



↑ Maître Nguyễn Đức Mốc



↑ Les pratiquants, les Võ-Shins, s'entraînent avec des bâtons, des sabres et des sabres-papillon

越南武術



## ARTS MARTIAUX

# Võ-Dân-Tộc, une discipline ancestrale

Fondé en 1991 par Frédéric MARCOS, le club de Võ-Dân-Tộc de Bussy perpétue l'héritage de Maître Nguyễn Đức Mốc, pionnier de cet art martial vietnamien. Alliant tradition, autodéfense et bienfaits physiques, cette discipline ouverte à tous cultive l'équilibre, le respect et l'amitié.

**L**e Võ-Dân-Tộc est un art martial vietnamien empreint de tradition et d'histoire, qui gagne à être connu.

## La naissance du Võ-Dân-Tộc

Son origine remonte au début du XX<sup>e</sup> siècle avec la naissance, en 1913, au nord du Viêt Nam, de Nguyễn Đức Mốc, fondateur de la fédération française puis internationale de Võ-Việt-Nam. Dès l'âge de 6 ans, le jeune Mốc est initié par son père au Võ Bắc Ninh, un art martial familial. À 16 ans, il croise le chemin d'un moine chinois qui lui transmet une technique unique, fruit d'un enseignement secret dans les grottes de Sơn Hoàn Long.

Après avoir servi dans les troupes françaises durant la Seconde Guerre mondiale, Maître Mốc s'installe en France où il travaille à l'usine Renault de Billancourt. Ses talents d'autodéfense impressionnent tant ses collègues qu'ils lui demandent de les initier à ses techniques.

Les premiers cours ont lieu dans le Bois de Boulogne. Face à ce succès, Maître Mốc fonde en 1955 l'école «Sơn Long Quyển Thuật», marquant le début de la transmission de cet art au-delà des frontières vietnamiennes.

C'est en 1988 qu'est créée la première école de Võ-Dân-Tộc en France, où les valeurs d'amitié, de solidarité et d'indépendance sont toujours mises en avant.



↑ Frédéric MARCOS

## Le club de Bussy : un héritage vivant

En 1991, un ancien élève de Maître Mốc, Frédéric MARCOS, 4<sup>e</sup> dan, fonda le club de Võ-Dân-Tộc à Bussy. Après avoir suivi l'enseignement du maître pendant 14 ans, Frédéric a décidé de transmettre à son tour cet art martial unique.

Chaque semaine, il encadre une trentaine d'élèves répartis sur six séances, pour le loisir ou la compétition. Ouverts à tous, les cours s'adressent à un public féminin et masculin, de 5 à 90 ans. L'enseignement dispensé au club de Bussy est fidèle à l'esprit du Võ-Dân-Tộc : rigueur, patience et pédagogie sont les maîtres-mots.

Les pratiquants, appelés Võ-Shins, y trouvent un environnement propice à la découverte de soi, tout en acquérant des compétences martiales solides.

Frédéric Marcos veille à préserver les traditions tout en adaptant son enseignement aux capacités et besoins des Võ-Shins, permettant à chacun de progresser à son rythme.

## De nombreux bienfaits

La pratique régulière du Võ-Dân-Tộc est très bénéfique, tant sur le plan physique que mental. Les cours favorisent l'endurance, la souplesse et la coordination. Les techniques, qu'il s'agisse des mouvements de bras, de jambes ou de maniement d'armes, renforcent l'équilibre physique tout en développant une maîtrise de soi profonde. De plus, des mouvements s'inspirent de l'observation des animaux en combat, donnant à cette discipline une esthétique et une efficacité redoutables.

Le club Võ-Dân-Tộc de Bussy est un véritable pilier de cette transmission, permettant à chacun de découvrir et de s'épanouir dans un art martial riche d'histoire et de traditions. ●

## Informations pratiques

- Cours au gymnase Flessel : les lundis et jeudis, à 18h pour les 8 - 11 ans et à 19h pour les ados/adultes; les mercredis, à 18h, pour les petits de 5 - 7 ans
- Contact : 01 64 66 11 72  
f.marcos@orange.fr  
Site internet : vodantoc77.fr

