

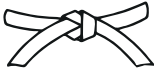









PROGRESSION TECHNIQUE des KEUPS

RÉFÉRENTIEL DE NOTATION



Dans cet outil d'évaluation, nous avons fait le choix de classer les candidats en fonction de la couleur de ceinture qu'ils possèdent : les ceintures blanches sont évaluées avec les fiches ceintures blanches même s'il vise l'obtention d'une ceinture jaune. Les candidats ayant une ceinture jaune autour de la taille sont évalués avec les fiches ceintures jaunes etc...

CEINTURE couleur portée	GRADE acquis par le candidat	Quelles fiches d'évaluation choisir ?
	Keup : 10	BLANCHES 
	Keups : 9-8-7	JAUNES 
	Keups : 6-5-4	BLEUES 
	Keups : 3-2	ROUGES 

Ce référentiel constitue les outils indispensables pour le bon déroulement du passage de grade en club.

Il est composé pour chaque niveau de ceinture blanche/jaune/bleue/rouge de :

- ✦ Un **référentiel de notation** pour aider l'enseignant à situer le niveau de prestation selon l'épreuve ou le critères de notation.
- ✦ De **fiches d'évaluation individuelle** qui reprend toutes les épreuves avec les différents critères

**Cette progression technique des keups peut être utilisée
à partir de la catégorie BENJAMINS**



COMPÉTENCES

THÈMES

ÉVALUATION

Respect du diagramme	NIVEAU 1 : l'ordre chronologique des frappes, blocages est respecté	L'élève est incapable de finir son poumsé	L'élève se trompe dans plusieurs mouvements	L'élève fait peu d'erreur de mouvement	L'élève exécute le diagramme sans erreur
		0pt	1-4pt	5-9pts	10pts
Fondamentaux d'exécution	NIVEAU 1 : Je respecte la ligne cible avec les frappes et blocages membres supérieurs	Pas du tout	En partie	Toujours	
		0pt	1-7pts	8-10pts	

POUMSE

NIVEAUX DE GRADES

SITUATIONS À PRÉSENTER

CRITÈRES

ÉVALUATION

Passer du 10^{ème} au 9^{ème} keup	1 Enchaînement en ligne droite d'une technique membre supérieur au choix 6 fois en avançant	Armement trajectoire	La technique n'est pas armée et suis une mauvaise trajectoire	L'armement et/ou la trajectoire sont respectés partiellement	Armement et trajectoire sont correctement réalisés
			0pt	1-3pts	4-5pts
	1 Enchaînement en ligne droite d'un coup de pied au choix 6 fois en avançant	Finition retour de frappe	La finition et/ou le retour de frappe ne sont pas corrects et on observe un problème d'équilibre	Finition et/ou retour de frappe partiellement respectés sans gros problème de déséquilibre observé.	Finition et/ou retour de frappe correct sans problème d'équilibre
			0pt	1-3pts	4-5pts

KIBONS

COMPÉTENCES

THÈMES

ÉVALUATION

Fondamentaux niveau 1	Je ne suis pas touché	Esquiver une attaque par un déplacement + neutraliser une attaque en avançant pour entrer en corps à corps	Se fait souvent toucher par les attaques adverses	Parvient à esquiver ou neutraliser de temps en temps	Évite régulièrement de se faire toucher en utilisant à la fois esquives et neutralisations
			0-1pt	2-3pts	4-5pts
Variété technique niveau 1	Je touche avec les 2 jambes	Toucher les cibles adverses avec la jambe gauche et droite	N'utilise qu'une jambe pour frapper	Utilise les deux jambes mais ne touche qu'avec une	Utilise régulièrement les 2 jambes et touche avec les 2
			0-1pt	2-3pts	4-5pts
Variété tactique niveau 1	Je touche avec des attaques sur 1 coup ou en enchaînant	Alterner et toucher avec des attaques sur un coup et des attaques enchaînées sur plusieurs coups	N'utilise pas les 2 types d'attaque ou ne touche pas son adversaire en attaque	Alterne les 2 types d'attaque mais ne touche pas dans les 2 cas	Alterne les 2 types d'attaque et touche dans les 2 cas
			0-1pt	2-3pts	4-5pts

COMBAT

**NIVEAUX DE GRADES****CONTRAINTES IMPOSÉES****CRITÈRES****ÉVALUATION**

NIVEAUX DE GRADES	CONTRAINTES IMPOSÉES	CRITÈRES	ÉVALUATION		
Passer du 10^{ème} au 9^{ème} keup	1 hanbon de son choix avec jireugui (coup de poing)	Respect protocole du hanbon	Le protocole n'est pas respecté	Le protocole est respecté en partie (oubli d'un élément comme le kihap)	Le protocole est parfaitement respecté
			0pt	2pts	5pts
		Précision de la riposte	Les frappes sont très loin des cibles du partenaire	Les frappes sont proches du partenaire (10 cm environ)	Les frappes sont très proches du partenaire (<10cm)
			0-1pt	2-3pts	4-5pts
		Respect des mouvements demandés	Les contraintes de mouvements demandées n'apparaissent pas.	Les mouvements demandés apparaissent mais ne sont pas correctement réalisés (armement/trajectoires...)	Les mouvements demandés apparaissent et sont correctement réalisés
			0pt	1-3pts	4-5pts

HANBON KYEUROGUI**NIVEAUX DE GRADES****SITUATIONS À PRÉSENTER****CRITÈRES****ÉVALUATION**

NIVEAUX DE GRADES	SITUATIONS À PRÉSENTER	CRITÈRES	ÉVALUATION			
Passer du 10^{ème} au 9^{ème} keup	1 dégagement sur une saisie simple (A ou B) au choix du candidat	Dégagement	Ne parvient pas à se dégager	Se dégage sans se déplacer	Se dégage puis se déplace	Se dégage et se déplace simultanément
			0pt	1pt	3pts	5pts
		Réactivité	Le dégagement intervient longtemps après la saisie	Le dégagement intervient immédiatement après la saisie mais avec plusieurs tentatives ou hésitation	Le dégagement est immédiatement réalisé après la saisie	
			0-1pt	1-2pts	3-5pts	

HOSHINSOUL**THÉORIE**

- Savoir exécuter le salut
- Savoir nouer sa ceinture
- Connaître le nom de la tenue
- Connaître l'intérêt de la licence et passeport





COMPÉTENCES

THÈMES

ÉVALUATION

Respect du diagramme	NIVEAU 2 : l'ordre chronologique des frappes, blocages et positions est respecté	L'élève est incapable de finir son pousmé	L'élève se trompe dans plusieurs mouvements	L'élève fait peu d'erreur de mouvement	L'élève exécute le diagramme sans erreur
		0pt	1-4pt	5-9pts	10pts
Fondamentaux d'exécution	NIVEAU 1 : Je respecte la ligne cible avec les frappes et blocages membres supérieurs (la technique vise et s'arrête au bon niveau/position)	Pas du tout	En partie	Toujours	
		0pt	1-3pts	4-5pts	
	NIVEAU 2 : Je respecte l'armement et la trajectoire des blocage/frappes membres supérieurs	Pas du tout	En partie	Toujours	
		0pt	1-3pts	4-5pts	

POUMSE

NIVEAUX DE GRADES

SITUATIONS À PRÉSENTER

CRITÈRES

ÉVALUATION

Passer du 9^{ème} au 8^{ème} keup	1 Enchaînement en ligne droite d'une technique membres supérieurs imposée 5 fois en avançant.	Armement/Trajectoire Finition ou retour de frappe	La technique n'est pas armée et suis une mauvaise trajectoire. La finition et/ou le retour de frappe ne sont pas corrects et on observe un problème d'équilibre	L'armement et/ou la trajectoire sont respectés partiellement. Finition et/ou retour de frappe partiellement respectés sans gros problème de déséquilibre observé.	Armement et trajectoire sont correctement réalisés. Finition et/ou retour de frappe correct sans problème d'équilibre
	1 Enchaînement en ligne droite d'un coup de pied imposé 5 fois en avançant				
Passer du 8^{ème} au 7^{ème} keup	1 Enchaînement en ligne droite d'une technique membre supérieur imposée 5 fois en avançant, et 5 fois en reculant				
	1 Enchaînement en ligne droite d'un coup de pied imposé 5 fois en avançant, demi-tour puis 5 fois en avançant				
Passer du 7^{ème} au 6^{ème} keup	1 enchaînements blocage + frappe membres supérieurs imposé	Connaissances des termes	L'élève ne connaît pas le terme	L'élève connaît partiellement le terme	L'élève connaît le terme
	1 enchaînement de 3 coups de pieds dont 1 retourné au choix		0pt	2pts	5pts

KIBONS

**COMPÉTENCES****THÈMES****ÉVALUATION**

Fondamentaux niveau 2	Remplacement : je touche et je ne suis pas touché	Toucher en attaque et se replacer pour ne pas se faire toucher soit vers l'arrière (retrait) soit vers l'avant en neutralisant au corps à corps	Se fait toucher après chaque attaque portée	Se place hors de danger après avoir attaqué de temps en temps	Se replace hors de danger après un coup régulièrement
			0-1pt	2-3pts	4-5pts
Variété technique niveau 1	Je touche avec les 2 jambes	Toucher les cibles adverses avec la jambe gauche et droite	N'utilise qu'une jambe pour frapper	Utilise les deux jambes mais ne touche qu'avec une	Utilise régulièrement les 2 jambes et touche avec les 2
			0-1pt	2-3pts	4-5pts
Variété tactique niveau 1	Je touche avec des attaques sur 1 coup ou en enchaînant	Alterner et toucher avec des attaques sur un coup et des attaques enchaînées sur plusieurs coups	N'utilise pas les 2 types d'attaque ou ne touche pas son adversaire en attaque	Alterne les 2 types d'attaque mais ne touche pas dans les 2 cas	Alterne les 2 types d'attaque et touche dans les 2 cas
			0-1pt	2-3pts	4-5pts

COMBAT**NIVEAUX
DE GRADES****CONTAINTES IMPOSÉES****CRITÈRES****ÉVALUATION**

Passer du 9^{ème} au 8^{ème} keup	1 hanbon de son choix avec membres supérieurs	Respect protocole du hanbon	Le protocole n'est pas respecté	Le protocole est respecté en partie (oubli d'un élément comme le kihap)	Le protocole est parfaitement respecté
			0pt	2pts	5pts
Passer du 8^{ème} au 7^{ème} keup	1 hanbon de son choix avec tchagui	Précision de la riposte	Les frappes sont très loin des cibles du partenaire	Les frappes sont proches du partenaire (10 cm environ)	Les frappes sont très proches du partenaire (<10cm)
			0pt	2-3pts	4-5pts
Passer du 7^{ème} au 6^{ème} keup	1 hanbon au choix avec décalage 1 hanbons au choix par pas de recul	Respect des mouvements demandés	Les contraintes de mouvements demandées n'apparaissent pas.	Les mouvements demandés apparaissent mais ne sont pas correctement réalisés (armement/trajectoires...)	Les mouvements demandés apparaissent et sont correctement réalisés
			0pt	2-3pts	4-5pts

HANBON KYEUGUI



NIVEAUX DE GRADES	SITUATIONS À PRÉSENTER	CRITÈRES	ÉVALUATION			
Passer du 9 ^{ème} au 8 ^{ème} keup	1 dégagement sur une saisie simple imposée (A ou B ou C)	Dégagement	Ne parvient pas à se dégager	Se dégage sans se déplacer	Se dégage puis se déplace	Se dégage et se déplace simultanément
Passer du 8 ^{ème} au 7 ^{ème} keup	1 dégagement sur saisie imposée (A ou B ou C ou D)	Réactivité	0pt	1pt	3pts	5pts
Passer du 7 ^{ème} au 6 ^{ème} keup			Le dégagement intervient longtemps après la saisie	Le dégagement intervient immédiatement après la saisie mais avec plusieurs tentatives ou hésitation	Le dégagement est immédiatement réalisé après la saisie	
			0pt	1-2pts	3-5pts	

THÉORIE



- Savoir exécuter le salut
- Savoir nouer sa ceinture
- Connaître le nom de la tenue
- Connaître l'intérêt de la licence et passeport



- Connaître les grades adultes
- Compter en coréen de 1 à 10
- Connaître les règles principales pour gagner un combat
- Connaître les différents avertissement et fautes en combat
- Connaître le déroulement d'une compétition combat



COMPÉTENCES

THÈMES

ÉVALUATION

Respect du diagramme	NIVEAU 2 : L'ordre chronologique des frappes, blocages et des positions est respecté	L'élève est incapable de finir son pousmé	L'élève se trompe dans plusieurs mouvements et/ou position	L'élève fait peu d'erreur de mouvement et/ou de position	L'élève exécute le diagramme sans erreur
		0pt	1-4pt	5-9pts	10pts
Fondamentaux posturaux	NIVEAU 1 : Je respecte l'alignement vertical (alignement tête/buste/bassin)	Pas du tout	En partie	Toujours	
		0pt	1-3pts	4-5pts	
Fondamentaux d'exécution	NIVEAU 3 : Je respecte l'armement et la trajectoire et la finition des blocage/frappes membres supérieurs	Pas du tout	En partie	Toujours	
		0pt	1-3pts	4-5pts	

POUMSE

NIVEAUX DE GRADES

SITUATIONS À PRÉSENTER

CRITÈRES

ÉVALUATION

Passer du 6^{ème} au 5^{ème} keup	2 enchaînements blocage + frappe membres inférieurs ou supérieurs imposés	Armement/trajectoire / Finition ou retour de frappe/ précision	La technique n'est pas armée et suit une mauvaise trajectoire	L'armement et/ou la trajectoire sont respectés partiellement	Armement et trajectoire sont correctement réalisés
			La finition et/ou le retour de frappe ne sont pas corrects et on observe un problème d'équilibre	Finition et/ou retour de frappe partiellement respectés sans gros problème de déséquilibre observé.	
Passer du 5^{ème} au 4^{ème} keup	1 enchaînement de 3 coups de pieds dont 1 retourné imposé	Connaissance des termes	0pt	2pts	5pts
Passer du 4^{ème} au 3^{ème} keup	1 attaque membres supérieurs au choix (G+D) (précision sur partenaire)		L'élève ne connaît pas les termes	L'élève connaît partiellement le terme	L'élève connaît le terme
	1 attaque membre inférieur au choix (G+D) (précision sur partenaire)	Symétrie	0pt	2-3pts	4-5pts
1 enchaînement blocage en reculant + attaque membre supérieur en avançant avec changement de position	Les techniques sont mal réalisées des deux côtés		Les techniques sont satisfaisantes d'un côté mais ont des défauts quand elles sont exécutées de l'autre.	Les techniques sont parfaitement réalisées à gauche et à droite	
			0pt	2-3pts	4-5pts

KIBONS

**COMPÉTENCES****THÈMES****ÉVALUATION**

Fondamentaux niveau 3	Riposte : je touche et je ne suis pas touché	Défendre en esquivant un coup avec un déplacement (retrait) et toucher son adversaire	Ne parvient pas à esquiver et toucher	Réussit à esquiver et toucher 2 fois ou moins	Esquive et touche l'adversaire régulièrement
			0-1pt	2-3pts	4-5pts
Variété technique niveau 2	Je touche avec ma jambe avant	Toucher les cibles adverses avec la jambe avant	N'utilise pas la jambe avant	Utilise la jambe avant mais ne touche pas avec	Utilise la jambe avant et touche régulièrement avec
			0-1pt	2-3pts	4-5pts
Variété tactique niveau 2	J'attaque et je défends	Alterner des phases d'attaque (premier en action vers l'avant) et des phases de défense (attendre l'attaque adverse pour toucher)	N'utilise qu'un seul des 2 rôles	Utilise les 2 rôles mais ne touche que dans un seul des 2 cas	Utilise les 2 rôles et touche dans les 2 cas
			0-1pt	2-3pts	4-5pts

COMBAT**NIVEAUX
DE GRADES****CONTRAINTES IMPOSÉES****CRITÈRES****ÉVALUATION**

Passer du 6^{ème} au 5^{ème} keup	2 hanbon de son choix avec membres supérieurs avec différents niveaux visés	Réactivité	Réagit tardivement après le déclenchement de l'attaque	Réagit dans le temps mais la riposte est saccadée	Réagit dans le temps et la riposte est fluide
	2 hanbon de son choix avec 3 tchagui		0pt	1-3pts	5pts
Passer du 5^{ème} au 4^{ème} keup	2 hanbons de son choix avec enchaînement membres bras + jambe	Précision de la riposte	Les frappes sont très loin des cibles du partenaire	Les frappes sont proches du partenaire (10 cm environ)	Les frappes sont très proches du partenaire (<10cm)
	2 hanbons de son choix avec enchaînement jambe + bras		0-1pt	2-3pts	4-5pts
Passer du 4^{ème} au 3^{ème} keup	2 hanbons avec coup de pieds retourné	Respect des mouvements demandés	Les contraintes de mouvements demandées n'apparaissent pas.	Les mouvements demandés apparaissent mais ne sont pas correctement réalisés (armement/trajectoires...)	Les mouvements demandés apparaissent et sont correctement réalisés
	2 hanbons avec coup de pied sauté		0pt	2-3pts	4-5pts

HANBON KYEUGUI



NIVEAUX DE GRADES	SITUATIONS À PRÉSENTER	CRITÈRES	ÉVALUATION			
Passer du 6 ^{ème} au 5 ^{ème} keup	dégagement + riposte sur saisie 1 poignet imposée (A ou B ou C) 1 dégagement + riposte sur double saisie poignets (D ou E)	Dégagement	Ne parvient pas à se dégager	Se dégage sans se déplacer	Se dégage puis se déplace	Se dégage et se déplace simultanément
			0pt	1pt	3pts	5pts
Passer du 5 ^{ème} au 4 ^{ème} keup	2 dégagements + riposte sur saisie poignet imposée (A ou B ou C ou D ou E)	Réactivité	Le dégagement intervient longtemps après la saisie	Le dégagement intervient immédiatement après la saisie mais avec plusieurs tentatives ou hésitation		Le dégagement est immédiatement réalisé après la saisie
			0pt	1-2pts		3-5pts
Passer du 4 ^{ème} au 3 ^{ème} keup		Qualité des frappes en riposte	Le corps est mal positionné pour frapper efficacement	Le corps est bien positionné mais les frappes n'ont pas d'intensité	Les frappes sont réalisées correctement et avec intensité mais ne ciblent pas des points vitaux	Les frappes sont efficaces et ciblent des points vitaux
			0pt	1pt	2-3pts	4-5pts

THÉORIE



- Connaître les grades adultes
- Compter en coréen de 1 à 10
- Connaître les règles principales pour gagner un combat
- Connaître les différents avertissement et fautes en combat
- Connaître le déroulement d'une compétition combat



- Connaître les principaux gestes d'arbitrage en combat
- Connaître les règles principales des compétitions poumsé
- Connaître le nom des champions français
- Connaître le nom des élus/cadres de la FFTDA
- Expliquer un des fondamentaux du combat/poumsé

**COMPÉTENCES****THÈMES****ÉVALUATION**

Respect du diagramme	NIVEAU 3 : L'ordre chronologique des frappes, blocages et positions est respecté et le point d'arrivée est identique au point de départ du poumsé	L'élève est incapable de finir son poumsé	L'élève se trompe dans plusieurs mouvements et/ou position et/ou ne revient pas au point de départ	L'élève exécute le diagramme sans erreur et revient au point de départ
		0-1pt	2-5pt	6-8pts
Fondamentaux posturaux	NIVEAU 2 : Respect des positions (appuis, écart, angulation des genoux)	Pas du tout	En partie	Toujours
		0-1pt	2-4pts	5-6pts
Fondamentaux d'exécution	NIVEAU 3 : Qualité de l'ensemble des mouvements membres supérieurs armement + trajectoire + finition membres supérieurs et inférieurs	Pas du tout	En partie	Toujours
		0-1pt	2-4pts	5-6pts
	NIVEAU 4 : Variation des vitesses armements/ déploiement pour les frappes et blocages	Pas de variation	Variation mais pas assez de puissance sur le déploiement	Variation des vitesses armement/ déploiement satisfaisante
		0-1pt	2-4pts	5-6pts

POUMSE**CRITÈRES****ÉVALUATION**

Armement/trajectoire/ Finition ou retour de frappe/précision	La technique n'est pas armée et suit une mauvaise trajectoire La finition et/ou le retour de frappe ne sont pas corrects et on observe un problème d'équilibre	L'armement et/ou la trajectoire sont respectés partiellement Finition et/ou retour de frappe partiellement respectés sans gros problème de déséquilibre observé	Armement et trajectoire sont correctement réalisés. Finition et/ou retour de frappe correct sans problème d'équilibre
	0pt	1-3pts	4-5pts
Connaissance des termes	L'élève ne connaît pas les termes	L'élève connaît partiellement le terme	L'élève connaît le terme
	0pt	1-3pts	4-5pts
Symétrie	Les techniques sont mal réalisées des deux côtés	Les techniques sont satisfaisantes d'un côté mais ont des défauts quand elles sont exécutées de l'autre.	Les techniques sont parfaitement réalisées à gauche et à droite
	0pt	1-3pts	4-5pts

KIBONS

**COMPÉTENCES****THÈMES****ÉVALUATION**

Fondamentaux niveau 4	Riposte : je touche avant d'être touché avec les poings ou les pieds	Exécuter son coup pendant l'attaque adverse pour « intercepter »	N'utilise pas le contre ou timing incorrect	Utilise des contres rarement adaptés à l'attaque adverse	Utilise le contre et touche plusieurs fois avec
			0-1pt	2-3pts	4-5pts
Variété technique niveau 3	J'utilise des coups de pieds visage	Toucher ou approcher le plus près possible son pied du casque de l'adversaire	N'utilise pas les coups visage ou les réalise dans le vide très loin de la cible	Utilise les coups visage correctement (distance/timing) qu'en attaque ou qu'en défense	Utilise les coups visage correctement (distance/timing) en attaque et en défense
			0-1pt	2-3pts	4-5pts
Variété tactique niveau 3	J'attaque et je défends en variant mes choix	Alterner des phases d'attaque sur 1 temps/ enchaînées et des phases de défense en riposte/ contre/neutralisation	N'utilise qu'un seul des 2 rôles	Ne varie que dans un rôle	Varie dans les 2 rôles (utilise les différents systèmes d'attaque et de défense)
			0-1pt	2-3pts	4-5pts

COMBAT**CRITÈRES****ÉVALUATION**

Réactivité	Réagit tardivement après le déclenchement de l'attaque	Réagit dans le temps mais la riposte est saccadée	Réagit dans le temps et la riposte est fluide
	0pt	1-3pts	4-5pts
Précision de la riposte	Frappes loin de la cible et/ou aucune puissance dégagée	Frappes proches de la cible (environ 10cm) avec puissance	Frappes très proches de la cible (< 10cm) avec puissance
	0pt	1-3pts	4-5pts
Respect des mouvements demandés	Les contraintes de mouvements demandées n'apparaissent pas.	Les mouvements demandés apparaissent mais ne sont pas correctement réalisés (armement/trajectoires...)	Les mouvements demandés apparaissent et sont correctement réalisés
	0pt	1-3pts	4-5pts

HANBON KYEUGUJI

**CRITÈRES****ÉVALUATION**

Dégagement	Ne parvient pas à se dégager ou se dégage sans le déplacement simultané		Se dégage et se déplace simultanément	
	0pt		0,5pt	
Réactivité	Le dégagement intervient longtemps après la saisie ou après des plusieurs tentatives/hésitations		Le dégagement est immédiatement réalisé après la saisie	
	0pt		0,5pt	
Qualité des frappes en riposte	Le corps est mal positionné pour frapper efficacement	Le corps est bien positionné mais les frappes n'ont pas d'intensité	Les frappes sont réalisées correctement et avec intensité mais ne ciblent pas des points vitaux	Les frappes sont efficaces et ciblent des points vitaux
	0pt	0,5pt	1pt	2pts
Qualité de la mise au sol/contrôle	Met l'adversaire au sol dans une position non-stable	mise au sol en position stable mais pas de contrôle/verrouillage de l'adversaire	Mise au sol en position stable et verrouillage de l'adversaire	
	0pt	1pt	2pts	

THÉORIE

- Connaître les principaux gestes d'arbitrage en combat
- Connaître les règles principales des compétitions pomsé
- Connaître le nom des champions français
- Connaître le nom des élus/cadres de la FFTDA
- Expliquer un des fondamentaux du combat/pomsé



- Connaître la Filière de formation des enseignants de la FFTDA
- Connaître le fonctionnement du haut niveau en taekwondo
- Connaître le Fonctionnement de la FFTDA
- Connaître l'historique de la FFTDA

