



# PROGRAMME DE FORMATION XUÂN LONG PHAI



# KUNG-FU VIETAMIEN : XUÂN LONG

FÉDÉRATION D'ASSOCIATIONS DES CLUBS DE FRANCE - ASSOCIATION DÉCLARÉE - SIRET : 930 709 191 000 17

Le programme technique de l'école Xuân Long a été élaboré pour former et guider le pratiquant d'arts martiaux dans une voie traditionnelle selon trois niveaux.

## 1/ NIVEAU HA DANG : Acquisition des bases fondamentales

Ce programme fondamental du Xuân Long Phai puise à la source de l'école Quan Ky la richesse technique qui le compose. Essentiel, il permet d'acquérir les formes de bases communes à la plupart des arts martiaux sino-vietnamiens tout en développant une originalité technique qui trouvera toute son expression dans les niveaux plus avancés.

C'est un programme de formation sur 5 ans pour passer de la ceinture blanche à la ceinture noire.

Les niveaux de connaissances acquises sont matérialisés sur la ceinture par des barrettes bleues « câp ».

➡ Objectifs de la formation : connaissance technique, qualité technique, efficacité, esprit chevaleresque.

## 2/ NIVEAU TRUNG DANG : Développement des spécificités techniques

À ce niveau le pratiquant « confirmé » doit faire un travail de fond pour habiter la forme : Nôi Cong 内功

Ce programme permet de développer une spécificité technique basée sur :

- Linh Thu : Boxe des cinq animaux : singe, grue, tigre, mante religieuse, serpent ;

- Cam Na : Développement du travail de saisie et de contrôle de l'adversaire ;

- Thao Quyên : Étude d'enchaînements codifiés de l'école Hô Hac Trao 虎鹤爪

(Thieu Lam Nga Mi Phai 少林峨眉派, Châu Gia Duong Lang Phai 朱家螳螂派) ;

- Song Quyên : Développement une technicité dans le travail d'opposition ;

- Guom : Etude du maniement du sabre ;

- Song Dâu : Exercice de mise en application et d'adaptation des techniques face à un ou deux adversaires qui peuvent être armés.

Le pratiquant porte une ceinture noire bordée de rouge.

Les « dang » sont matérialisés par un écusson de grade sur le pan droit de la veste.

➡ Objectifs de la formation : enrichissement technique, capacité d'adaptation, sérénité.

## 3/ NIVEAU THUONG DANG : Recherche sur l'énergie « Khi »

À ce niveau le pratiquant « expert » doit cultiver son énergie et cibler ses attaques : Diem Huyêt 點穴

Programme technique :

- Khi Cong : Exercices externes et internes pour concentrer le Khi, cultiver la santé, activer les méridiens ;

- Cam Na : Approfondissement du Cam Na traditionnel : muscles, os et articulations, respiration, vaisseaux ;

- Dinh Thu : Travail des mains collantes ;

- Thao Quyên : Avec notamment l'étude approfondie du Xuân Long Nhat Nhi Khi « Les douze souffles du dragon du printemps » de l'école Xuân Long Phai ;

- Guom : Perfectionnement du maniement du sabre.

Le pratiquant porte une ceinture rouge et blanche.

Les « dang » sont matérialisés par un écusson de grade sur le pan droit de la veste.

➡ Objectifs de la formation : expertise, harmonie entre force et souplesse.



# KUNG-FU VIETAMIEN : XUAN LONG 派

FÉDÉRATION D'ASSOCIATIONS DES CLUBS DE FRANCE - ASSOCIATION DÉCLARÉE - SIRET : 930 709 191 000 17

## PROGRAMME DE FORMATION NIVEAU HA DANG

	1 <sup>er</sup> CÂP	2 <sup>e</sup> CÂP	3 <sup>e</sup> CÂP	4 <sup>e</sup> CÂP	CEINTURE NOIRE
<b>BO PHAP</b>	CHUAN BI LAP TÂN HAC TÂN TRUNG BINH TÂN LIEN HOA TÂN DINH TÂN AM DUONG TÂN TIEU TÂN XA TÂN	NHI TÂN QUY TÂN HỒ ĐIẾP TÂN KIỂM MA TÂN TRAO MA TÂN TOA TÂN			<b>BO PHAP DOC LUYẾN</b>
<b>THAN PHAP</b>	QUAY SAU QUAY - XA HANH TIEM THU QUA HAI CHUYEN THAN ĐÀO THAN ĐI HANH	DOI BỐ THÔI THAN BANG THAN HOANH TÂN HOANH VAN PHI TÂU MA PHI ĐANG			<b>THAN PHAP DOC LUYẾN</b>
<b>NHAO LAN</b>	THAN XA DON GIAP	LINH MIEU BANG DIA	XA LUAN BANG DIA	CAP MA CONG	<b>MỘC MA HANH CÔNG</b>
<b>BỘ THU PHAP</b>  <i>3 pas avant 3 pas arrière</i>	THOI SON DI SON ĐÀO SON THOI SON TÀ CHI THOI SON HOANH CHI AM DUONG QUYẾN AM DUONG HA TRIẾT  THOI SON BAN HA THOI SON KIM BAO PHUONG DUC BAT HO CUONG ĐÀO KHAI MÔN LOI CONG HA QUYẾN THAN THONG THUONG QUYẾN  BINH PHONG HAC QUYẾN	THOI SON UNG TRAO THOI SON HUU DUC THOI SON THUONG CHUAN THOI SON CON CAU  GIAO LONG KHAC QUYẾN GIAO LONG XUNG QUYẾN  PHUONG DUC KIM CHUNG  CUONG ĐÀO TRAM XA CUONG ĐÀO KHAI VI CUONG ĐÀI SÁT THÍCH CUONG ĐÀO ĐIẾT KHI CUONG ĐÀO TRAM THACH CUONG ĐÀO PHAT MỘC CUONG ĐÀO HOANH PHONG SONG ĐÀO KHAI MÔN SONG ĐÀO PHAT THAO	THOI SON HOANH CHI THOI SON CU BOI THOI SON LONG THIEN THOI SON KHAC THU THOI SON THUY ĐỀ  PHUONG DUC BAT PHONG PHUONG DUC LOAN ĐAI PHUONG DUC AN LONG PHUONG DUC THAN XA PHUONG DUC HOANH PHONG KIM KE PHUONG DUC  ĐÀO HAI KHAI VI	SONG LONG THAN QUYẾN SONG LONG XUẤT HAI SONG PHUONG TRIỆU DUONG NHI LONG NHAP ĐONG AM DUONG THUONG KHAC AM DUONG HOANH PHONG AM DUONG GIANG CHUY AM DUONG SONG QUYẾN  MANH CONG DOC CHUONG SONG LONG THAN CHUONG LOI CONG HA CHUONG THAN THONG THUONG CHUONG HO DIEP SONG CHUONG AM DUONG CHUONG PHAP DOC CHUONG BAT THU PHACH KHÔNG ĐA CHUONG	NHAT CHI CUONG DUONG ĐỘC CHI A HẬU SONG CHI THẦU CHÂU NHI CHI DIEM THACH TAM CHI THÂN UNG TU CHI LIÊU ĐIẾP TU CHI VUONG HẬU NGU CHI THẦU ĐAU HỒ TRAO CẨM DUONG  HAU NHI THU BỒ MANH HO XUẤT ĐÔNG DUONG LANG XUẤT THU XA HANH NHUYẾN QUYẾN SU TU PHAN QUYẾN
<b>BỘ CUOC PHAP</b>  <i>3 pas avant 3 pas arrière</i>	LONG THANG CUOC LOI CONG CUOC ĐÀO SON CUOC TAO PHONG CUOC  TRUC CUOC SONG CUOC HAU CUOC HOANH CUOC  THANG THIEN TRUC CUOC	BAN LONG CUOC TAO DIA CUOC PHUC HO TAO DUONG LUU VAN CUOC	MANG XA CUOC TAO NGOAC CUOC  SONG PHI HO DIEP CUOC THANG THIEN HOANH CUOC THANG THIEN BAN LONG CUOC TUYEN PHONG CUOC	DỘC ĐÔI THẦN XA DỘC ĐÔI HOANH XA DỘC MỘC NHẤT THẦN	NGHICH DIA CUOC XA LUAN CUOC NGHICH MA CUOC
<b>TAM CUOC LIÊN HOANH</b>	TRUC CUOC + HOANH CUOC + HAU CUOC	ĐÀO SON CUOC + TAO PHONG CUOC + LUU VAN CUOC  LONG THANG CUOC + PHUC HỒ TAO DUONG + SONG CUOC	MANG XA CUOC + TAO DIA CUOC + SONG PHI HỒ ĐIẾP CUOC  THIỆT TIÊU CUOC + BAN LONG CUOC + TAO NGOAC CUOC	ĐÀO SON CUOC + LUU VAN CUOC + THANG THIEN TRUC CUOC  LONG THANG CUOC + PHUC HỒ TAO DUONG + SONG CUOC	SONG PHI HỒ ĐIẾP C. + TUYẾN PHONG CUOC + LUU VAN CUOC  THAN XA DON GIAP + NGHICH MA CUOC + SONG PHI HỒ ĐIẾP CUOC  DỘC MỘC NHẤT THẦN + THIẾT BAN CUOC + PHI BAN LONG CUOC
<b>CUNG THU PHAN BIEN</b>	THOI SON BAN HA LOI CONG HA QUYEN THOI SON KIM BAO PHUONG DUC BAT HO CUONG ĐÀO KHAI MÔN	THAN THONG THUONG QUYẾN THOI SON THUONG CHUAN	THOI SON THUY DE ĐÀO HAI KHAI VI	SU TU PHAN QUYẾN GIAO LONG KHAC QUYẾN	HAU NHI BAT QUYẾN XA HANH NHUYẾN QUYẾN
<b>DOC LUYẾN</b>	BO PHAP NHAP MÔN ĐANG MÔN DOC LUYẾN	THU PHAP NHAP MÔN	KINH SON CUOC	LIEN HOANH DA TRUU	LIEN HOANH DA TRUU SONG LUYẾN
<b>THAO QUYẾN</b>	<b>QUAN KY MỘT</b>	<b>QUAN KY HAI</b>	<b>QUAN KY BA</b>	<b>QUAN KY BON</b>	<b>HUNG QUYẾN MỘT</b>
<b>THE ĐÔI LUYẾN</b>	KHOA GO (5) THỂ CHONG TRA	TAO DIA CUOC (5) TU TRU SONG LUYẾN	HAT VAT (5) SONG DOI MỘT	GIAO LONG CUOC (5) AO ANH BI PHAP	CAM NA (5) SONG THU HO BAC NGU THE GIAO ĐAU
<b>TU VÊ</b>	<i>Formation continue (saisie des deux mains, saisie du vo phuc à 1 main, saisie du vo phuc à 2 mains, saisie du cou, saisie à la ceinture, saisie des cheveux...)</i>				
<b>SONG DÂU</b>	Initiation	- Assauts libres (3 x 2 min)	- Assauts libres (3 x 2 min)	- Assauts libres (3 x 2 min) - Assaut libre 1vs2 (3 x 1 min)	- Assauts libres (3 x 2 min) - Assaut libre 1vs2 (3 x 1 min)

Contact : [direction.technique@xuanlongphai.fr](mailto:direction.technique@xuanlongphai.fr)

[WWW.KUNGFUVIETAMIEN.FR](http://WWW.KUNGFUVIETAMIEN.FR)



# KUNG-FU VIETNAMIEN : XUAN LONG 派

FÉDÉRATION D'ASSOCIATIONS DES CLUBS DE FRANCE - ASSOCIATION DÉCLARÉE - SIRET : 930 709 191 000 17

## PROGRAMME DE FORMATION NIVEAU TRUNG DANG

GRADES	LINH THU	CAM NA	THAO QUYÊN	SONG QUYÊN	GUOM	SONG DÂU
<b>1<sup>er</sup> DANG</b>	<b>HAU QUYÊN</b> - DOC LUYÊN MOT - SONG LUYÊN MOT - 5 applications	CUOC CAM NA	<b>HUNG QUYÊN HAI</b> (HUNG QUYÊN MÔT)	QK1/QK3	- Initiation	
<b>2<sup>e</sup> DANG</b>	<b>HAC QUYÊN</b> - DOC LUYÊN MOT - SONG LUYÊN MOT - 5 applications  <b>HO TRAO</b> - DOC LUYÊN MOT - SONG LUYÊN MOT - 5 applications	CAM NA CU BONG + enchaînement	<b>LOI TRAN QUYÊN</b> (QUAN KY HAI)  <b>LONG HÔ QUYÊN</b>	QK2/QK4	- DOC LUYÊN MÔT - SONG LUYÊN MÔT	<b>1 VS 1</b> (3 x 2 min)  -
<b>3<sup>e</sup> DANG</b>	<b>DUONG LANG QUYÊN</b> - DOC LUYÊN MOT - SONG LUYÊN MOT - 5 applications  <b>XA QUYÊN</b> - DOC LUYÊN MOT - SONG LUYÊN MOT - 5 applications	NHAT NHAN DICH NHI NHAN	<b>DIA SAT QUYÊN</b> (QUAN KY BA)  <b>KIM LAN QUYÊN</b>	HQ1	- QUYÊN MÔT - SONG QUYÊN MÔT  - 5 techniques de désarmement	<b>1 VS 2</b> (3 x 1 min)  -
<b>4<sup>e</sup> DANG</b>	<b>HAU QUYÊN</b> - DOC LUYÊN HAI - SONG LUYÊN HAI - 5 applications  <b>HO TRAO</b> - DOC LUYÊN HAI - SONG LUYÊN HAI - Enchaînement de clés  <b>DUONG LANG QUYÊN</b> - SONG DOI	CAM NA CU DAO	<b>TU MA QUYÊN</b> (QUAN KY MÔT)  <b>CUU CHI LIEN HOANH</b>	HQ2	- QUYÊN HAI - SONG QUYÊN HAI	<b>Quyên Phap vs Binh Khi</b> (Bông, Dao, Guom) (3 x 1 min)
<b>5<sup>e</sup> DANG</b>	<b>HO TRAO</b> - DOC LUYÊN BA - SONG LUYÊN BA  <b>XA QUYÊN</b> - DOC LUYÊN HAI - SONG LUYÊN HAI	CAM NA CU GUOM	<b>THACH SU QUYÊN</b> (QUAN KY BON)  <b>QUAN KY NAM</b>	LOI TRAN	- DOC LUYÊN HAI  - SONG DOI	<i>Facultatif pour les vétérans (dès 35 ans)</i>

## PROGRAMME NIVEAU THƯƠNG DANG

GRADES	QI GONG 氣功	CAM NA 擒拿	THAO QUYÊN 套拳	DINH THU 黏手	GUOM 鏢
<b>6<sup>e</sup> DANG</b>	<b>YI JIN JING 易筋經</b> Xiao Zhou Tian 小周天	KHOA GO 錯骨	<b>NGU ĐIỀU QUY SAO</b>	QK1/QK3	NHAT GUOM DICH NHI GUOM
<b>7<sup>e</sup> DANG</b>	<b>BA DUAN JIN 八段錦</b> <b>WU QIN XI 五禽戲</b>	GUA KINH 抓筋 DONG KHI 閉氣	<b>THAN XA BACH HAU TRANH PHONG</b>	QK2/QK4	
<b>8<sup>e</sup> DANG</b>	<b>SHI ER JING MAI 十二經脈</b> Da Zhou Tian 大周天	DIEM MACH 點脈	<b>XUAN LONG NHAT NHI KHI</b> 春龍十二氣		

Contact : [direction.technique@xuanlongphai.fr](mailto:direction.technique@xuanlongphai.fr)

[WWW.KUNGFUVIETNAMIEN.FR](http://WWW.KUNGFUVIETNAMIEN.FR)



## PROGRAMME COMPLÉMENTAIRE

BỘ QUYÊN CUOC	Étude augmentée des techniques pied-poing	
DÔI LUYÊN TUYẾT KY	SA BAO CÔNG	Enchaînement de travail au sac
	HOANH TUYÊN NHUYÊN THÂN	Exercice de souplesse au cerceau
	CAN TRU QUYÊN	Thao Quyên de renforcement
	CÔNG PHA	Casse de matériaux
THE DÔI LUYÊN	PHI GIAO LONG CUOC	Ciseaux volants
	PHIEN LUAN DUNCTUC	Évolution du Ngu Thê Giao Dâu
	TUC QUYÊN PHIEN LUAN	Évolution du Phien Luen Dunc Tuc
	AM DUONG LIÊN THU	Liên Thu Liên Công 1vs2 (cf Ao Anh Bi Phap)

## CÔ VO DAO : Étude des armes traditionnelles

Si l'étude du *Guom* (sabre) fait partie intégrante du programme de formation de l'école XUÂN LONG PHAI, le CÔ VO DAO est enseigné selon un programme spécifique en fonction des catégories d'armes et du niveau des pratiquants (voir le programme annexe).

PASSAGES DE GRADES				
NIVEAUX	GRADES	Préparation minimale	RÈGLES F.F.K.	
HA DANG	CEINTURE BLANCHE	1 année	3 licences	Âge minimal
	1 <sup>er</sup> CÂP			
	2 <sup>e</sup> CÂP	+ 1 année		
	3 <sup>e</sup> CÂP	+ 1 année		
	4 <sup>e</sup> CÂP	+ 1 année		
	CEINTURE NOIRE	+ 1 année		
TRUNG DANG	1 <sup>er</sup> DANG	+ 1 année		14 ans
	2 <sup>e</sup> DANG	+ 2 licences		17 ans
	3 <sup>e</sup> DANG	+ 3 licences		21 ans
	4 <sup>e</sup> DANG	+ 4 licences		25 ans
	5 <sup>e</sup> DANG	+ 5 licences		30 ans
THUONG DANG	6 <sup>e</sup> DANG	+ 6 licences		40 ans
	7 <sup>e</sup> DANG	+ 7 licences		50 ans
	8 <sup>e</sup> DANG	+ 8 licences		60 ans

La formation technique proposée par l'école XUÂN LONG PHAI s'accompagne de trois principes qui guideront le pratiquant sur la voie des arts martiaux, en le préservant autant que possible des pièges du découragement, de la pusillanimité et de l'orgueil.

**LA PERSÉVÉRANCE DANS L'EFFORT :** Mobilisation volontaire de forces physiques, intellectuelles, morales, avec patience pour vaincre une résistance ou surmonter une difficulté.

**LA VAILLANCE :** Vertu dont fait preuve le guerrier courageux face au danger.

**LA SAGESSE :** Connaissance du vrai et du bien, fondée sur la raison et sur l'expérience.

*Trois principes à l'image d'une lampe avec l'effort pour essence, la vaillance pour flamme et la sagesse pour lumière.*



# KUNG-FU VIETAMIEN : XUÂN LONG

FÉDÉRATION D'ASSOCIATIONS DES CLUBS DE FRANCE - ASSOCIATION DÉCLARÉE - SIRET : 930 709 191 000 17

L'école Xuân Long propose un programme technique et une pédagogie adaptés aux jeunes pratiquants.

➔ Objectifs : motricité, agilité, qualité technique / discipline, respect, esprit chevaleresque.

## PROGRAMME DE FORMATION ENFANTS (7 - 12 ans)

CEINTURE BLANCHE	1 <sup>er</sup> CÂP ROUGE	2 <sup>e</sup> CÂP ROUGE	3 <sup>e</sup> CÂP ROUGE	4 <sup>e</sup> CÂP ROUGE	CEINTURE VIOLETTE
BO PHAP	CHUAN BI LAP TÂN LIEN HOA TÂN TRUNG BINH TÂN DINH TÂN	HAC TÂN AM DUONG TÂN	TIEU TÂN XA TÂN	NHI TÂN HỒ ĐIẾP TÂN	QUY TÂN TOA TÂN
THAN PHAP	QUAY SAU QUAY XA HANH	TIEM THU QUA HAI CHUYEN THAN	DAO THAN DI HANH	DOI BÔ THÔI THAN	PHI TÂU MA PHI DANG
NHAO LAN	THAN XA DON GIAP	LINH MIEU BANG DIA	XA LUAN BANG DIA	CAP MA CONG	MÔC MA HANH CONG
BÔ THU PHAP	THOI SON DI SON THOI SON BAN HA THOI SON KIM BAO CUONG DAO KHAI MON	THOI SON TA CHI PHUONG DUC BAT HO	THOI SON UNG TRAO LOI CONG HA QUYÊN	AM DUONG QUYÊN THAN THONG THUONG QUYÊN THOI SON CON CAU THOI SON THUONG CHUAN	THOI SON THUY DÊ AM DUONG HA TRIẾT
BÔ CUOC PHAP	LONG THANG CUOC LOI CONG CUOC DAO SON CUOC TAO PHONG CUOC TRUC CUOC THANG THIEN TRUC CUOC	SONG CUOC	HAU CUOC	HOANH CUOC	BAN LONG CUOC LUU VAN CUOC THANG THIEN BAN LONG CUOC
CUNG THU PHAN BIEN	THOI SON BAN HA THOI SON KIM BAO	PHUONG DUC BAT HO CUONG DAO KHAI MON	LOI CONG HA QUYÊN	THAN THONG THUONG QUYÊN THOI SON THUONG CHUAN	THOI SON THUY DÊ
DOC LUYÊN	BO PHAP NHAP MÔN	DANG MÔN DOC LUYÊN	QUYÊN MÔT	THU PHAP NHAP MÔN	QUYÊN HAI
THE DOI LUYÊN	NGU THỂ CHONG TRA	TAM THỂ CHONG TRA (1/2)	TAM THỂ CHONG TRA (2/2)	TU TRU SONG LUYÊN	LIÊN THU LIÊN CONG
TU VÊ	<i>Formation continue (saisie des deux mains, saisie du vo phuc à 1 main, saisie du vo phuc à 2 mains, saisie du cou, saisie à la ceinture, saisie des cheveux...)</i>				
SONG DÂU	Initiation	- Assauts libres (3 x 1 min)	- Assauts libres (3 x 1 min)	- Assauts libres (3 x 1 min) - Assaut libre 1vs2 (2 x 1 min)	- Assauts libres (3 x 1 min) - Assaut libre 1vs2 (2 x 1 min)
CEINTURE VIOLETTE	1 <sup>er</sup> CÂP BLANC		2 <sup>e</sup> CÂP BLANC		
THAN PHAP	HOANH THAN HOANH VAN		THAN PHAP DOC LUYÊN		
BÔ THU PHAP	THOI SON HUU DUC GIAO LONG KHAC QUYÊN PHUONG DUC KIM CHUNG		CUONG DAO TRAM XA CUONG DAO KHAI VI		
BÔ CUOC PHAP	TAO DIA CUOC PHUC HỒ TAO DUONG		TUYÊN PHONG CUOC		
CUNG THU PHAN BIEN	GIAO LONG KHAC QUYÊN		SU TU PHAN QUYÊN		
DOC LUYÊN	BO PHAP DÔC LUYÊN		KINH SON CUOC		
THE DOI LUYÊN	TAO DIA CUOC		SONG DOI MÔT		
TU VÊ	<i>Formation continue (saisie des deux mains, saisie du vo phuc à 1 main, saisie du vo phuc à 2 mains, saisie du cou, saisie à la ceinture, saisie des cheveux...)</i>				
SONG DÂU	- Assauts libres (3 x 1 min) - Assaut libre 1vs2 (2 x 1 min)		- Assauts libres (3 x 1 min) - Assaut libre 1vs2 (2 x 1 min)		

Contact : [direction.technique@xuanlongphai.fr](mailto:direction.technique@xuanlongphai.fr)

[WWW.KUNGFUVIETAMIEN.FR](http://WWW.KUNGFUVIETAMIEN.FR)