

LE SPORTIF DU MOIS

RICHARD CHARREL,

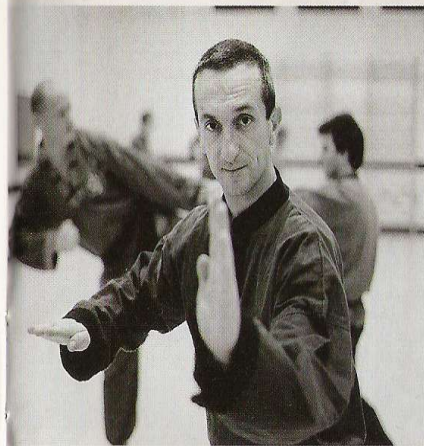
PROFESSEUR ET PRÉSIDENT DE L'ÉCOLE DE VO VIET NAM AU VERGER

Où cet art martial puise-t-il ses origines ?

Au Vietnam du Nord. C'est sensiblement la même chose que le viet vo dao qui, lui, vient du Sud. Les quelques différences sont techniques et fonction du maître. Au Verger, nous sommes les seuls représentants bretons de l'école de maître Moc, arrivé à Paris en 1957. Son école compte 250 adhérents et s'est ouverte aux occidentaux à la fin des années soixante. Comme tous les arts martiaux, le vo viet nam est plus qu'un sport. C'est un mode de vie, de pensée, un partage. Avec les *thao*-combats contre un adversaire imaginaire—on ne cherche pas seulement l'efficacité des coups, mais aussi un travail sur soi. C'est une leçon récitée par le corps et l'esprit.

Cela reste tout de même un art martial !

Oui. Avec un ensemble de techniques de frappes (jambe, coude, genou, tranchant de la main, poing...), de projections, de clés et tout un arsenal d'armes traditionnelles : sabre, couteau papillon, lance, bâton court et



GUILAUME PHE

long. L'apprentissage se fait dans le vide, avec des enchaînements réglés, seul ou à deux, avec des coups portés mais contrôlés. Nous faisons des études de "combats", qui sont des enchaînements pour placer les mouvements techniques. L'enfant peut commencer dès qu'il distingue sa droite et sa gauche. Chaque école a son style, mais tous les thao développent puissance, vitesse, souffle et gestuelle. Pieds nus, et la plupart du temps sans protection,

dans sa vo-phuc*, le vo-sinh** a interdiction de toucher genoux, bas-ventre et visage, hors compétition.

Qui peut être attiré par le vo viet nam ?

Toute personne motivée par l'esprit martial, le travail sur soi, la concentration et une certaine quête—inaccessible—de perfection. C'est à la fois physique et relaxant. On y développe équilibre, souplesse et sérénité. Le maître impose un rythme de travail que chacun suit selon sa volonté. Les cours commencent par un échauffement, puis s'enchaînent les thao, le travail de puissance sur place et en mouvement, les enchaînements à deux pour la technique... On termine toujours la séance par un thao lent (pour la respiration). La progression des élèves est "sanctionnée" par des grades (stagiaire, aide moniteur puis moniteur). ■

PROPOS RECUEILLIS PAR GAUBERT PANTURLE

*La tenue, bleue ou blanche, selon l'ancienneté.

** Combattant ou guerrier en Vietnamien.

Richard Charrel, 02 99 07 42 03.

Article paru dans « *Rennes Métropole* » de janvier 2005, publication officielle de l'agglomération Rennaise.

Une erreur s'est malencontreusement glissée en fin d'article, il faut lire

« (*) La tenue bleue ou marron selon l'ancienneté »
au lieu de

« (*) La tenue bleue ou blanche selon l'ancienneté »

Ecole Nationale de Vo Viet Nam, 7 rue de Bagnole 75020 Paris

☎ 01 43 48 93 72

Web : <http://www.vo-vietnam.com>

Mail : envv@vo-vietnam.com