



Réf CEG 25.12.01

À : Tous les Maîtres et Enseignants

Copie : Collège des Maîtres

Date : 10 décembre 2025

Objet : **Règles d'admissibilité à L'Examen National des Grades 2026**

Chers Maîtres, Chers Enseignants,

L'examen national des grades se tiendra lors du **week-end de l'Ascension, du jeudi 14 au dimanche 17 mai 2026**, Dojo du château de Bellegrave, Pôle Combat, avenue du colonel Robert Jacqui 33600 PESSAC.

Nous invitons chacun de vous à lire attentivement ce courrier dans son intégralité. Chaque information et rappel sont essentiels pour une préparation optimale et la réussite de l'examen.

## Épreuves techniques :

Les épreuves techniques seront réalisées le samedi 16 mai à partir de 8h.

**Dojo du château de Bellegrave,  
Pôle Combat, avenue du colonel Robert Jacqui 33600 PESSAC**

**Condition Physique des candidats :** La condition physique sera évaluée de façon précise lors du passage de grade et comptera significativement dans la note finale. Tout candidat présentant un niveau physique insuffisant, ne permettant pas de réaliser les épreuves dans des conditions de sécurité et de performance attendues, pourra être arrêté par le jury à tout moment.

**Qualité technique des candidats :** Seuls les candidats ayant obtenu un « Avis Favorable » du directeur technique régional, seront autorisés à passer l'examen national. Il est entendu que la transmission de « l'Avis Favorable » est demandée à la même date que le dossier complet. Pour cette année exceptionnellement, le temps que les Comités Régionaux s'organisent, une souplesse sera accordée dans ce délai de transmission.

**Certificats médicaux :** Les candidats devront présenter un Certificat Médical datant d'au moins la saison sportive en cours, attestant de l'aptitude à la pratique du Vovinam Viet Vo Dao en combat et en compétition, avec mention de l'absence de contre-indication.

Il ne sera pas accepté de certificats médicaux pour des inaptitudes temporaires.

**Date limite d'inscription :** Le dossier sera transmis complet au plus tard **le 16 mars 2026.**

**Tout dossier incomplet ou illisible ne sera pas considéré.**

**Candidats à partir de 40ans :** Les candidats de 40 ans et plus sont dispensés des épreuves de combats et de ciseaux. Une épreuve compensatoire sera réalisée à la place. Toutefois, sur demande formulée au moment de l'inscription, et avec l'accord préalable de leur enseignant, les candidats peuvent choisir de participer aux deux épreuves. Dans ce cas, ils seront évalués selon les mêmes critères que les autres candidats.

**Candidats ayant une incapacité permanente** : Chaque directeur technique régional contacte directement la commission d'examen pour analyse du dossier, au plus tard le 16 mars 2026.

## Soutenance des mémoires :

Chaque candidat a la possibilité de présenter un mémoire, épreuve facultative qui sera notée comme une épreuve normale sur 20 (coef. 3).

Les soutenances des mémoires seront réalisées en priorité le vendredi 15 mai 2026 à partir de 8h. La disponibilité des jurys et candidats sera étudiée et une convocation précisant l'adresse et l'heure exacte de la soutenance vous sera communiquée individuellement en temps utile.

Afin d'organiser au mieux la session de cette année, il est demandé aux candidats de respecter les délais ci-dessous.

➤ **Pré-inscription Obligatoire par mail au plus tard le 31 décembre 2025**

Éléments à transmettre :

- Nom et Prénom du candidat
- Âge et parcours martial (Présentation sur 5 à 10 lignes)
- Nom et Prénom du Maître en charge de la Direction du mémoire
- Sujet du mémoire

➤ **Transmission du mémoire par mail + courrier au plus tard le 16 mars 2026**

Éléments à transmettre :

- 1 fichier sous format PDF
- 1 exemplaire papier (à joindre au dossier d'inscription)

La pré-inscription ainsi que le mémoire sous format PDF sont à transmettre à Maître Sébastien LESCURE : [seblescure@yahoo.fr](mailto:seblescure@yahoo.fr)

## Dossier d'inscription

1. Chaque candidat doit constituer son dossier comprenant :
  - La feuille d'inscription jointe à ce courrier.
  - Le certificat médical datant d'au moins la saison sportive en cours, attestant de votre aptitude à la pratique du Vovinam Viet Vo Dao en combat et en compétition, avec mention de l'absence de contre-indication
  - Le règlement de 20 euros par chèque à l'ordre de "l'Union Vovinam Viet Vo Dao France".
2. Faites valider votre dossier par votre Enseignant direct et le Directeur Technique de votre Région.
3. Envoyez votre dossier complet, au plus tard 60 jours avant la date de l'examen, le 16 mars 2026 (le cachet de la poste faisant foi), à l'adresse suivante :

**Benjamin LEGRAND**  
**13 AVENUE DE PLAISANCE - 31270 CUGNAUX**

4. Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter :

Maître Sébastien LESCURE : [seblescure@yahoo.fr](mailto:seblescure@yahoo.fr)

Maître Benjamin LEGRAND : [benjamin.legrand0@gmail.com](mailto:benjamin.legrand0@gmail.com)

# Planning

## Examen technique 2026 :

- 8h00 : Accueil des candidats
- 8h15 : Contrôles (présences et pesées)
- 8h30 : Réunion du jury et échauffement collectif
- 9h00 à 12h30 : L'examen est à huis clos. Un seul enseignant par club avec ses candidats sera admis.

## Soutenance des mémoires 2026 :

- Le planning détaillé sera diffusé à une date ultérieure.

## Rappel sur la note de comportement :

L'évaluation de la note de comportement doit être juste et conforme aux critères établis par le Collège des Maîtres de l'Union Vovinam Viet Vo Dao, détaillés ci-dessous. Elle est proposée par l'Enseignant direct et validée par le Directeur Technique Régional. **En cas d'attribution de la note maximale de 12, l'Enseignant direct devra fournir brièvement les raisons de cette évaluation sur une feuille libre à joindre au dossier.**

<b>Évaluation de la note de Comportement</b> <b>Critères sur l'Engagement du Candidat au Vovinam Viet Vo Dao</b>
<i>Cette évaluation doit être réalisée par l'enseignant direct du candidat et approuvée par le Maître Directeur Technique Régional.</i>
<b>Note minimale : 09 - 9,5</b> Candidat irrégulier : Implication aléatoire.
<b>Note moyenne : 10 - 10,5</b> Candidat régulier : Implication régulière, avec des nuances possibles telles que l'assiduité, la politesse, l'engagement, la volonté, la serviabilité, et une participation active aux stages et aux compétitions.
<b>Note supérieure : 11 - 11,5</b> Participation régulière à l'enseignement. Candidat ayant un engagement désintéressé. Aucune nuance précisée, cette notion doit être communiquée par votre instructeur.
<b>Note exceptionnelle : 12</b> Candidat contribuant de manière exceptionnelle au développement du Vovinam Viet Vo Dao. L'exceptionnel étant rare.

Nous espérons vous avoir apporté toute la clarté concernant cet examen des grades. Merci pour l'attention que vous porterez à ce courrier et nous vous souhaitons une excellente préparation.

« La main d'acier sur le cœur de bonté »

**Maître Sébastien LESCURE**  
**PO : Maître Christophe Rouquette**  
**Responsable de la Commission Examens des Grades**  
**Union Vovinam Viet Vo Dao France**



# FEUILLE D'INSCRIPTION À L'EXAMEN DES GRADES Du samedi 16 mai 2026

Au Dojo du château de Bellegrave, Pôle Combat,  
Avenue du colonel Robert Jacqui 33600 PESSAC

Photo d'identité :

Complétez cette feuille d'inscription 60 jours francs avant la date de l'examen et soumettez tous les documents requis. Les dossiers incomplets ou soumis après la date limite ne seront pas pris en considération.

**Niveau présenté :** CN  1e Dang  2e Dang  3e Dang  Maître stagiaire

## Informations sur le **Candidat** :

NOM (en majuscules) : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

Masculin  Féminin  Poids exact : |\_|\_|\_|\_| Kg

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

Port.. |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

E-mail : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

**40 ans et plus : Demande à participer aux épreuves  
ciseaux et combats. OUI  NON**

Grades obtenus	Dates
• 3 <sup>ème</sup> Cap	
• CN Probatoire	
• 1 <sup>er</sup> Dang	
• 2 <sup>ème</sup> Dang	
• 3 <sup>ème</sup> Dang	

## Licencié au **Club** de :

NOM (en majuscules) : \_\_\_\_\_

## NOM de l'**Enseignant** direct :

(en majuscules) : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Port. |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

## **Note** de Comportement :

*Proposée par l'enseignant direct et validée par le Directeur Technique Régional, en conformité avec les critères définis sur l'Engagement du Candidat au Vovinam Viet Vo Dao.*

**/ 20**

*Si la note maximale de 12 sur 20 est attribuée, veuillez expliquer brièvement les raisons sur feuille libre à joindre*

Signature du  
Candidat :

Signature du  
l'Enseignant :

Signature du  
Directeur Technique Régional :

"J'atteste de l'exactitude des informations fournies et confirme que le candidat **est à jour de sa licence à l'Union VVN VVD France pour la saison en cours.**"

«Avis Favorable»

Date : |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Signature :

Date : |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Signature :

Date : |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Signature :

Rappel des documents nécessaires pour que votre dossier d'inscription soit pris en charge :

- Feuille d'inscription à l'examen des grades dûment complétée et signée par toutes les parties.
- Certificat médical datant d'au moins la saison sportive en cours, attestant de l'aptitude à la pratique du Vovinam Viet Vo Dao en combat et en compétition, avec mention de l'absence de contre-indication.
- Chèque de 20 euros à l'ordre de "l'Union Vovinam Viet Vo Dao France".



# PROGRAMME D'EXAMEN

CEINTURE BLEUE 3<sup>ème</sup> CAP À NOIRE PROBATOIRE



	SONG ĐÁU COMBAT	KỸ THUẬT TECHN.	QUYỀN	SONG LUYỆN	ĐƠN CHAN CISEAUX	VỖ LỰC ENDUR.	LÝ THUYẾT PHILO.	TINH TAN CONDUITE	T. CỘNG TOTAL
COEF.	4	3	2	2	3	1	-	5	20
MOY.	40	30	20	20	30	10	-	50	200

Chaque épreuve est évaluée sur une échelle de 20 points par le jury.

Note minimale : 6

Note moyenne : 10

Note maximale : 16

À l'exception de la note de comportement, qui varie de 9 à 12 sur 20.

## ÉPREUVE SONG ĐÁU (COMBAT) :

1<sup>er</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes poids

2<sup>ème</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes poids

3<sup>ème</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes poids

*Les candidats ayant plus de 40 ans peuvent être dispensés de cette épreuve.*

## ÉPREUVE KỸ THUẬT (TECHNIQUES):

6 techniques de CAN BẮN (TECHNIQUES DE BASE) parmi :

ĐÁM	GẠT	BẠT	CHEM	CHỎ	GÓI	ĐA		
ĐÁM THĂNG	MỘT	MỘT	MỘT	MỘT	MỘT	ĐA HẮT	ĐA TẠT	ĐA BAY THĂNG
ĐÁM MOC	HAI	HAI	HAI	HAI	HAI	ĐA THĂNG	ĐA ĐẠP SAU	ĐA BAY TẠT
ĐÁM LAO	BA	BA	BA	BA	BA	ĐA CẠNH	ĐA MOC TRƯỚC	ĐA BAY ĐẠP
ĐÁM MUC	BỐN	BỐN	BỐN	BỐN	BỐN	ĐA ĐẠP	ĐA MOC SAU	

9 PHẦN ĐƠN (TECHNIQUES DE CONTRE-ATTAQUE) TRINH DỒ (Niveau) 3 : ĐÁM THĂNG, MOC, MOC HAI TAY

TRINH DỒ (Niveau) 4 : ĐÁM THĂNG, MOC, MOC HAI TAY

TRINH DỒ (Niveau) 5 : ĐÁM THĂNG, MOC, MOC HAI TAY

5 CHIẾN LƯỢC : de 16 à 20

## ÉPREUVE QUYỀN :

LONG HỒ QUYỀN

## ÉPREUVE SONG LUYỆN :

SONG LUYỆN 2

## ÉPREUVE ĐƠN CHAN (TECH. DE CISEAUX) :

5 techniques de 5 à 9.

*Les candidats ayant plus de 40 ans peuvent être dispensés de cette épreuve.*

## ÉPREUVE VỖ LỰC (ENDURANCE)

Pompes et sauts en extension 40 fois pour les femmes  
50 fois pour les hommes

Note moyenne = 8 points  
+/- 0,5 point pour chaque tranche de 5 pompes

Roulades avant avec obstacle Hauteur : 1 mètre, longueur :  
2 pers. côte à côte pour les femmes  
4 pers. côte à côte pour les hommes

Note moyenne : 2 points  
+/- 0,5 point par personne en obstacle.

## ÉPREUVE LÝ THUYẾT : présentation et soutenance d'un mémoire, épreuve facultative

## TINH TAN (NOTE DE COMPORTEMENT)

Proposée par l'enseignant direct et validée par le Directeur Technique Régional, en conformité avec les critères définis sur l'Engagement du Candidat au Vovinam Viet Vo Dao.



# PROGRAMME D'EXAMEN

## CEINTURE NOIRE PROBATOIRE À CEINTURE JAUNE 1<sup>er</sup> DANG



	SONG ĐÁU COMBAT	KỸ THUẬT TECHN.	KỸ THUẬT VẬT - ĐAO	QUYỀN	SONG LUYỆN	ĐƠN CHAN CISEAUX	LÝ THUYẾT PHILO.	TINH TAN CONDUITE	T. CỘNG TOTAL
COEF.	4	2	3	2	2	2	-	5	20
MOY.	40	20	30	20	20	20	-	50	200

Chaque épreuve est évaluée sur une échelle de 20 points par le jury.

Note minimale : 6                      Note moyenne : 10                      Note maximale : 16

À l'exception de la note de Conduite, qui varie de 9 à 12 sur 20.

### ÉPREUVE SONG ĐÁU (COMBAT) :

1<sup>er</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes poids

2<sup>ème</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes poids

3<sup>ème</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes poids

*Les candidats ayant plus de 40 ans peuvent être dispensés de cette épreuve.*

### ÉPREUVE KỸ THUẬT (TECHNIQUES):

9 techniques de CAN BẮN (TECHNIQUES DE BASE) parmi :

ĐÁM	GẠT	BẬT	CHEM	CHỖ	GÓI	ĐA		
ĐÁM THẰNG	MỘT	MỘT	MỘT	MỘT	MỘT	ĐA HÁT	ĐA TẠT	ĐA BAY THẰNG
ĐÁM MOC	HAI	HAI	HAI	HAI	HAI	ĐA THẰNG	ĐA ĐẠP SAU	ĐA BAY TẠT
ĐÁM LAO	BA	BA	BA	BA	BA	ĐA CẠNH	ĐA MOC TRƯỚC	ĐA BAY ĐẠP
ĐÁM MUC	BÓN	BÓN	BÓN	BÓN	BÓN	ĐA ĐẠP	ĐA MOC SAU	

6 PHẦN ĐƠN  
(TECHNIQUES DE  
CONTRE-ATTAQUE)

TRINH DỖ (Niveau) 6 : ĐÁM THẰNG, MOC, MOC HAI TAY

TRINH DỖ (Niveau) 7 : ĐÁM THẰNG, MOC, MOC HAI TAY

5 CHIẾN LƯỢC : de 21 à 25

### ÉPREUVE KỸ THUẬT 2 –

**PHẦN ĐƠN :** 8 TECHNIQUES DE VẬT (LUTTE) : DE 11 A 18

**PHẦN ĐƠN :** 12 TECHNIQUES DE ĐAO (COUTEAU) : DE 01 A 12

### ÉPREUVE QUYỀN :

NGU MON QUYỀN  
SONG ĐAO PHÁP

### ÉPREUVE SONG LUYỆN :

SONG LUYỆN ĐAO

### ÉPREUVE ĐƠN CHAN (TECH. DE CISEAUX) :

5 TECHNIQUES DE 10 A 14.

*Les candidats ayant plus de 40 ans peuvent être dispensés de cette épreuve.*

### TINH TAN (NOTE DE COMPORTEMENT)

Proposée par l'enseignant direct et validée par le Directeur Technique Régional, en conformité avec les critères définis sur l'Engagement du Candidat au Vovinam Viet Vo Dao.



# PROGRAMME D'EXAMEN

CEINTURE JAUNE 1<sup>er</sup> DANG À 2<sup>ème</sup> DANG



	SONG ĐÁU COMBAT	KỸ THUẬT TECHN.	PHẦN KIỂM (SABRE)	QUYỀN	SONG LUYỆN	ĐƠN CHAN CISEAUX	LÝ THUYẾT PHILO.	TINH TAN CONDUITE	T. CỘNG TOTAL
COEF.	4	2	3	2	2	2	-	5	20
MOY.	40	20	30	20	20	20	-	50	200

Chaque épreuve est évaluée sur une échelle de 20 points par le jury.

Note minimale : 6

Note moyenne : 10

Note maximale : 16

À l'exception de la note de Conduite, qui varie de 9 à 12 sur 20.

## ÉPREUVE SONG ĐÁU (COMBAT) :

1<sup>er</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes poids

2<sup>ème</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes points

3<sup>ème</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes points

*Les candidats ayant plus de 40 ans peuvent être dispensés de cette épreuve.*

## ÉPREUVE KỸ THUẬT (TECHNIQUES):

6 techniques de CAN BÀN (TECHNIQUES DE BASE) parmi :

ĐÁM	GẠT	BẬT	CHEM	CHỖ	GÓI	ĐA		
ĐÁM THẰNG	MỘT	MỘT	MỘT	MỘT	MỘT	ĐA HÁT	ĐA TẠT	ĐA BAY THẰNG
ĐÁM MOC	HAI	HAI	HAI	HAI	HAI	ĐA THẰNG	ĐA ĐÁP SAU	ĐA BAY TẠT
ĐÁM LAO	BA	BA	BA	BA	BA	ĐA CẠNH	ĐA MOC TRƯỚC	ĐA BAY ĐÁP
ĐÁM MUC	BỐN	BỐN	BỐN	BỐN	BỐN	ĐA ĐÁP	ĐA MOC SAU	

4 PHẦN ĐƠN (TECHNIQUES DE CONTRE-ATTAQUE)

TRINH ĐỒ (Niveau) 6 : ĐÁM THẰNG, MOC, MOC HAI TAY

TRINH ĐỒ (Niveau) 7 : ĐÁM THẰNG, MOC, MOC HAI TAY

5 CHIẾN LƯỢC : de 21 à 25

## ÉPREUVE PHẦN KIỂM (TECHNIQUES DE SABRE)

15 TECHNIQUES DE CONTRE-ATTAQUE DE SABRE

## ÉPREUVE QUYỀN :

TINH HOA LƯƠNG NGHI KIỂM PHÁP  
LÃO MAI QUYỀN

## ÉPREUVE SONG LUYỆN :

SONG LUYỆN VẬT 2

SONG LUYỆN KIỂM

## ÉPREUVE ĐƠN CHAN (TECH. DE CISEAUX) :

5 TECHNIQUES DE 11 A 16.

*Les candidats ayant plus de 40 ans peuvent être dispensés de cette épreuve.*

## TINH TAN (NOTE DE COMPORTEMENT)

Proposée par l'enseignant direct et validée par le Directeur Technique Régional, en conformité avec les critères définis sur l'Engagement du Candidat au Vovinam Viet Vo Dao.



# PROGRAMME D'EXAMEN

CEINTURE JAUNE 2<sup>ème</sup> DANG À 3<sup>ème</sup> DANG



	SONG ĐẦU COMBAT	KỸ THUẬT TECHN.	QUYỀN	SONG LUYỆN	ĐƠN CHAN CISEAUX	PHAN BÔNG	LÝ THUYẾT PHILO.	TINH TAN CONDUITE	T. CỘNG TOTAL
COEF.	4	2	2	2	2	3	-	5	20
MOY.	40	20	20	20	20	30	-	50	200

Chaque épreuve est évaluée sur une échelle de 20 points par le jury.

Note minimale : 6

Note moyenne : 10

Note maximale : 16

À l'exception de la note de Conduite, qui varie de 9 à 12 sur 20.

## ÉPREUVE SONG ĐẦU (COMBAT) :

1<sup>er</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes poids

2<sup>ème</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes points

3<sup>ème</sup> combat : 2 minutes – candidats de mêmes points

*Les candidats ayant plus de 40 ans peuvent être dispensés de cette épreuve.*

## ÉPREUVE KỸ THUẬT (TECHNIQUES):

5 techniques de CAN  
BẢN (TECHNIQUES  
DE BASE) parmi :

ĐÁM	GẠT	BẠT	CHEM	CHỖ	GÓI	ĐA		
ĐÁM THĂNG	MỘT	MỘT	MỘT	MỘT	MỘT	ĐA HÁT	ĐA TẠT	ĐA BAY THĂNG
ĐÁM MOC	HAI	HAI	HAI	HAI	HAI	ĐA THĂNG	ĐA ĐẠP SAU	ĐA BAY TẠT
ĐÁM LAO	BA	BA	BA	BA	BA	ĐA CẠNH	ĐA MOC TRƯỚC	ĐA BAY ĐẠP
ĐÁM MUC	BỐN	BỐN	BỐN	BỐN	BỐN	ĐA ĐẠP	ĐA MOC SAU	

5 CHIẾN LƯỢC : de 26 à 30

## ÉPREUVE QUYỀN :

VIÊN PHƯƠNG QUYỀN

TỬ TƯỢNG BỔNG PHÁP

## ÉPREUVE SONG LUYỆN :

SONG LUYỆN 3

SONG LUYỆN VẬT 3

## ÉPREUVE ĐƠN CHAN (TECHNIQUES DE CISEAUX) :

5 techniques de 17 à 21.

## ÉPREUVE PHÂN BÔNG (CONTRE-ATTAQUE DE BATON LONG)

12 techniques

## TINH TAN (NOTE DE COMPORTEMENT)

Proposée par l'enseignant direct et validée par le Directeur Technique Régional, en conformité avec les critères définis sur l'Engagement du Candidat au Vovinam Viet Vo Dao.