



**ECOLE**  
**SONG LONG**  
VIET VO DAO

**ASSOCIATION SONG LONG PARIS DIZAINÉ**  
COURS DE VIET VO DAO

## **DANS CE DOCUMENT**

- L'ÉCOLE & L'ENSEIGNANT
- IMAGES DES COURS  
& DES STAGES
- LA PRATIQUE DE SONG LONG  
PARIS DIZAINÉ
- LES INFOS PRATIQUES
- CONTACT

## L'ÉCOLE ET L'ENSEIGNANT

**Song Long Paris Dizaine** développe depuis 25 ans la pratique de l'art martial vietnamien, dans sa voie externe : le **Viet Vo Dao**, et dans les arts internes : le **Qi-gong** et le **Tai-chi** qui font l'objet de notre demande au Carreau du Temple.

**Bruno Eap**, ceinture noire 5ème Dan, nommé récemment Maître Khien Phuc au sein de l'école Song Long, est titulaire du diplôme de secouriste, du diplôme d'instructeur fédéral, possède une expérience de 30 ans dans l'enseignement des arts martiaux. Ses assistantes confirmées sont aussi titulaires du brevet d'état.

A travers le Qi-Gong et le Tai-chi, nous développons un travail sur le corps, le souffle et l'esprit, dans une démarche d'harmonie intérieure : renforcement articulaire, souplesse et fluidité, enracinement, coordination, équilibre, régularisation du souffle, pacification de l'esprit et meilleure circulation énergétique.

Un cours comprend un solide échauffement des articulations et des membres, l'apprentissage des formes par groupe de niveau, et une séance de relaxation et d'étirement.

Les pratiquants sont acceptés de 15 à 65 ans, sans démarche compétitive, l'enjeu de bien-être est accessible à tous, seules importent la sincérité et la continuité dans la pratique.

# VIET VO DAO : LA PRATIQUE EN ELLE-MÊME

En vietnamien, **VÕ** signifie l'art martial, **DAO**, la voie qui mène à...  
Soit, la voie de l'art martial Vietnamien.

Il convient de préciser que nous pratiquons le style **SONG LONG** (les deux dragons en Vietnamien), qui s'exprime essentiellement à travers des mouvements circulaires, et qui aspire à une plus grande fluidité au fur et à mesure de l'évolution du pratiquant, malgré l'aspect rigoureux au commencement.

Le VIET VO DAO est un art martial très complet qui comporte une grande variété de techniques :

- Un **travail d'enracinement et de mobilité** à travers les positions ; positions d'attaque ou de défense parfois inspiré des animaux (tigre, serpent, dragon).
- Un travail de renforcement du corps : pratique de **Qi-Gong** martial, assouplissement et étirement de tout le système tendino-musculaire, endurcissement...
- Des **techniques d'attaque et de contre attaque** dont l'apprentissage se fait avec un partenaire; cela passe aussi par l'expérience du **combat**.
- Les **Quyens** sont des formes qui permettent de travailler seul ces techniques (l'équivalent des Katas en Japonais).
- Un accent est porté sur le **travail respiratoire, énergétique** (pratique de Quyens respiratoires, des respirations en Pa-Kua).
- Le travail des armes est réservé aux pratiquants confirmés, le bâton, le sabre, l'épée, le dao-daï.

Le VIET VO DAO style SONG LONG, à partir d'un travail de corps rigoureux, aspire aussi à l'évolution de l'être, en passant par le travail du souffle.

Corps, souffle, esprit, tel est le chemin complet du guerrier que nous vous proposons de pratiquer avec nous.

## LE PROGRAMME D'UN COURS COMPORTE 3 PARTIES

1. Echauffement des articulations, des membres supérieurs et inférieurs, pour préparer à la pratique. Un aspect dynamique est donné à l'échauffement.
2. Apprentissage des techniques, enchaînements et formes selon le niveau de pratique de chacun. Applications des techniques : travail par deux.
3. Fin du cours par étirements et respiration.



ECOLE  
**SONG LONG**  
VIET VO DAO





PARIS DIZAIN  
**SONG LONG**  
STAGES EN REGION PARISIENNE





PARIS DIZAINE  
**SONG LONG**  
 STAGE D'ÉTÉ ROCHEFORT





PARIS DIZAIN  
**SONG LONG**  
STAGE AU CAMBODGE





## LES INFOS PRATIQUES

### L'ENSEIGNANT

BRUNO EAP, ceinture noire 5ème Dan, nommé récemment Maître Khien Phuoc au sein de l'école Song Long, une des écoles historiques de l'art martial Vietnamien, est titulaire du brevet national de secouriste, du diplôme d'instructeur fédéral, possède une expérience de plus de 30 ans dans l'enseignement des arts martiaux. Ses assistantes confirmées sont aussi titulaires du brevet d'état.



### LES PRATIQUANTS DU CLUB

Les femmes et hommes sont acceptés de 15 à 65 ans, seules nous importent la sincérité et la continuité dans la pratique, chacun à son niveau. Il n'y a pas de démarche compétitive, car le bien-être est notre démarche, accessible et réalisable par tous.

### LES CRÉNEAUX

- **MARDI DE 20H-22H** Théâtre De Verre - 12, Rue Henri Ribière 19e  
**METRO : PLACE DES FÊTES**
- **JEUDI DE 20H30-22H** Carreau du Temple - 4, Rue Eugène Spuller 3e  
**METRO : TEMPLE, RÉPUBLIQUE**
- **DIMANCHE DE 14H30-16H30** La Cour des Lions - 9, rue Alfonse Baudin 11e  
**METRO : RICHARD LENOIR**

### LES TARIFS

La licence fédérale obligatoire de 50 euros couvre l'assurance pour chaque pratiquant.

- **LA COTISATION ANNUELLE - 360 €**
- **LA COTISATION TRIMESTRIELLE - 120 €**

---

### CONTACT

**BRUNO EAP** - (Enseignant)

06 11 25 01 16 - [songlongparis@gmail.com](mailto:songlongparis@gmail.com)

# À BIENTÔT

## **CONTACT**

**ASSOCIATION SONG LONG PARIS DIZAINÉ**

6 RUE LUNÉVILLE 75019 PARIS

---

## **CONTACT ENSEIGNANT**

**BRUNO EAP**

06 11 25 01 16 - [songlongparis@gmail.com](mailto:songlongparis@gmail.com)

---

## **CONTACT ASSOCIATION**

**LIZ STIRLING**

06 74 40 81 07 - [liz@spill.net](mailto:liz@spill.net)

---

## **ASSISTANT ENSEIGNANT**

**NICK VU-HOANG**

06 82 68 22 31 - [nick.vh@gmail.com](mailto:nick.vh@gmail.com)