



Vovinam Noisiel  
5 Allée des Myosotis  
77186 Noisiel  
N° Siret:511 643 975 00010  
Agrément Ministé-  
riel :AS77091408



# COSEC DE L'ALLÉE DES BOIS NOISIEL



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Date de Naissance : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_  
Pièces à fournir : Nouveau ou ancien adhérent : \_\_\_\_\_  
Un certificat médical autorisant la pratique des arts mar-  
tiaux .   
2 Photos .   
En Un chèque ou plusieurs chèques d'un montant de :  
Eveil Vovinam 4 à 6 ans : 150 Euros   
Enfants 6 à 18 ans : 180 Euros   
De 19 ans A plus : 200 Euros   
licence FFKAMA : 37 Euros

Passeport sportif : à mettre à jour chez le médecin

Autorisation pour les mineurs.  
Je soussigné(e)  
autorise :  
A pratiquer le Vovinam Viet Vo Dao durant la saison  
2020/2021  
Signature : \_\_\_\_\_

Le club :

Le club de Vovinam Noisiel a plus de 30 ans. Il a formé et reçu de nombreux élèves.

Il participe activement à faire connaître le Vovinam Viet Vo Dao dans le monde et a notamment représenté plusieurs années de suite le Vovinam Viet Vo Dao à la Nuit des Arts Martiaux de Bercy.

Il est reconnu dans le Monde entier pour ces combattants et ces enseignants de niveau international.

ART MARTIAL VIETNAMIEN

Téléphone : 01 60 31 11 17  
[www.vovinamnoisiel.org](http://www.vovinamnoisiel.org)

# VOVINAM

Le Vovinam va aussi bien aux hommes qu'aux femmes, aux petits qu'aux grands gabarits, en harmonie entre force et souplesse.

Littéralement, « võ » signifie Art martial. On le retrouve dans les deux termes : Vovinam qui signifie art martial vietnamien et Viet Vo Dao qui signifie la voie - « Đạo » de l'art martial ou du peuple vietnamien. Cet art martial fut créé par le maître Nguyen Lộc en 1938. Il est pratiqué dans plus de 70 pays et par plus de 50 mille pratiquants à travers le monde.

Le Vovinam est un art martial complet où le travail de percussions poing pied est aussi important que la saisie, la projection ou bien les clefs aux articulations ainsi que les fameux ciseaux. Le travail des armes traditionnelles (sabre, bâton, couteau...) est aussi présent à haut niveau tout comme celui du « vat » - la lutte vietnamienne.

La pratique du Vovinam favorise le développement harmonieux de tous les muscles. Elle oriente le pratiquant vers la maîtrise de son corps : l'aisance corporelle, la souplesse. Elle développe aussi la confiance en soi, permet de vaincre la timidité et à canaliser l'agressivité latente. Aucune violence n'est exprimée, grâce à la recherche permanente de l'équilibre, de la perfection du mouvement, de l'esthétique et de l'efficacité des enchaînements, avec toujours un profond respect du partenaire et un esprit de discipline qui définit les règles et usages à respecter, à l'égard des autres et de soi-même.

Vivant sous la devise « **Etre fort pour être utile** », le Vovinam est symbolisé par le bambou, qui « **plie mais ne se rompt pas** », image de la droiture, de la souplesse, de la constance et du désintéressement. Son salut : « **La main d'acier sur le cœur de bonté** ».

Peu d'enfants et d'adultes résistent au plaisir de pratiquer cet art martial, activité d'équilibre qui convient à tous. Dès l'âge de 4 ans, l'enfant peut s'y initier.

## VOVINAM VIET VO DAO NOISIEL COSEC Allée des Bois Renseignement tél : 01 60 31 11 17



*L'uniforme pour les pratiquants*



*Le bambou - symbole du Vovinam*

## LES HORAIRES

CATEGORIES	JOURS	HORAIRES
BABY 4/6 ans	SAMEDI	10h à 12h
7/8 ans DEBUTANT + CAP ORANGE	MARDI	18h à 19h
7/8 ans DEBUTANT + CAP ORANGE	JEUDI	18h à 19h
9/13 ans DEBUTANT + CAP BLEU	MERCREDI	17h à 18h30
9/13 ans DEBUTANT + CAP BLEU	SAMEDI	14h à 15h30
ENFANTS GRADES 1 cap JAUNE et +	MERCREDI	18h30 à 20h
ENFANTS GRADES 1 cap JAUNE et +	SAMEDI	15h30 à 17h
ADOLESCENTS DEBUTANT + 1 CAP JAUNES	MARDI/ JEUDI	19h à 20h30
PHYSIQUE /COMBAT / VAT	MARDI / JEUDI	20:30 à 21h45
SPORT BIEN ETRE	VENDREDI	19h à 20h00