

Programme du stage Tous Niveaux des 10 et 11 octobre 2026

Le programme du weekend est axé sur un objectif principal réparti sur plusieurs ateliers :

- Dans la jeunesse de Maître Tran Minh Long, 5 leçons permettaient le travail des différentes techniques du Vo Co Truyen par des enchainements, des Bải Quyên :
 - Môt - Leçon pour le travail des positions et les frappes pieds et poings
 - Hai - Leçon pour le travail des blocages
 - Ba - Leçon pour le travail des piques
 - Bốn - Leçon pour le travail des tranchants
 - Năm - Leçon pour le travail des coudes

Bien que ne faisant pas partie des leçons au programme officiel de l'école, elles en sont le socle technique.

Pour ce stage la leçon retenue est la leçon des coudes, elle sera enseignée dans son intégralité.

L'ensemble des ateliers, accessibles à tous, seront une continuité de cet enseignement.

- Travail sur les fondamentaux du combat
- Mise en application au combat avec les techniques traditionnelles de coudes et genoux
- Mise en application en technique avec le travail d'une leçon et ses applications en combats.

C'est une volonté de ne pas nommer la leçon, elle n'est pas choisie pour son apprentissage, mais pour venir en support à la mise en application des techniques.

Les intervenants pour l'encadrement des ateliers sont :

- Frédéric Marion
- Tien Dung Tran
- Emilie Marion
- Luc Choquet
- Benjamin Marion

Le choix des ateliers et du travail mis en place par la direction technique vise à favoriser une acquisition technique rigoureuse et progressive, permettant une pratique des quyên juste et efficace, fondée sur la qualité du geste et la compréhension profonde des leçons.