

Hội Đồng Võ Sư Thế Giới

Le Conseil Mondial des Maîtres Vovinam-VietVoDao
The World Council of Masters Vovinam-VietVoDao



Tổng Liên Đoàn Vovinam-Việt Võ Đạo Thế Giới

La Fédération Mondiale de Vovinam-VietVoDao
The Vovinam-VietVoDao World Federation

La Commission Technique Internationale The International Technical Board

300-23-CTI/FR-01-10-2023

Grand Maître Tran Nguyen Dao

Président du Conseil Mondial des Maîtres de Vovinam-Viet Vo Dao.
Président de la Commission Technique Internationale.

La réforme des techniques de sabre 1^{er} niveau du Vovinam-Viet Vo Dao

Techniques de contre-attaque de sabre

<https://vovinamworldfederation.eu/fr/conseil-mondial-des-maitres/projets-et-reformes/la-reforme-des-techniques-de-contreattaque-de-sabre.html>

Les 5 matières formant le 1er niveau du système de sabre sont :

- Les techniques d'attaque.
- Les techniques de parade.
- Les techniques de contre-attaque.
- Le Quyên Luỡng Nghi Kiếm Pháp^[1].
- Le Song Luyện Kiếm.

I. Les techniques de Contre-attaque de sabre.

En théorie, le système de sabre du 1^{er} niveau suit le principe "**1 génère 3**" ^[2], donc les techniques de contre-attaque sont "extraits" du Quyên "Luỡng Nghi Kiem Phap". Il existe un total de 15 techniques de contre-attaque, correspondants aux 15 séquences dans le Quyên. D'autre part, les contre-attaques de sabre sont également appelées «analyse des techniques de sabre », en vietnamien « phân tích kiếm ».

Bien que les techniques de contre-attaque sont extraites du Quyên de sabre, mais de nombreuses techniques de contre-attaque ne sont pas « similaires » de celles du Quyên, ce qui signifie qu'elles ne

¹ : Son nom complet en vietnamien est : *Tinh Hoa Luỡng Nghi Kiếm Pháp* = la Pureté de la Dualité de Yin et Yang.

² : Voir le détail de ce principe dans le document : 299_23_FR_Réforme Tech de sabre_Qyên de Sabre.pdf.

sont pas cohérentes avec le Quyen. Cette contradiction conduit à une question légitime : lesquelles sont correctes ? Celles du Quyen ou celles des contre-attaques ? Ou simplement à cause la « la richesse » du sabre ? Cette réponse n'est pas un argument fondé, utilisé comme explication « temporaire » la différence entre les deux matières évoquées ci-dessus. De plus, il n'existe aucun document officiel du Vovinam-Viet Vo Dao expliquant cela ni aucune preuve spécifique émanant d'un maître de haut grade de notre école.

Pour mettre fin à ces problèmes, une réforme est nécessaire, surtout dans le contexte actuel de développement important dans le monde. Cette réforme doit-être générale comme décrite dans le document « [299_23_FR_Réforme Tech de sabre_Quyen de Sabre.pdf](#) », dont voici le rappel :

1. Réformer les techniques de contre-attaque – (voir ci-dessous dans ce document),
2. Établir les techniques de base de sabre telles que : les techniques d'attaque et les techniques de parade ([298_23_FR_Réforme Tech de sabre_Tech de bases.pdf](#)),
3. Réformer le Quyen « Luong Nghi Kiem Phap » ([299_23_FR_Réforme Tech de sabre_Quyen de Sabre.pdf](#)),
4. Réformer le Song Luyen Kiem - ([301_23_FR_Réforme Tech de sabre_Song Luyen Kiem.pdf](#)).

II. Caractéristiques des techniques de contre-attaque

- Certaines techniques de contre-attaque utilisent exactement les mêmes techniques que celles d'attaque, mais à l'opposé.
- Chaque technique de contre-attaque, souvent commencée par une "technique de protection" (parade, attaque, esquive...) avant d'appliquer une ou plusieurs techniques de contre-attaque, car les techniques d'attaque sont « décidées avant », dont beaucoup plus rapides que les contre-attaques.
- Il est donc important de bien maîtriser les techniques de bases (techniques de parade et techniques d'attaque) avant de pratiquer les techniques de contre-attaque. Il est donc recommandé de s'entraîner les techniques de base au moins 3 mois avant de pratiquer les techniques de contre-attaque. Par contre, il est préférable d'enseigner le Quyen en parallèle ou avant les techniques de contre-attaque.

III. Codage :

- **At** : Attaque (les lettres sont de couleur noire).
- **Ca** : Contre-attaque (les lettres sont de couleur bleu marine).
- **G** : Gauche
- **D** : Droite.

1. 1^{ère} Technique de Contre-Attaque

N°1	Phản kiểm 1 (Extrait de la 1 ^{ère} séquence du Quyen).
At	Thủ - Đinh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avancer en Chảo Mã Tấn D – Chém 3 (rotation de Bas en Haut), côté D, viser la jambe de Ca. ➤ Puis avancer en Đinh Tấn D – Chém 2 (à l'horizontale, en retournant le sabre derrière la nuque), de G à D, viser la jambe de Ca.
Ca	Thủ - Đinh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> • Reculer en Chảo Mã Tấn G, en même temps Chém 3 (rotation comme At, pour se protéger), côté D. • Reculer jambe G en arrière en Xà Tấn 2. En même temps Gat 4, de G à D (en bas et // avec jambe D) • <u>Contre-attaque</u> : Rester en Xà Tấn 2, retourner le sabre, Chém 2 (de D à G), visant le bras d'At. • Continuer à avancer 45° à G, en Đinh Tấn G - Chém 2 (de D à G en retournant derrière la nuque) visant le cou d'At.

2. 2^{ème} Technique de Contre-Attaque

N°2	Phản kiểm 2 (Extrait de la 2 ^{ème} séquence du Quyen).
At	Thủ - Đinh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avancer en Đinh Tấn D – Chém 1 (trancher verticalement avec 1 seule main ou 2 mains) côté D, viser la tête ou l'épaule de Ca.
Ca	Thủ - Đinh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter en arrière et se décaler 30° à G, Trung Bình Tấn. En même temps, tourner le sabre Gạt 1 (de G à D) à la façon Chém 6 (Trancher/Couper 45° de haut en bas et de G à D), visant la tête d'At et le dos de son sabre. • <u>Contre-attaque</u> : Avancer en Đinh Tấn D - Chém 1 (Identique qu'At, trancher verticalement avec 1 seule main ou 2 mains) côté D, visant la tête ou l'épaule d'Aq (recommander à trancher à côté D d'At).

3. 3^{ème} Technique de Contre-Attaque

N°3	Phản kiểm 3 (Extrait de la 3 ^{ème} séquence du Quyen).
At	Thủ - Chảo Mã Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avancer en Chảo Mã Tấn 3 fois D/G/D – en même temps Chém 3 (rotation de Bas en Haut) en 3 fois, D/G/D, et viser la jambe et le corps de Ca.
Ca	Thủ - Chảo Mã Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> • Reculer en arrière 3 fois avec Chảo Mã Tấn – en même temps Chém 3 en 3 fois (rotation comme At, pour se protéger), côté D/G/D. • Au troisième Chém 3, bloquer fermement le sabre d'At. • <u>Contre-attaque</u> : avancer jambe D, 45° à D en Đinh Tấn D, effectuer une 4^{ème} Chém 3, visant la poitrine et sous le bras d'At.

4. 4^{ème} Technique de Contre-Attaque

N°4	Phản kiểm 4 (Extrait de la 4 ^{ème} séquence du Quyen).
At	Thủ - Đỉnh Tấn
	➤ Avancer en Đỉnh Tấn D – Chém 1 (trancher verticalement avec 1 seule main ou 2 mains) côté D, viser la tête ou l'épaule de Ca.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter en arrière en Chảo Mã Tấn G, le corps tourné 45° à D. En même temps, tourner le sabre Gạt 1 (de G à D) à la façon Chém 6 (Trancher/Couper 45° de haut en bas et de G à D), visant la tête d'At et le dos de son sabre. • <u>Contre-attaque</u> : Avancer en Đỉnh Tấn G - Chém 7 avec 2 mains (pousser horizontalement, la lame côté coupant en avant), visant la gorge d'At. • Rester sur place en Đỉnh Tấn G, Chém 2 (horizontale) : de G à D, visant le cou d'At (recommandé de trancher au-dessus de la tête d'At), en tournant derrière la nuque. Le bras G doit être écarté horizontalement à l'opposé du bras D pour maintenir l'équilibre

5. 5^{ème} Technique de Contre-Attaque

N°5	Phản kiểm 5 (Extrait de la 5 ^{ème} séquence du Quyen).
At	Thủ - Đỉnh Tấn
	➤ Avancer en Đỉnh Tấn D - Chém 8.1 (Đâm thẳng phải : piquer devant du côté D du corps), viser la poitrine de Ca.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter en arrière, Chảo Mã Tấn D, corps tourné 45° à G – Tourner le sabre derrière la nuque Gạt 5 (de D à G), puis Gạt 2 à la façon Chém 6 : (Trancher/Couper 45° de haut en bas), visant la tête d'At et le dos de son sabre. • <u>Contre-attaque</u> : Avancer en Đỉnh Tấn D - Chém 7 avec un seul bras (pousser horizontalement, la lame côté coupant en avant) visant la gorge d'At. • Rester sur place en Đỉnh Tấn D, Chém 2 (horizontale - tournant derrière la nuque) : de D à G, visant le cou d'At (recommandé de trancher au-dessus de la tête d'At). • Puis replier la jambe D en Chảo Mã Tấn D. armer le sabre (le manche en arrière, la lame coupante vers le ciel et le point en direction d'At). Puis avancer en Đỉnh Tấn D - Chém 8.2 (Đâm thẳng trái : piquer devant du côté G du corps) visant la poitrine d'At. Le bras G doit être écarté à l'opposé du bras D pour maintenir l'équilibre.

6. 6^{ème} Technique de Contre-Attaque

N°6	Phản kiểm 6 (Extrait de la 6 ^{ème} séquence du Quyen).
At	Thủ - Đỉnh Tấn
	➤ Avancer en Đỉnh Tấn D. Chém 8.1 (Đâm thẳng phải : piquer devant du côté D du corps) visant la hanche ou la jambe de Ca.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter en arrière, Độc Hành Tấn D (jambe D debout, jambe G levée), corps tourné 90° à D. En même temps Gạt 4 (4^{ème} Tech. De parade) : de G à D & de Bas en Haut. Main G croisée vers la joue D • <u>Contre-attaque</u> : Poser la jambe G en Đỉnh Tấn G, en même temps, saisir le poignet d'At avec la main G. • Chém 8.4 (đâm dọc từ trên xuống – Piquer verticalement de Haut en Bas) visant la poitrine At (recommandé de piquer au-dessus de l'épaule d'At)

7. 7ème Technique de Contre-Attaque

N°7	Phản kiểm 7 (Extrait de la 7 ^{ème} séquence du Quyen).
At	Thủ - Đỉnh Tấn (attaquer dans le dos de Ca)
	➤ Avancer en Đỉnh Tấn D - Chém 6 (Trancher 45°, de haut en bas & de D à G), côté D, viser le cou de Ca.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn G (dos face à At)
	<ul style="list-style-type: none"> Avancer jambe D en Liên Hoa Tấn avec jambe G, en même temps demi-tour 90° à G, tourner le sabre Gạt 5, autour de la nuque, la main gauche se croise pour couvrir l'aisselle du côté D. Continuer à avancer la jambe D, demi-tour face à At, en Đỉnh Tấn G. Gạt 2 (2^{ème} Tech de parade), bloquer le sabre d'At. <u>Contre-attaque</u> : Avancer 45° à D en Đỉnh Tấn D - Chém 3 : (Rotation), du côté G, de Bas en Haut, viser le corps et sous le bras d'At. Rester en Đỉnh Tấn D - Chém 2 (horizontale) : de D à G, visant le cou d'At (recommandé de trancher au-dessus de la tête d'At), sans passer derrière la nuque. Le bras G doit-être croisé et appuyé contre bras D pour maintenir l'équilibre.

8. 8ème Technique de Contre-Attaque

N°8	Phản kiểm 8 (Extrait de la 8 ^{ème} séquence du Quyen).
At	Thủ - Đỉnh Tấn
	➤ Avancer en Đỉnh Tấn D - Chém 6 , 45° de D à G, viser le cou de Ca.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> Reculer la jambe G en Liên Hoa Tấn, en même temps tourner le sabre, Gạt 5, puis tourner autour de la nuque. Main G croisée vers la joue D. <u>Contre-attaque</u> : Écarter jambe G 45° en Đỉnh Tấn G (le corps doit baisser au maximum), Chém 5 : 45° de Bas en Haut & de D à G, visant le corps et sous le bras d'At. Le bras G doit suivre la même direction que le bras D. Rester en Đỉnh Tấn G - Chém 6 : 45°, de haut en bas & de G à D, sans passer le sabre derrière la nuque, visant les côtes de D et le corps d'At, bras G doit-être écarté vers en haut à l'opposé du bras D pour maintenir l'équilibre Continuer à avancer la jambe D en position Liên Hoa Tấn, puis avancer 45° à D en Đỉnh Tấn D - Chém 8.3 (Đâm Ngang - piquer horizontalement, de D à G), visant l'abdomen d'At. Le bras G doit-être croisé et appuyé contre le bras D.

9. 9ème Technique de Contre-Attaque

N°9	Phản kiểm 9 (Extrait de la 9 ^{ème} séquence du Quyen).
At	Thủ - Đỉnh Tấn
	➤ Avancer en Đỉnh Tấn D - Chém 6 , 45° de G à D, viser le cou de Ca.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> Reculer la jambe G à l'arrière en Liên Hoa Tấn, en même temps tourner le sabre Gạt 6, puis tourner autour de la nuque, main G croisée vers la joue D <u>Contre-attaque</u> : Écarter la jambe D 45° à D en Đỉnh Tấn D (le corps doit baisser au maximum), en même temps Chém 5 : 45° de Bas en Haut & de G à D, visant le corps et sous le bras d'At. Le bras G doit être écarté à l'opposé du bras D pour maintenir l'équilibre. Rester en Đỉnh Tấn D - Chém 6 : 45°, de haut en bas & de D à G, sans passer le sabre derrière la nuque, visant les côtes de G et le corps d'At.

	<ul style="list-style-type: none"> Continuer à avancer la jambe G pour rejoindre la jambe D en position de Liên Hoa Tấn - Chém 8.5 avec 2 bras (<i>Đâm Múc - piquer verticalement, de Bas en Haut</i>), visant la gorge d'At
--	--

10. 10^{ème} Technique de Contre-Attaque

N°10	Phản kiếm 10 (<i>Extrait de la 10^{ème} séquence du Quyen</i>).
At	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avancer en Đỉnh Tấn D – Chém 8.1 (<i>Đâm thẳng phải : piquer devant du côté D</i>), viser la poitrine de Ca, le bras G tendu en arrière pour équilibrer avec le bras D.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> Reculer la jambe G en arrière en Liên Hoa Tấn, puis écarter à G en Đỉnh Tấn. En même temps, tourner le sabre Gạt 1 (<i>de G à D</i>), Main G armée à la hanche G. Contre-attaque : Déplacer la jambe D en Chảo Mã Tấn D (<i>face à l'At</i>). En même temps Chém 3 : (<i>Rotation</i>) de Bas en Haut du côté D, viser sous le bras d'At. Le bras G doit-être croisée sur la joue D pour maintenir l'équilibre. Continuer à avancer en Đỉnh Tấn D - Chém 2 (<i>horizontale</i>) : de G à D, visant le cou d'At (<i>recommandé de trancher au-dessus de la tête d'At</i>), sans passer derrière la nuque. Le bras G doit-être écarté horizontalement à l'opposé du bras D pour maintenir l'équilibre.

11. 11^{ème} Technique de Contre-Attaque

N°11	Phản kiếm 11 (<i>Extrait de la 11^{ème} séquence du Quyen</i>).
At	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avancer en Đỉnh Tấn D – Chém 2 (<i>horizontale</i>), de G à D, viser la jambe de Ca. ➤ Puis avancer en Đỉnh Tấn G – Chém 2 (<i>horizontale</i>) de D à G, viser la gorge de Ca.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> Sauter en arrière, Chảo Mã Tấn D, corps tourné 90° à G. En même temps Gạt 4 (<i>4^{ème} Tech. parade</i>), de G à D, la main G doit être croisée sur la joue D. Puis sauter à D en Chảo Mã Tấn G (<i>face à l'At</i>). Gạt 2 (<i>2^{ème} Tech de parade</i>). La main G doit être croisée sur la joue D. Contre-attaque : avancer 45° à D en Đỉnh Tấn D - Chém 3 (<i>Rotation</i>), côté G, de Bas en Haut visant le corps d'At. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour éviter cette contre-attaque, At doit tourner le sabre à l'horizontale devant le ventre pour bloquer la rotation de Ca, et en même temps s'allonger par terre. Continuer à avancer en Đỉnh Tấn G - Chém 1 (<i>trancher verticalement</i>) de Haut en Bas, visant At à terre (<i>recommandé de trancher à côté d'At</i>).

12. 12ème Technique de Contre-Attaque

N°12	Phản kiểm 12 (Extrait de la 12 ^{ème} séquence du Quyen).
At	Thủ - Đỉnh Tấn
	➤ Avancer en Đỉnh Tấn D - Chém 2 (Horizontalement) de D à G, visant la jambe de Ca.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter en arrière, Độc Hành Tấn G (jambe G debout, jambe D levée), corps tourné 90° à G. • En même temps, Gạt 3 de D à G, dégager le sabre d'At. Armer le sabre (le manche en arrière, la lame coupante vers le ciel et le point en direction d'At). • <u>Contre-Attaque</u> : Poser en Đỉnh Tấn D - Chém 8.2 (Đâm thẳng trái : piquer devant du côté G du corps) visant la poitrine d'At. Le bras G doit être écarté à l'opposé du bras D pour maintenir l'équilibre. • Continuer à avancer en Đỉnh Tấn G – Chém 8.1 (đâm thẳng phải), viser l'abdomen d'At

13. 13ème Technique de Contre-Attaque

N°13	Phản kiểm 13 (Extrait de la 13 ^{ème} séquence du Quyen).
At	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avancer en Chảo Mã Tấn D - Chém 3 (rotation) à D, viser la jambe de Ca ➤ Continuer à avancer la jambe D en Đỉnh Tấn - Chém 8.2 (Đâm Thẳng Trái) : piquer directement du côté G, viser la hanche de Ca ➤ Avancer en Đỉnh Tấn D – Chém 8.1 (Đâm Thẳng Phải), piquer directement du côté D, viser la hanche de Ca.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> • Reculer la jambe G en Chảo Mã Tấn G - Chém 3 (rotation) pour bloquer le sabre d'At • Écarter la jambe G, 45° à l'arrière en Đỉnh Tấn G (45° incliner le corps à G) – Gạt 4 du côté G & de bas en haut, vers le sabre d'At. • Sauter 45° à D, en Chảo Mã Tấn G – Gạt 3 (45°), du côté D & de bas en haut vers le sabre d'Aq. • <u>Contre-Attaque</u> : Avancer 45° à D en Đỉnh Tấn D - Chém 3 : (Rotation), du côté G, de Bas en Haut, visant le corps et sous le bras d'At. • Rester en Đỉnh Tấn D, Chém 6 : 45°, de haut en bas & de D à G, sans passer le sabre derrière la nuque, visant la jambe d'At

14. 14ème Technique de Contre-Attaque

N°14	Phản kiểm 14 (<i>Extrait de la 14^{ème} séquence du Quyen</i>).
At	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avancer en Đỉnh Tấn D – Chém 3 (rotation) à D, visant le genou de Ca. ➤ Avancer en Đỉnh Tấn G, puis avancer la jambe D en avant en Liên Hoa Tấn – Chém 8.5 (Đâm Múc), piquer verticalement de bas en haut avec deux main.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn
	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter en arrière en Chào Mã Tấn D – Chém 3 (rotation) à D pour contrer le sabre d'At. • Continuer à reculer en Đỉnh Tấn D (posture en arrière) - Gạt 7 (La pointe du sabre est orientée horizontalement à G), de bas en haut, pousser le sabre d'At vers le haut, main G en appui au dos du sabre pour garder l'équilibre du sabre. • <u>Contre-Attaque</u> : Tourner le sabre à D comme Gạt 1, puis Đá Thẳng D (coup de pied direct D), puis poser en Đỉnh Tấn D. • Chém 3 (rotation) à D, puis retirer la jambe D en arrière en Độc Hành Tấn, en même temps armer le sabre (le manche en arrière, la lame coupante vers le ciel et le point en direction d'At). Puis poser en Đỉnh Tấn D en avant – Chém 8.2 (Đâm thẳng trái : piquer devant du côté G du corps), visant le visage d'At. Le bras G doit être écarté à l'opposé du bras D pour maintenir l'équilibre.

15. 15ème Technique de Contre-Attaque

N°15	Phản kiểm 15 (<i>Extrait de la 15^{ème} séquence du Quyen</i>).
At	Thủ - Đỉnh Tấn G (<i>attaquer dans le dos de Ca</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avancer en Đỉnh Tấn D - Chém 8.1 (<i>Đâm thẳng phải : piquer devant du côté D du corps</i>), visant la tête de Ca.
Ca	Thủ - Đỉnh Tấn D (<i>dos face à d'At</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer la jambe G en avant en Liên Hoa Tấn. puis tourner le corps à D, 180°. • En même temps Gạt 6 (<i>6^{ème} Tech. parade</i>), puis tourner le sabre autour de la nuque. Main G croisée vers l'aisselle D. • <u>Contre-attaque</u> : Continuer à avancer la jambe G en Đỉnh Tấn G, puis demi-tour en Đỉnh Tấn D face à l'At, • Chém 1: Trancher à 30° (de haut en bas. & de G à D). Main G sous le bras D, visant le bras d'At. • Puis avancer la jambe G en Đỉnh Tấn G - Chém 1, côté D (avec 2 mains), visant la tête d'At.