

# le Minh Long Tay Son Vo Dao



**Maître TRAN MINH LONG**

«Quand tu bois l'eau, n'oublie pas la source.»

«Grandis, mais ne détruis pas tes racines.»

## 1. Origine

Le style Minh Long tire son origine des plus anciennes techniques d'arts martiaux du Vietnam. Son histoire est intimement liée au développement du Bouddhisme dans ce pays. Il fut introduit dès le début de l'ère chrétienne (Xème siècle) par des navigateurs indiens. De nombreuses Écoles d'arts martiaux, se structurèrent à cette époque.

Au XIVème siècle, le changement dynastique et l'adoption du Confucianisme comme doctrine officielle de l'État entraîna la persécution du bouddhisme Thien (Zen). De plus, les écoles d'arts martiaux qui lui étaient liées furent considérées comme dangereuses par l'État et interdites. Les disciples se dispersèrent alors dans tout le pays fuyant les persécutions. Cet épisode marqua le début d'une nouvelle pratique, clandestine celle-là. Cependant, bien que séparés, les anciens disciples s'organisèrent néanmoins en sociétés secrètes, et adoptèrent le nom générique de Hoang (qui signifie *jaune*). Ces diverses Écoles Hoang perpétuèrent l'enseignement martial jusqu'à nos jours. Le style Minh Long est directement issu des Hoang de la ville de Lang-Son dans le nord du Vietnam.

## 2. Maître Tran Minh Long

Le style Minh Long tient son nom de Maître TRAN MINH LONG (né à Lang Son en 1925/1977). C'est là qu'il suivra pendant de nombreuses années l'enseignement de Maître Hoang, instructeur au centre d'arts martiaux traditionnels de Cao Lang. En 1962, le Maître Tran arrive en France où il commence à enseigner dans un cadre restreint, puis en 1973 il rejoint le mouvement d'unification des arts martiaux vietnamiens, qui débouche sur la création de la première Fédération Française de Viêt Vo Dao. Il devient alors membre du premier conseil des maîtres. Parallèlement, il développe et structure le style Minh Long.

A son décès, son successeur et ami Maître Louis MARION continuera son œuvre. Aujourd'hui, c'est le fils de ce dernier, Frédéric MARION, actuel coordinateur technique du style, qui perpétue la tradition plusieurs fois centenaire de l'école.

## Les positions de bases



**DINH TAN** (ancrée forte) : Les pieds doivent être sur 2 lignes parallèles la jambe avant fléchie (on ne doit pas voir les orteils). Le pied de la jambe avant doit être légèrement vers l'intérieur (pour éviter la dangereuse frappe au genou). La jambe arrière légèrement fléchie. Le buste droit.



**CHAO MA TAN** (la marche du cheval) : Les 2 pieds sur la même ligne. Soixante-dix pour cent du poids du corps doit être sur la jambe arrière. La jambe avant, elle, est souple et seulement la pointe du pied est en contact avec le sol (pour arrêter l'attaque de l'adversaire d'un coup de pied direct).



**TRUNG BINH TAN** (position du cavalier) : Jambes fléchies et pieds sur la même ligne, buste droit.



**LAP TAN** (attente droite) : Buste droit, pieds joints, poings au niveau de la taille.



**CHUAN BI TAN** (prêt) : Présenter le tranchant des mains (penser à casser les poignets). Une largeur d'épaule pour les pieds.



**LIEN HOA TAN** (fleur de lotus) : Même position que **LAP TAN** mais avec les jambes légèrement pliées.



Maître Louis MARION



Maître Frédéric MARION

### 3. L'art martial en France

L'Art Martial Vietnamien a été introduit en France depuis 1918 après la première guerre mondiale, à la suite de l'arrivée des combattants vietnamiens en France pour combattre aux côtés des français. Cependant, c'est réellement à partir des années 70 qu'il a commencé à se développer dans notre pays. En effet, la guerre civile au Vietnam a conduit nombre de maîtres et d'experts à fuir leur pays. Tout naturellement, c'est vers la France que la majorité d'entre eux s'est tournée. C'est ainsi que le 3 novembre 1973: la FÉDÉRATION FRANÇAISE de VIET VO DAO a été officiellement et légalement déclarée à l'initiative de Maître PHAN HOANG. A cette époque, la fédération comptait six styles fondateurs :

**Minh Long** du Maître *Tran Minh Long*

**Than Long** du Maître *Nguyen Dan Phu*

**Vovinam** des Maîtres *Dao et Ba Hien*

**Kim Long/Hau Quyen** du Maître *Nguyen Trung Hoa*

**Han Baï** du Maître *Tasteyre Tran Phuoc*

**Qwan Ky Do** du Maître *Pham Xuan Tong*

### 4. Petit cours de géographie sur le Vietnam

Le Vietnam est un pays d'une superficie de 335 000 Km<sup>2</sup> avec ses 41 000 Km de fleuves et 3100 Km de canaux. C'est un pays qui comporte 61 provinces (départements). Les villes importantes sont : Hanoï qui est la capitale, Hô Chi Minh-ville, Da nang. La population est de 51 millions d'habitants. Les pays frontaliers sont : la Chine, le Cambodge et le Laos.



## Glossaire

**Long** : le dragon. Premier "animal" que l'on travaille. Symbole de concentration, de droiture et aussi de puissance. Il représente l'esprit chevaleresque. Ses techniques sont plutôt longues (dans l'espace), et linéaires (bien que ce ne soit pas systématique).

**Ho** : le tigre. Animal à la fois redouté et vénéré au Vietnam, c'est le second animal dans l'apprentissage de l'art. Il représente la force et la combativité. Ses attitudes sont basses avec des mouvements courts et puissants.

**Xa** : le serpent. Le troisième animal que l'on travaille, il représente la vitesse et la précision. Il privilégie les techniques de pique sur des points précis (yeux, gorge, parties génitales, etc...). C'est l'apprentissage de la contraction et de la décontraction, deux phases indissociables dont la maîtrise est indispensable pour travailler la vitesse d'exécution, ce qui débouchera sur le travail de la puissance (voir bao).

**Bao** : la panthère. C'est le quatrième animal que l'on travaille. La panthère s'oriente vers le travail de la puissance au sens physique du terme (puissance = force \* vitesse). C'est un travail très tonique qui s'oriente essentiellement sur les membres supérieurs.

### Compter de 1 à 10 :

mot, hai, ba, bon, nam, sau, bay, tam, chin, muoi,  
(mote, ail, ba, bonne, name, sao, baille, tame, tchine, mou-êille)

### Les armes :

**Con** : bâton long (doan con = bâton court)

**Dai dao** : la hallebarde

**Doan Dao** : le couteau

**Ho diep song dao** : les couteaux papillons. Ces armes n'ont rien à voir avec les couteaux philippins qui portent le même nom, ce sont des couteaux larges et de la longueur de l'avant-bras, que l'on manie par paire.

**Kiem ou Dao** : le sabre

**Ma Dao ou Guom cong** : le sabre lourd. Arme spécifique qui se manie à 2 mains et privilégie des techniques d'écrasement et d'éventration (un peu barbare mais efficace !)

**Thuong** : la lance

### Les saluts :

**Bai lê** (baille lê) : Salut avant de pénétrer dans la salle ou avant de travailler

**Bai su** (baille sou) : Salut au Maître

**Bai to** (baille to) : Salut aux ancêtres

**Chào** (tchao) : Saluer

**Chào bai to** (tchao baille to) : Salut aux ancêtres en position « chao ma tan »

**Nghiêm lê** (nième lê) : Préparation au salut

### Autres :

**Dâu** (dao) : Combattez

**Thôi** (toille) : Arrêter, cesser

**Vo Co Truyen Vietnam** (vo co tru- yenne): Art Martial traditionnel et ancien du Vietnam

**Thao Quyen** (tao quènne) : L'enchaînement à main nues. Le combat « imaginaire »

**Binh khi** (bine ki) ou **võ khi** (vo ki) : La leçon d'arme

**Vo phuc** (vo foc) : Tenue pour l'art

**Vo sinh** (vo sine) : Praticquant

**Vo su** (vo sou) : Maître