1mn
<b>Coup de poings dans Pao</b>	30	50	60	45s	70s	85s	1mn
<b>Coups de pieds dans Pao</b>	30	50	60	60s	100s	120s	1mn
<b>Quyên</b>	8	10	12	10mn	12mn	15mn	2mn
<b>Phân Dòn à 4, 3 ou 2 selon les possibilités</b>	2mn	3mn	4mn	Rajout de 10s par Phan Don raté			1mn
<b>Blocage en Trung Binh Tân avec Pao</b>	1mn	1mn30	2mn	Rajout de 10s par série de blocage raté			1mn
<b>Endurcissement Bras</b>	1mn	1mn30	2mn				1mn
<b>Endurcissement Jambes</b>	1mn	1mn30	2mn				

A noter que chaque exercice est chronométré. Si le võ-si termine avant le temps réglementaire, il peut se reposer en attendant l'exercice suivant. Le temps de récupération est identique pour tous les compétiteurs, ils commencent donc tous en même temps chaque exercice.

Ce sont les coaches qui valident le temps de chaque exercice. Ce temps est noté par l'administratif sur la feuille de notation. (Voir annexe)

### Pompes

il s'agit de vraies pompes à effectuer en une seule fois. Les temps de pause sont autorisés, si la position haute est gardée.

Le coach valide chaque pompe en comptant à voix haute. S'il juge que la pompe n'est pas valide, il ne la compte pas et le võ-si doit donc la refaire.

Une fois le nombre de pompes demandé atteint, le coach crie : « Temps pompes pour X » ou X désigne le nom du võ-si.

## Sauts en Trung Binh Tân

Départ en position Trung Binh Tân, le plus bas possible et les sauts sont effectués jambes groupées sur la poitrine et retour à la position de départ.

Le coach valide chaque saut en comptant à voix haute. S'il juge que le saut n'est pas valide, il ne le compte pas et le vō-si doit donc le refaire.

Une fois le nombre de saut demandé atteint, le coach crie : « Temps saut pour X » ou X désigne le nom du vō-si.

## Coup de pied avec quelqu'un sur le dos

Un partenaire du même poids ou plus est porté par le vō-si et les coups de pieds variés (différents coup de pied, différentes hauteurs) sont donnés dans le vide. A noter que le coach ne peut pas être porté.

Le coach valide chaque coup de pied en comptant à voix haute. S'il juge que le coup de pied n'est pas valide, il ne le compte pas et le vō-si doit donc le refaire.

Une fois le nombre de coup de pied demandé atteint, le coach crie : « Temps coup de pied pour X » ou X désigne le nom du vō-si.

## Coup de poings dans Pao

Le coach prends un pao et le vō-si doit frapper dans le pao avec les poings le plus fort et le plus lourd possible.

Le coach valide chaque coup de poing en comptant à voix haute. S'il juge que le coup de poing n'est pas valide, il ne le compte pas et le vō-si doit donc le refaire.

Une fois le nombre de coup de poing demandé atteint, le coach crie : « Temps coup de poing pour X » ou X désigne le nom du vō-si.

## Coups de pieds dans Pao

Le coach prends un pao et le vō-si doit frapper dans le pao avec les pieds le plus fort et le plus lourd possible.

Le coach valide chaque coup de pied en comptant à voix haute. S'il juge que le coup de pied n'est pas valide, il ne le compte pas et le vō-si doit donc le refaire.

Une fois le nombre de coup de pied demandé atteint, le coach crie : « Temps coup de pied pour X » ou X désigne le nom du vō-si.

## Quyên

Dans cette exercice, le vō-si est libre de choisir le Quyên qu'il désire. Il peut faire le même plusieurs fois ou choisir de présenter des Quyens différents.

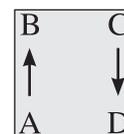
Le coach valide chaque Quyên en comptant à voix haute. S'il juge que le Quyên n'est pas valide, il ne le compte pas et le vō-si doit donc le refaire.

Une fois le nombre de Quyên demandé atteint, le coach crie : « Temps Quyên pour X » ou X désigne le nom du vō-si.

## Phãn Dòn à 4, 3 ou 2

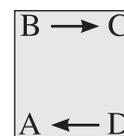
Dans cette exercice, les vō-si travaillent ensemble. 4 vō-si : A B C D positionnés en carré.

- Première attaque : A attaque sur B et C attaque sur D
- Deuxième attaque : B attaque sur C et D attaque sur A
- Troisième attaque : A attaque sur B et C attaque sur D
- Etc.



Les coachs surveillent leur poulain et à chaque Phan Don qu'ils jugent non valide (mal bloqué, non contrôlé, sans contre-attaque, etc.) ils crient « Temps supplémentaire 10s ». Ce temps est ajouté aux quatre vō-si. Il s'agit donc aussi d'un travail de groupe.

Cette épreuve peut aussi se faire à trois. Dans ce cas : A attaque sur B, B attaque sur C et C attaque sur A.



Dans le cas où les vō-si sont au nombre de deux, il s'agit alors d'un travail classique de Phãn Dòn.

# Règlement Epreuves des Quyens Tây Sơn Võ Dao | Février 2009

## **Blocage en Trung Bình Tân avec Pao**

Chaque võ-si en position Trung Bình Tân, un pao à la main bloque les coups de pieds donné à la ceinture par son partenaire. Le partenaire doit chercher à toucher le võ-si et non pas le pao. Le pao doit donc frapper sur les jambes du partenaire.

Le coach contrôle les blocages, et s'il juge que trop de coup de pied ne sont pas bloqués, peut décider de rajouter des tranches de 10 secondes au temps total.

## **Endurcissement Bras**

Le partenaire va frapper avec ses bras sur les bras (et non pas les articulations) du võ-si.

Le coach contrôle que les coups donnés sont puissants.

## **Endurcissement Jambes**

Le partenaire va frapper avec ses pieds sur les tibias, intérieur et extérieur des cuisses (et non pas le genou) du võ-si.

Le coach contrôle que les coups donnés sont puissants.

## FIN DE L'ÉPREUVE

Une fois que toutes les exercices sont terminées et que les võ-si n'ont pas été éliminés, l'épreuve est terminée

## ÉLIMINATION

Plusieurs cas de figure peuvent amener à l'abandon :

- Décision du võ-si
- Fin du temps réglementaire
- Incapacité à terminer un exercice
- Décision du coach

Chaque abandon est définitif, et le võ-si doit alors quitter l'air de compétition

## RÉSULTATS

Le juge annonce les résultats :

- « X reçu épreuve des 40/50/60 Quyens » ou X désigne le nom du võ-si.
- Bien que l'épreuve ne soit pas une compétition en soi, il est possible d'établir un classement en additionnant les temps intermédiaires de chaque exercice

ANNEXE

FEUILLES DES ..... QUYENS														
Num	Nom	Prénom	Nom du Coach	Pompes	Sauts en TBT	Coup de pieds avec quelqu'un sur le dos	Coups de poings dans Pao	Coups de pieds dans Pao	Phan Don	Blocage TBT avec Pao	End. Bras	End. Jambes	Résultats	Temps Total du pratiquant
	Mette le temps prévu des exercices		Nom											
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														