



VIET VO DAO

## À la boxe du dragon du nord

**Q**uand Théo Beyssi allait, Vincent Alla il revenait ! Évidemment, c'est son maître, son vo su, depuis toujours, 9 à 24 ans, l'instant T de Théo. On s'arrêtera là de jouer avec l'École du micro d'argent, pour parler boxe du dragon du nord, Bắc long quyên en version originale, l'école de viet vo dao en kimono noir de l'USF (l'USF compte une autre école vietnamienne avec sa section vovinam, en kim' bleu). Vincent et Théo sont en mode sparring, entre ceintures noires, avec les gants, comme la quinzaine d'élèves réunis au dojo du complexe sportif Salvador-Allende. Vincent Alla : « *Le lundi soir, j'axe sur le cardio et le combat. Le samedi, nous travaillons la technique dans la tradition, ce qui signifie moins de cardio, mais pas moins de courbatures le lendemain, car nous évoluons beaucoup à partir de positions basses.* » Sara, vo sinh de 23 ans, ne pratique pas d'hier, mais pourquoi le viet vo dao ? Elle répond : « *Le viet vo dao m'aide tout simplement à respirer. C'est une pause où on se retrouve tous, sans rien avoir à se prouver...* » Une pause qui fera monter vos bpm de presto (168-200) à prestissimo ! De quoi bien attaquer la semaine... Et l'année ! C.J