



# PROGRAMME DE FORMATION

## CỔ VÕ ĐẠO 古武道



**XUÂN LONG PHÁI**  
VIETNAMESE KUNG-FU 中越武派

**春龍派**

Le **CỔ VÕ ĐẠO** est l'antique voie des arts martiaux qui se caractérise par l'utilisation des armes blanches. Si de nos jours dans les arts martiaux le maniement des armes traditionnelles a évolué vers des formes modernes et sportives, le **CỔ VÕ ĐẠO** nous rappelle à l'essence même des arts martiaux : la survie.

### Définition des termes :

Selon 汉法词典 Dictionnaire chinois-français, Librairie You-Feng.

古	CÔ	:	Ancien, antique.
武	VÕ	:	Affaire militaire.
道	ĐẠO	:	Route, chemin, voie ; moyen, méthode, procédé, manière ; doctrine, principe.

Le terme **CỔ VÕ ĐẠO** pourrait être traduit par : **Antique formation militaire.**

### Programme :

Dans la lignée des écoles d'arts martiaux traditionnels sino-vietnamiens, le **XUÂN LONG PHAI** inclut la pratique du **CỔ VÕ ĐẠO** dans son programme de formation.

Le pratiquant d'arts martiaux pourra choisir ses armes en fonction des conditions requises (grade Xuân Long Phai et/ou évolution d'une arme à une autre).

### 14 armes sont réparties en 3 catégories :

- ARMES LONGUES (4) : DÀI VŨ KHÍ 長武器  
*Bâton long, hallebarde, lance, fourche.*

- ARMES COURTES (7) : NGẮN VŨ KHÍ 短武器  
*Bâtons courts, matraques, cerceau, couteaux papillon, couteaux hirondelle, sabre d'officier, sabre.*

- ARMES ARTICULÉES (3) : CÓ KHỚP NỐI VŨ KHÍ 鉸接式武器  
*Fléau à 2 branches, tri-bâton, fouet à 9 sections*

### Une formation évolutive :

Dans chacune de ces trois catégories d'armes, il y a des armes « **initiales** » accessibles aux débutants et permettant d'accéder à l'étude d'une autre arme, comme le montrent les successions suivantes :

1/ Bâton long → hallebarde → lance → fourche

2/ Fléau à 2 branches → tri-bâton → fouet à 9 sections

Les armes initiales sont : le bâton long, les bâtons courts, les matraques, le fléau à 2 branches.

L'étude du sabre est obligatoire à partir du niveau de ceinture noire Xuân Long Phai.

### Grades :

De 1 à 3 niveaux de connaissance peuvent être validés pour chacune des armes.

- Le niveau So Cáp est une phase d'initiation au maniement de l'arme.
- Le niveau Trung Cáp est une phase de perfectionnement du maniement de l'arme.
- Le niveau Thuong Cáp est une phase de maîtrise de l'arme.

Les passages de grades **CỔ VÕ ĐẠO** sont organisés par la Xuân Long Phái World.

XUÂN LONG PHÁI WORLD - LIÊN ĐOÀN XUÂN LONG PHÁI THẾ GIỚI - 世界春龍派聯合會

FÉDÉRATION MONDIALE - ASSOCIATION DÉCLARÉE - SIRET 93139281500011  
11, rue du Cardinal 30000 Nîmes - France / contact@xuanlongphai.org



**XUÂN LONG PHẢI**  
VIETNAMESE KUNG-FU 中越武派

**春龍派**

## DÀI VŨ KHÍ 長武器

### ARMES LONGUES

➔ ARME INITIALE			
	SO CẤP (3 années de pratique)	TRUNG CẤP (4 années de pratique)	THƯỢNG CẤP (5 années de pratique)
<b>Bông</b>  棒  Baton long	Moulinet simple (av. / arr.)		
	- BÔNG PHÁP LIÊN HOANH MỘT (attaques descendantes)	Moulinet double (av. / arr.) Moulinet triple (av. / arr.)	Moulinets avancés
	- BÔNG PHÁP LIÊN HOANH HAI (attaques ascendantes)	- Chute - Roue	- LUONG BÔNG ĐOC LUYỀN - LUONG BÔNG SONG LUYỀN
	- BÔNG PHÁP LIÊN HOANH BA (piques et attaques latérales)		Attaques avancées (4)
	- BÔNG PHÁP LIÊN HOANH BỐN (attaques circulaires)	- BÔNG PHÁP ĐỘC LUYỀN HAI - BÔNG PHÁP SONG LUYỀN HAI	- BÔNG PHÁP MỘT MỘT BÔNG DỊCH NHI BÔNG
	- BÔNG PHÁP ĐỘC LUYỀN MỘT - BÔNG PHÁP SONG LUYỀN MỘT	- BÔNG PHÁP HAI - SONG BÔNG HAI	- HAU BÔNG PHÁP
	- BÔNG PHÁP MỘT - SONG BÔNG MỘT	- Défense vs Quyền Pháp (5) - Défense vs saisie (5)	- LANG THANG BÔNG PHÁP
	Techniques d'attaque (5)		
	SONG DAU Bông vs Bông 3 x 1min30	SONG DAU Bông vs Armes en bois diverses 3 x 1min30	SONG DAU Bông vs Armes diverses 3 x 1min30

RÉFÉRENT TECHNIQUE : Võ Sư Frédéric Germain



**XUÂN LONG PHÁI**  
VIETNAMESE KUNG-FU 中越武派

**春龍派**

➔ CONDITION : GRADE DE TRUNG CẤP DE BÔNG			
<b>Đại Dao</b>  戟  Hallebarde	SO CẤP (3 années de pratique)	TRUNG CẤP (4 années de pratique)	THƯƠNG CẤP (5 années de pratique)
	Moulinets av. / arr.	Moulinets avancés	
	SONG LUYỄN	QUYÊN HAI	QUYÊN BA
	QUYÊN MỘT	Techniques appliquées (5)	Techniques appliquées (5)
	Techniques appliquées (5)		
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Frédéric Germain</b>			

➔ CONDITION : GRADE DE SO CẤP DE DAI DAO	
<b>Nga Mi Thương</b>  峨眉槍  Lance du Emei	SO CẤP (5 années de pratique)
	SONG LUYỄN
	- NGA MI CHI QUYÊN - SONG QUYÊN
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Frédéric Germain</b>	

➔ CONDITION : GRADE DE SO CẤP DE THƯƠNG	
<b>Cây chĩa</b>  杈  Fourche	SO CẤP (3 années de pratique)
	QUYÊN
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Frédéric Germain</b>	



**NGẮN VŨ KHÍ 短武器**

**ARMES COURTES**

⇒ ARME INITIALE			
<b>Song Côt</b>  双棍  Paire de bâtons courts	SO CÂP (3 années de pratique)	TRUNG CÂP (4 années de pratique)	THUONG CÂP (5 années de pratique)
	Moulinet simple (av. / arr.)	Moulinet avancé (av. / arr.)	
	- SONG CÔT MÔT - SONG CÔT MÔT SONG LUYÊN	- Chute - Roue	SONG CÔT BA
	SONG CÔT SONG DAU (5)	- SONG CÔT HAI - SONG CÔT HAI SONG LUYÊN	Techniques appliquées (5)
	SONG DAU Song Côt vs Long Gian 3 x 1min30	SONG CÔT KHOA GO (5)	SONG DAU Song Côt vs Armes diverses 3 x 1min30
	SONG DAU Song Côt vs Armes en bois diverses 3 x 1min30		
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Grégory Gil Gomez</b>			

⇒ ARME INITIALE			
<b>Mộc Can</b>  棒柄  Matraques	SO CÂP (3 années de pratique)	TRUNG CÂP (4 années de pratique)	THUONG CÂP (5 années de pratique)
	- MỘC CAN ĐOC LUYÊN MÔT - MỘC CAN ĐOC LUYÊN HAI	MỘC CAN QUYÊN MÔT	- MỘC CAN QUYÊN HAI
	Techniques appliquées (5)	Techniques appliquées (5)	Techniques appliquées (5)
	TU VE 5 séquences d'application	TU VE 5 séquences d'application 1 vs 2	TU VE 5 séquences d'application 1 vs couteau
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Guillaume Ruiz</b>			

⇒ CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUAN LONG PHAI	
<b>Hoành Tuyền</b>  圓圈  Cerceau	SO CÂP (4 années de pratique)
	ĐOC LUYÊN (3)
	MAN NGUYẾT TUYÊN NHU QUYÊN
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Frédéric Germain</b>	



**XUÂN LONG PHÁI**  
VIETNAMESE KUNG-FU 中越武派

**春龍派**

CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI	
<b>Song Diệp Dao</b> 双蝶刀 Couteaux papillon	<b>SO CÂP</b> (4 années de pratique)
	Moulinet av. / arr.
	- QUYÊN MÔT - SONG QUYÊN MÔT
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Gilles Obernesser</b>	

CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI	
<b>Yên Dao</b> 燕刀 Couteaux hirondelle	<b>SO CÂP</b> (4 années de pratique)
	- ĐOC LUYÊN - SONG LUYÊN
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Estelle Parein</b>	

CONDITION : GRADE CEINTURE NOIRE XUÂN LONG PHAI		
<b>Ma Dao</b> 马刀 Sabre d'officier	<b>SO CÂP</b> (3 années de pratique)	<b>TRUNG CÂP</b> (4 années de pratique)
	Moulinet simple (av. / arr.)	Moulinets avancés
	MA DAO ĐOC LUYÊN	MA DAO QUYÊN
	Techniques appliquées (5)	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Loïc Flamme</b>		

OBLIGATOIRE DANS LA FORMATION XUÂN LONG PHAI ( à partir du 1 <sup>er</sup> dang)	
<b>Gươm</b> 鎌 Sabre	VOIR LE PROGRAMME XUÂN LONG PHAI
	RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Frédéric Germain</b>



**XUÂN LONG PHÁI**  
VIETNAMESE KUNG-FU 中越武派

**春龍派**

## CÓ KHỚP NỐI VŨ KHÍ 鉸接式武器

ARMES ARTICULÉES

➔ ARME INITIALE			
	SO CẤP (3 années de pratique)	TRUNG CẤP (4 années de pratique)	THƯỢNG CẤP (5 années de pratique)
<b>Long Gian</b>  龍棍  Fléau à 2 branches	Moulinet simple (av. / arr.)	Moulinet double (av. / arr.)	Moulinet double Long Gian (av. / arr.)
	- LONG GIAN MỘT	- Chute - Roue	Attaques avancées
	LONG GIAN KHOA GO (5)	- LONG GIAN HAI	- LONG GIAN BA
	SONG DAU Long Gian vs Long Gian 3 x 1min30	SONG DAU Long Gian vs Armes en bois diverses 3 x 1min30	SONG DAU Long Gian vs Armes diverses 3 x 1min30
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Loïc Flamme</b>			

➔ CONDITION : GRADE DE TRUNG CẤP DE LONG GIAN	
	SO CẤP (4 années de pratique)
<b>Tâm Thiết Gian</b>  三節棍  Fléau à 3 branches (tri-bâtons)	Moulinet simple (av. / arr.) Moulinet TTG déployé simple (av. / arr.) Moulinet TTG déployé double (av.)
	TÂM THIẾT GIAN MỘT
	SONG LUYÊN MỘT SONG LUYÊN HAI
	Techniques appliquées (5)
	SONG DAU Tâm Thiết Gian vs Armes diverses 3 x 1min30
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Frédéric Germain</b>	

➔ CONDITION : GRADE DE TRUNG CẤP DE TÂM THIẾT GIAN	
	SO CẤP (4 années de pratique)
<b>Nhuyên Tiên</b>  九节鞭  Fouet à 9 sections	Moulinet simple (av. / arr.) Moulinet double (av. / arr.) Moulinet au sol
	CUU KHUC DOC LUYÊN
	Techniques appliquées (5)
RÉFÉRENT TECHNIQUE : <b>Võ Sư Frédéric Germain</b>	

XUÂN LONG PHÁI WORLD - LIÊN ĐOÀN XUÂN LONG PHÁI THẾ GIỚI - 世界春龍派聯合會

FÉDÉRATION MONDIALE - ASSOCIATION DÉCLARÉE - SIRET 93139281500011  
11, rue du Cardinal 30000 Nîmes - France / contact@xuanlongphai.org