

# TAEKWONDO

## UN ART MARTIAL DEVENU OLYMPIQUE



Originaire de Corée, le Taekwondo est un art martial permettant d'acquérir une force d'épanouissement et de cultiver un esprit d'ouverture. C'est aussi un sport moderne devenu discipline olympique en 2000 aux jeux Sydney. Pratiquer le Taekwondo, c'est rechercher en permanence un équilibre personnel pour vivre en harmonie avec son environnement.

### FICHE DE PRESENTATION

Art martial et Sport de combat

Origine : Corée

Signification : "La voie des pieds et des poings"

Le pratiquant : Le Taekwondoïste - Homme, Femme et Enfant

Début : A partir de 4 ans

Formes de pratique : Le combat; la technique (Poumsé); la self-défense (Ho Shin Soul)

Techniques : Les pieds et les poings

Progression : De la ceinture blanche à la ceinture noire 9<sup>e</sup> dan

Lieu de pratique : Le dojang

La tenue : Le dobok

### LES ATOUTS DU TAEKWONDO POUR LES ADULTES ET LES ENFANTS

**Entretenez votre forme :** Vous acquerez rapidement souplesse, tonicité musculaire, agilité et force par une pratique régulière.

**Défaitez-vous :** Une activité qui permet de résister au stress de la vie moderne. Libérez votre énergie tout en canalisant votre agressivité. Vous évacuez les tensions accumulées dans la journée de façon positive.

**Réveillez vos sens :** Le combat ou la technique vous permettront d'aiguiser vos réflexes, d'augmenter vos capacités d'anticipation et de réaction.



## LES FORMES DE PRATIQUE

**Le combat :** Pratiqué dans les clubs comme en compétition, le combat est la forme présentée aux jeux olympiques. Le port des protections permet de pratiquer en toute sécurité.

**La technique traditionnelle :** c'est l'utilisation des formes et mouvements ancestraux (coups de pieds, coups de poings, assauts et formes codifiées) permettant une progression rapide dans la discipline.

**La self-défense :** appelée Ho Shin Soul, elle permet la maîtrise des dégagements, clefs, balayages et autres projections.

## EVALUEZ VOS PROGRES LES CEINTURES

Les différents grades valident la progression des connaissances en Taekwondo. Pour les enfants : 8 couleurs de ceintures permettent d'identifier son niveau (blanche, jaune, orange, verte, violette, bleue, rouge, rouge et noire). Pour les adultes : 4 ceintures (blanche, jaune, bleue, rouge) seront les étapes obligatoires pour obtenir la ceinture noire 1er dan (âge minimum 16 ans).

## CODE D'HONNEUR

Comme tous les arts martiaux, le Taekwondo est imprégné d'une philosophie et d'un code moral fort avec différentes vertus :

- Courtoisie
- Maîtrise de soi
- Humilité
- Persévérance
- Loyauté
- Respect

## L'EQUIPEMENT



## EN COMBAT, LES CATEGORIES DE POIDS

### En compétition

**Hommes :** -54kg, -58kg, -62kg, -67kg, -72kg, -78kg, -84kg, +84kg

**Femmes :** -47kg, -51kg, -55kg, -59kg, -63kg, -67kg, -72kg, +72kg

### Aux Jeux olympiques :

Hommes : -58kg, -68kg, -80kg, +80kg

Femmes : -49kg, -57kg, -67kg, +67kg

## QUELQUES COUPS DE PIED UTILISES

**Yop Tchagui :** Coup de pied de profil, frappé avec le talon

**Dolyeu Tchagui :** Coup de pied circulaire frappé avec le bol ou la face dorsale du pied

**Dwitt Tchagui :** Coup de pied retourné, frappé de dos avec le talon

**Mon Dolyeu Tchagui :** Coup de pied retourné avec une rotation de 360, frappé avec le talon ou le dessous du pied

**Nelyeu Tchagui :** Coup de pied écrasant, frappé avec le talon ou le dessous du pied

## LA FEDERATION FRANCAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

La FFDTA est reconnue par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports pour : promouvoir, organiser, développer le Taekwondo et les disciplines associées en France.

Comment ? Elle organise les formations, l'enseignement, les passages de dan et de grade, les compétitions et assure la représentation de la France lors des championnats internationaux.

## POURQUOI SE LICENCIER DANS NOS CLUBS?



**Véritables cartes d'identités sportives, la licence et le passeport sportif vous permettront :**

- de recevoir un enseignement de qualité par un professeur diplômé
- de participer aux stages gratuits avec nos experts
- de profiter de tarifs préférentiels sur l'entrée aux compétitions
- de bénéficier des assurances souscrites par la fédération
- d'accéder aux formations diplômantes de la fédération

## LES FORMATIONS FEDERALES

Avec votre licence, inscrivez-vous aux formations fédérales pour obtenir vos diplômes (DIF, DARP, BEES) pour devenir :

- Enseignants et Entraîneurs
- Arbitres
- Juges
- Bénévoles ou actifs au niveau de votre club, votre région ou de la fédération.

## LA FEDERATION EN QUELQUES CHIFFRES

- Création : 1995
- Les disciplines associées : Hapkido, Soo Bahk Do, Tang Soo Do
- 48 000 Licenciés dont 30% de Femmes
- 880 clubs affiliés
- 29 comités régionaux
- 14 comités départementaux
- 3 pôles France - 3 pôles Espoirs
- 2 athlètes médaillés olympiques : Myriam BAVEREL (Argent en 2004) Pascal GENTIL (Bronze en 2000 et 2004)

## OU PRATIQUER ?

Pour suivre un enseignement de qualité, rejoignez un des 880 clubs affiliés à la Fédération Française de Taekwondo. **Retrouvez toutes les coordonnées des clubs auprès de votre comité régional de Taekwondo ou sur [www.fftda.fr](http://www.fftda.fr)**

## PLUS D'INFORMATIONS

**Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées** - 25 rue St Antoine - 69003 Lyon - Tél : 04 37 56 14 14 - Fax : 04 37 56 14 15  
[www.fftda.fr](http://www.fftda.fr)

# UN CLUB PRES DE CHEZ VOUS