

TAEKWONDO



**Livret
Découverte
Enfant**



**Pass
Education**

**LE MOT DU PRÉSIDENT**

Chères jeunes taekwondoïstes, chers jeunes taekwondoïstes,

C'est avec une grande fierté que je vous présente ce livret, fruit d'un travail mené par la commission scolaire de la FFTDA en partenariat avec Pass Education.

Cet outil a été pensé pour vous, licenciés comme non-licenciés et vous invite à découvrir, de façon ludique, toutes les facettes de notre art martial : ses valeurs, son histoire, sa culture, mais aussi les sciences et les mathématiques qui s'y cachent.

Ceinture après ceinture, page après page, j'espère que ce parcours vous donnera envie de pousser la porte d'un dojang et de rejoindre la grande famille du taekwondo.

Bon voyage à travers ce livret !

Hassane Sadok

Président de la FFTDA

TES COMPAGNONS DE ROUTE

LINA

Elle te donne des **conseils** pour progresser !



NOAH

Il te lance des **défis** tout au long du parcours !



BAEKHO

Curieux et malin, il partage ses **infos** **étonnantes** !

SOMMAIRE

1

LES VALEURS

Le code d'honneur du Taekwondoïste.

2

AMBITION CITOYENNE

Les 4 familles d'Ambition Citoyenne.

3

CULTURE DU SPORT

Bienvenue en Corée !

4

HISTOIRE

Mène l'enquête : aux origines du taekwondo !

5

GÉOGRAPHIE

Le tour du monde du taekwondo.

6

MATHÉMATIQUES

Compte tes points !

7

LES CHAMPIONS

Dans la légende du taekwondo.

8

SCIENCES

Ton corps, ton meilleur allié.

9

PARLE CORÉEN !

Du hangeul aux mots du taekwondo.

10

PROGRESSION

De ceinture en ceinture !

11

LE GRAND DÉFI

Le grand quiz du taekwondo.

12

MISSION FINALE

Les jeux !

TA PROGRESSION

Tout au long du livret, tu vas avancer de ceinture en ceinture !

A chaque page terminée, colorie une moitié de ceinture dans ton pied de page.

Deux pages = une ceinture gagnée !

Réussiras-tu à compléter les 6 ceintures ?

**AMBITION CITOYENNE**

Tout au long de ce livret, tu retrouveras les 4 familles d'Ambition Citoyenne.

Elles mettent en lumière des qualités que tu vas découvrir et développer au fil des activités.



RESPECT



SOLIDARITÉ



AUTO-CRITIQUE



ENGAGEMENT

Ces pictos apparaissent en bas des pages : ils t'indiquent les familles travaillées dans l'activité.



LE CODE D'HONNEUR DU TAEKWONDOÏSTE

6 valeurs pour bien pratiquer... au club comme dans la vie !

Le **taekwondo** est bien plus qu'un sport : il aide à devenir une personne respectueuse, responsable et persévérante.

Pour progresser, les taekwondoïstes suivent le **Code d'honneur**, composé de 6 grandes valeurs.



FAIR-PLAY



J'accepte les règles et je joue toujours honnêtement.

HUMILITÉ



Je connais mes qualités et je sais que je peux encore apprendre.

LOYAUTÉ



Je tiens mes promesses et je suis honnête avec les autres.

MAÎTRISE DE SOI



Je garde mon calme et je contrôle mes émotions.

PERSÉVÉRANCE



Je fais de mon mieux, même quand c'est difficile.

RESPECT



Je respecte les autres par mes paroles et mes actions.

1 Relie chaque valeur au bon comportement.

Fair-play

- J'accepte qu'on me corrige et je réessaie.

Humilité

- Je reste calme quand je suis contrarié.

Loyauté

- Je recommence un exercice difficile.

Maîtrise de soi

- Je félicite un camarade qui a gagné.

Persévérance

- Je dis bonjour et merci.

Respect

- Je dis toujours la vérité.



Le Conseil de Lina

Chaque jour, choisis une valeur du Code d'honneur et essaie de l'appliquer aussi à l'école, à la maison et avec tes amis !



L'info de Baekho

Sais-tu que le salut est l'un des premiers gestes appris en taekwondo ? Il rappelle que le respect est aussi important que les techniques !

2 Coche Vrai ou Faux.

Je peux me moquer d'un camarade qui perd.


☐
☐

Je dois respecter les règles du jeu.

☐
☐

Si je n'y arrive pas du premier coup, j'abandonne.

☐
☐

Être honnête est une preuve de loyauté.

Garder son calme fait partie de la maîtrise de soi.

☐
☐

4 Quelle valeur as-tu déjà montrée ? Raconte une situation.

3 Coche les situations qui correspondent au Code d'honneur.

- ☐ J'encourage mon camarade.
- ☐ Je triche pour gagner.
- ☐ Je m'entraîne régulièrement.
- ☐ Je conteste l'arbitre.
- ☐ Je joue selon les règles.
- ☐ Je reste calme.
- ☐ Je quitte le tapis en colère.





LES 4 FAMILLES D'AMBITION CITOYENNE

Être citoyen, c'est apprendre à bien vivre et à agir avec les autres.

À l'école comme au club, chacun peut participer, aider, respecter les règles et faire attention aux autres.

Ambition Citoyenne est un dispositif qui s'appuie sur les valeurs du sport pour apprendre à mieux vivre et agir ensemble.

Ces valeurs sont regroupées en 4 grandes familles :



L'info de Baekho



Au taekwondo, ton partenaire t'aide à progresser... même quand tu t'entraînes contre lui !



RESPECT

Je respecte les autres, les règles, les lieux et le matériel.



SOLIDARITÉ

J'aide et j'encourage les autres. Je veille à ce que chacun trouve sa place.



AUTO-CRITIQUE

Je réfléchis à mes actions, j'écoute les autres et je sais reconnaître mes erreurs pour progresser.



ENGAGEMENT

Je participe, je fais des efforts et je prends mes responsabilités.



1 Lis les 3 indices et retrouve les 2 familles mystères.

J'écoute les conseils.
Je reconnais mes erreurs.
Je cherche comment progresser.

Je suis :

Je ne laisse personne de côté.
J'aide quand quelqu'un en a besoin.
Je pense aussi aux autres.

Je suis :



Le Défi de Noah



24 H CHRONO !

3 missions à réussir :

- Aider quelqu'un
- Écouter un autre avis
- Prendre une initiative

2 Maya comme partenaire. Que peux-tu faire pour qu'elle trouve sa place ?

- ☐ Lui proposer de venir avec toi.
- ☐ Ne rien faire, ce n'est pas ton problème.
- ☐ Demander au groupe de l'accueillir.
- ☐ Attendre qu'un adulte s'en occupe.

3 Je peux être fait sans parler. Je ne coûte rien. Je peux aider quelqu'un à se sentir accepté. Qui suis-je ?

4 Lina n'arrive pas à réussir un mouvement. Entoure la bonne pensée, puis complète la phrase.

- A C'est la faute des autres.
- B Qu'est-ce que je peux améliorer ?
- C Je n'y arriverai jamais.



Pour progresser, je pourrais ...





BIENVENUE EN CORÉE !

Sur les traces du Taekwondo.

Le taekwondo est né en **Corée**. Direction la Corée du Sud où **traditions anciennes** et **technologies modernes** se côtoient.



DRAPEAU



On l'appelle le **Taegeukgi**.

CAPITALE



Séoul est une immense ville moderne.

LANGUE

안녕하세요

Annyeonghaseyo "Bonjour"

L'alphabet coréen s'appelle le **hangeul**.

MONNAIE



En Corée du Sud, on paie en **wons** (₩).

DES SYMBOLES ET DES TRADITIONS



MUGUNGHWA

Fleur nationale, symbole de persévérance.



TIGRE BLANC

"Baekho" en coréen. Animal emblématique. Symbole de courage.



HANBOK

Vêtement traditionnel coréen.



BIBIMBAP

Plat populaire. Son nom signifie "riz mélangé".



UNE CORÉE TRÈS MODERNE



K-POP

Pop coréenne au succès mondial !



JEUX VIDÉOS

Un pays majeur du jeu vidéo et de l'e-sport.



VIRTUAL TAEKWONDO

Grâce aux nouvelles technologies, les mouvements du corps sont reproduits dans un combat virtuel, sans contact !



1 Qui suis-je ?

Je suis une fleur et je symbolise la persévérance. **Qui suis-je ?**

Je suis l'animal emblématique de la Corée. **Qui suis-je ?**

Je reproduis les mouvements du corps dans un combat virtuel. **Qui suis-je ?**

2 Complète ton passeport pour la Corée.

3 Relie chaque indice au bon élément.

MON PASSEPORT CORÉEN

REPUBLIQUE DE CORÉE

CAPITALE :

LANGUE :

MONNAIE :

ÉCRIS "BONJOUR" EN CORÉEN :

- tigre ● ● Je peux être porté lors de fêtes.
- mugunghwa ● ● Mon nom signifie "riz mélangé".
- bibimbap ● ● Je suis la fleur nationale de Corée.
- hanbok ● ● Je suis associé au courage.



L'info de Baekho

Avant 2023, les Coréens avaient une autre façon de compter leur âge ! Ils pouvaient avoir 1 ou 2 ans de plus que nous.

4 Scanne le QR code et découvre le Virtual Taekwondo en action.



Qu'est-ce qui remplace la manette ?





MÈNE L'ENQUÊTE : AUX ORIGINES DU TAEKWONDO !

4 documents pour reconstituer son histoire

Lina et Noah ont retrouvé 4 documents sur l'histoire du taekwondo.

Ils sont mélangés ! Observe-les et reconstitue son histoire.



DOCUMENT B



EN ROUTE VERS LES JEUX OLYMPIQUES

1988 → 1992 → 2000

- **Séoul 1988** : le taekwondo est un sport de démonstration aux JO.
- **Barcelone 1992** : il est à nouveau présenté comme sport de démonstration.
- **Sydney 2000** : il fait son entrée comme sport olympique officiel.

DOCUMENT C



CORÉE ANCIENNE

Royaume de Silla • il y a plus de 1 000 ans

- Bien avant le taekwondo, on pratiquait déjà en Corée des arts martiaux comme le **Subak**.
- À Silla, les **Hwarangs** recevaient une formation militaire, mais aussi intellectuelle et artistique.
- Leur éducation accordait une grande importance aux **qualités morales**.

DOCUMENT D



UN CENTRE MONDIAL POUR LE TAEKWONDO

Séoul → 1972

- Le **Kukkiwon** ouvre à Séoul en 1972.
- Il devient un **centre majeur** du taekwondo et contribue à son développement mondial.

DOCUMENT A



LA NAISSANCE DU TAEKWONDO MODERNE

Corée • XX^e siècle

- Après la Seconde Guerre mondiale, plusieurs **écoles d'arts martiaux** se développent en Corée.
- Des **maîtres** cherchent à rapprocher leurs pratiques.
- Au milieu du XX^e siècle apparaît le nom "**taekwondo**".



La **World Taekwondo Academy** forme des enseignants et des spécialistes du taekwondo venus du monde entier.

1

Pour chaque étape, retrouve le bon document puis indique son ordre dans l'histoire, de 1 à 4.

Ce que révèle l'enquête	Doc.	Ordre
Le Kukkiwon ouvre à Séoul.		
Le taekwondo devient un sport olympique officiel.		
Des pratiques martiales existaient déjà dans la Corée ancienne.		
Le taekwondo moderne commence à se construire.		

2

Hwarangs et taekwondoïstes : retrouve leurs qualités communes et barre les intrus.

LOYAUTÉ - RICHESSE - VITESSE - VICTOIRE

RESPECT - MAÎTRISE DE SOI - PERSÉVÉRANCE



L'info de Baekho

Les Hwarangs formaient une élite de jeunes de Silla. Leur code valorisait le respect, la loyauté, la persévérance et la maîtrise de soi.

3

Quel événement a eu lieu 28 ans après l'ouverture du Kukkiwon ?

Un témoin affirme : « **Au temps des Hwarangs, on pratiquait déjà le taekwondo.** »

4

Pourquoi est-ce impossible ?





LE TOUR DU MONDE DU TAEKWONDO

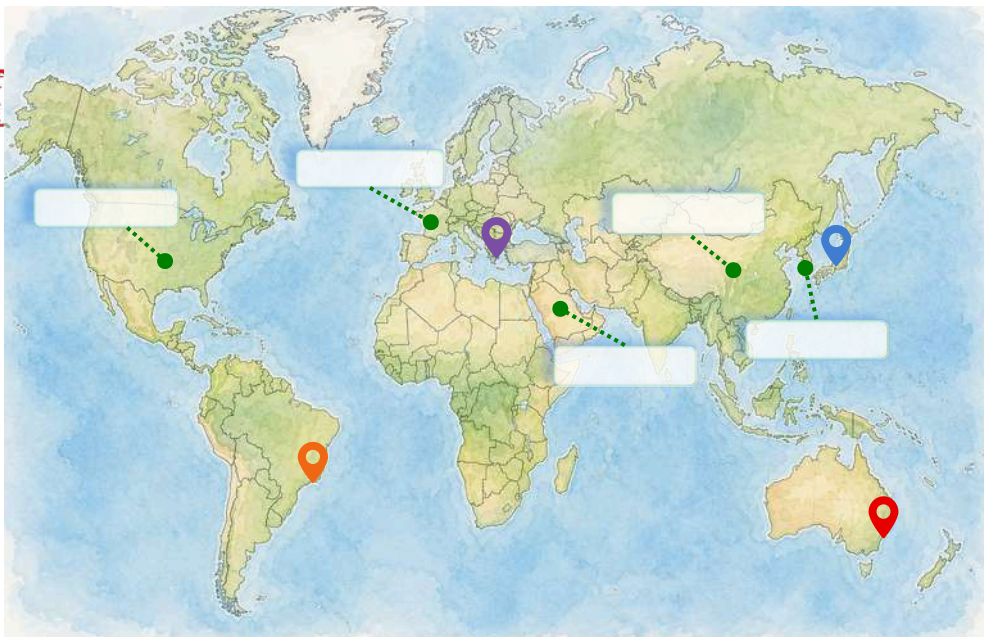
De la Corée aux tatamis du monde entier !

Né en Corée du Sud, le taekwondo a voyagé !

Aujourd'hui, plus de **200 fédérations** nationales sont membres de **World Taekwondo** et les grandes compétitions réunissent des athlètes du monde entier.

LES NATIONS LES PLUS MÉDAILLÉES aux Jeux Olympiques depuis Sydney 2000

PAYS	1	2	3	TOTAL
Corée du Sud	14	3	8	25
Chine	7	2	4	13
USA	3	2	6	11
Iran	3	3	4	10
France	1	3	6	10



1 Relie chacun des pays à son continent.

Corée du Sud ●

Chine ●

USA ●

Iran ●

France ●

● ASIE

● EUROPE

● AMÉRIQUE DU NORD

2 Retrouve les 5 pays et écris leur nom dans le bon cadre sur la carte.

3 Ces 4 villes ont accueilli les JO avec du taekwondo. Retrouve-les sur la carte et recherche l'année de chaque édition.

ATHÈNES - TOKYO - RIO - SYDNEY

2019

Observe le tableau des médailles.

4 La France a gagné le premier titre olympique en taekwondo. Recherche qui l'a obtenu et en quelle année.

ATHLÈTE →

ANNÉE →



5 A Quel pays a remporté le plus de médailles au total ?

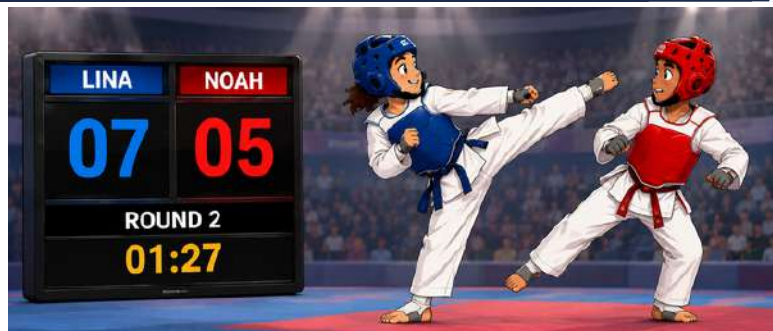
B Combien de médailles séparent la Corée du Sud et la France ?

L'info de Baekho



À Sydney 2000, les deux premiers titres olympiques de l'histoire du taekwondo n'ont pas été remportés par des Coréens ! Ils ont été remportés par le Grec Michail Mouroutsos et l'Australienne Lauren Burns.





COMPTE TES POINTS !

Calculs et défis sur le tatami.

Points, durée des combats, catégories de poids, tournois... **les maths sont partout** dans le taekwondo !

À toi de calculer, comparer et résoudre les défis.

LE BARÈME DU COMBAT

Coup de poing au plastron 1 point	Coup de pied au plastron 2 points	Coup de pied retourné au plastron 4 points	Coup de pied à la tête 3 points	Coup de pied retourné à la tête 6 points	PÉNALITÉ (GAM-JEOM) +1 pour l'adversaire
---	---	--	---	--	--

1 Compte le score !

LINA a réussi :

- 2 coups de pied au plastron
- 1 coup de pied retourné au plastron
- 1 coup de pied à la tête



NOAH a réussi :

- 1 coup de pied au plastron
- 1 coup de pied retourné à la tête
- 2 coups de pied à la tête



LINA : _____ points

NOAH : _____ points

Qui mène le combat ? _____



2 Un combat se gagne en 2 rounds de 2 minutes, séparés par 1 minute de repos.



Un 3e round peut être nécessaire pour départager les combattants.

Quelle est la durée minimale d'un combat ?

Calcul : _____

Réponse : _____ minutes

3 Lina et Noah pèsent tous les deux 42 kg. Observe le tableau des catégories de poids et réponds aux questions.

Garçon	-27kg	-30kg	-33kg	-37kg	-41kg	-45kg	-49kg	-53kg	-57kg	+57kg
Fille	-23kg	-26kg	-29kg	-33kg	-37kg	-41kg	-44kg	-47kg	-51kg	+51kg

A Dans quelle catégorie combat Lina ? _____

B Dans quelle catégorie combat Noah ? _____

C Sont-ils dans la même catégorie malgré leur poids identique ? ☐ OUI ☐ NON

D Quel est le poids maximum autorisé dans la catégorie de Noah ? _____

L'info de Baekho



Le plastron électronique détecte certains coups et aide à compter les points !

Le Défi de Noah



Attention aux pénalités !

12-10 pour Lina. Elle reçoit 3 pénalités.

Quel est le nouveau score ?





DANS LA LÉGENDE DU TAEKWONDO

Des parcours, des records et des exploits !

De Séoul à Paris, découvre les champions qui ont marqué le taekwondo !

LÉGENDE MONDIALE



CORÉE
DU SUD

**HWANG
KYUNG-SEON**

Catégorie : -67 kg

- Bronze : Athènes 2004
- Or - Pékin 2008
- Or - Londres 2012

MEXIQUE

**MARÍA
ESPINOZA**



Catégorie : +67 kg



- Or - Pékin 2008
- Bronze : Londres 2012
- Argent - Rio 2016

THAÏLANDE

**PANIPAK
WONGPATTANAKIT**



Catégorie : -49 kg



- Bronze : Rio 2016
- Or - Tokyo 2020
- Or - Paris 2024

PARA-TAEKWONDO

**ZAKIA
KHUDADADI**



Catégorie : -47 kg

- Bronze : Paris 2024
(Équipe des réfugiés)
- Championne d'Europe 2026
(France)

*Elle est devenue française
en 2025 !*

ALTHÉA LAURIN

FRANCE

Catégorie : +67 kg

*1ère championne
olympique
française !*



- Bronze : Tokyo 2020
- Championne du monde 2023
- Or - Paris 2024

PASCAL GENTIL

Catégorie : poids lourds

*2 médailles de
bronze lors de 2
JO consécutifs !*



- Bronze : Sydney 2000
- Bronze : Athènes 2004
- 3 fois vainqueur de la
Coupe du monde

Elles ont aussi marqué les bleus !

MYRIAM BAVEREL

Médaillée d'argent
aux JO d'Athènes 2004
et vice-championne
du monde en 2003.



HABY NIARÉ

Médaillée d'argent aux JO
de Rio 2016 et championne
du monde en 2013.



L'info de Baekho

Aux Jeux paralympiques,
le para-taekwondo est
pratiqué par des sportifs
ayant un handicap des
membres supérieurs.
Ils combattent dans
différentes catégories de
poids.

1 **Qui suis-je ?** Lis les indices et écris
le nom du champion.

- J'ai remporté 3 médailles olympiques.
- J'ai obtenu les trois couleurs de médaille.
- Mon premier titre olympique date de 2008.

A **Qui suis-je ?**

- Ma première médaille olympique était en bronze.
- J'ai ensuite gagné 2 titres olympiques de suite.
- Je combats en -49 kg.

B **Qui suis-je ?**

- Je suis française.
- Ma seule médaille olympique est en argent.
- J'ai été vice-championne du monde en 2003.

C **Qui suis-je ?**

2 **À égalité ?** Deux championnes ont
exactement 3 médailles olympiques, dont 2
en or. Retrouve-les.

3 **Quel Français a remporté la 1ère médaille
olympique en taekwondo ? En quelle année ?**

4 **Pourquoi la participation de Zakia
Khudadadi aux Jeux paralympiques de
Tokyo en 2021 a-t-elle été exceptionnelle ?
Fais une recherche pour le découvrir.**





TON CORPS, TON MEILLEUR ALLIÉ

Bouger, respirer, se concentrer... pour mieux pratiquer !

Au taekwondo, les muscles ne font pas tout ! Équilibre, coordination, respiration et concentration travaillent ensemble pour réussir ses mouvements et pratiquer en sécurité.

1. UN CORPS QUI TRAVAILLE EN ÉQUIPE



CONCENTRATION

Elle aide à rester attentif et à réagir au bon moment.



COORDINATION

Elle permet d'enchaîner plusieurs mouvements de façon précise.



ÉQUILIBRE

Il permet de contrôler son corps, même sur un seul appui.



SOUPLESSE

Elle facilite les mouvements et leur amplitude.



2. RESPIRE... ET AGIS !

LE KIHAP, C'EST QUOI ?

Le kihap, c'est le cri du taekwondoïste ! On le pousse au moment exact où on frappe. Il est court et vient du ventre, pas de la gorge. Il aide à souffler, à mettre toute sa force dans le mouvement et à se donner du courage.



3. BIEN PROTÉGÉ POUR PRATIQUER

Casque

Protège-dents

Plastron

Protège avant-bras

Protège tibias

Mitaines

Coquille

Pitaines



Ces protections sont obligatoires en compétition et importantes à l'entraînement pour éviter les blessures.

L'info de Baekho

Ton équilibre dépend de plusieurs informations : tes yeux, ton oreille interne et les sensations de ton corps travaillent ensemble pour t'aider à rester stable !



Teste !

Tiens quelques secondes sur un pied, puis recommence les yeux fermés.

Quelle différence remarques-tu ?

1 Relie chaque situation à la capacité qu'elle sollicite surtout.

- Rester attentif à son adversaire ●
- Enchaîner bras et jambes ●
- Lever la jambe plus haut ●
- Tenir sur une jambe ●

● Coordination

● Souplesse

● Equilibre

● Concentration

2 Quelle protection utiliserais-tu surtout pour protéger... ?

LES TIBIAS →

LA TÊTE →

LE TRONC →

LES PIEDS →

LES DENTS →

3 Coche Vrai ou Faux.

- La coordination aide à enchaîner plusieurs mouvements.
- Le kihap se crie seulement avec la gorge.
- Les protections servent à limiter les risques de blessure.
- L'équilibre dépend seulement de ce que voient nos yeux.

✓	✗
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐



Le Conseil de Lina

Ne cherche pas à tout réussir d'un coup ! Travaille un geste étape par étape : précision, équilibre, puis vitesse.





DU HANGEUL AUX MOTS DU TAEKWONDO !

La taekwondo est né en Corée et son vocabulaire a voyagé avec lui.

Découvre le hangeul, apprends à compter et reconnais les mots entendus au dojang !



하나, 둘,
셋, 넷, 다섯!



LE HANGEUL

Le coréen s'écrit avec un alphabet appelé **hangeul** (한글). Ses lettres s'assemblent en petits blocs pour former des syllabes.

태 권 도
TAE KWON DO

= TAEKWONDO



L'info de Baekho

Tu parles déjà un peu coréen !

Tae = le pied, kwon = le poing et do = la voie. Le mot taekwondo dit donc ce qu'on y apprend !



COMPTE EN CORÉEN !

Les nombres utilisés à l'entraînement.

1	2	3	4	5
HANA	DUL	SET	NET	DASEOT
하나	둘	셋	넷	다섯
6	7	8	9	10
YEODEOT	ILGOP	YEODEOL	AHOP	YEOL
여섯	일곱	여덟	아홉	열

LES MOTS DU DOJANG

Voici quelques mots que tu peux entendre au dojang.

도장	DOJANG	La salle d'entraînement
도복	DOBOK	La tenue
사범님	SABEOMNIM	Le maître
차렷	CHARYEOT	Garde à vous !
경례	KYEONGNYE	Saluez !
시작	SIJAK	Commencez !

1 Remets les syllabes dans le bon ordre et écris le mot obtenu.

권 태 도



Indice : c'est le nom de notre art martial !

2 Complète avec le chiffre ou le nombre coréen qui manque.

1	-----	6	-----	-----
HANA	DASEOT	-----	AHOP	ILGOP
4	-----	-----	10	2
-----	SET	YEODEOL	-----	-----

4 Sur Internet, des sites permettent de transcrire ton prénom en hangeul. Recherche le tien, et essaie de le recopier !



TON PRÉNOM :

EN HANGEUL :



3 Relie chaque situation au mot coréen qui correspond.

Tu l'enfiles avant le cours.	●	●	CHARYEOT
Debout, immobile !	●	●	SIJAK
On s'incline tous ensemble.	●	●	DOBOK
Celui qui dirige le cours.	●	●	KYEONGNYE
Le combat commence !	●	●	SABEOMNIM



Le Défi de Noah

À TOI DE COMPTER !

Scanne le QR code, écoute bien... puis essaie de compter de 1 à 10 en coréen sans regarder le tableau !





DE CEINTURE EN CEINTURE !

Chaque grade est une nouvelle étape vers la ceinture noire !

Au fil des pages, tu as progressé de ceinture en ceinture. Mais sais-tu ce qu'elles représentent ? Découvre comment fonctionne la progression au taekwondo !

UNE CEINTURE PEUT CACHER PLUSIEURS ÉTAPES



C'EST QUOI UN KEUP ?

Au taekwondo, la progression des enfants est organisée en **15 keups**. On commence au 15^e keup et, à mesure que l'on progresse le numéro diminue : 14^e, 13^e, 12^e ... jusqu'au 1^{er} keup, juste avant la ceinture noire (1^{er} DAN dès 14 ans minimum.)

PROGRESSER, CE N'EST PAS SEULEMENT RÉUSSIR DES TECHNIQUES !

Au fil des **keups**, le taekwondo t'aide aussi à **grandir** et à **développer** de belles qualités pour la vie.



L'info de Baekho

Changer de keup ne signifie pas toujours changer de couleur de ceinture ! Certaines étapes sont marquées par une barrette de couleur.

1 Choisis la bonne réponse.

Tu es au 10^e keup.
Quel sera ton prochain keup ?

11^e Keup9^e Keup10^e Keup

2 Ecris les numéros de 1 à 5 pour remettre les ceintures dans l'ordre du keup le plus élevé au plus petit.



3 Lina vient d'obtenir sa ceinture bleue. Quelle sera sa prochaine ceinture ?

noire

bleue avec 1 barrette rouge

violette

4 Coche vrai ou faux pour chaque phrase.



Plus tu progresses, plus ton keup diminue.

☐ ☐

Chaque keup change la couleur de la ceinture.

☐ ☐

Les barrettes marquent des étapes de progression.

☐ ☐

Même couleur de ceinture = même keup.

☐ ☐
Le 1^{er} keup précède la ceinture noire.
☐ ☐
Le 15^e keup est plus avancé que le 5^e.
☐ ☐

On peut progresser sans changer de couleur.

☐ ☐

On peut obtenir la ceinture noire à tout âge

☐ ☐


Le Conseil de Lina

Pour t'y retrouver, pense à un compte à rebours : plus tu avances vers la ceinture noire, plus le numéro de ton keup diminue !





LE GRAND QUIZ DU TAEKWONDO

12 questions pour tester tout ce que tu as découvert sur le taekwondo !

1 bonne réponse = 1 point. Compte tes points et découvre ton résultat en bas de la page !

1 Combien de valeurs composent le code d'honneur du taekwondoïste ?

- ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8

2 Quelle valeur fait partie du code d'honneur ?

- ☐ la persévérance
☐ la rapidité
☐ la puissance

3 De quel pays vient le taekwondo ?

- ☐ Japon ☐ Corée du Sud ☐ Chine

4 En quelle année le taekwondo devient-il un sport officiel aux Jeux olympiques ?

- ☐ 1988 ☐ 1996 ☐ 2000

5 Comment appelle-t-on la salle d'entraînement ?

- ☐ Dojang ☐ Dobok ☐ Kyeongnye

6 Au taekwondo, à quoi sert principalement le plastron ?

- ☐ Protéger le tronc
☐ Protéger la tête
☐ Protéger les jambes

7 En Virtual Taekwondo, qu'est-ce qui contrôle le combattant virtuel ?

- ☐ Le corps du joueur
☐ Une manette
☐ l'arbitre

8 Qu'est-ce que le kihap ?

- ☐ un salut ☐ une position ☐ un cri

9 Quel est le nom de l'alphabet coréen ?

- ☐ Hangeul ☐ Kanji ☐ Pinyin

10 Que signifie do dans « taekwondo » ?

- ☐ la voie ☐ le pied ☐ le poing

11 Quelle Française a remporté la 1ère médaille d'or olympique du taekwondo ?

- ☐ Myriam Baverel
☐ Haby Niaré
☐ Althéa Laurin

12 À partir de quel âge peut-on obtenir le 1^{er} Dan (ceinture noire) ?

- ☐ 10 ans ☐ 12 ans ☐ 14 ans



DÉCODE TON SCORE !



10 à 12 points

INCROYABLE !

Tu es un vrai champion du taekwondo !



7 à 9 points

BRAVO !

Tu maîtrises bien la voie. Continue tes efforts !



4 à 6 points

EN BONNE VOIE !

Tu as retenu l'essentiel. Encore quelques progrès !



0 à 3 points

A TOI DE REJOUER !

Explore à nouveau le livret et retente le défi !





LE CARRÉ DU MAÎTRE

Un taekwondoïste doit savoir rester concentré.

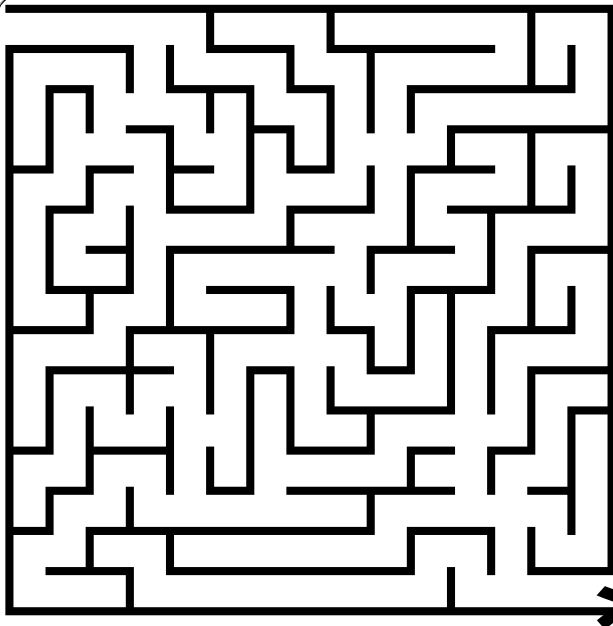
À toi de faire travailler ton cerveau !

Les sommes des nombres de chaque ligne, colonne et diagonale sont toutes égales.

18	25	2	9	11
	6	13	20	
15	17	24		8
21			12	
	14			

LABYRINTHE

Aide le taekwondoïste à trouver le chemin qui le mènera jusqu'à la ceinture noire. Attention aux impasses !



DERNIÈRE ÉTAPE DE TON PARCOURS !

Fais appel à ton sens de l'observation, ta logique et ta concentration pour relever les derniers défis.

CALCULS LOGIQUES

Trouve la valeur de chaque ceinture grâce aux trois premiers calculs. Puis résous le calcul final !

$$\text{Blue Belt} + \text{Blue Belt} + \text{Blue Belt} = 45$$

$$\text{Red Belt} + \text{Red Belt} + \text{Red Belt} = 21$$

$$\text{Green Belt} + \text{Green Belt} + \text{Green Belt} = 9$$

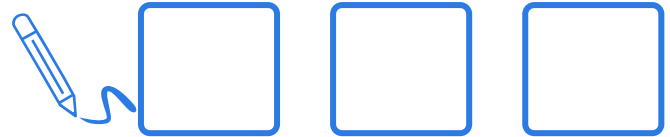
$$\text{Red Belt} \times \text{Blue Belt} + \text{Green Belt} = \boxed{}$$

$$\text{Blue Belt} \times \boxed{} + \text{Red Belt} \times \boxed{} + \text{Green Belt} \times \boxed{} = \boxed{}$$

LE HANGEUL MYSTÈRE

Retrouve et entoure les 3 syllabes qui forment TAEKWONDO. Puis essaie de les reproduire dans les cases, dans le bon ordre !

태 도 권 복 장 시



Indice : besoin d'un coup de pouce ? Retourne voir page 9 !



L'info de Baekho

En 2025, le jeune taekwondoïste Orell Herzog a réussi à dévisser 56 bouchons de bouteilles à coups de pied en seulement une minute ! Quel coup de pied... et quelle rapidité !



BRAVO !

**Tu as parcouru tout le livret
et découvert tous les
secrets du taekwondo.**

FÉLICITATIONS,

**Tu es un vrai
taekwondoïste !**

DIPLÔME DE TAEKWONDO

Décerné à :

pour ton engagement, ta curiosité,
tes efforts et toutes les valeurs que
tu as mises en pratique.



Date :

Signature :

TU AS GAGNÉ TOUTES TES CEINTURES !



**Le taekwondo, un art martial,
des valeurs pour la vie !**

CORRECTION



PAGE 1 - LES VALEURS

- 1- Fair-play → Je félicite un camarade qui a gagné.
 Humilité → J'accepte qu'on me corrige et je réessaie.
 Loyauté → Je dis toujours la vérité.
 Maîtrise de soi → Je reste calme quand je suis contrarié.
 Persévérance → Je recommence un exercice difficile.
 Respect → Je dis bonjour et merci.

2- FAUX - VRAI - FAUX - VRAI - VRAI

- 3- ☒ J'encourage mon camarade. ☒ Je joue selon les règles.
☒ Je m'entraîne régulièrement. ☒ Je reste calme.

4- Réponse personnelle.

PAGE 2 - AMBITION CITOYENNE

1- AUTO-CRITIQUE / SOLIDARITÉ

- 2- ☒ Lui proposer de venir avec toi.
☒ Demander au groupe de l'accueillir.

3- un sourire.

4- B - « Qu'est-ce que je peux améliorer ? » Par exemple : « Pour progresser, je pourrais demander conseil à mon professeur et réessayer. »

PAGE 3 - CULTURE DU SPORT

1- Mugunghwa - Le tigre blanc - Le virtual Taekwondo

2- Capitale : Séoul Monnaie : Won (₩)
 Langue : Coréen 안녕하세요 (Annyeonghaseyo)

3- Tigre → Je suis associé au courage.

Mugunghwa → Je suis la fleur nationale de Corée.

Bibimbap → Mon nom signifie « riz mélangé ».

Hanbok → Je peux être porté lors de fêtes.

4- Le corps / les mouvements du corps.

PAGE 4 - HISTOIRE

1- Dans l'ordre : Doc.D - ordre 3 / Doc.B - ordre 4 / Doc.C - ordre 1 / Doc.A - ordre 2

2- LOYAUTÉ - RICHESSE - VITESSE - VICTOIRE
 RESPECT - MAÎTRISE DE SOI - PERSÉVÉRANCE

3- Le Kukkiwon ouvre en 1972. $1972 + 28 = 2000$

Entrée du Taekwondo comme sport olympique officiel aux JO.

4- Car le taekwondo moderne n'existait pas encore à l'époque des Hwarangs. Il s'est développé au XX^e siècle.

PAGE 5 - GÉOGRAPHIE

1- Corée du Sud → ASIE USA → Amérique du Nord
 Chine → ASIE Iran → ASIE
 France → EUROPE



3- Sydney → 2000 Athènes → 2004
 Rio → 2016 Tokyo → 2020 (organisés en 2021 / covid)

4- Athlète : Althéa Laurin - Année : 2024

5- A: La Corée du Sud : 25 médailles. B : $25 - 10 = 15$ médailles

PAGE 6 - MATHÉMATIQUES

1- Lina = 11 points ($2 \times 2 + 4 + 3$) - Noah = 14 points ($2 + 6 + 2 \times 3$)

2- 2 min + 1 min de repos + 2 min = 5 minutes

3- A. Lina (fille, 42 kg) → -44 kg

B. Noah (garçon, 42 kg) → -45 kg

C. NON

D. Poids maximum autorisé → 45 kg

Défi de Noah : Noah : $10 + 3 = 13$ /

Nouveau score : Lina 12 - Noah 13.

PAGE 7 - CHAMPIONS

- 1- A- María Espinoza
 B- Panipak Wongpattanakit
 C- Myriam Baverel

2- Hwang Kyung-seon et Panipak Wongpattanakit

3- Pascal Gentil - 2000, médaille de bronze à Sydney.

4- Après la prise de pouvoir des talibans en Afghanistan, Zakia Khudadadi a dû être évacuée de son pays pour pouvoir rejoindre les Jeux paralympiques de Tokyo. Elle est devenue la première femme afghane à participer aux Jeux paralympiques depuis 2004.

PAGE 8 - SCIENCES

1- Rester attentif à son adversaire → Concentration

Enchaîner bras et jambes → Coordination

Lever la jambe plus haut → Souplesse

Tenir sur une jambe → Équilibre

2- Les tibias → Protège-tibias

La tête → Casque

Les pieds → Pitaines

Le tronc → Plastron

Les dents → Protège-dents

3- VRAI - FAUX - VRAI - FAUX

PAGE 9 - PARLE CORÉEN !

1- L'ordre est : 태 - 권 - 도 : 태권도 (TAEKWONDO)

2-	1 HANA	5 DASEOT	6 YESEOT	9 AHOP	7 ILGOP
	4 NET	3 SET	8 YEODEOL	10 YEOL	2 DUL

3- Tu l'enfiles avant le cours. → DOBOK

Debout, immobile ! → CHARYEOT

On s'incline tous ensemble. → KYEONGNYE

Celui qui dirige le cours. → SABEOMNIM

Le combat commence ! → SIJAK

4- Réponse personnelle.

PAGE 10 - PROGRESSION

1- 9^e keup

3- Bleue avec 1 barrette rouge.

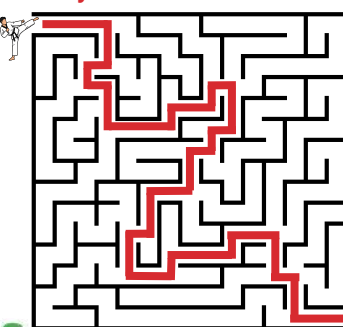
4- VRAI - FAUX - VRAI - FAUX - VRAI - FAUX - VRAI - FAUX

PAGE 11 - LE GRAND DÉFI

- | | | |
|--------------------|-----------------------|-------------------|
| 1- 6 | 5- Dojang | 9- Hangeul |
| 2- La persévérance | 6- Protéger le tronc | 10- La voie |
| 3- Corée du Sud | 7- Le corps du joueur | 11- Althéa Laurin |
| 4- 2000 | 8- Un cri | 12- 14 ans |

PAGE 12 - MISSION FINALE

Le labyrinthe



Le carré du maître

18	25	2	9	11
4	6	13	20	22
15	17	24	1	8
21	3	10	12	19
7	14	16	23	5

Calculs logiques

× + = 108
 15 7 3