



Cycle Taekwondo FFTDA

« 2 heures de sport de plus au collège »

Un programme pédagogique complet pour faire découvrir le taekwondo aux collégiens

FFTDA

6 SÉANCES

PUBLIC DÉBUTANT

Préambule : Pourquoi ce cycle ?

Un dispositif national

La FFTDA s'inscrit pleinement dans le dispositif national « **2 heures de sport de plus au collège** », convaincue que la pratique du taekwondo enrichit le parcours scolaire et personnel des jeunes. Ce cycle constitue un levier essentiel de **promotion du taekwondo** et une passerelle entre le monde scolaire et les clubs affiliés.

Une discipline aux multiples vertus

Le Taekwondo dépasse le cadre sportif : c'est un **héritage culturel coréen** porteur de valeurs éducatives profondes. Par sa pratique, les élèves apprennent à mieux se connaître, à comprendre le monde qui les entoure et à développer les capacités nécessaires pour **vivre en société de façon saine et active**.

- Développement physique, mental et social
- Apprentissage du respect et de la discipline
- Renforcement de l'estime de soi
- Ouverture sur la culture coréenne et l'olympisme

Principes pédagogiques du cycle

Public cible

Le cycle s'adresse à un **public débutant**, éloigné de la pratique sportive. L'objectif est avant tout la **découverte** de l'activité, et non l'acquisition technique pointilleuse.

Flexibilité

Chaque contenu peut être abordé sur **plusieurs séances** selon le niveau d'appropriation des élèves. Le temps d'activité peut être allongé ou diminué selon la situation (déplacement, transport...).

Interdisciplinarité

Le cycle offre aux enseignants d'autres matières des thèmes sur la **culture, les valeurs et l'olympisme**, permettant d'animer des ateliers réflexifs complémentaires.

Passerelle club

À l'issue du cycle, les élèves peuvent être invités à **participer à une séance en club** et/ou à une manifestation organisée par celui-ci, avec l'accord du chef d'établissement.



Un apport qualitatif : 5 dimensions fondamentales

Le cycle taekwondo FFTDA développe cinq dimensions complémentaires chez les élèves, chacune associée à une valeur olympique forte.

COGNITIF Apprendre et comprendre le monde Excellence	ÉTHIQUE Valeurs – Progrès Respect	AFFECTIF Estime de soi, argumenté Confiance en soi
SOCIAL Rapport à autrui Solidarité – Amitié		MOTEUR Coordination et équilibre Dépassement de soi

Structure du cycle : 6 séances progressives

Le cycle se déroule sur **quatre périodes** séparées par trois périodes de vacances, en cohérence avec le modèle national de convention du dispositif « 2 heures de sport en plus pour les collégiens ».

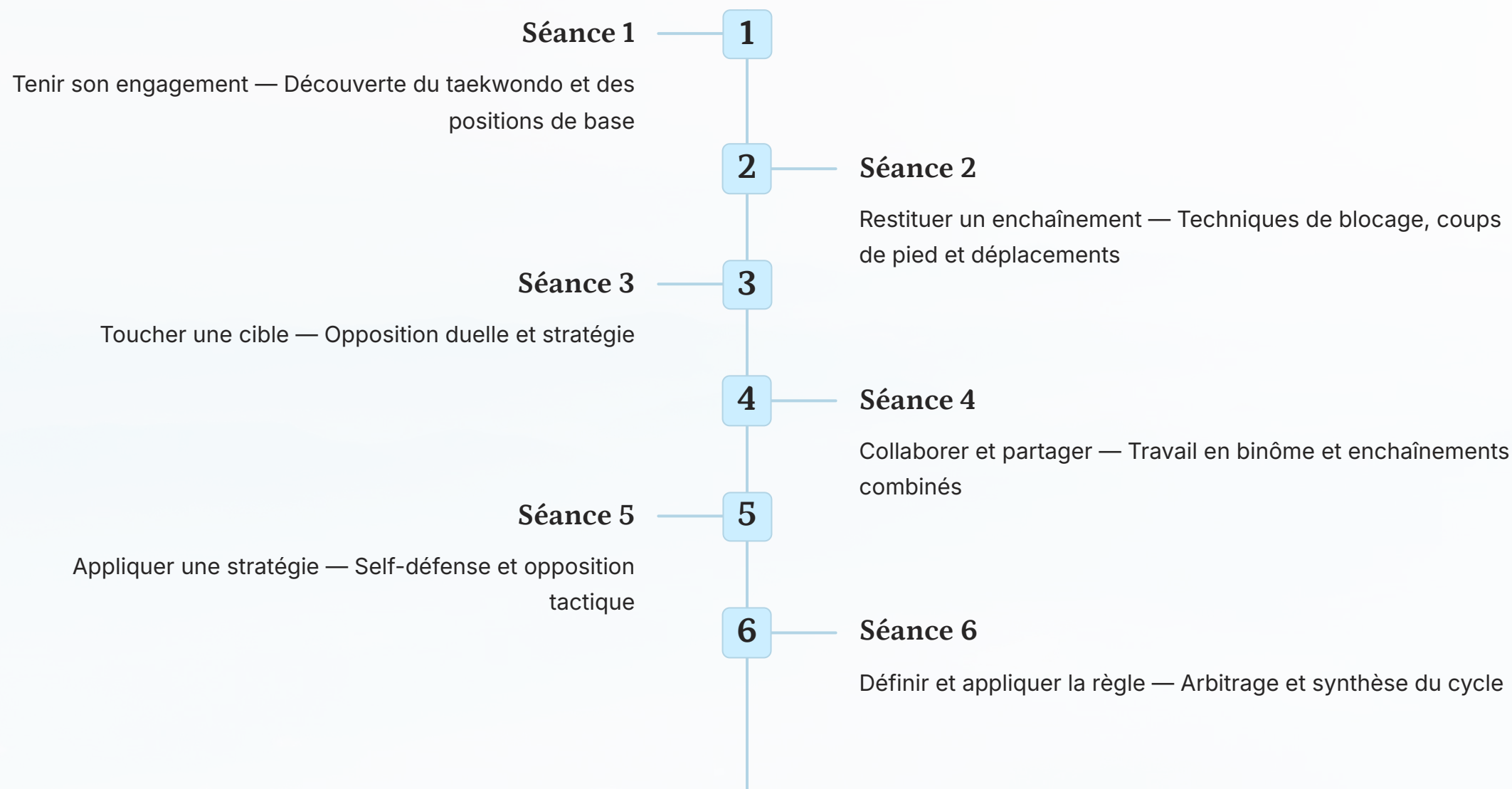


Tableau des compétences conduites

Chaque séance est construite autour d'un objectif principal (EC = Être Capable de) progressif et cohérent avec les apprentissages précédents.

N°	Objectif principal	Descriptif pédagogique
1	EC de tenir son engagement	Je prends conscience de ma condition physique — découverte des bases du taekwondo
2	EC de restituer un enchaînement	Apport d'éléments techniques — self-défense / assauts en duo — reproduction d'une gestuelle donnée
3	EC de toucher une cible	Opposition en relation duelle — Je touche dès que je suis touché(e) — proposition d'une stratégie
4	EC de collaborer, partager, échanger	Travail en binôme (Duo) — Relations dans le groupe — Je ne suis pas touché(e) mais je touche
5	EC d'appliquer une stratégie	Opposition en relation duelle — Il/Elle essaye de me toucher mais je touche avant
6	EC de définir, appliquer et faire appliquer la règle	Arbitrer une opposition — synthèse complète du cycle

Séance 1 — Tenir son engagement

Culture et valeurs

- Qu'est-ce que le taekwondo ? Identifier les composantes de l'activité
- Qu'est-ce que la **courtoisie** ? Définition et application dans la vie quotidienne
- Les composantes du taekwondo : art martial, sport de combat, discipline olympique

Atelier réflexif

Valeurs olympiques : « Énumérez, par ordre de priorité, les valeurs qui, selon vous, sont importantes pour le sport dans notre société. »

Techniques abordées

- Manière de serrer le poing et application
- Salut (*Gyeongrye*) et positions de base
- **Aptchagi** — coup de pied direct (toucher avec le dessus du pied)
- **Pandalchagi** — coup de pied semi-circulaire, niveau moyen
- **Dolyeu tchagi** — coup de pied circulaire, niveau haut

Opposition

Assauts de restitution : salut et coups de pieds appris — **prise de conscience de sa condition physique** et de son engagement.

Échauffement

Jeux d'échauffement ludiques pour mettre les élèves en action et créer une dynamique de groupe positive dès la première séance.

Séance 2 — Restituer un enchaînement

Culture et valeurs

- Le taekwondo aujourd'hui en France : chiffres, clubs, pratiquants
- Dans la culture coréenne, que représente le **DO** (la voie) ?
- Qu'est-ce que la **loyauté** ? Définition et lien avec la vie quotidienne

Techniques abordées

- **Trois blocages** : Eulgoul makki (haut) — Momtong Makki (moyen) — Alé makki (bas)
- Le coup de poing : serrer le poing et toucher une cible
- Les esquives et déplacements fondamentaux
- **Yop tchagi** — coup de pied latéral (toucher avec le talon)
- **Dwitt tchagi** — coup de pied arrière « ruade » (toucher avec le talon)

Opposition

Respect du protocole — **Trois pas combat** : restitution des trois blocages appris. Assauts avec 3 coups de pieds variés.

Atelier réflexif

« En quoi est-il bon de faire du sport ? Bienfaits du sport pour les individus : qu'est-ce que m'apporte le sport ? »

Objectif pédagogique

L'élève doit être capable de **restituer un enchaînement** appris et de **reproduire une gestuelle donnée** avec précision, en intégrant la notion de défense active par les blocages.

Séance 3 — Toucher une cible, proposer une stratégie

Culture et valeurs

- Pourquoi appelle-t-on cette discipline la « **voie des pieds et des poings** » ?
- Quel âge a cette discipline ? (origines et histoire du taekwondo)
- Qu'est-ce que la **persévérance** ? Définition et application au quotidien

Atelier réflexif

« *Le taekwondo peut être pratiqué par tout le monde parce que...* »
— *Sport pour tous.*

Techniques abordées

- Coup de poing en avançant et en reculant
- **Nélyeu Tchagi** — coup de pied marteau (dessous du pied)
- **Milo Tchagi** — coup de pied poussé (dessous du pied)
- Les changements de garde sur place
- Les déplacements : pas chassé, pas glissé
- Utiliser les deux jambes pour toucher une cible

Opposition

Respect du protocole — **Deux pas combat** (2 blocages au choix).
Assauts 3 coups de pieds — varier les techniques au corps et à la tête — **Je touche dès que je suis touché(e)** — définir les règles d'arbitrage ensemble.

Séance 4 — Collaborer, partager, échanger

Culture et valeurs

- Où est située la Corée ? Pays voisins — géographie de l'Asie de l'Est
- Que signifie le nom « **Corée** » selon vous ?
- Qu'est-ce que la **maîtrise de soi** ? Définition et lien avec la pratique martiale

Techniques abordées

- Enchaîner deux coups de poings en avançant
- Toucher les cibles avec les poings en se déplaçant dans différentes directions
- Combiner les techniques de jambes — enchaîner 2 coups de pieds différents
- Coups de pieds avec la jambe arrière et la jambe avant
- **360° Bandal tchagi** — coup de pied sauté (dessus du pied)

Opposition

Respect du protocole — **Un pas combat** (1 blocage au choix).
Assauts 3 coups de pieds — varier les techniques — **Je ne suis pas touché(e) mais je touche** — appliquer et faire appliquer la règle, arbitrer.

Atelier réflexif

Intégration et équité : « Est-ce que le taekwondo est le même pour les filles comme pour les garçons ? »

Fair-play : « Quelles relations j'entretiens avec mon partenaire, adversaire, juge, arbitre, entraîneur... ? »

Objectif pédagogique

L'élève est capable de **collaborer, de partager et d'échanger** avec son partenaire pour progresser ensemble, en intégrant des enchaînements plus complexes.

Séance 5 — Appliquer une stratégie

Culture et valeurs

- Compter de 1 à 10 en coréen — Montrer le salut en taekwondo
- Signification du **drapeau coréen** (Taegukgi) ?
- Signification des **anneaux olympiques** ?
- Qu'est-ce que la **combativité** ? Définition et application au quotidien

Atelier réflexif

Violence et harcèlement : « Pensez-vous qu'il existe des cas de violences ou de harcèlement dans le sport et sous quelles formes ? »

Techniques abordées

- **Han tchagi** — toucher avec l'intérieur du pied
- **Bakkat tchagi** — toucher avec l'extérieur du pied
- **Mom dolyeu tchagi** — coup de pied retourné (dessous ou talon, niveau haut)
- Varier les techniques d'attaque — se mettre à distance par des déplacements appropriés
- **Self-défense** : se dégager d'une saisie au poignet (principe dégagement-riposte)
- **Self-défense** : se dégager d'une saisie aux vêtements de face

Opposition

Un pas combat (défendre et contre-attaquer). Assauts 3 coups de pieds — **il/elle essaye de me toucher mais je touche avant** — appliquer et faire appliquer la règle, arbitrer.

Séance 6 — Définir, appliquer et faire appliquer la règle

Culture et valeurs

- Que symbolise la couleur **blanche** dans la culture coréenne ?
- Que symbolise la couleur **noire** dans la culture coréenne ?
- Quelle est l'importance du **salut** (Gyeongrye) dans le taekwondo ?

Synthèse technique complète

- Les 3 blocages : tête, plexus, bas ventre
- Aptchagi, Pandalchagi, Dollyochagi, Yeopchagi, Duitchagi, Nélyo Tchagi, Milo Tchagi, 360° Pandal chagi
- Combiner et varier les niveaux (corps / tête) avec les deux jambes

Opposition — Grand format

- Un pas combat complet (membres supérieurs et inférieurs)
- Self-défense : dégagement poignet + dégagement vêtements de face
- Assauts 3 coups de pieds — varier techniques corps/tête
- Assauts plastron ludique (si possible) — recontextualiser en duo
- **J'applique et fais appliquer la règle, j'arbitre**

Atelier réflexif final

Éthique dans le sport : « Est-ce que la pratique du taekwondo peut me rendre meilleur(e) et améliorer mon estime de moi-même ? »

Sport et paix : « Les jeux olympiques sont-ils facteurs de paix dans le monde ? »

Les ateliers réflexifs : un pilier du cycle

Format

Regroupement de 5 à 20 minutes, au début ou à la fin du cours.
Durée adaptée à la capacité de concentration des participants.
Peut se tenir pendant le cycle taekwondo ou dans une autre matière au collège.

Méthode

Réflexions actives écrites et/ou dessinées, seul ou en groupe.
Partage des réflexions, échanges liés aux expériences personnelles, discussions ouvertes et constructives.

Production

Les jeunes réalisent sur feuille A4 une phrase, un dessin, un collage ou une carte mentale sur le thème choisi. La production doit relier le taekwondo à la vie quotidienne.

Finalité

Grande exposition en fin d'année avec jury composé de jeunes, enseignants, parents, direction. Vote pour les 3 meilleures productions par thème selon 4 critères d'évaluation.

Thèmes des ateliers réflexifs par séance

Séance	Thème	Question centrale
1	Valeurs olympiques	<i>Énumérez, par ordre de priorité, les valeurs importantes pour le sport dans notre société.</i>
2	Importance du sport pour la société	<i>En quoi est-il bon de faire du sport ? Qu'est-ce que m'apporte le sport ?</i>
3	Sport pour tous	<i>Le taekwondo peut être pratiqué par tout le monde parce que...</i>
4	Intégration, équité et fair-play	<i>Le taekwondo est-il le même pour les filles et les garçons ? Quelles relations avec mon adversaire, juge, arbitre...?</i>
5	Violence et harcèlement dans le sport	<i>Pensez-vous qu'il existe des cas de violences ou de harcèlement dans le sport et sous quelles formes ?</i>
6	Éthique dans le sport et paix	<i>La pratique du taekwondo peut-elle me rendre meilleur(e) ? Les JO sont-ils facteurs de paix ?</i>

Mise en œuvre des ateliers réflexifs

1 Annoncer l'importance du moment

Préciser aux jeunes qu'ils s'apprêtent à faire quelque chose de très important. Leur expliquer que le thème abordé est lié à des situations réelles qu'ils rencontrent dans leur vie quotidienne, en club ou à l'école.

3 Produire une trace collective ou individuelle

Après le débat, chaque jeune (ou groupe) note une phrase, dessine, réalise un collage ou une carte mentale sur feuille A4. Le thème doit s'adresser à la fois au taekwondo et à la vie quotidienne.

2 Installer un cadre d'écoute bienveillant

Inviter les jeunes à s'asseoir en position confortable. Écrire les thèmes sur un paperboard ou tableau velleda. Un élève volontaire lit la question à haute voix. Ouvrir le débat et amener chacun à comparer son raisonnement à celui des autres.

4 Valoriser les productions

Les productions sont exposées lors d'un temps fort de fin d'année. Un jury (jeunes, enseignants, parents, CPE, direction) vote selon 4 critères : respect du thème, esthétisme, qualité du dessin/collage, originalité.

Les valeurs du taekwondo au cœur du cycle



Excellence

Apprendre et comprendre le monde qui nous entoure. S'engager à donner le meilleur de soi-même dans chaque séance, chaque exercice.



Respect

Valeurs et progrès. Le salut en taekwondo symbolise le respect mutuel fondamental entre pratiquants, enseignants et adversaires.



Confiance en soi

Estime de soi argumentée. La progression technique et l'opposition encadrée permettent à chaque élève de mieux se connaître et de croire en ses capacités.



Solidarité – Amitié

Rapport à autrui. Le travail en binôme et les jeux collectifs développent l'écoute, l'entraide et la construction de liens durables.



Dépassement de soi

Coordination et équilibre. Chaque séance pousse les élèves à aller un peu plus loin, à surpasser leurs limites dans un cadre bienveillant et sécurisé.

Le taekwondo : un outil de développement global

Un sport complet au service de l'éducation

Le taekwondo ne se résume pas à des coups de pieds spectaculaires. C'est une discipline qui engage **le corps et l'esprit simultanément**. En apprenant à maîtriser ses gestes, l'élève apprend aussi à maîtriser ses émotions, à gérer le stress et à respecter des règles strictes.

Les séances permettent aux collégiens de :

- Explorer leurs capacités physiques et mentales dans un cadre sécurisé
- Comprendre le monde et ses règles à travers la pratique sportive
- Stimuler l'envie, la curiosité et l'ouverture sur d'autres cultures
- Débattre lors d'ateliers réflexifs sur les valeurs sociétales (solidarité, amitié, dépassement, citoyenneté)
- S'auto-évaluer et mesurer leurs progrès de façon concrète

Un échange sur le monde extérieur

Le cycle taekwondo est conçu comme un **temps de partage** qui dépasse la simple pratique sportive. Il offre aux élèves un espace pour :

- Échanger sur le monde extérieur et l'actualité sportive
- Mieux comprendre les règles de vie en société
- Développer l'esprit critique par des débats constructifs
- Exprimer leurs ressentis et leurs opinions dans un cadre bienveillant

Le sport devient ainsi un **vecteur d'éducation citoyenne** à part entière.

Annexe 1 — Les ateliers réflexifs : description détaillée

Posture de l'enseignant facilitateur

L'enseignant invite les jeunes à se regrouper et à s'installer dans une position confortable et d'écoute. Les thèmes peuvent être inscrits sur un paperboard ou tableau velleda et lus par un élève volontaire à haute voix. L'enseignant laisse ensuite s'ouvrir le débat, questionne et amène les jeunes à comparer leur propre raisonnement à ceux des autres.

Présentation de l'atelier aux élèves

Il est essentiel d'annoncer aux jeunes qu'ils s'apprêtent à faire quelque chose de très important. Leur préciser qu'au regard du thème choisi, ils font face, dans leur quotidien et/ou dans leur club, à différentes situations, conflits et émotions qu'ils doivent gérer. Ces expériences sont la matière première du débat.

Consignes de mise en œuvre

Interroger directement les jeunes sur leur avis concernant le thème de l'atelier. Choisir un ou plusieurs thèmes de réflexion et répondre aux questions posées. Après le temps de débat, demander à chacun de noter une phrase, de dessiner, de faire un collage ou une carte mentale sur feuille A4. La production doit relier le taekwondo à la vie quotidienne.

Critères d'évaluation de l'exposition finale

1. Le respect du thème traité — **2.** L'esthétisme global de la production — **3.** La qualité du dessin, du collage et son originalité — **4.** La sensibilité artistique et personnelle exprimée. Un jury composé de jeunes, enseignants, éducateurs, parents, CPE et direction vote pour les 3 meilleures productions par thème.

Annexe 2 – Grille d'auto-évaluation

Ce tableau est à renseigner par l'élève en s'appuyant sur l'annexe 3 (outils d'aide à l'autoévaluation). Il couvre les 5 dimensions fondamentales du cycle taekwondo FFTDA.

 Pour chaque compétence, l'élève indique simplement **Oui** ou **Non** selon qu'il se reconnaît dans la description proposée dans l'annexe 3.

EXCELLENCE Apprendre et comprendre	RESPECT Valeurs – Progrès	CONFIANCE EN SOI Estime de soi	SOLIDARITÉ Rapport à autrui	DÉPASSEMENT Coordination
Être curieux	Être empathique	Avoir une vision claire de moi-même	Écouter activement	Être concentré(e)
Être critique	Être respectueux	Être assertif	Être empathique	Être précis
Être réfléchi	Être honnête	Être résilient	Être patient	Être endurant
Être créatif	Être responsable	Être proactif	Être généreux	Être souple
Être organisé	Être engagé	Être confiant	Être honnête	Être rapide
Être persévérant	Être tolérant	Être autonome	Être fiable	Être équilibré
Être communicatif	Être civique	Être persévérant	Être ouvert d'esprit	Être agile
Être informé	Être ouvert au changement	Être créatif	Être positif	Être motivé
Être réceptif	Être curieux	Être reconnaissant	Être reconnaissant	Être confiant

Annexe 3 — Dimension SOLIDARITÉ & AMITIÉ

Compétences liées aux relations avec autrui

- **Écouter activement**

Savoir prêter attention à ce que les autres ont à dire et être présent pour eux lorsque cela est nécessaire.

- **Être empathique**

Comprendre les sentiments et les perspectives des autres et être capable de se mettre à leur place.

- **Être patient**

Tolérer les différences et les faiblesses des autres et les soutenir dans leurs moments difficiles.

- **Être généreux**

Être disposé à donner de son temps, de son énergie et de ses ressources pour aider les autres.

- **Être fiable**

Tenir ses engagements et être digne de confiance pour construire des relations durables.

- **Être ouvert d'esprit**

Comprendre et respecter les différentes cultures, croyances et opinions des autres.

- **Être positif**

Être optimiste et inspirant dans ses relations avec les autres, en encourageant chacun à atteindre ses objectifs.

- **Être reconnaissant**

Remercier les autres pour leur soutien et leur amitié, valoriser les contributions de chacun.

Annexe 3 — Dimension CONFIANCE EN SOI

Compétences liées à l'estime de soi

Les 5 premières compétences

- **Avoir une vision claire de soi-même** : Comprendre ses forces, ses faiblesses et ses limites, et être en mesure de les communiquer clairement.
- **Être assertif** : S'exprimer de manière claire, directe et respectueuse, en défendant ses convictions.
- **Être résilient** : Surmonter les obstacles et rebondir après les échecs, en utilisant ces expériences pour se renforcer.
- **Être proactif** : Prendre l'initiative et agir de manière autonome, en développant des solutions créatives.
- **Être confiant** : Avoir confiance en ses capacités et en son potentiel, en se fixant des objectifs ambitieux.

Les 5 suivantes

- **Être autonome** : Prendre des décisions indépendantes et gérer ses propres responsabilités avec auto-discipline.
- **Être ouvert d'esprit** : Écouter les idées des autres et apprendre de nouvelles choses, tout en restant fidèle à ses valeurs.
- **Être persévérant** : Rester déterminé à atteindre ses objectifs malgré les obstacles et les défis.
- **Être créatif** : Trouver des solutions originales aux problèmes en utilisant son imagination.
- **Être reconnaissant** : Être reconnaissant envers soi-même pour ses réussites, tout en restant humble.

Annexe 3 — Dimension EXCELLENCE

Compétences liées à l'apprentissage et à la compréhension du monde

Être curieux

Avoir une soif de connaissances et être toujours désireux d'apprendre de nouvelles choses, y compris sur les cultures du monde.

Être critique

Évaluer de manière objective les informations et les idées, et discerner les faits des opinions dans un monde complexe.

Être réfléchi

Réfléchir de manière critique et analytique, en utilisant des arguments logiques et en se posant des questions pertinentes.

Être organisé

Avoir une bonne gestion du temps et être capable de planifier et structurer son travail de manière efficace.

Être communicatif

Communiquer clairement ses idées et ses pensées, en utilisant une variété de supports et de techniques d'expression.

Être réceptif

Être ouvert aux commentaires et aux critiques constructives, en utilisant ces informations pour s'améliorer continuellement.

Annexe 3 — Dimension RESPECT

Compétences liées au respect des valeurs

→ Être empathique

Comprendre et ressentir les émotions des autres, être sensible à leurs besoins et à leurs préoccupations dans la pratique sportive comme dans la vie.

→ Être respectueux et honnête

Reconnaître et valoriser les opinions, les cultures et les modes de vie des autres. Être transparent dans ses actions et ses communications, en respectant l'intégrité et la vérité.

→ Être responsable et engagé

Prendre la responsabilité de ses actions et de ses décisions. S'engager à améliorer le monde qui nous entoure en travaillant vers des objectifs communs qui profitent à tous.

→ Être tolérant et civique

Respecter la liberté de pensée et d'expression des autres. Contribuer à la société et respecter les lois et les règlements en vigueur.

→ Être ouvert au changement

Être prêt à expérimenter de nouvelles idées et de nouveaux modes de pensée pour favoriser le progrès individuel et collectif.

Annexe 3 — Dimension DÉPASSEMENT DE SOI

Compétences liées aux aptitudes physiques et à la coordination

Aptitudes physiques clés

- **Être concentré(e)** : Se focaliser sur une tâche en évitant les distractions et en restant orienté vers l'objectif.
- **Être précis** : Exécuter des mouvements précis grâce à une coordination et une dextérité fine.
- **Être endurant** : Supporter la fatigue et maintenir l'effort en développant sa résistance physique.
- **Être souple** : Adopter des positions et des mouvements souples en travaillant la flexibilité corporelle.
- **Être rapide** : Exécuter des mouvements rapides et précis en développant sa vitesse et sa réactivité.

Aptitudes mentales et motrices

- **Être équilibré(e)** : Maintenir l'équilibre et la stabilité en travaillant la coordination neuromusculaire.
- **Être agile** : Se déplacer avec légèreté et agilité en développant la coordination des mouvements.
- **Être endurci(e)** : Surmonter les douleurs et les difficultés en développant une résilience mentale et physique.
- **Être motivé(e)** : Se fixer des objectifs personnels ambitieux et travailler avec détermination pour les atteindre.
- **Être confiant(e)** : Développer une estime de soi positive en croyant en son potentiel de progression.

La passerelle club : prolonger l'expérience

Durant le cycle

Les élèves découvrent le taekwondo dans leur environnement scolaire, avec un intervenant spécialiste qualifié. L'accent est mis sur la découverte, le plaisir et les valeurs, sans pression de performance.

À l'issue du cycle

Les élèves ayant participé peuvent, avec l'accord du chef d'établissement, **participer à une séance en club** et/ou être invités à une manifestation organisée par celui-ci.

Séances gratuites

Les jeunes volontaires peuvent bénéficier de **1 à 2 séances gratuites** organisées au sein du club affilié FFTDA, pour vivre une expérience complète de pratique du taekwondo.

Exposition finale

Les productions des ateliers réflexifs sont exposées lors d'un temps fort de fin d'année. Un jury pluriel vote pour les meilleures productions par thème — une belle valorisation des jeunes.

Pour les clubs affiliés : rôle de l'intervenant spécialiste

Votre mission pédagogique

En tant qu'intervenant spécialiste taekwondo, vous êtes le **lien vivant** entre le club et l'établissement scolaire. Votre rôle dépasse la transmission technique : vous êtes un vecteur de valeurs, de culture et d'éducation citoyenne.

- Axer le cours sur les différents aspects du taekwondo plutôt que sur la technique pointilleuse
- S'assurer de la compréhension des caractéristiques particulières de l'activité
- Donner du sens aux apprentissages pour chaque élève
- Adapter le contenu aux besoins particuliers du groupe

Conseils pratiques pour l'intervenant

- Préparer les questions culture et valeurs à l'avance pour fluidifier la séance
- Prévoir des jeux d'échauffement variés et ludiques pour favoriser l'engagement
- Adapter le temps des ateliers réflexifs à la concentration du groupe
- Combiner les séances si nécessaire selon le niveau d'appropriation
- Tenir compte du temps de déplacement ou de transport entre l'établissement et le club
- Documenter les retours des élèves pour améliorer les prochaines séances

- ☐ Les contenus de séances sont définis à titre indicatif. L'intervenant spécialiste dispose d'une réelle marge d'appropriation pédagogique pour les adapter à son groupe.

Pour les coordinateurs d'établissement

1

Intégration dans le projet d'établissement

Le cycle taekwondo s'inscrit en cohérence avec l'offre de pratique physique et sportive de l'établissement. Il est conçu pour compléter, et non concurrencer, les activités sportives existantes. Une coordination avec le professeur d'EPS est recommandée.

2

Organisation pratique

Le cycle se déroule sur quatre périodes séparées par trois périodes de vacances. Le temps d'activité de chaque séance peut être allongé ou diminué selon la situation logistique. Il est possible de combiner les séances avec d'autres activités de l'établissement.

3

Lien avec les autres matières

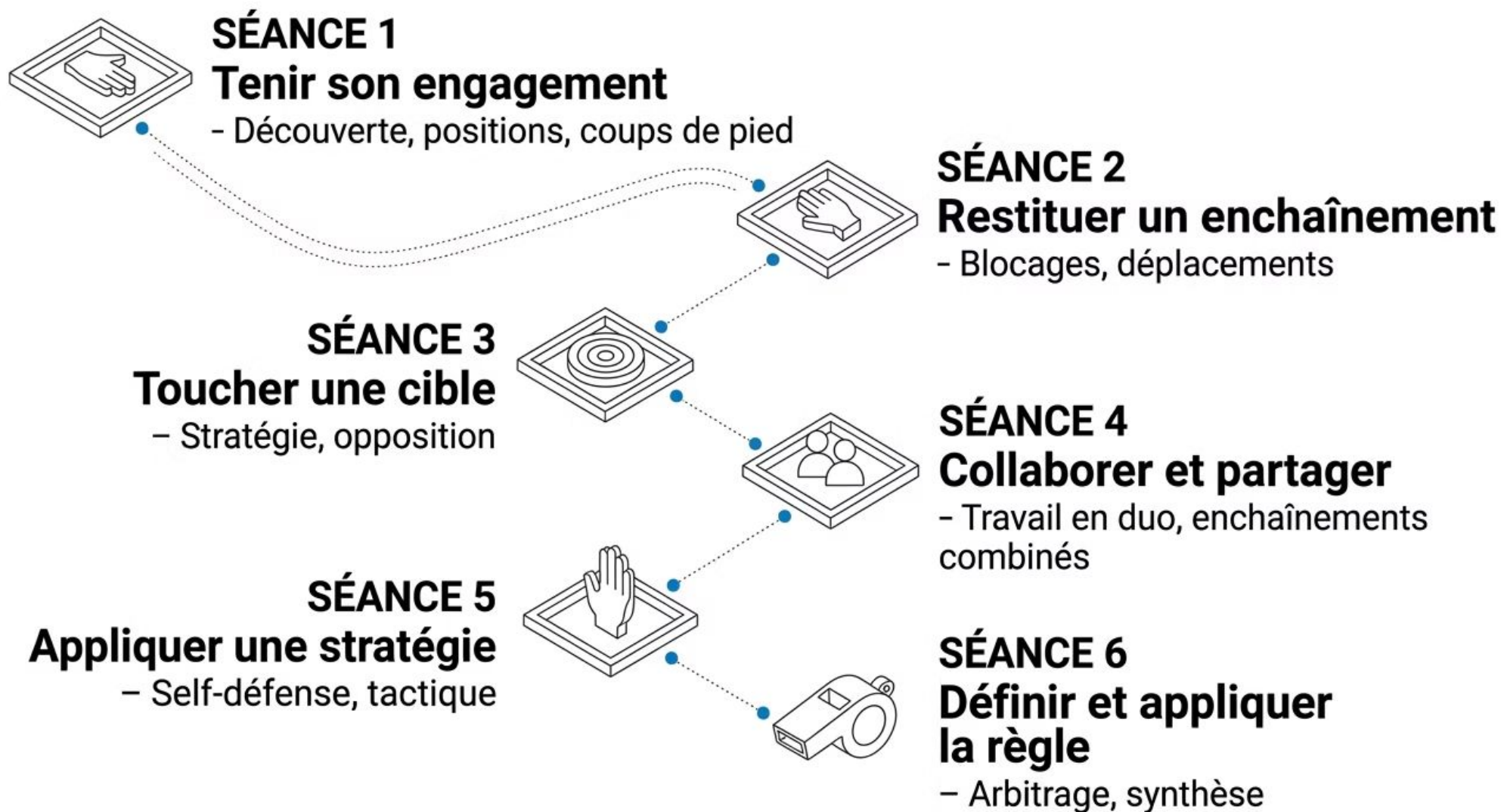
Les thèmes des ateliers réflexifs (olympisme, valeurs, sport et société, violence, éthique) offrent des opportunités de prolongement dans d'autres matières : EMC, histoire-géographie, lettres, arts plastiques, SVT.

4

Valorisation et clôture du cycle

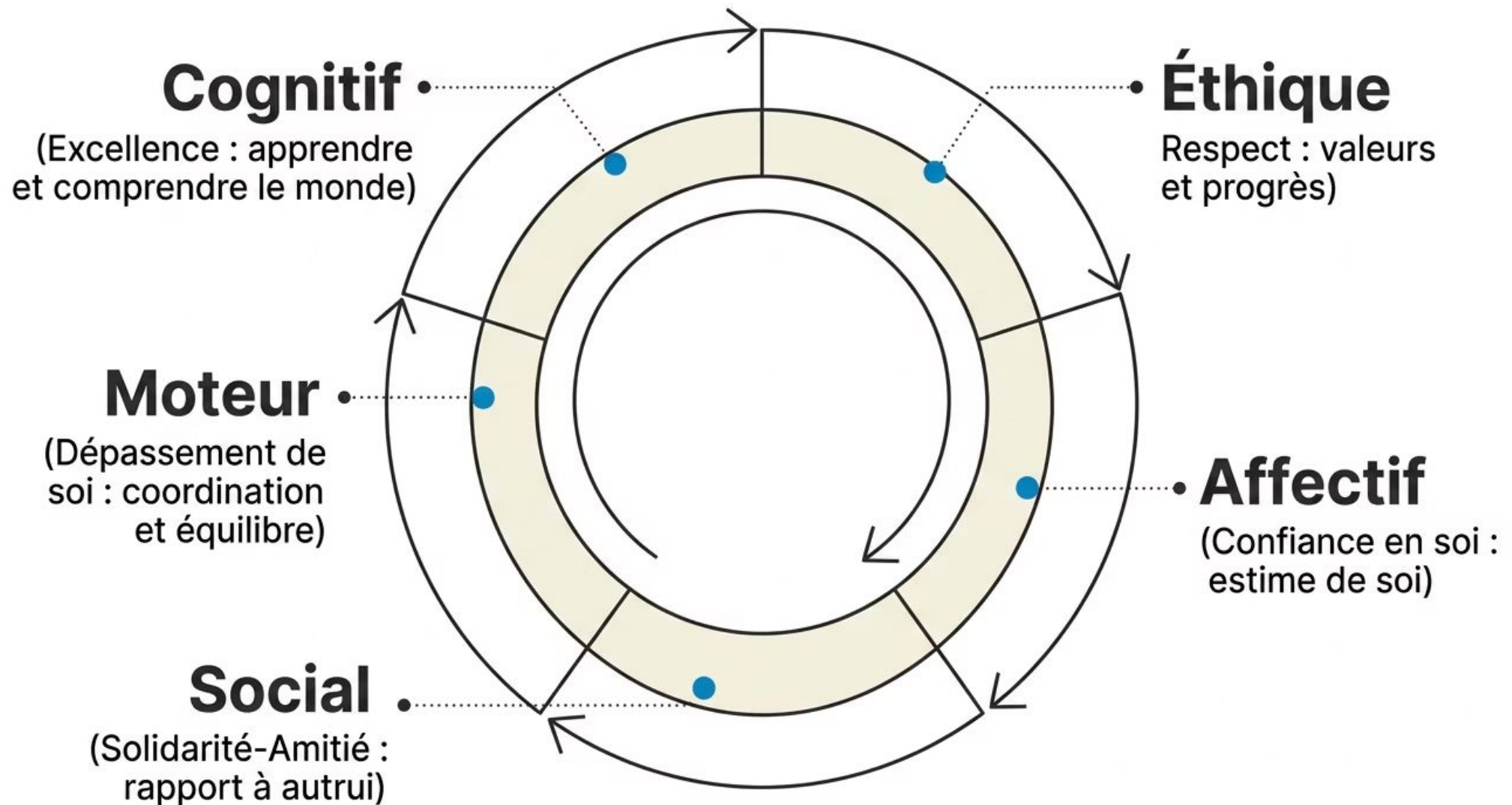
Avec votre accord, les élèves participants peuvent être invités en club pour une séance ou une manifestation. L'exposition des productions des ateliers réflexifs constitue un beau temps fort pour valoriser le travail des élèves en fin d'année.

Les 6 séances en un coup d'œil



Chaque séance s'appuie sur les acquis de la précédente et introduit de nouveaux objectifs. La progression est conçue pour être accessible à tous les niveaux, du plus débutant au plus sportif.

Les 5 dimensions de l'apport qualitatif



Ces cinq dimensions sont indissociables et se renforcent mutuellement tout au long du cycle. Le travail moteur nourrit la confiance en soi, qui favorise les relations sociales, qui développe l'éthique et stimule la curiosité cognitive.

Ensemble, donnons le goût du taekwondo à nos collégiens !

Ce cycle est bien plus qu'un programme sportif : c'est une **aventure humaine et éducative** qui s'inscrit dans la durée, au service du développement des jeunes et du rayonnement de notre discipline.



Contact FFTDA

Rapprochez-vous de votre club affilié ou de la FFTDA pour mettre en place le cycle dans votre établissement.



Convention

La mise en place s'effectue dans le cadre du modèle national de convention du dispositif « 2 heures de sport en plus pour les collégiens ».



Intervenants qualifiés

Tous les intervenants sont des spécialistes qualifiés, membres de clubs affiliés à la FFTDA, garants de la qualité et de la sécurité des séances.

FFTDA

TAEKWONDO

2H DE SPORT AU COLLÈGE

VALEURS OLYMPIQUES