

# AVANCER DANS LES GRADES

## 2

Suis les  
étapes



Pour bien  
progresser

# Keups

10 ANS ET +

# La progression française des grades

La progression française du Taekwondo est l'ensemble des compétences à acquérir pour chaque grade, du 15<sup>e</sup> keup (Sip Oh Keup) à la ceinture noire (Jo-Kyo-Nim). C'est une aide pour les pratiquants afin de mieux préparer les passages de grades et de suivre leurs évolutions dans le club.



La progression des grades du TAEKWONDO "Enfants" proposée dans le premier volet se base sur 15 "Keup" différenciés par 9 couleurs de ceintures (blanche, jaune, orange, verte, violette, bleue, rouge, rouge et noire). Chaque Keup représente une nouvelle étape vers l'obtention de la ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan, dont l'âge minimum requis est de 14 ans.



Avancer dans les grades 2 permet d'avoir une vision globale des attendus et des contenus à présenter lors des passages de grade et en lien avec les modules des examens dan.

Ils s'agit de la suite des premiers posters qui vont jusqu'au 6<sup>e</sup> keup adaptés pour les pratiquants à partir de 10-11 ans (minimes) dont le développement moteur permet un niveau d'exigence technique plus complexe . C'est aussi l'âge d'or pour l'entraînement et l'acquisition des habiletés motrices spécifiques favorisant une expérience motrice plus fine. Cette partie se décline de la ceinture bleue (5<sup>e</sup> keup) une barrette rouge, à la ceinture rouge (1<sup>er</sup> keup) 2 barrettes Noires





# La progression des Keups

KEUP		CEINTURES	COULEURS
15	Sip Oh Keup	Blanche	
14	Sip Sa Keup	Jaune	
13	Sip Sam Keup	Jaune 1 barrette orange	
12	Sip Yi Keup	Orange	
11	Sip Il Keup	Orange 1 barrette verte	
10	Sip Keup	Verte	
9	Gou Keup	Verte 1 barrette violette	
8	Pal Keup	Violette	
7	Tchil Keup	Violette 1 barrette bleue	
6	Youk Keup	Bleue (Ajustement au programme keup ado-adulte)	
5	Oh Keup	Bleue 1 barrette rouge	
4	Sa Keup	Bleue 2 barrettes rouges	
3	Sam Keup	Rouge	
2	Yi Keup	Rouge 1 barrette noire	
1	Il Keup	Rouge 2 barrettes noires	
1 <sup>er</sup> DAN		Noire (14 ans minimum)	



# La progression dans les Keups



## Ambition citoyenne



Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

Badges « Ambition Citoyenne »  
délivrés avec les ceintures dans la pratique du Taekwondo enfants et ados

Ceintures		Badges		
14e keup			<b>Respect Lieux</b>	<b>Respecter le(s) lieu(x) de pratique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les règles</li> <li>Ramasser ses déchets (nourriture, bouteille vide, masque...)</li> <li>Ranger ses affaires et son matériel</li> <li>Ne pas dégrader les lieux de pratique et le matériel</li> <li>Avoir une posture éco-citoyenne : éteindre les lumières, fermer les robinets d'eau</li> </ul>
13e keup			<b>Respect Encadrement</b>	<b>Respecter l'encadrement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être poli, courtois (bonjour, svp, merci...) auprès de l'encadrement du club (professeurs, élus, ...)</li> <li>Être attentif durant les explications, les consignes</li> <li>Suivre les consignes, les règles données et les accepter</li> </ul>
12e keup			<b>Solidarité Inclusion</b>	<b>Favoriser l'inclusion de partenaires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueillir les nouveaux arrivants (se présenter, demander le prénom etc.)</li> <li>Aller vers les autres (être le premier dans l'échange/relation)</li> <li>Faciliter l'intégration de tous les camarades</li> <li>Pratiquer avec tous ses camarades sans distinction</li> </ul>
11e keup			<b>Engagement Implication</b>	<b>Pratiquer de façon assidue et impliquée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être régulier (présence aux séances)</li> <li>Être ponctuel</li> <li>Faire les exercices demandés par les professeurs</li> <li>Se donner à fond</li> <li>Participer à des événements fédéraux</li> </ul>
10e keup			<b>Auto-critique Acceptation</b>	<b>Accepter le résultat de ses actions</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas remettre en cause le résultat obtenu</li> <li>Comprendre et expliquer le résultat obtenu dans toutes les situations (échec ou réussite)</li> <li>Explicititer son évolution personnelle</li> </ul>
9e keup			<b>Respect Camaraderie</b>	<b>Respecter ses pairs/ses partenaires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être poli, courtois (bonjour, svp, merci...) envers ses camarades</li> <li>Valoriser le travail réalisé par ses camarades</li> <li>Ne pas se moquer de ses camarades</li> <li>Être fair-play (dans la victoire et la défaite, ne transgresse pas la règle)</li> </ul>
8e keup			<b>Solidarité Soutien</b>	<b>Aider et encourager ses partenaires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aider ses camarades à s'équiper</li> <li>Proposer son aide</li> <li>Aider ses camarades ayant des difficultés pendant et en dehors des séances</li> <li>Encourager ses camarades pendant ou en dehors de la séance</li> </ul>
7e keup			<b>Engagement Dépassement de soi</b>	<b>Surpasser ses craintes, ses difficultés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Persévérer</li> <li>Répéter les exercices pour progresser</li> <li>Se confronter avec des plus « forts » que soi</li> <li>Être en demande d'apprendre des choses nouvelles</li> </ul>
6e keup			<b>Respect Soi-meme</b>	<b>Se respecter soi-même</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre soin de sa tenue</li> <li>Avoir une hygiène corporelle adaptée à la pratique</li> </ul>
5e keup			<b>Auto-critique Discernement</b>	<b>Reconnaître la place de chacun dans le résultat collectif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nommer les acteurs et leurs rôles</li> <li>Repérer les actions de chacun ayant contribué au résultat</li> <li>Savoir penser de façon critique</li> <li>Capacité à faire des choix responsables</li> <li>Capacité à résoudre une situation de façon créative</li> </ul>
4e keup			<b>Auto-critique Dialogue</b>	<b>Exprimer son point de vue et écouter celui de l'autre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partager et défendre ses idées</li> <li>Écouter l'autre et respecter son point de vue</li> <li>Savoir exprimer ses émotions</li> <li>Écouter, comprendre et expliquer les décisions prises par un tiers le concernant</li> <li>Gérer ses émotions</li> </ul>
3e keup			<b>Solidarité Contribution</b>	<b>Participer à la vie du groupe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ranger ensemble les lieux de pratique et les vestiaires</li> <li>Participer aux tâches collectives</li> <li>Être solidaire avec les efforts du groupe</li> </ul>
2e keup			<b>Engagement Responsabilités</b>	<b>Participer à la vie associative</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se proposer pour participer à l'activité quotidienne du club</li> <li>Se proposer pour participer à des événements organisés par le club</li> <li>Demander à occuper des fonctions au regard de la situation (entraînement, événement)</li> <li>Suivre une formation à la prise de responsabilités sur des postes de techniciens ou d'élus (arbitrage, enseignement...)</li> </ul>
1er keup			<b>Auto-critique Connaissance de soi</b>	<b>Bien se connaître</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaître ses faiblesses, ses qualités, ses erreurs</li> <li>Connaître ses limites</li> <li>Comprendre ses émotions et le stress</li> </ul>

# Avancer dans les keups

## LA PROGRESSION, UN SYSTÈME COMPLEXE ET MULTIFACTORIEL

L'enseignement du Taekwondo met en évidence une motricité qui n'est ni intuitive ni naturelle de part la dissociation segmentaire (le segment droit ne fait pas la même chose que le segment gauche), de prono-supination (paume vers le haut, paume vers le bas) et de coordination (main ouverte, main fermée, doigts, pouce, déplacements...) qui implique chez le/la pratiquant(e), un ensemble d'éléments psychomoteurs qui se combinent pour réaliser des techniques de blocages, de percussion ou de coup de pied.

## LES DIFFICULTÉS

- La pronation,
- La supination,
- La prono-supination
- La coordination,
- La dissociation segmentaire (le bras gauche, ne fait pas la même chose que le bras droit),
- Les armements,
- les trajectoires,
- les rotations,
- le placement de/des l'autre(s), segments,
- Tous les critères doivent s'assembler de façon progressive et non simultanée afin de ne pas créer de freins dans les apprentissages,
- Créer des étapes pour construire et donner du sens,
  - Avec des jeux d'opposition,
  - Avec des ateliers pédagogique,
- Laisser murir progressivement les acquisitions,
- Ne pas obliger l'élève à se concentrer sur tout les critères, car cela ne sera pas possible.

## EVALUER CE QUI S'ACQUIERT SINGULIÈREMENT

Il est important de n'évaluer qu'un seul critère de réalisation à la fois et ne pas focaliser sur les erreurs produites ailleurs (trajectoire, rotation par exemple), de ne pas attendre le produit fini, de pointer les réussites et non les erreurs. Les erreurs étant des variables d'ajustement pédagogique, il sera nécessaire d'évaluer les compétences transversales vers d'autres techniques, au delà du grade passé (au delà de la ceinture jaune par exemple).

L'apprentissage est un système de règles d'actions acquises qui déclenchent d'autres règles moins stabilisées. Un critère acquis doit cependant l'être définitivement.

## VARIER LES TECHNIQUES

- De blocages, coups de poings, de coups pieds
- Un enfant peut comprendre la consigne mais ne pas être en mesure de la réaliser, son expérience motrice n'est pas celle d'un adulte et elle est en évolution, en construction,

## L'EXPÉRIENCE MOTRICE

- Aider à la construction de l'expérience motrice, pour former le/la futur taekwondoïste,
- Le Han bon kyeougi - Le Hoshinsul - Le Kyeougi, sont des mises en application, qui, si elles respectent les critères de l'épreuve, sont des moyens favorisant l'expérience motrice, en mettant à l'épreuve du réel la situation d'apprentissage,
- S'appuyer sur les critères de réalisation de la techniques pour construire des étapes d'apprentissages est fondamental, cela concrétise l'acte d'apprentissage elle donne du sens à ce qui est fait.

# Avancer dans les keups

## SERMENT DE L'INSTRUCTEUR DE TAEKWONDO

<b>Tolérance</b>	Comprendre et pardonner, plutôt que de réprimander et critiquer.
<b>Attente</b>	Faire preuve de confiance et de patience.
<b>Honneur</b>	Maintenir la dignité et le calme.
<b>Exemplarité</b>	Respecter les règles, règlements et lois.
<b>Considération</b>	Œuvrer pour les intérêts et le bien-être des pratiquants.
<b>Respect</b>	Ne pas utiliser de langage violent, menaçant ou harcelant.
<b>Équité</b>	Traiter tout le monde équitablement.
<b>Responsabilité</b>	Droits, devoirs et responsabilités de l'enseignant.
<b>Sens de la mission</b>	Fort sentiment de vocation pour l'enseignement
<b>Dévouement</b>	Envers les pratiquants et leur instruction

## DÉFINITION DU TAEKWONDO

Le taekwondo est un art martial et un sport visant à pratiquer des techniques de défense et d'attaque à mains nues, spécialisé dans les coups de pieds, la self défense, ayant pour objectif la réalisation de soi au travers de la pratique permettant d'exercer simultanément le corps et l'esprit. C'est un art martial avec des caractéristiques sportives et ludiques. La principale raison d'apprendre les arts martiaux est de se défendre contre des attaques imprévues. La pratique du Taekwondo, étend son objectif pour inclure la réalisation de son propre potentiel, c'est-à-dire la réalisation de soi à mesure que le niveau augmente dans l'apprentissage des Kibon, des poomsae, des Hanbon kyeurugi, de l'Hoshinsul et du kyeurugi.

## LES VALEURS TRANSMISES PAR LE TAEKWONDO

Elles sont étroitement corrélées aux badges « Ambition Citoyenne » Art martial traditionnel coréen issu des techniques de combat, c'est un art martial qui vise le développement harmonieux de l'esprit et du corps, et un sport de compétition qui implique l'utilisation de la force et de la tactique dans des conditions équitables. C'est un art martial et un sport moderne qui a réussi à se mondialiser. Aujourd'hui, le Taekwondo est largement pratiqué à la fois comme forme d'exercice corps-esprit qui met l'accent sur le développement mental des pratiquants et comme technique d'autodéfense. Le Taekwondo est largement reconnu comme un moyen d'éducation qui a un effet positif sur le développement, en particulier chez les jeunes. L'esprit du Taekwondo constitue un principe pratique qui sert de ligne directrice importante pour la pratique. C'est un ensemble de valeurs que les praticiens, les maîtres et les organisations liées au Taekwondo (FFTDA, Ligue, comité et clubs), devraient atteindre. La signification de l'esprit du Taekwondo est le plus souvent abstraite. Les valeurs sont les lignes directrices de la pratique et par extension de la vie quotidienne conçues dans un but éducatif.

## CREDO DES PRATICIENS

Le credo des pratiquants décrit les cinq valeurs du Taekwondo sous forme de directives pratiques. Il peut être utilisé par des pratiquants qui s'engagent à porter ces valeurs dans le cadre de leur pratique.

- Agir selon ce qui est juste et équitable.
- Faire preuve de résilience face aux épreuves et difficultés
- Respecter l'autre, être courtois.
- faire preuve de partage, dévouement et de volontariat



# Comment lire le poster ?

Ton maître, ou l'enseignant du club est là pour t'aider à construire avec toi les différentes acquisitions dans chaque étapes. N'hésite pas à lui faire part de tes difficultés ou de tes incompréhensions.

Il est là pour t'accompagner!



Dans cette colonne se trouve le programme que tu dois savoir

PROGRESSION FRANÇAISE DU TAEKWONDO ENFANT

**Je passe la ceinture bleue 5<sup>e</sup> - 4<sup>e</sup> keup/rouge**

**Je dois savoir**

**Positions « Seugi »**  
 • Oren - Owen - Duit koa

**Attaques « Tchigi-Jileugi »**  
 • Daung joumok - Me joumok - Pal koup dolyo/pyojoktchigi

**Blocages « Makki »**  
 • Sonnal Montong Bakkat

**Coups de pied avancés jambe arrière**  
 • furyo/dolyo/yop tchagui

**Coups de pied avancés jambe avant**  
 • koro et ap bal nalyo/dolyo/furyo tchagui

**Coups de pied retournés avancés**  
 • Momdolyo furyo, dwildora yop, 360 dolyo/nalyo tchagui

**Coups de pied sautés**  
 • Ap, Yop, Dolyo, dwit

**Poomsae « les formes »**  
 • HO JANG - LE VENT

- L'impact des techniques est visible
- Je mets de l'amplitude dans les techniques
- Mes positions sont stables
- J'utilise mon bassin et mon corps
- Ma respiration est synchronisée, mon Kihap audible et placé
- Mes mouvements sont dynamiques et les transitions nettes
- Je suis concentré

**Application poomsae**  
 • HANBON KYEURUGI

- J'enchaîne me joumok nelyo suivi de palkoup dolyo tchigi
- J'enchaîne Montong makki, montong an makki suivi de palkoup dolyo tchigi
- J'enchaîne yoptchigi suivi de yop tchagi et palkoup dolyo tchigi
- Je ne fais pas de mouvements excessifs ou irréalistes
- Ma réponse est rapide et directe
- Je respecte la distance avec l'autre
- Mes mouvements s'arrêtent précieusement
- Mes appuis au sol sont stables

**Hoshinsul (dégagement/riposte)**

- En saisie directe poignet
- En saisie croisée poignet
- En double saisie même poignet
- En saisie directe des deux poignets
- En saisie arrière des 2 poignets
- Je chute en avant - en arrière - latéralement

**Kyeourugi « combat »**

Mes coups de pied atteignent les zones cibles autorisées (plestron ou tête) - Mes frappes sont orientées directement sur la cible, sans déviation - Mes techniques sont exécutées à une distance idéale pour maximiser leur impact - Mes gestes sont adaptés aux mouvements et actions de l'adversaire - Je mets en place une défense ou contre-attaque adaptée en réponse aux actions adverses - Je m'adapte aux changements de rythme ou de stratégie de l'adversaire, j'utilise des techniques variées - J'alterne entre attaques directes, contre-attaques, et déplacements - J'alterne entre attaques simples et combinaisons.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Le diplôme, marque l'étape de l'ensemble des acquisitions du programme. Scanne pour le télécharger

Scanne pour voir la vidéo du kukkiwon

Les illustrations des nouvelles techniques à maîtriser



# Evaluer pour aider à construire

## Grille d'évaluation – Passage de grades : 5e → 1er Keup

NOM :	PRÉNOM :	GRADE ACTUEL :
<b>POOMSAE</b>		
Critères	Cases à cocher (✓)	Barème (0-5)
Respect du diagramme	[ ]	/5
Postures et positions	[ ]	/5
Exécution (armement, trajectoire, finition)	[ ]	/5
Vitesse / puissance / rythme	[ ]	/5
<b>KIBON</b>		
Critères	Cases à cocher (✓)	Barème (0-5)
Connaissance des termes coréens	[ ]	/5
Armement – trajectoire – finition	[ ]	/5
Symétrie gauche / droite	[ ]	/5
Coordination et équilibre	[ ]	/5
<b>COMBAT</b>		
Critères	Cases à cocher (✓)	Barème (0-5)
Variété technique (jambes/poings)	[ ]	/5
Variété tactique (attaque/défense/riposte)	[ ]	/5
Application des fondamentaux (replacement, distance)	[ ]	/5
Gestion sécurité et engagement	[ ]	/5
<b>HANBON KYEIROUGI</b>		
Critères	Cases à cocher (✓)	Barème (0-5)
Respect du protocole	[ ]	/5
Précision de la riposte (sans contact)	[ ]	/5
Réactivité	[ ]	/5
Puissance contrôlée (à partir du rouge)	[ ]	/5
<b>HO SHIN SOUL</b>		
Critères	Cases à cocher (✓)	Barème (0-5)
Qualité du dégagement	[ ]	/5
Réactivité	[ ]	/5
Frappes réalistes et contrôlées	[ ]	/5
Mise au sol / contrôle (à partir du rouge)	[ ]	/5
<b>DATE</b>	<b>NOTE GLOBALE</b>	<b>/120</b>
<b>GRADE OBTENU</b>	<b>5-4-3-2-1</b>	<b>KEUP</b>



Rédaction	Sources	Illustrations
Claude CARQUER Directeur des Grades National	Taekwondo textbook 2022 Kang Ik Pil (The complete understanding of taekwondo poomsae)	IA Nano Banana