



Fédération Vo Co Truyen Vietnam de France

siège social : 106 Boulevard de la résistance

93460 Gournay-sur-Marne

www.vocotruyen-france.fr

identification RNA : W751204240

Commission Quy Dinh

Bonjour à tous,

Le programme sera le même à chacun des stages, avec un travail chronologique sur les Quy Dinh.

Nous nous répartirons selon les compétences, le nombre et les besoins.

Chronologie de l'ordre d'apprentissage des Quy Dinh :

1 - Lao Ho Thuong Son

2 - Tu Linh Dao

3 - Roi Thai Son

4 - Ngoc Tran Quyen

5 - Kim Nguu Quyen

6 - Lao Mai Quyen

7 - Thanh Long Doc Kiem

8 - Bat Quai Con

9 - Sieu Xung Thien

10 - Doc Lu Thuong

Ceux qui ne connaissent pas le n°1 l'apprennent ; ceux qui le connaissent apprennent le n°2 ; ceux qui connaissent les deux premiers apprennent le troisième (après avoir répété les autres).

Normalement cela englobe les élèves (ou instructeurs) peu chevronnés, ensuite on propose un travail par atelier.

Voici un programme de stage standard

Le samedi : horaire prévu sur réservation salle : 09h00 – 19h00

9h30-10h30 : Arrivée des membres de la commission Quy Dinh.
Répartition des groupes, définition du programme et travail sur le tronc commun.

10h30-11h00 : Salut, présentation des membres, échauffement (un seul membre de la commission fait l'échauffement, les autres membres peuvent continuer de travailler).

11h-13h00 : Répartition des stagiaires par groupe, selon les connaissances et les niveaux,

1^{er} groupe : uniquement Lao Ho Thuong Son

2^{ème} groupe : révision de Lao Ho Thuong Son et apprentissage de Tu Linh Dao

3^{ème} groupe : révision de Lao Ho Thuong Son, Tu Linh Dao et apprentissage de Roi Thai Son.

4^{ème} atelier : Révision, dans un premier temps, des trois Quy Dinh ci-dessus puis étude du reste du programme selon les opportunités.

13h00-14h00 : Pause repas, ajustement des cours futurs.

14h00-16h30 : Travail par groupe : continuité du programme

16h30-17h30 : Théorie sur les poèmes, étirements et salut.

17h30 : Débriefing et ajustement technique des membres de la commission.

Le Dimanche : **horaire prévu sur réservation salle : 09h00 – 15h00**

9h00-10h00 : Entraînement des membres de la commission Quy Dinh.
Répartition des groupes.

10h30-11h00 : Un seul membre de la commission fait l'échauffement, les autres membres peuvent continuer de travailler.

11h00 -13h30 : Travail par groupe.

13h30-14h00 : Théorie, récupération et salut.

14h00 : Débriefing et ajustement technique des membres de la commission.

NB : On peut au sein de chaque groupe avoir plusieurs niveaux de travail, et travailler de manière spécifique sur les applications les poèmes ... On reste dans le cadre du programme officiel.

Voilà, j'espère que c'est clair, n'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations, je me réjouis de tous vous voir et de partager ces moments,

Meilleurs pensées et vœux de bonheur de bonne santé pour vous et vos proches.

Amitiés,
Olivier Barbey.