



## VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

Art de **combat** et de **défense**, le **VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO** est l'**art martial traditionnel du Việt-Nam** et développe des valeurs et des principes tels que la **persévérance**, le **respect**, l'**autodiscipline**, l'**humilité**.

Son principe de **l'Harmonie entre la Force et la Souplesse** (physique et mentale) lui permet de **s'adapter à tous types de pratiquant** : hommes, femmes, seniors ou non-sportifs et réserve une place particulière à la section enfant (à partir de 8 ans), dont le programme adapté permet une assimilation progressive et ludique de l'art martial.

Abordez les **3 distances de combat** : longue (coups de pieds), rapprochée (coups de poings, genoux et coudes) et corps à corps (lutte, clés et projections). Les techniques de self-défense, le maniement des armes pour les plus gradés ou les fameux ciseaux volants, spécialité du VOVINAM, complètent l'enseignement d'une discipline particulièrement efficace.

Stages et compétitions sont également proposés ; compétitions dans lesquelles l'enseignant, **Maître Đinh Hoàng NGUYỄN (4<sup>e</sup> Đẳng)** détient plusieurs titres de **Champion de France**, d'**Europe** et même de **Champion du Monde**.

## VOVINAM CROSS-TRAINING

Découvrez une **façon plus ludique de pratiquer l'art martial vietnamien mais sans délaisser son efficacité**. Ce nouvel entraînement, développé par **Đinh Hoàng**, également **Coach Sportif Diplômé d'Etat** (BPJEPS Activités de la Forme), est un **mix entre Vovinam, Fitness et Musculation à haute intensité (HIIT)**. Développez l'ensemble de vos **qualités physiques** (force, vitesse, explosivité, coordination, souplesse...) **durant 1h00 intense garantie... Défilez-vous et révélez-vous !**

## VOVINAM ZEN

Enfin, **pour une pratique plus en douceur** et dans le cadre du **Sport-Santé**, découvrez le **VOVINAM ZEN**. Prenez **conscience de votre corps** et **fortifiez-vous de l'intérieur** grâce à un travail réalisé autour des **muscles profonds**, de l'**équilibre**, de la **proprioception** (contrôle et régulation de la posture et des mouvements du corps) et de la **respiration**. Retrouvez dans cette activité tout l'esprit de **gymnastiques douces** telles que le Tai Chi, le Pilates® et certaines formes de Yoga.

PLANNING	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
17h00-17h30					
17h30-18h00	<b>VOVINAM ZEN</b> (Dojo Coubertin)				
18h00-18h30					
18h30-19h00	<b>VOVINAM VIET VO DAO</b>				
19h00-19h30	<b>Enfants 8-11</b> (Dojo Coubertin)				
19h30-20h00					
20h00-20h30					<b>VOVINAM VIET VO DAO</b> Enfants 8-11 ⇒ 21h00
20h30-21h00			<b>VOVINAM VIET VO DAO</b> Ados/Adultes dès 12 ans (Dojo Coubertin)	<b>VOVINAM CROSS-TRAINING</b> Adultes dès 15 ans (HDV)	<b>Ados/Adultes ⇒ 21h30 (HDV)</b>
21h00-21h30					
21h30-22h00					

### DOCUMENTS A FOURNIR :

- la fiche d'inscription complétée
- 1 certificat médical d'aptitude au VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO ("en Technique et en Combat")
- le règlement complet de la cotisation **+ 40€ de Cotisation Statutaire si vous êtes imposable (sinon fournir l'avis de non-imposition)**  
(en CB pour les inscriptions sur internet ou en espèces, en chèque à l'ordre de "E.S.C. Vovinam", Coupons Sport, ANCV, Chèques Bien-Être et Tir Groupé)

### MONTANTS DES COTISATIONS<sup>(1)(2)(3)(4)</sup> SAISON 2022-2023 : <sup>(1)(2)(3)(4)</sup>

<b>VOVINAM VIET VO DAO</b> (Enfants de 8 à 11 ans) .....	<b>170€ + 40€ ⇒ 210 €</b>
<b>VOVINAM VIET VO DAO</b> (Ados/Adultes dès 12 ans et CROSS-TRAINING inclus pour les Adultes) .....	<b>220€ + 40€ ⇒ 260 €</b>
<b>VOVINAM CROSS-TRAINING</b> (à partir de 15 ans) .....	<b>120€ + 40€ ⇒ 160 €</b>
<b>VOVINAM ZEN<sup>(5)</sup></b> (à partir de 15 ans) .....	<b>120€ + 40€ ⇒ 160 €</b>

(1) La Cotisation comprend : l'inscription annuelle, la licence sportive et l'assurance.

(2) Politique Familiale pouvant vous faire bénéficier d'une remise de 10€ à 20€.

(3) Compensation Etudiants : 10€ de remise pour les étudiants post-Bac et jusqu'à 25 ans (sur justificatif et non cumulable avec la Politique Familiale).

(4) Cotisation Statutaire à l'E.S.C. donnant droit à une réduction d'impôt pour les foyers imposables (40€). Un justificatif Cerfa sera envoyé pour votre déclaration.

(5) L'inscription au VOVINAM ZEN se fait via la section E.S.C. Sport-Santé.

