

# ANIMATIONS PUBLIC JEUNES

(6-10 ANS ET 11-17 ANS)

UN CAHIER DES CHARGES FÉDÉRAL CLEF-EN-MAIN  
À DESTINATION DES CLUBS, CDT ET LIGUES



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



# SOMMAIRE

Mot du Président de la commission jeune ..... 4

Mot du DTN ..... 5

Présentation générale ..... 7

Le challenge des collèges et des lycées ..... 9

La journée des Hwarangs ..... 27

Le taekwondo kid challenge ..... 48



## ABDELHAK HASHAS

### PRÉSIDENT DE LA COMMISSION JEUNE, SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE

«Notre discipline, officiellement olympique depuis 2000, a toujours connu un franc succès auprès des jeunes et notamment les enfants. C'est donc tout naturellement que la Fédération Française de taekwondo et disciplines associées (FFTDA) a souhaité, en cette fin d'olympiade apporter un soin tout particulier à ce public.

Ce document s'inscrit dans le travail d'une commission qui leur est spécifiquement dédiée et se veut un support, source d'inspiration pour renforcer encore davantage l'offre proposée sur le terrain par nos ligues, nos CDT et nos clubs affiliés.

En effet, des initiatives particulièrement intéressantes et innovantes ont été menées au sein de certaines ligues pilotes et devaient à ce titre, pouvoir être mises en lumière dans l'intérêt du plus grand nombre.

Le taekwondo et ses disciplines associées, au-delà de l'attrait « moteur » exercé sur les jeunes sont aussi selon moi vecteurs de valeurs, au carrefour de l'olympisme (universalité, fraternité et tolérance) et du martial (respect, dépassement et maîtrise de soi).

Ainsi, comme vous pourrez le constater en lisant ce document, des stands « périphériques » pourront être proposés pour élargir le champ culturel et citoyen des jeunes participants.

Ce document s'inscrit selon moi dans une démarche plus globale de réflexion pour faire de nos disciplines de véritables outils éducatifs à même de renforcer encore davantage notre crédibilité auprès de partenaires prescripteurs comme les collectivités, l'Education Nationale ou les familles.»

# PATRICK ROSSO

## DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL



«La Fédération Française de taekwondo (FFT-DA) est aujourd’hui, comme la majorité de ses consœurs, confrontée au défi de son développement et de l’augmentation de son nombre de licenciés.

Ce challenge, certes passionnant, pourrait vite devenir délicat à relever sans méthode ni stratégie qui fixent pas à pas les priorités.

C’est dans ce cadre plus global que les cadres nationaux ont été mobilisés pour soutenir les élus fédéraux au sein de commissions spécifiquement dédiées à l’étude de différentes problématiques clefs dont les jeunes font bien évidemment partie.

Le public des moins de 18ans, qu’il soit licencié ou non, pris en compte dans le cadre de la pratique en club ou scolaire représente bien évidemment un vivier important auprès desquels une discipline comme le taekwondo constitue un attracteur fort de par sa nature dynamique (coups de pieds) et plurielle (combat, traditionnel).

Il nous paraissait ‘dans cette optique’ fondamental de pouvoir nous doter d’outils concrets, à même de soutenir les initiatives des enseignants

et des élus qui œuvrent chaque jour sur le terrain dans ce sens.

Ce document est un véritable guide pratique pour tout acteur désireux de proposer une animation en direction de jeunes sur la tranche 6-17ans. Il se veut à la fois un cahier des charges et une boîte à idées qui propose des exemples d’animations de motricité spécifique taekwondo, de motricité générale et de connaissances/ouverture culturelle et citoyenne.

Qu’il s’agisse d’initiations de masse, d’animations périscolaires ou festives, ce document sera à même de proposer un contenu adapté tant sur le fond (contenus) que la forme (durée, organisation par ateliers) à même de satisfaire les jeunes et leurs parents.

Le taekwondo et les disciplines associées doivent pouvoir être repensées de manière plurielle afin de répondre aux attentes du public. Ce document tente de les positionner comme outils éducatifs susceptibles de nous ouvrir de nouvelles portes (écoles, collèges, lycées, instituts éducatifs et santé).»



# PRÉSENTATION GÉNÉRALE

En préambule de ce document, il conviendra de rappeler quelques points importants concernant la pratique des jeunes au sein de la FFTDA.

Tout d'abord, il faut rappeler que la majorité de nos licenciés sont aujourd'hui âgés de moins de dix-huit ans. Le taekwondo est une discipline qui plaît à ce public et son aspect dynamique faisant la part belle aux techniques de coups de pieds n'y est sans doute pas étranger.

Ensuite, on remarquera qu'au sein des territoires, villes, départements, régions, de nombreuses initiatives en direction de ce public sont menées chaque saison par des clubs, des CDT et certaines ligues. Parmi celles-ci, certaines se distinguent par des projets innovants qui repensent la pratique du taekwondo pour répondre à la fois aux attentes des jeunes, de leurs parents, mais aussi, plus largement de celles d'un certain nombre de partenaires institutionnels comme les collectivités territoriales et l'Education nationale.

Il apparaissait important de pouvoir mutualiser certaines « des bonnes pratiques » en la matière afin que tous les acteurs du taekwondo sur le territoire national puissent et s'approprier des outils ayant fait leur preuve sur le terrain.

Avec le recul, il semble aujourd'hui clair qu'il n'est pas pertinent de calquer les animations pour en-fants sur les formats utilisés pour les adultes (éliminations directes, temps d'attente importants entre chaque passage...). Les formats proposés dans ce document permettent aux jeunes une continuité dans l'activité et un format concentré et réduit en termes de durée.

Bien entendu, ce document ne se veut pas exhaustif et s'enrichira probablement dans les années à venir d'autres exemples d'animations testées et validées par des clubs ou des organes déconcentrés de la FFTDA. Ce document ne se veut pas non-plus restrictif et tout organisateur d'animation pour le public jeunes pourra s'inspirer des divers éléments proposés ici.

Pour conclure, nous avons fait le choix de vous proposer trois exemples d'animations différentes : deux à destination des 6-10ans et une pour les 11-17 ans.

Ceci permettra d'avoir une vision large de ce qui pourrait être proposé pour les moins de 18 ans.





# 01

**CHALLENGE  
COLLEGES  
LYCEES**

# SOMMAIRE

I. ORGANISATION GENERALE.....	12
-------------------------------	----

II. PLANIFICATION.....	14
------------------------	----

III. DESCRIPTIF DES ATELIERS .....	15
------------------------------------	----

- Atelier souplesse.....	15
--------------------------	----

- Atelier détente .....	16
-------------------------	----

- Atelier équilibre .....	17
---------------------------	----

- Atelier rotation .....	18
--------------------------	----

- Atelier mémorisation.....	19
-----------------------------	----

- Atelier initiation plastrons électroniques .....	20
--	----

IV. ANNEXES .....	21
-------------------	----

# PRÉAMBULE

Cet événement a été initialement créé suite à une demande de l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS). Cette fédération scolaire regroupe l'ensemble des licenciés inscrits dans les associations sportives scolaires (AS) obligatoires dans tous les collèges et lycées. Les activités physiques et sportives pratiquées dans ces AS sont encadrées par des professeurs d'EPS.

A ce titre, le challenge des collèges et/ou lycées s'inscrit dans le cadre des objectifs de la politique de développement de l'UNSS qui vise :

- 1- La sensibilisation à l'entretien de la santé des élèves par le biais d'une activité physique.
- 2- Encourager la mixité garçon/fille dans la pratique.
- 3- Proposer au plus grand nombre, un espace de valorisation « éducative, technique, et des valeurs de notre discipline ».

On pourra noter que ces objectifs recoupent ceux de la FFTDA qui vise également le développement de la pratique féminine et la promotion du sport /santé.

Le challenge UNSS des lycées a été conduit avec succès pendant deux saisons (2014/15 et 2015/16) à Montdidier en partenariat avec l'UNSS et la ligue taekwondo de Picardie.

Il nous semblait important de formaliser ce cahier des charges car ce challenge constitue une offre événementielle adaptée au public 11-17ans. Indépendamment du cadre spécifique à l'UNSS, un club, un CDT ou une ligue de taekwondo pourra parfaitement s'en inspirer pour proposer une animation en direction du public adolescent.

Pour rappel, il conviendra pour terminer de rappeler brièvement quelles sont les attentes :

- Du public adolescent en matière de pratique sportive : fun, accessibilité, « style », mode « mangas ».
- Des enseignants d'EPS : accessibilité pédagogique, facilité logistique de mise en place, absence de coût ou contraintes matérielles, facilité pour évaluer par eux-mêmes et par leurs élèves, sécurité.

Pour ce faire, la ligue Picardie, par le biais de son président Louis-Eric Salembier, de son DTR Mohammed Elouasti avec l'aide de l'ETR et des CTN Eric Michel et Bastien Gleren ont pu toucher plus de 800 jeunes lycéens lors du challenge des lycées UNSS Picardie 2015 et 2016.

Lien vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=QxxlwRkmUck&feature=youtu.be>

# 1 / ORGANISATION GENERALE

## A. Modalités de participation aux ateliers

Les jeunes s'inscrivent par catégories d'âge (minimes (11/12 ans, cadets 13/14 ans, juniors 15 à 17 ans). L'inscription doit se faire par binômes pouvant être composés indifféremment de filles et de garçons.

Chaque catégorie d'âge se verra attribuer un créneau horaire de passage.

## B. Organisation pour les encadrants présents lors du challenge

Point crucial d'organisation :

- L'équipe d'encadrement doit au minimum être composée de 2 éducateurs par ateliers + 1 coordonnateur du challenge. Soit 9 à 11 personnes selon le nombre d'ateliers mis en place (4 ou 5).

- Quelques personnes supplémentaires seraient également souhaitables notamment pour l'accueil des participants.

- Le challenge taekwondo est organisé de manière à durer entre 1h et 1h30 par groupes d'âges. En termes de capacité d'absorption pour le flux de participants, chaque atelier a une capacité d'accueil maximale de 20 participants. 4 ateliers permettent donc d'accueillir 80 participants, 5 ateliers, une centaine.

L'organisateur pourra donc moduler en fonction du nombre d'inscrits soit en jouant sur le nombre

d'ateliers (4 minimum), ou en attribuant plusieurs créneaux pour une tranche d'âge.

Par exemple si 100 élèves de 11-12 ans sont inscrits, l'organisateur peut proposer :

- soit 1 créneau d'1h30 avec 5 ateliers
- soit 2 créneaux d'1 heure avec 4 ateliers (l'effectif est alors scindé en 2 groupes).

- 6 ateliers différents sont ici proposés (5 évaluable + 1 atelier initiation). L'organisateur choisira ceux qu'il jugera les plus pertinents pour sa manifestation).

- Les binômes d'équipes doivent évidemment être ensemble lors du passage sur les ateliers.

- Chaque binôme d'enseignants anime son atelier. Pour l'évaluation, un enseignant tient la cible, le deuxième tient le chrono et note les points dans sa grille.

- Le coordonnateur a trois rôles :

- Surveiller le temps et prévenir les enseignants des ateliers du temps restant avant la rotation des groupes d'un atelier à l'autre.
- Répertorier sur la feuille les résultats obtenus par les binômes par ateliers
- Veiller à une répartition homogène des groupes d'élèves sur les ateliers.
- Déterminer le classement du groupe.

### ATTENTION :

Attention aux modalités de reporting des points obtenus par les élèves sur les ateliers :

Quand les groupes arrivent au début du créneau de 45 minutes :

Le coordonnateur avec la grille globale et 3 des enseignants avec les grilles de leur atelier 1, 2, 3 ou 4 notent dans le même ordre sur la colonne dédiée de leur grille le nom des lycées et les numéros de binômes.

Les enseignants devront sur leurs ateliers respecter cet ordre d'évaluation. Ceci facilitera la synthèse totale des points pour toute l'activité taekwondo sur la fiche globale (il n'y aura pas beaucoup de temps avant le début du créneau suivant, il faut donc être efficace !!).

L'idéal serait de pouvoir pré-remplir les grilles la veille avec le listing des inscrits.

## CE QU'IL FAUT RETENIR !

- 3 à 4 ateliers animés chacun par deux enseignants TKD. Compter environ 4 à 20 jeunes par atelier (en fonction du nombre total d'élèves présents sur le créneau horaire).
- Chaque atelier aura donc une durée de 10 à 12 min pour faire passer les jeunes qui lui sont impartis.
- 5 minutes d'initiation sur les mouvements exigés pour l'évaluation de l'atelier + 5 à 6 minutes pour évaluer les jeunes.
- Chaque équipe comporte un binôme de 2 jeunes qui passent en même temps sur les ateliers.
- Chaque binôme ne peut marquer qu'un maximum de 30 à 40 points selon le nombre d'ateliers.
- Cela fait 15 à 20 points à attribuer à chaque jeune sur les ateliers évalués (l'atelier initiation n'est pas évalué).
- 15 points par jeune, cela fait donc 5 points à attribuer sur chaque atelier pour chaque jeune.

### REPARTITION DES 5 POINTS :

- 1 point pour la participation.
- 1 à 4 points sur la performance réalisée.
- 1 point de bonus si c'est une fille sur l'atelier rotation uniquement.

## 2/ PLANIFICATION

### A. DÉROULÉ TYPE D'UNE JOURNÉE :

La veille (ou au plus tard 2 heures avant la manifestation)

Aménagement du gymnase :

- Installation et pré-positionnement géographique des ateliers.
- Installation de la signalétique.
- Acheminement électrique pour l'atelier plastrons électroniques.

Après 2 heures : fin de l'installation

### B. LE JOUR DE LA MANIFESTATION :

- 08h00-08h30 : accueil petit déjeuner de l'ensemble de l'équipe pédagogique et bénévole.
- 08h30 – 09h30 : briefing général à toute l'équipe (bénévoles, techniciens, sécurité, accueil,...) + finalisation de l'installation des ateliers.
- 09h30 – 10h00 : Accueil des 11-12ans, confirmation des inscriptions.
- 10h00 : Ouverture au public et début du challenge des collèges et des lycées.
- 10h-11h30 : passage des 11-12ans.
- 11h30-12h : Annonce des résultats et remise des récompenses.
- 12h00 et 13h00 : Pause repas par rotation d'équipes sur les ateliers.
- 13h00-13h30 : Accueil des 13-14ans, confirmation des inscriptions.
- 13h30-15h : passage des 13-14ans.
- 15h00-15h30 : Annonce des résultats et remise des récompenses.
- 15h30 – 16h00 : Accueil des 15-17ans, confirmation des inscriptions.
- 16h00-17h30 : passage des 15-17ans.
- 17h30-18h : Annonce des résultats et remise des récompenses.
- 18h-18h30 : rangement et nettoyage du site + départ de l'ensemble de l'équipe et des membres du staff.

## ATELIER N° 1 :

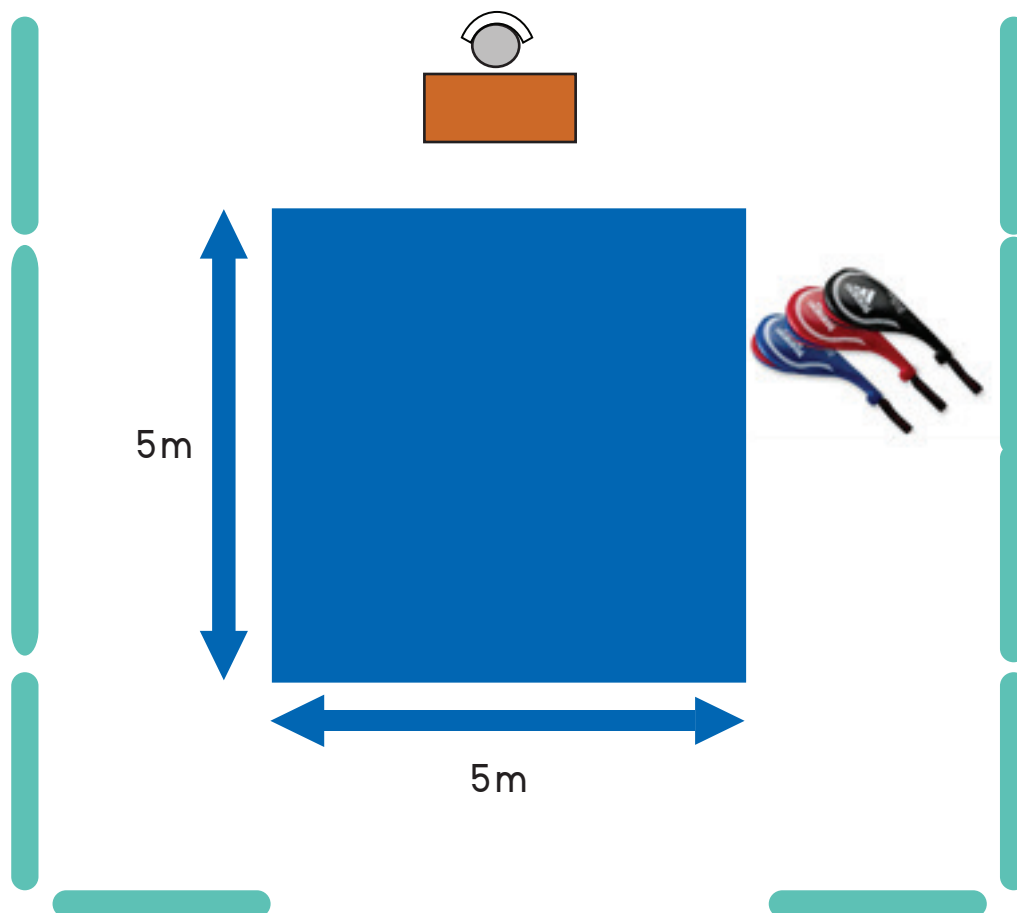
• Descriptif de l'atelier : Passer le pied en bakat tchagui au dessus d'une raquette jambe gauche et jambe droite. L'élève tentera les 3 hauteurs en partant de la plus basse. Un seul essai par hauteur. L'épreuve s'arrête si l'élève échoue aux hauteurs 1 ou 2 ou s'il réussit les 3 hauteurs.

- Nombre de points : 1 à 5 points.
- Barème : 1 point pour la participation + 3 hauteurs possibles (points non-cumulables) :  
 A = 1pt = niveau ceinture de l'élève  
 B = 2 pts = niveau du nez de l'élève  
 C = 4 pts = au dessus de la tête de l'élève.

L'élève doit passer le pied gauche et le pied droit au dessus de la cible sans la toucher pour valider les points à la hauteur donnée.

- Durée : 15 minutes maximum (10 minutes de pratique sur le bakat tchagui et ses variantes) + 5 minutes d'évaluation.
- Nombre d'encadrants : 2
- Matériel nécessaire : Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, stylos, grille d'évaluation, 10 raquettes, barrières pour délimiter l'espace de l'atelier

## Schéma de l'installation : Atelier souplese

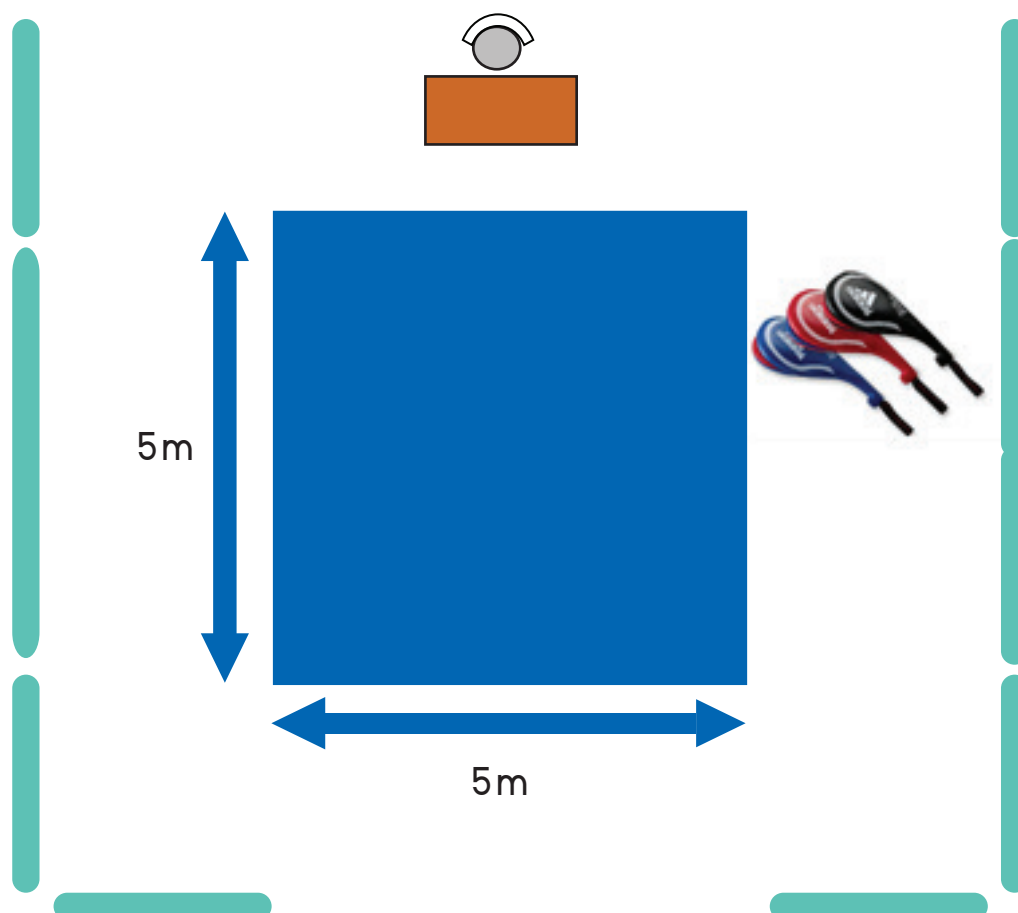


# ESPACE DÉTENTE VERTICALE

## ATELIER N° 2 :

- Descriptif de l'atelier : Enseignant tient une cible pour tuyo ap tchagui.  
L'élève choisit la hauteur de touche.  
Un seul essai.
- Nombre de points : 1 à 5.
- Barème : 1 point pour la participation +
  - A- Cible niveau ceinture touchée = 1pt
  - B- Cible niveau épaules touchée = 2pts
  - C- Cible niveau front touchée = 3pts
  - D- Cible à hauteur > tête = 4pts
- Durée : 15 minutes maximum (10 minutes de pratique sur le tuyo ap tchagui et ses variantes) + 5 minutes d'évaluation.
- Nombre d'encadrants : 2
- Matériel nécessaire : tapis puzzle 5x5m, Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, stylos, grille d'évaluation, 10 raquettes, barrières pour délimiter l'espace de l'atelier

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur





# ESPACE ÉQUILIBRE

## ATELIER N° 3 :

• Descriptif de l'atelier : réaliser le plus grand nombre de touches en bandal/tolyo tchagui sur raquette sans poser le pied au sol sur 10 secondes. L'élève n'a droit qu'à un seul essai. Il choisit son objectif parmi les trois cités ci-dessus. Si le pied de frappe touche le sol, le décompte et l'épreuve s'arrête.

• Nombre de points : 1 à 5.

• Barème : 1 point pour la participation +

A- 10 touches niveau moyen = 1 point

B- 15 touches niveau moyen = 2 points

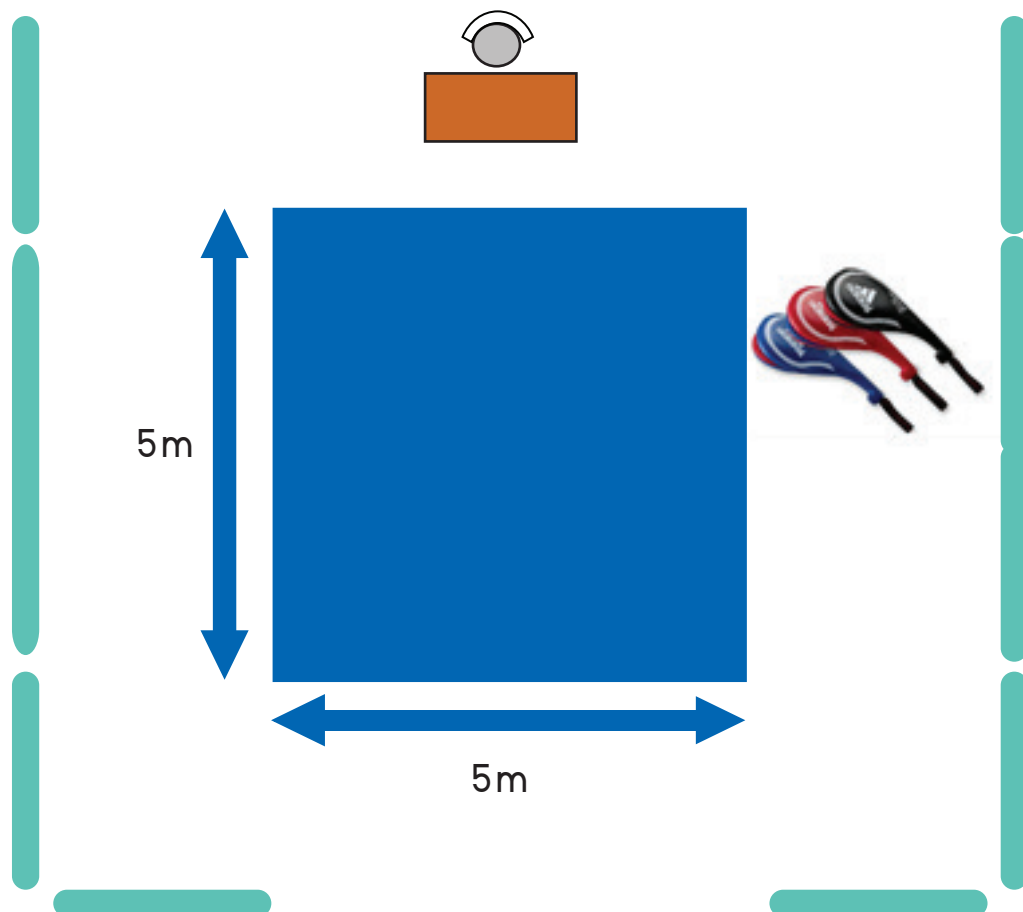
C- 10 touches niveau visage = 4 points

• Durée : 15 minutes maximum (10 minutes de pratique sur le sohkot/kodop bandal/tolyo tchagui et ses variantes) + 5 minutes d'évaluation.

• Nombre d'encadrants : 2

• Matériel nécessaire : tapis puzzle 5x5m, Tapis puzzle, 1 table , 1 chaise, stylos, grille d'évaluation, 10 raquettes 1 chronomètre, barrières pour délimiter l'espace de l'atelier.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



# ESPACE ROTATION

## ATELIER N° 4 :

• Descriptif de l'atelier : Réussir le plus grand nombre de touches sur raquette en momdolyo pendant 10 secondes. L'élève n'a droit qu'à un seul essai. Il choisit son objectif parmi les trois cités ci-dessous. Si le pied d'appui sort du cerceau, le décompte et l'épreuve s'arrête.

• Nombre de points : 1 à 5.

• Barème : 1 point pour la participation + 1 point si féminine dans l'équipe +

A- 2 touches niveau moyen = 1 point.

B- 4 touches niveau moyen = 2 points.

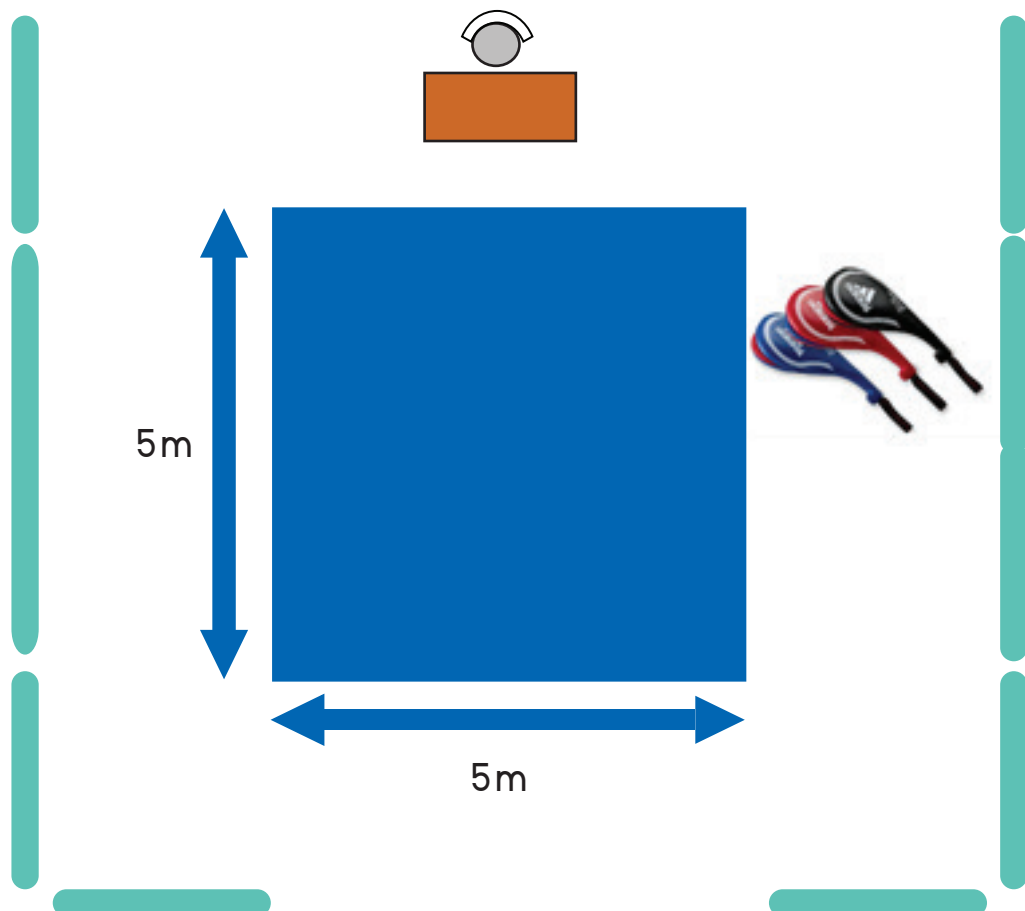
C- 3 touches niveau visage = 3 points.

• Durée : 15 minutes maximum (10 minutes de pratique sur le momdolyo tchagui et ses variantes) + 5 minutes d'évaluation.

• Nombre d'encadrants : 2

• Matériel nécessaire : tapis puzzle 5x5m, Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, stylos, grille d'évaluation, 10 raquettes 1 chronomètre, barrières pour délimiter l'espace de l'atelier.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



# ESPACE MÉMORISATION

## ATELIER N° 5 :

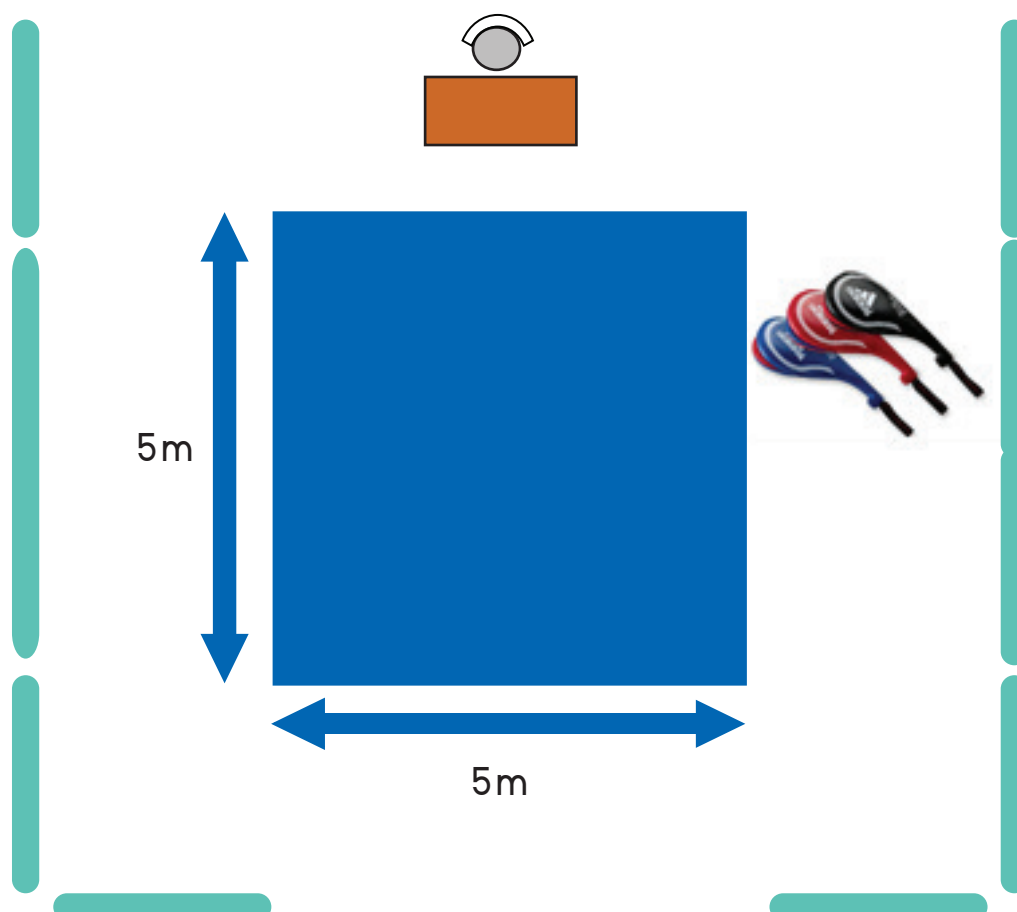
- Descriptif de l'atelier : Enseignant avec deux raquettes de couleurs différentes (noire et rouge); enchaîner des frappes en ayant mémorisé les couleurs et le plus rapidement possible.

Les combinaisons possibles sont les suivantes : R\*N\*RNR / NNRN / RRNR / NNRN / RNRN / NRRN.  
\* R=Rouge / N = Noire

Chaque élève passe sur une combinaison. Compter 5 secondes entre l'annonce de la combinaison et le signal de départ. Un éducateur tient les raquettes, le deuxième annonce la combinaison et chronomètre l'exécution. Départ du chrono à « SIJAK ! », arrêt du chrono quand la dernière cible est touchée.

- Nombre de points : 1 à 5.
- Barème : 1 point pour la participation + Combinaison réussie sans erreur = 3pts + Les 6 meilleurs temps du groupe = + 1pt.
- Durée : 15 minutes maximum (10 minutes de pratique sur des enchaînements variés en bandal tchagui (sans déplacement du teneur) sur raquettes + 5 minutes d'évaluation + 5 minutes d'évaluation.
- Nombre d'encadrants : 2
- Matériel nécessaire : tapis puzzle 5x5m, Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, stylos, grille d'évaluation, 5 raquettes noires et 5 raquettes rouges, 1 chronomètre, barrières pour délimiter l'espace de l'atelier.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



# ESPACE PLASTRON ÉLECTRONIQUE

## ATELIER N° 6 :

- Descriptif de l'atelier : Faire travailler les jeunes sur différents types de frappes sur plastrons électroniques. Terminer éventuellement sur des concours de frappes (maximum de points marqués sur 1 minute par exemple)
- Durée : 15 minutes maximum.
- Nombre d'encadrant : 1.
- Matériel nécessaire : 1 tables, 2 chaises, soit 2 Paos ou 2 BOB avec Plastrons Electroniques, 1 écran et 1 ordinateur, Plusieurs paires de pitaines (6 à 10).

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur





## 2. GRILLE ÉVALUATION DETENTE VERTICALE

NUMÉRO D'ÉQUIPE	ELÈVE ÉVALUÉ	PARTICIPATION (ENTOURER 1)	ENTOURER POINTS POUR LA MEILLEURE PERFORMANCE RÉALISÉE				TOTAL POINTS
			H1	H2	H3	H4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	
	Elève 1	1	1	2	3	4	
	Elève 2	1	1	2	3	4	



#### 4. GRILLE ÉVALUATION ROTATION

NUMÉRO D'ÉQUIPE	ELÈVE ÉVALUÉ	FILLE SI OUI ENTOURER 1	PARTICIPATION (ENTOURER 1)	ENTOURER POINTS POUR MEILLEURE PERFORMANCE RÉALISÉE			TOTAL POINTS
				2T/ moyen	4T/ moyen	3T/ tête	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	
	Elève 1	1	1	1	2	3	
	Elève 2	1	1	1	2	3	







02  
JOURNÉE  
DES  
HWARANGS

# SOMMAIRE

I. ORGANISATION GENERALE.....	30
II. PLANIFICATION.....	30
III. DESCRIPTIF DES ATELIERS .....	31
- Espace technique .....	31
- Espace vitesse.....	32
-Espace concentration .....	35
-Espace force .....	38
-Déplacements et appuis.....	41
-Précisions.....	42
-Equilibre .....	45
- Motricité.....	44
V.LES INITIATIONS.....	46
VI.MATERIEL .....	47
- Récapitulatif du matériel nécessaire aux ateliers .....	47
- Matériel supplémentaire aux ateliers .....	47
- Matériel supplémentaire aux ateliers .....	47

# PRÉAMBULE

Cette journée fut créée à partir d'un triple constat :

1. Peu d'activités destinées aux plus jeunes de nos licencié(e)s.
2. Une obligation de proposer une organisation logistique permettant aux personnes de venir sans contrainte de temps : « Le plaisir de venir, celui de participer et repartir sans la contrainte d'y rester toute la journée ».
3. Proposer au plus grand nombre, un espace de valorisation « éducative, technique, et des valeurs de notre discipline ».

## 1/ OBJECTIFS

- Faire de cette journée, une fête sportive ouverte à tous les licenciés et non-licenciés.
- Initier à la pratique du taekwondo pour les non-licenciés.
- Permettre aux participants d'évaluer leurs capacités physiques.
- Proposer une pratique ludique.
- Développer le sens de la coopération.
- Mettre en avant les compétences techniques, sportives et motrices.
- Découvrir la richesse culturelle et sportive de la Corée.
- Espace d'échanges sportifs et culturels pour les enfants, les parents et les professeurs.

Pour ce faire, l'équipe des formateurs de la ligue d'île de France, Claude CARQUER, Lydie ANGLIONIN, David ROBERT proposent depuis plusieurs éditions la journée des Hwarangs, mixée avec la coupe des Hwarangs.

Lien vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=LK1AZ2dFvEw&feature=youtu.be>

## 2/ ORGANISATION GÉNÉRALE

Modalités de participation aux ateliers et initiations :

Dès l'accueil, les enfants récupèrent un passeport des Hwarangs, qui atteste de leur inscription administrative à cette journée.

Pour les licenciés FFTDA, la présentation du passeport fédéral à jour permet la délivrance d'un passeport Hwarang.

Pour les non-licenciés FFTDA, il faut remettre la fiche d'inscription pour récupérer un passeport Hwarang.

Pour participer aux initiations et/ou aux ateliers, la présentation du passeport Hwarang est obligatoire.

## 3/ PLANIFICATION

*Déroulé type d'une journée :*

---

### A. La veille :

---

- 18h00 : aménagement du gymnase  
Installation et pré-positionnement géographique des ateliers.  
Installation de la signalétique.  
Contrôle de la sono (micro et lecteur CD) et acheminement électrique

- 21h30 : fin de l'installation

---

### B. Le jour de la manifestation :

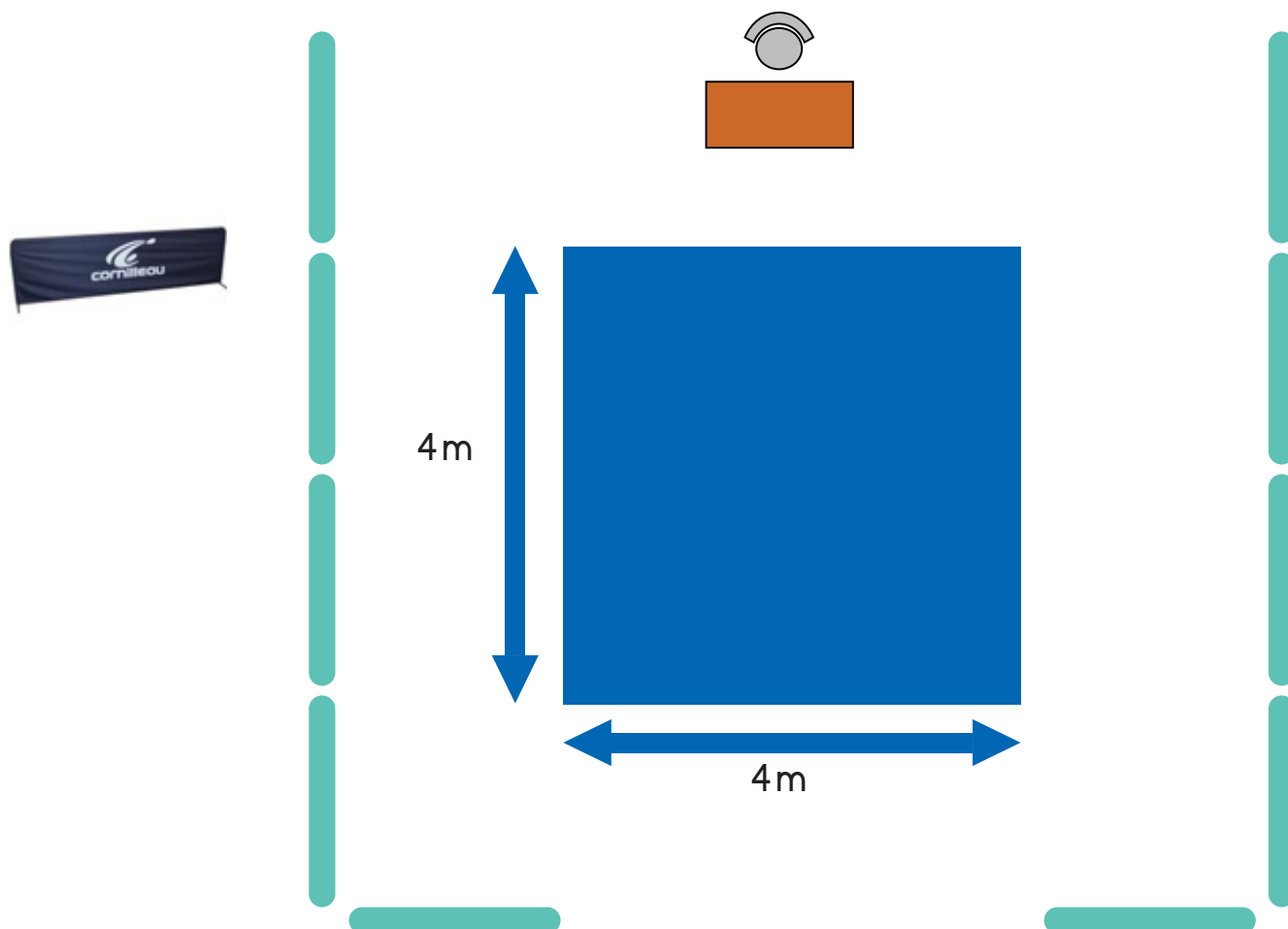
---

- 07h30 : accueil petit déjeuner de l'ensemble de l'équipe pédagogique et bénévole.
- 08h00 : briefing général à toute l'équipe (bénévoles, techniciens, sécurité, accueil,...).
- 08h20 – 09h30 : finalisation de l'installation des ateliers et initiations.
- 09h30 : Ouverture des inscriptions et distributions des passeports des Hwarangs.
- 09h30 – 10h15 : contrôle et validation de l'installation.  
10h15 : Ouverture au public et début des initiations.
- 10h30 : Ouverture du parcours des Hwarangs.
- 11h45 et 13h15 : Pause repas par rotation d'équipes.  
15h30 : fermeture des initiations et des ateliers du parcours des Hwarangs.
- 15h45 : annonce du classement des Hwarangs.
- 16h00 : Fin de la journée des Hwarangs.
- 16h00 – 17h30 : rangement et nettoyage du site.
- 17h30 : départ de l'ensemble de l'équipe de la ligue et des membres du staff.

## ATELIER N° 1 : « C'est mon corps qui parle »

- Descriptif de l'atelier : Réalisation d'une technique demandée en 3 minutes. Chaque technique réalisée donne lieu à une attribution de 2 points. 25 techniques (blocages, attaques, tchagui).
- Nombre de points : 50
- Barème : A chaque technique réussie : 2 points. Critères : trajectoire, membres utilisés et retour.
- Durée : 3 minutes maximum.
- Nombre d'encadrant : 1
- Matériel nécessaire : Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), Lexique des techniques à réaliser, 2 chronomètres, 3 stylos.
- A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du Hwarang.

## Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur

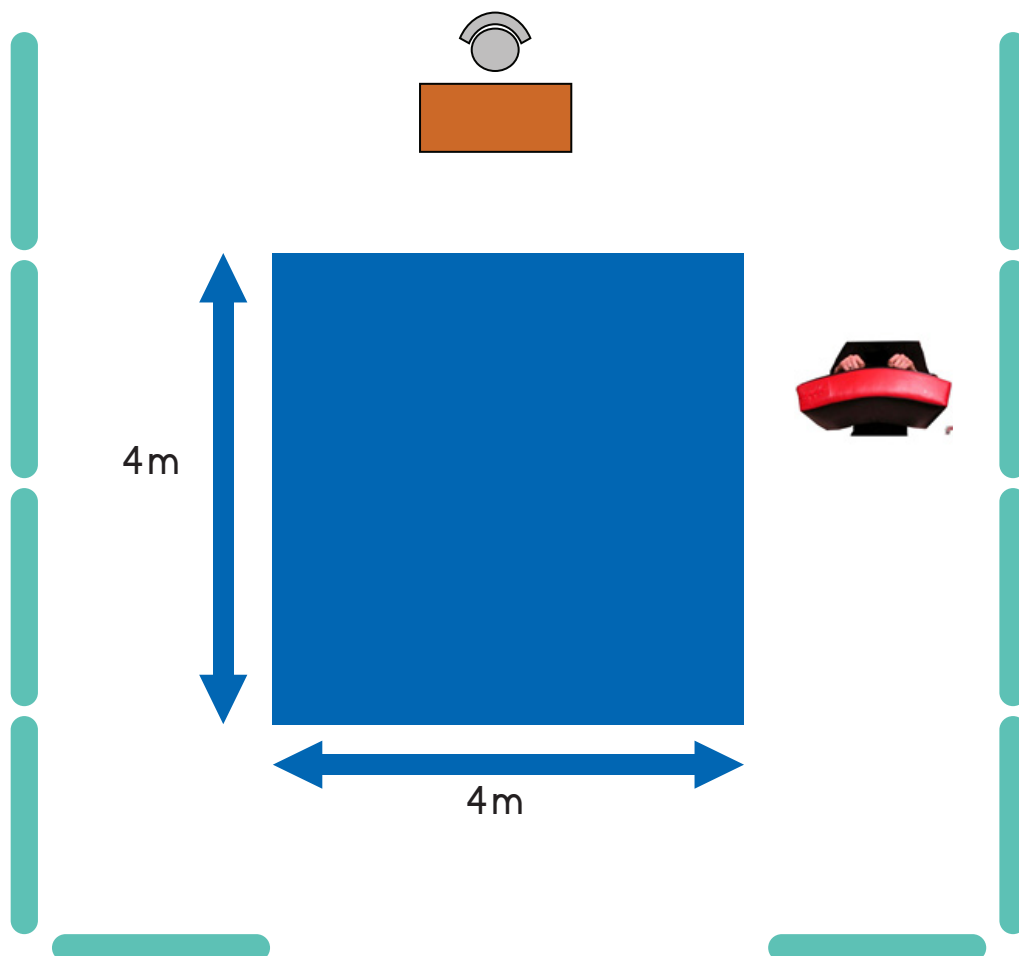


# ESPACE VITESSE

ATELIER N° 2 : « La foudre sera ton repère ».

- Descriptif de l'atelier : Frapper le plus de fois possible la cible en 10 secondes (une jambe au choix du participant).
- Nombre de points : 50.
- Barème : 1 et 5 coups de pieds = 10 pts ; 6 et 10 = 20 pts ; 11 et 15 = 30 pts ; 16 et 20 = 40 pts ; 21 et 30 = 50.
- Durée : 10 secondes.
- Nombre d'encadrants : 2.
- Matériel nécessaire : tapis puzzle 4x4m, 1 table, 1 chaise, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 1 PAO IRANIEN, 2 chronomètres, 3 stylos.
- A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du HWARANG.

Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur

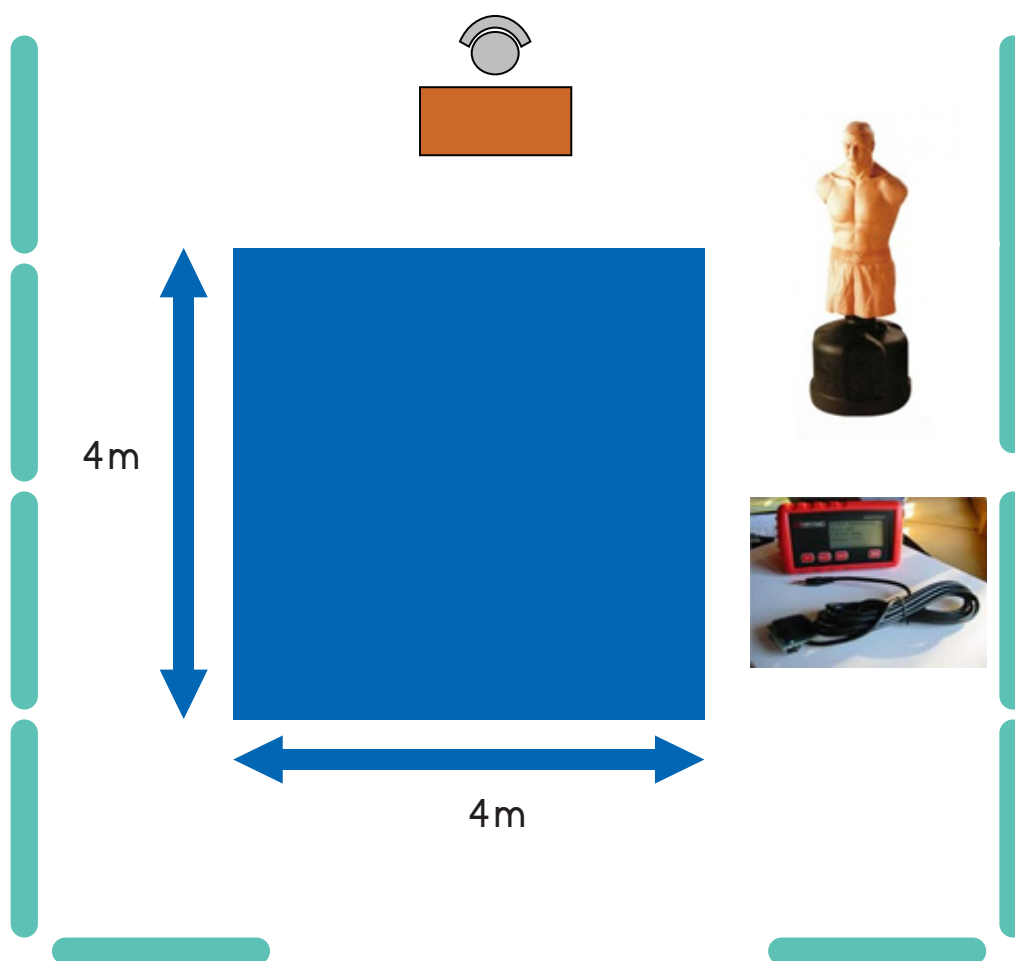




## ATELIER N° 2 BIS : « La foudre sera ton repère ».

- Descriptif de l'atelier : Frapper le plus de fois possible la cible en 10 secondes (une jambe au choix du participant).
- Nombre de points : 50.
- Barème : chiffre affiché.
- Durée : 30 secondes.
- Nombre d'encadrants : 2.
- Matériel nécessaire : tapis puzzle 4x4m, 1 table, 1 chaise, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 1 BOB (chapeau), 1 Accéléromètre digital trainer, Grille de notation, 2 chronomètres, 3 stylos.
- A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du HWARANG.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



## ATELIER N° 2 TER : « Tes poings et tes pieds fendront l'air ».

- Descriptif de l'atelier : Frapper sur le plastron en suivant les lumières qui apparaissent.
- Nombre de points : Diviser le score obtenu par 10
- Durée : 2 minutes
- Nombre d'encadrant : 1.
- Matériel nécessaire : 1 table, 1 chaise, 5 dalles de TAPIS PUZZLE grille de notation, 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 1 ordinateur ou tablette équipée de l'application gratuite « ball strike ».
- A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du HWARANG.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur

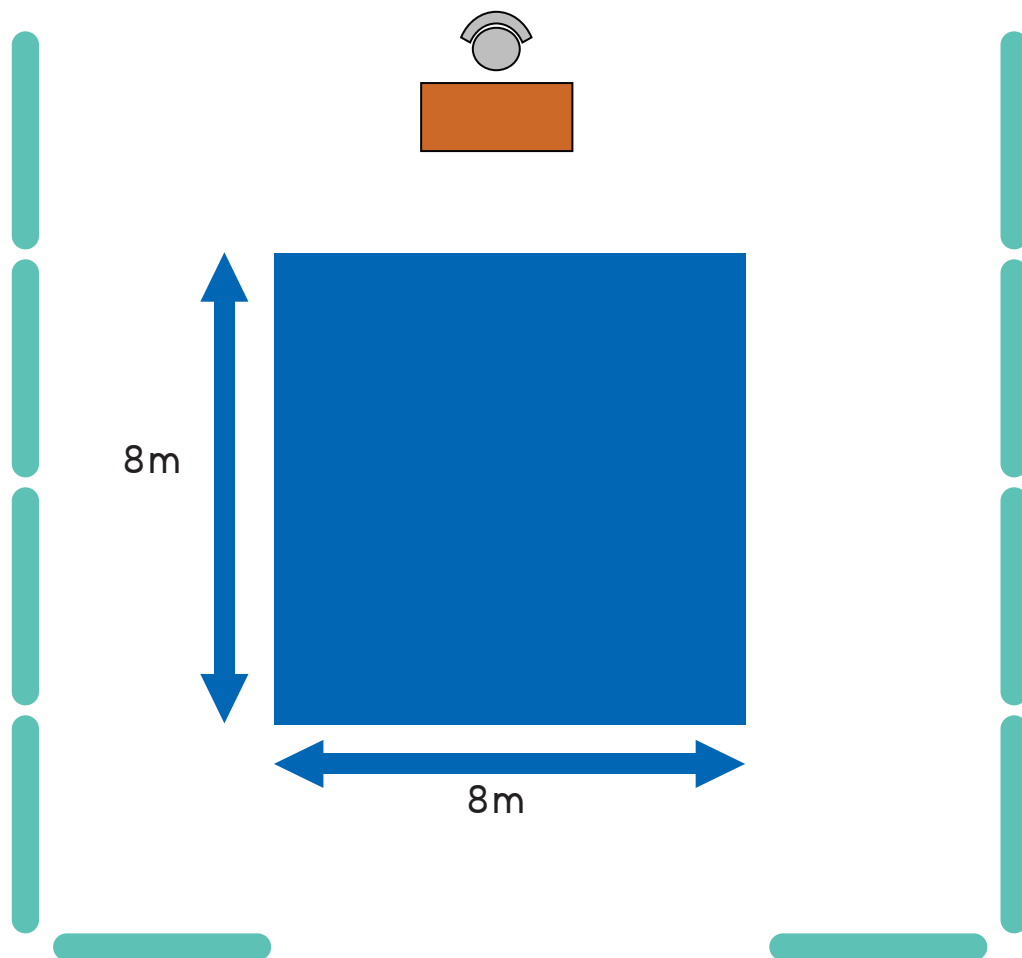


# ESPACE CONCENTRATION

## ATELIER N° 3 : « Ta mémoire sera ton alliée »

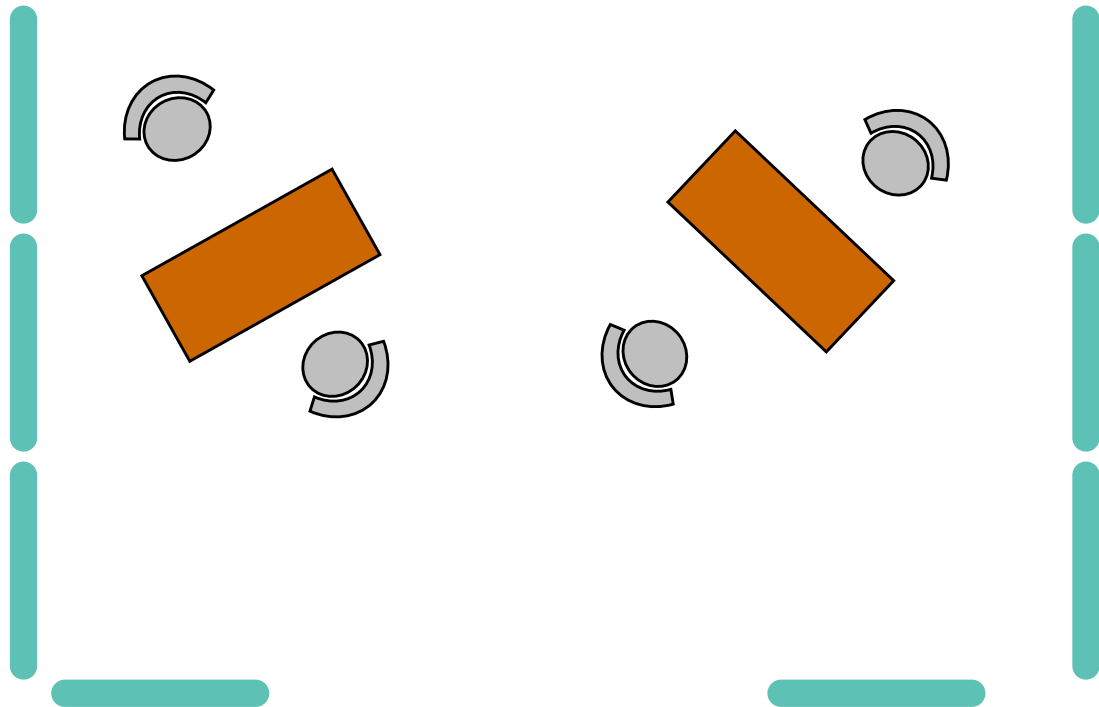
- Descriptif de l'atelier : Réalisation d'un poomse au choix, les yeux fermés.
- Nombre de points : 50
- Barème : Schéma : 10 points. Technique : 10 points. Niveau : 10 points. Retour : 10 points. Membre : 10 points
- Durée : 2 minutes
- Nombre d'encadrants : 1
- Matériel nécessaire : tapis puzzle 6x6m, 1 table, 1 chaise, 14 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 2 chronomètres, 3 stylos.
- A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du HWARANG.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



- Descriptif de l'atelier : Classer dans l'ordre, les photos d'un poumse.
- Nombre de points : 50.
- Pénalités : Erreur de numéro : moins 1 point à chaque fois. Pénalité de temps : moins 1 point par tranche de 30 secondes.
- Durée : 6 minutes maximum.
- Nombre d'encadrant : 1.
- Matériel nécessaire : 1 tables, 3 chaises, 8 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), grille de notation, 4 crayons papier/gommes, 3 stylos.
- A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du HWARANG.

#### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



• Descriptif de l'atelier : Réalisation de combinaison de plus en plus complexe. Chaque combinaison réalisée donne lieu à une attribution de points.

• Nombre de points : 50.

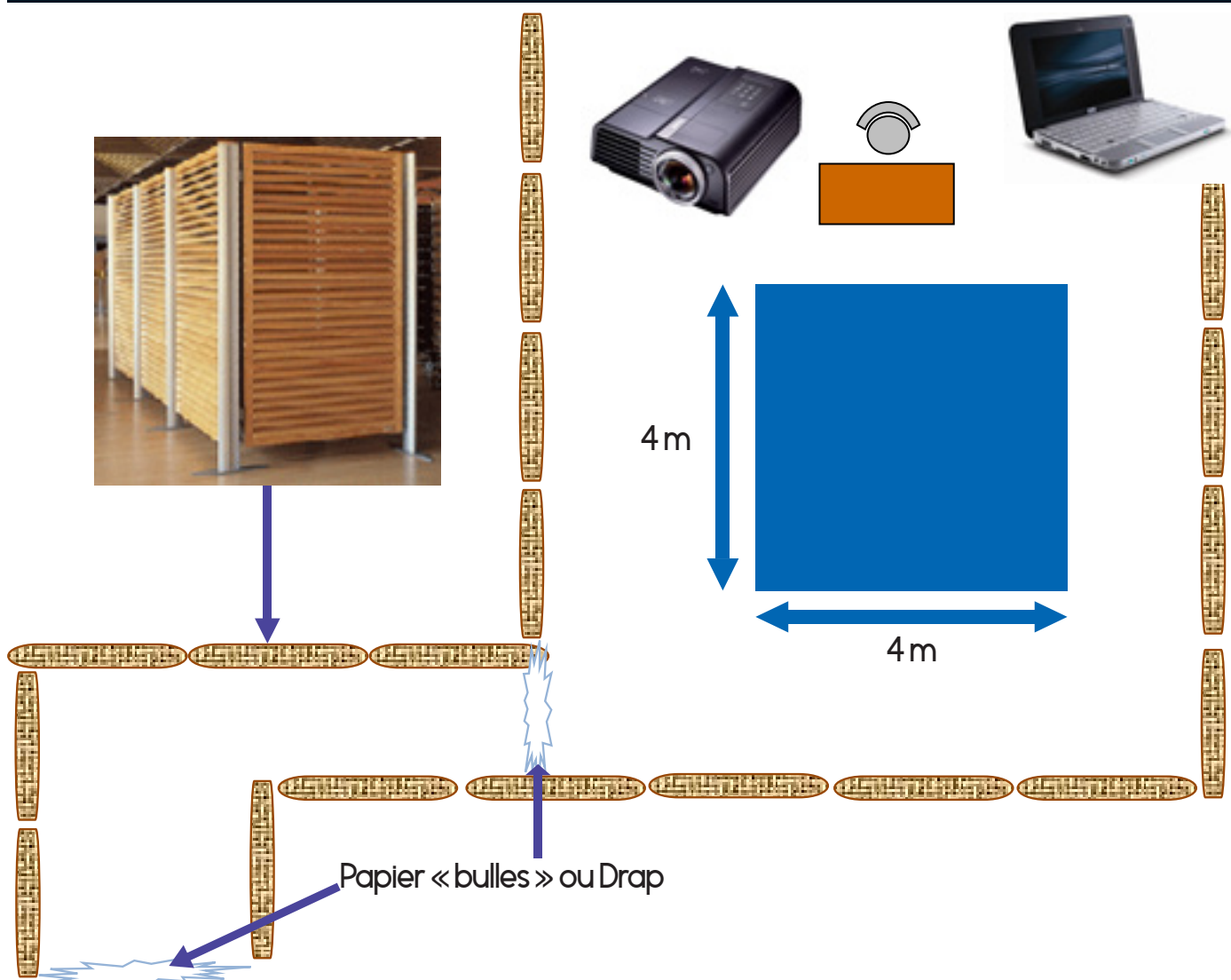
• Durée : 2 minutes.

• Nombre d'encadrant : 1.

• Matériel nécessaire : 1 table, 2 chaises, Tapis puzzle (4x4 m), 14 Clautras (1,90 m de hauteur x 1,20 m de large), 1 PC, 1 vidéo projecteur, 1 alimentation électrique, du papier bulle, 2 grands draps, liste des techniques, 3 stylos, clef USB avec les séquences techniques.

• A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du Hwarang.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



# ESPACE FORCE

ATELIER N° 6 : « Tes muscles, tu solliciteras ».

• Descriptif de l'atelier : Frapper fort sur un plastron. 2 essais avec la jambe droite et 2 essais avec la jambe gauche.

• Nombre de points : 50.

• Barème : Le chiffre qui s'affiche.

• Durée : 1 minute.

• Nombre d'encadrant : 1

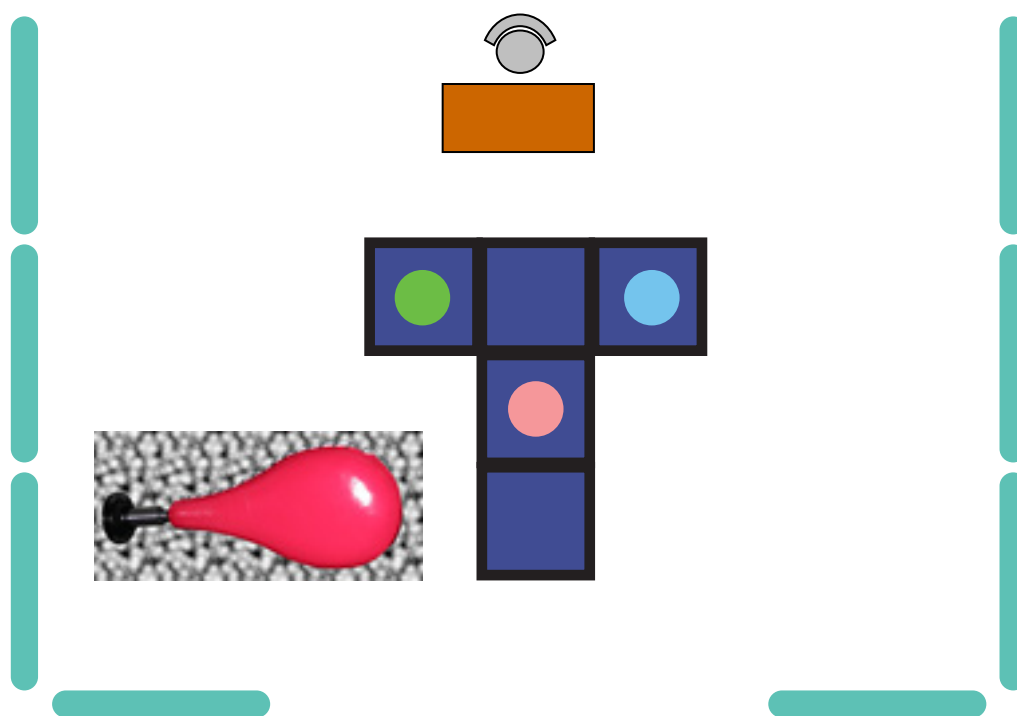
• Matériel nécessaire : 1 table, 1 chaise, 5 dalles de Tapis puzzle grille de notation, 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 1 Plastron , 1 Bob, 1 Accéléromètre digital.

Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



- Descriptif de l'atelier : Frapper fort sur une raquette « toupie ».
- Nombre de points : 50.
- Durée : 1 minute 30.
- Barème : à chaque couleur : 2 points.
- Nombre d'encadrant : 1.
- Matériel nécessaire : 1 table, 1 chaise, 5 dalles de tapis puzzle , 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 1 raquette toupie, 4 cercles de couleurs différentes (plots ou cerceaux).
- A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du Hwarang.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



- Descriptif de l'atelier : Serrer une poignée le plus fort possible. 2 essais, on retient le meilleur
- Nombre points : 50
- Barème : le chiffre qui s'affiche sur le compteur correspond au nombre de points à attribuer
- Durée : 30 secondes
- Nombre d'encadrant : 1
- Matériel nécessaire : 1 table, 1 chaise, 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (longueur 2,30 m x 70 cm), 1 dynamomètre manuel hydraulique.
- A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du Hwarang.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



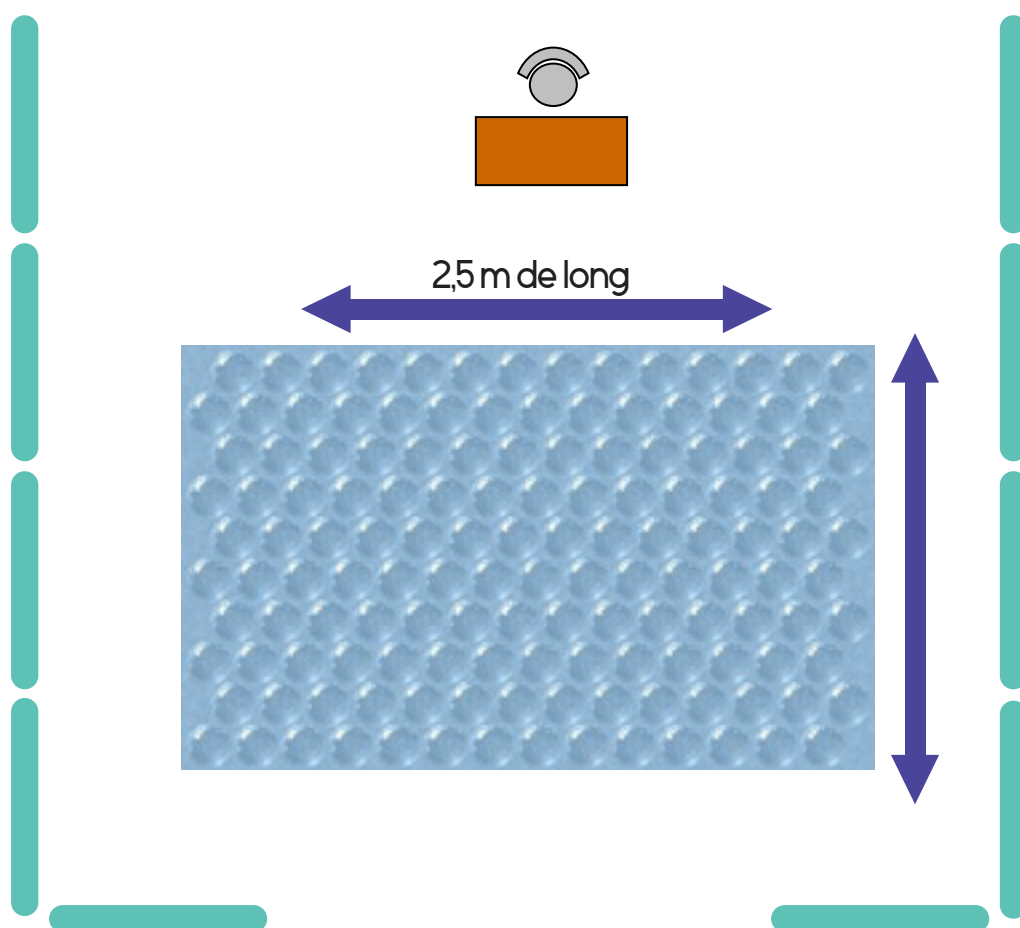


# ESPACE DÉPLACEMENT ET APPUIS

## ATELIER N° 9 : « Le tapis du silence »

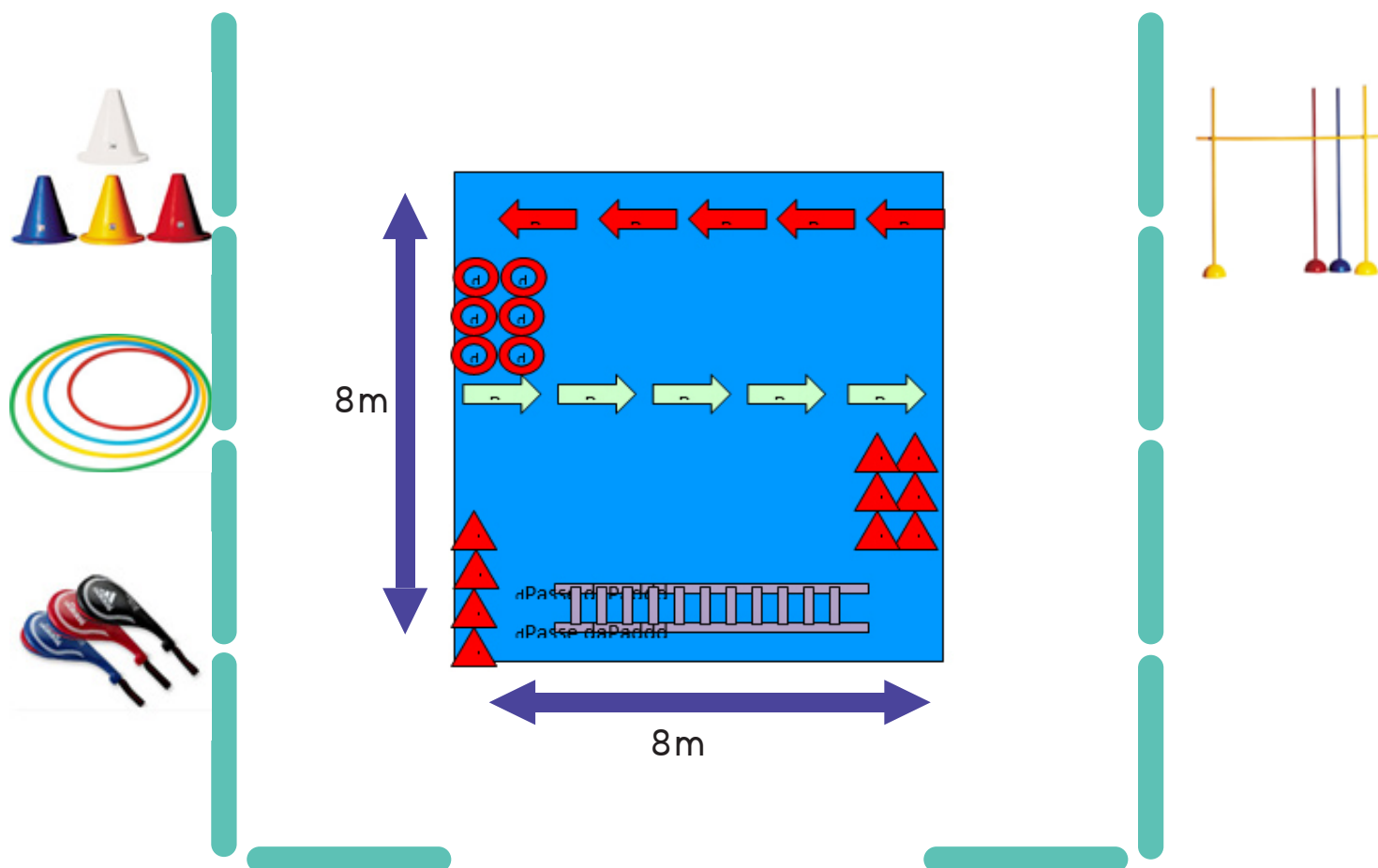
- Descriptif de l'atelier : Traverser 2 fois le tapis en ne faisant aucun bruit. A chaque pas « bruyant » les points s'envolent.
- Nombre de points : 50.
- Barème : à chaque pas « bruyant », on retire 2 points.
- Durée : 1 minute 30
- Nombre d'encadrant : 1
- Matériel nécessaire : 1 table, 1 chaise, 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), papier Bulle Scotch.
- A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du HWARANG.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



- Descriptif de l'atelier : Réaliser le parcours le plus rapidement possible, sans rien faire tomber. A chaque objet qui tombe, les points s'envolent.
- Nombre de points : 50.
- Barème : chaque chute d'objet, on retire 2 points.
- Durée : 3 minutes maximum.
- Nombre d'encadrants : 2.
- Matériel nécessaire : 1 table, 1 chaise, 14 cerceaux, 8 plots de couleurs, 3 rouleaux de scotch, 6 raquettes, constrifoot 15 barres avec socle, 40 petits plots, tapis puzzle ou espace de 8 x 8 m.
- A la fin de l'atelier, l'encadrant rempli le passeport du Hwarang.
- Schéma de l'installation : En rouge : Passe dessus, En vert : Passe dessous. Cercle : on court, pied droit dans les cerceaux situés à droite, pied gauche dans les cerceaux situés à gauche. Plots : on slalome. Echelle : traversée en latéral.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur

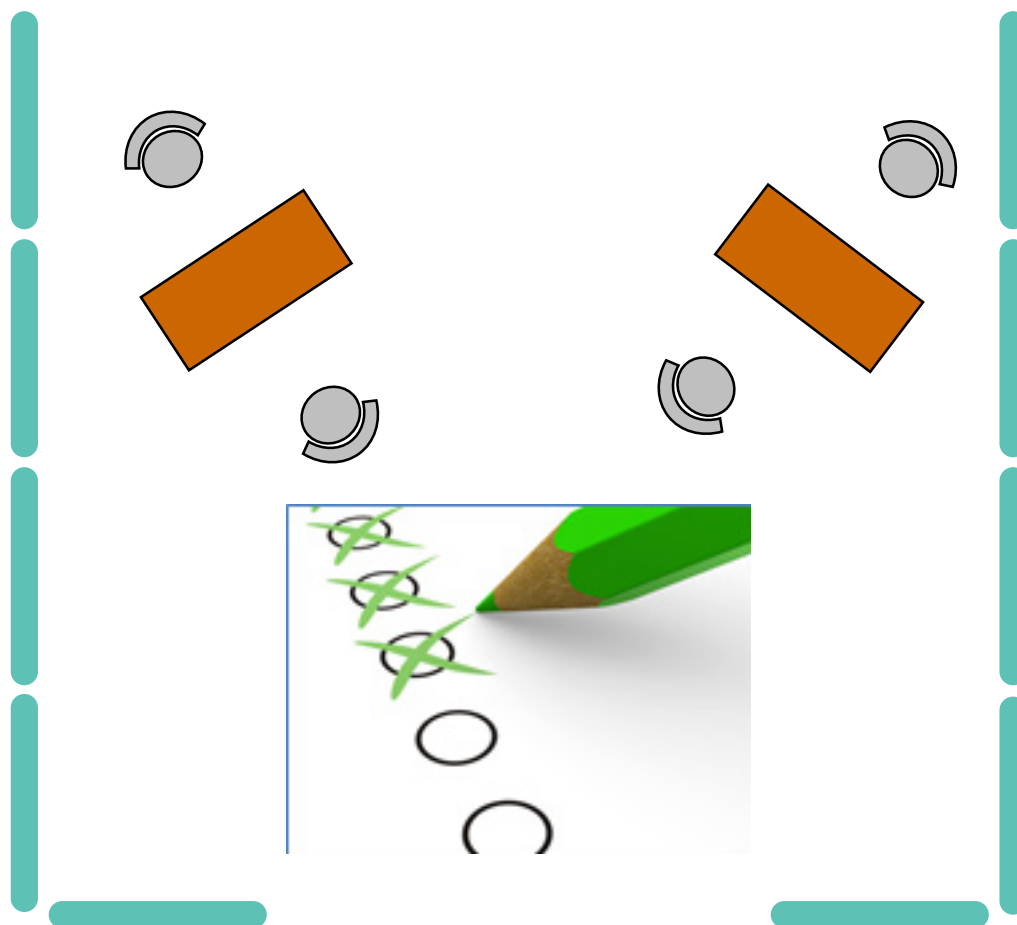


# ESPACE CULTUREL

## ATELIER N° 11 : « Le savoir du Hwarang ».

- Descriptif de l'atelier : Questions sur l'art martial du pays du matin calme.
- Nombre de points : 50.
- Barème : chaque bonne réponse rapporte 2 points.
- Durée : 1 minute 30
- Nombre d'encadrant : 1
- Matériel nécessaire : 1 table, 1 chaise, 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), le questionnaire.
- A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du HWARANG.

### Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur



# ESPACE ÉQUILIBRE

ATELIER N° 12 : « Conduis sans jamais trébucher ».

- Descriptif de l'atelier : Faire circuler la boule dans le chemin et la faire ressortir.
- Nombre de points : 50
- Barème : Pénalité d'équilibre : moins 1 point par « rattrapage ». pénalités de temps : moins 2 points par tranche de 30 secondes.
- Durée : 2 minutes.
- Nombre d'encadrant : 1
- Matériel nécessaire : 1 table, 1 chaise, 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 2 planches de proprioception équipées du plateau Rouge.
- A la fin de l'atelier, l'encadrant remplit le passeport du Hwarang.

Schéma de l'installation : Atelier adossé à un mur





## 5/ LES INITIATIONS

### A. BODYTAEKWONDO :

«S'entraîner, apprendre et suivre la musique »

Cocktail de musique, de fitness, de taekwondo, le body taekwondo est une activité qui permet de libérer son énergie par le rythme musical et les techniques imposées.

### B. HAPKIDO : « Découvre l'autre art martial du pays du matin calme ».

L'hapkido permet de pratiquer une gymnastique de santé. Alliant souplesse, harmonie, contrôle de l'équilibre et de l'énergie, il est composé de percussions, de projections et de chutes.

### C. CUISINE CORÉENNE : A PREVOIR LE MIDI

En collaboration avec l'Office National du Tourisme Coréen. Mise en place d'un stand de découverte de la cuisine coréenne.

### D. CALLIGRAPHIE CORÉENNE :

En collaboration avec l'Office National du Tourisme Coréen. Mise en place d'un stand de découverte de la calligraphie coréenne. Papier canson épais.

### E. STAND « FAISONS UN TAEKWONDO CITOYEN » :

Jeux sur la thématique citoyenneté (labyrinthe, mots croisés, mots cachés, jeu de l'oie, et lexique) et un flyer sur les valeurs du taekwondo rappelant les comportements que doivent respecter chaque acteur de notre discipline (pratiquant, compétiteur, enseignant, supporter, arbitre, dirigeant, athlète de haut niveau).

Pour se procurer les jeux/activités de cet atelier, rendez-vous sur le site internet de la FFTDA : <http://www.fft-da.fr/fr/394-les-outils-pedagogiques.html>

## 6/ LE MATÉRIEL À CONTROLER

MATÉRIEL	DESSCRIPTIF	QUANTITÉ	FOURNISSEUR ENVISAGÉ	DATE DE CONFIRMATION
Tables	35 tables type «réunion»	-		
Chaises	Chaises			
Barrières	Barrières pour mettre dans le gymnase et/ou			
Sono	Avec lecteur de CD et télécommande			
Micro	HF (sans fil)			
Sur dobok				
Cloisons mobiles	Cloisons mobiles, légères et stables pour organiser la séparation entre les ateliers	De quoi faire une distance de 30 mètres		
Gilet de sécurité	Gilet type vert avec bandes fluo pour identifier les hôtes et hôtesse.			
Fournitures bureautiques				
Vidéoprojecteur				
Agrafeuse				
Cordelette				
Steps				

## 7/ PASSEPORT DES HWARANGS

**JOURNÉE DES HWARANGS**

**À LA RECHERCHE DES PIERRES SACRÉES...**

Passeport décerné à :

Comité Régional de Taekwondo Ile de France  
 30 rue Chapsal - 94340 Joinville Le Pont Tél. : 01.55.97.27.23  
 Mail : taekwondo.iledefrance@wanadoo.fr Site internet : http://www.crt-idf.com

**À TOI DE JOUER !!**

Nom	N°	Description	Note
<i>C'EST MON CORPS QUI PARLE</i>	1	Réalise la technique demandée	/ 50
<i>LA FOUDE SERA TON REPÈRE</i>	2	Frappe le plus de fois possible la cible	/ 50
	3	Touche 10 fois la cible rapidement	/ 50
<i>TA MÉMOIRE SERA TON ALLIÉE</i>	4	Réalise un Poomsé les yeux fermés	/ 50
	5	Classe les images dans l'ordre	/ 50
<i>TES MUSCLES TU SOLLICITERAS</i>	6	Fais ce qui est demandé	/ 50
	7	Va chercher tes points	/ 50
<i>LE TAPIS DU SILENCE</i>	8	La raquette toupie	/ 50
	9	Traverse 2 fois le tapis sans bruit	/ 50
<i>TOUCHER SANS FAIRE DE DÉGÂTS</i>	10	Touche uniquement les cibles demandés	/ 50
<i>CULTURE</i>	11	Répond aux questions	/ 50
<i>AVANCER SANS JAMAIS TRÉBUCHER</i>	12	Réalise ce parcours sans tomber	/ 50
<i>LES OBSTACLES TU SURMONTERAS</i>	13	Réalise bien et vite ce parcours	/ 50

03

**TAEKWONDO  
KID  
CHALLENGE**



# SOMMAIRE

I. Objectifs .....	49
II. Organisation générale.....	49
III. Descriptif des ateliers .....	50
Les coups de pieds sautés .....	50
Les pousés.....	51
Les assauts sans touche .....	53
Le parcours de motricité .....	54
Généralités .....	55
IV. Matériel .....	55

# PRÉAMBULE

Ce projet est né de plusieurs constats :

- 36% des licenciés ont moins de 11 ans (catégories poussins, pupilles, benjamins) ce qui représente près de 17000 enfants.
- Nombres de compétitions organisées dans les ligues et/ou au plan national : 2.
- Des compétitions se développent dans les clubs, mais on note des carences sur certains territoires.
- Des enfants se déplacent sur certaines compétitions, attendent longtemps pour ne faire qu'un seul passage.

## 1/ Objectifs

- Développer une offre de pratique compétitive adaptée pour les enfants
- Permettre la formation complète du jeune taekwondoïste
- Se mesurer aux autres dans différentes épreuves

## 2/ Organisation générale

### A. Modalités de participation

Les inscriptions pourront se faire en amont via une plateforme internet ou par mail en fonction de l'organisateur.

Seules les personnes licenciées pourront participer aux épreuves.

Sur place, les enfants confirmeront leur présence. Ils obtiendront alors un numéro permettant de les identifier plus facilement.

### B. Déroulé d'une journée type

Au plus tard 2h avant le début des épreuves,

- installation des ateliers.
- Installation de la signalétique
- Installation et contrôle de la sono et acheminement électrique

- 7h30 : Accueil des bénévoles
- 8h : Briefing général (bénévoles, techniciens, sécurité, accueil...)
- 8h30 : Accueil des participants, confirmation des inscriptions
- 9h : Début des échauffements collectifs puis début des compétitions par ateliers

Le programme sera établi en fonction du nombre de participants dans chaque épreuve. On essayera dans la mesure du possible de faire passer la catégorie la plus importante en termes de nombre le matin.

Voici un exemple de programme :

- 8h30 : Contrôle des inscriptions des catégories pupilles
- 9h : Début de la compétition pupilles
- 12h : Pause repas, fin de la catégorie pupilles
- 13h : Contrôle des inscriptions catégorie poussins
- 13h30 : Début de la compétition « poussins »
- 14h30 : Contrôle des inscriptions de la catégorie benjamins
- 15h : Début de la catégorie Benjamins
- 17h30 : Fin de journée, rangement du matériel

# LES COUPS DE PIEDS SAUTÉS

## ATELIER N° 1 : « L'as du Tiwho »

- Descriptif de l'atelier :

- Chaque enfant touche une cible avec le pied dont la hauteur est montée graduellement.
- Obligation de retomber sur ses deux pieds après la frappe
- Deux essais par hauteur.
- En cas d'égalité, le vainqueur est celui qui a réussi au premier essai à la hauteur inférieure.

- Matériel nécessaire :

- Dispositif permettant de monter une balle en mousse à différentes hauteurs.

# LES POOMSÉS

Surface de pratique 5m X 5m.

Epreuve qui s'adapte en fonction des catégories d'âge (voir ci après).

Afin de rendre accessible à tous cette épreuve, il est conseillé de projeter sur un écran les enchaînements à effectuer. Ainsi, les enfants qui n'auraient pas eu l'occasion de travailler cette épreuve dans leur club pourraient tout de même avoir une chance.

Les enfants passent deux par deux, chacun portant un dossard rouge ou bleu.

Les 3 juges au coup de sifflet désignent le vainqueur en levant le drapeau de la couleur correspondant.

Tableau à élimination directe.

---

## Poussins :

Un même enchaînement à effectuer dans trois directions différentes :

- vers l'avant,
- sur la gauche et
- sur la droite

position apseugi+ blocage ale maki+ ap tchagui+ menton bandé jireugui.

A chaque enchaînement, l'enfant revient en position initiale (nom en coréen) au même endroit.

---

## Pupilles :

- Diagramme (Aller /Retour symétrique)
- Position : ap seugui et ap koubi
- Blocage : aré maki, montong an-maki et eulgoul maki (les blocages se font sur place)
- Coup de poing : montong bandé/baro jiregui (coup de poing toujours en avançant)
- Direction : Aller (4 ap seugui et 1 ap koubi)  
Retour (4 ap seugui et 1 ap koubi), Idem Aller mais symétrique

Owen : jambe gauche devant (gauche)

Oroun : jambe droite devant (droit)

ALLER (5 pas en avançant)

Les blocages se font avec le bras gauche, coups de poing en contre avec le bras droit en avançant.

Tchalieut, kiongné, Tchoumbi seugui

1. Owen ap seugui - Alé maki
2. Oroun ap seugui – Montong bandé jiregui - Montong an-maki
3. Owen ap seugui – Montong baro jiregui - Eulgoul maki - Oroun ap tchagui (différence entre montong bandé/baro jiregui)
4. Oroun ap seugi – Montong bandé jigeuri
5. Owen ap koubi – Montong bandé jigeuri KIAP

DEMI-TOUR pied gauche en pivot

Les blocages se font avec le bras droit, coups de poing en contre avec le bras gauche

6. Oroun ap seugui - Alé maki
7. Owen ap seugui – Montong bandé jiregui - Montong an-maki
8. Oroun apseugui – Montong baro jiregui - Eulgoul maki - Owen ap tchagui
9. Owen ap seugui – Montong bandé jiregui
10. Oroun ap koubi – Montong bandé jiregui KIAP  
Baro, Tchalieut, Kiongné

DEMI-TOUR pied droit en pivot

---

### Benjamins :

---

Chaque enfant choisit un pousmé parmi les 3 premiers (ajouter les noms). Les juges prendront en compte la difficulté du pousmé ainsi que la réalisation correcte (cf critères ci-dessous).

*Jugements des pousmés :*

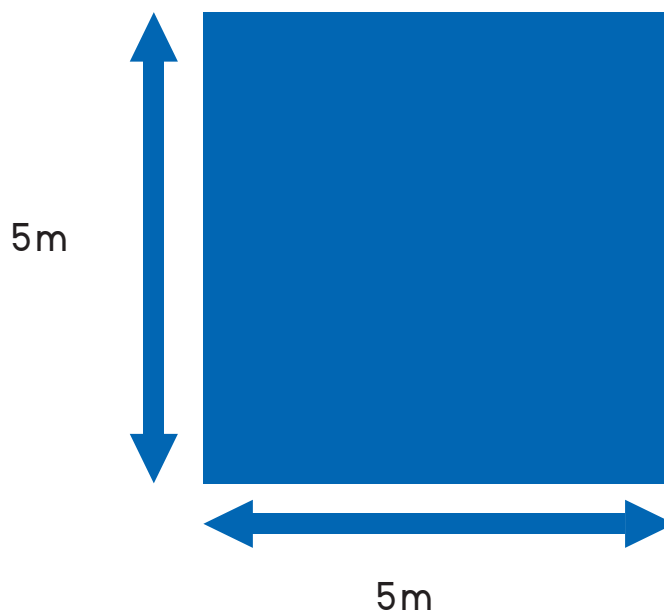
- Mémorisation (pour les benjamins)
- Vitesse d'exécution
- Réalisation technique
- Amplitude

# LES ASSAULTS SANS TOUCHE

- Surface de pratique 5m X 5m.
- 3 rounds de 30 s avec 15 s de récupération entre chaque round.
- Chaque enfant fait deux techniques sans toucher son adversaire, puis c'est à l'autre.
- C'est le rouge qui commencera à attaquer au 1er round, le bleu au 2nd puis, celui qui est en retard au score au 3ème round.
- A chaque round les 3 juges désignent le vainqueur grâce à leurs drapeaux de couleur.
- Tableau à élimination directe

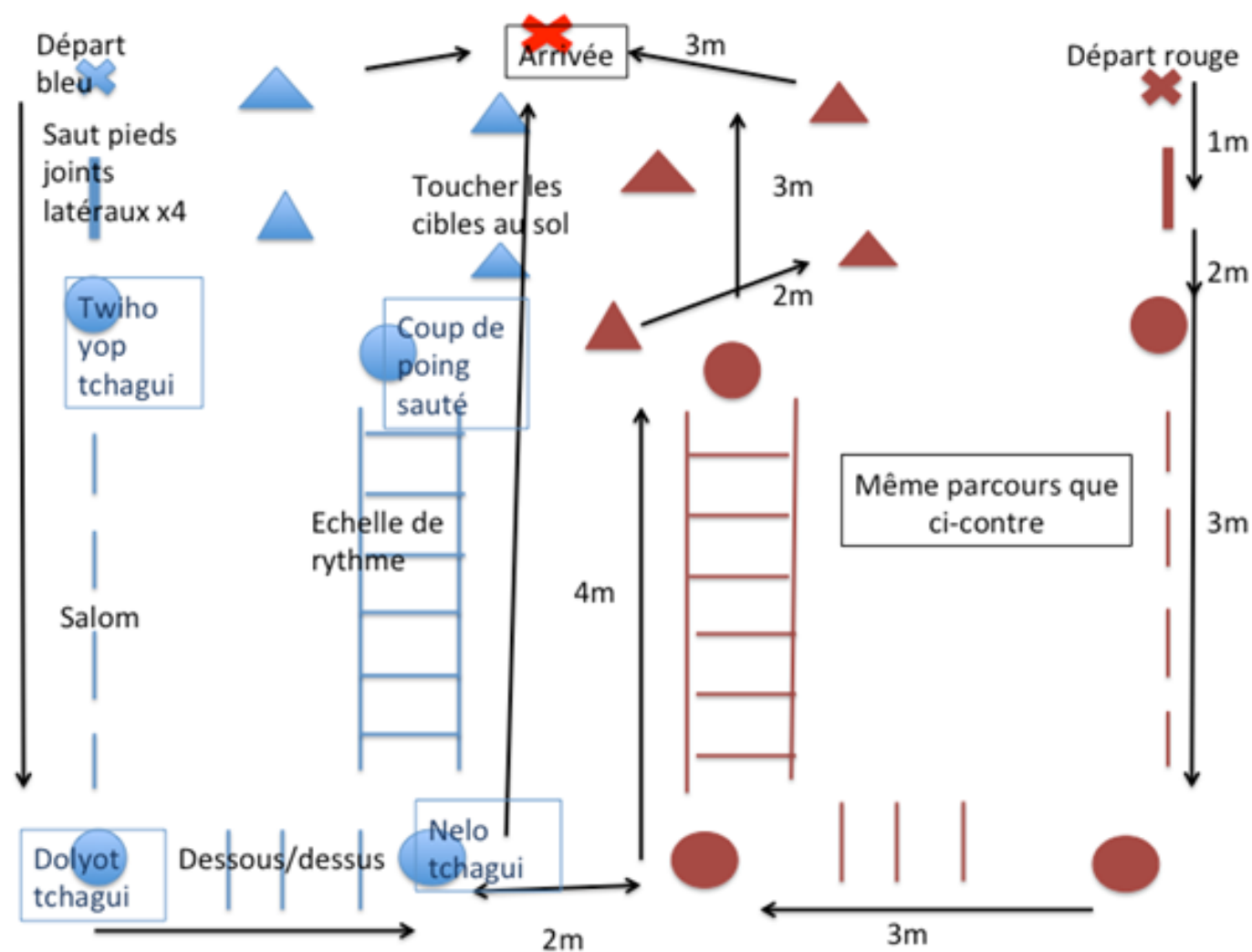
## *Jugements des assauts :*

- Valorisation de la variété technique
- Valorisation de la vitesse d'exécution
- Valorisation de l'amplitude des gestes
- Valorisation des déplacements
- Valorisation de la vitesse de réaction
- Valorisation de la précision
- Pénalisation des sorties
- Pénalisation des chutes et temps morts
- Pénalisation des touches et des distances trop longues



# LE PARCOURS DE MOTRICITÉ

- Déroulement : deux parcours en parallèle, deux enfants, un départ commun. Le premier arrivé est désigné vainqueur.
- Les cibles seront matérialisées par des raquettes portées par des jeunes arbitres. Au minimum un arbitre par parcours, qui suit un compétiteur de A à Z.
- Les arbitres seront vigilants à positionner la raquette correctement en fonction du coup de pied at-tendu. Elle sera à hauteur d'épaule de l'enfant.
- Coup de pied (ou poing) imposé sur chaque cible.
- En cas de non réussite, l'enfant devra refaire jusqu'à ce qu'il réussisse (ou 3 essais et ensuite poursuit son parcours).



## GÉNÉRALITÉS

Les catégories d'âge seront réparties dans différentes poules. En fonction du nombre de participants, on pourra séparer les 1ères et les 2èmes années. On pourra également séparer les garçons et les filles.

A chaque atelier, les 3 premiers de chaque poule recevront une médaille. On peut envisager la possibilité de faire une finale par atelier avec les meilleurs (4 premiers) de chaque tableau. Ceux-là gagneront une coupe. A organiser en fonction du temps et du nombre de participants.

Les récompenses sont remises après chaque atelier.

Prévoir un diplôme de participation pour chaque enfant inscrit remis lorsque les enfants seront passés sur tous les ateliers.

## MATÉRIEL

Un minimum de 4 aires est nécessaire.

- Une aire de 8m x 8m pour le parcours.
- Deux aires de 5m x5m pour les poumsés et assauts sans touche.
- Une aire de 5m x5m pour les coups de pieds sautés.
- 12 dossards (6 bleus , 6 rouges) soit 4 par atelier (poumsés, assauts, parcours).
- 3 drapeaux rouges, 3 drapeaux bleus pour les assauts. Idem pour les poumsés.
- Un chronomètre (assauts).
- 4 tables de marques avec chaises.
- 6 chaises supplémentaires pour les arbitres sur les poumsés et assauts.
- Le matériel pour les coups pieds sautés.
- Matériel pour le parcours.



**CHALLENGE DES COLLEGES ET DES LYCEES :**

**ERIC MICHEL ET BASTIEN GLEREN**

Conseillers techniques nationaux

(Avec l'aimable participation de la ligue Picardie de taekwondo)

**JOURNEE DES HWARANGS :**

**DAVID ROBERT**

Conseiller technique fédéral

(Avec l'aimable participation de la ligue IDF de taekwondo)

**TAEKWONDO KID CHALLENGE :**

**TIFFANY FANJAT**

Conseillère technique nationale