

Taekwondo au collège — 2 heures de sport en plus

La **Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées (FFTDA)** propose aux collégiens une initiation complète au taekwondo dans le cadre du dispositif « **2 heures de sport en plus** ». Bien plus qu'un sport de combat, le taekwondo est un art martial éducatif, sécurisé et ludique, pensé pour l'épanouissement personnel et la construction citoyenne.



Cognitif

Concentration, mémoire et prise de décision grâce aux enchaînements Poomsae.



Émotionnel

Régulation des émotions, gestion du stress et confiance en soi.



Social

Fair-play, respect mutuel et relations constructives entre élèves.



Physique

Force musculaire, souplesse, équilibre, coordination et endurance.

Pour qui et comment ?

Ce cycle s'adresse à un **public débutant mixte** de **20 élèves maximum**. L'approche pédagogique privilégie le **ludique et l'encouragement positif** plutôt que la technique pointue. Il convient particulièrement aux publics féminins, aux élèves en surpoids cherchant une progression personnelle, et aux jeunes présentant des difficultés de mémorisation ou de gestion émotionnelle.



Tenue de sport

Aucun équipement spécifique requis



Partout

Gymnase, salle, préau, extérieur



20 élèves

Groupe idéal pour la dynamique

Activités proposées

- **Poomsae** — enchaînements chorégraphiés
- Blocages, coups de pied, coups de poing
- Déplacements et positions spécifiques
- Mises en situation en duo
- Opposition avec plastron et marquage de points
- Feintes, esquives et gestion de distance

Accompagnement & Ressources de la FFTDA

La Fédération Française de Taekwondo s'engage pleinement à vos côtés pour déployer ce dispositif dans votre établissement. Un accompagnement structuré est prévu à chaque étape, de la formation initiale jusqu'au suivi pédagogique.



Lettre d'information fédérale

Actualités, ressources et bonnes pratiques directement depuis la FFTDA.



Webinaire dédié 2HSC

Sessions en ligne pour préparer et cadrer la mise en œuvre du cycle.



Cadres techniques (CTF/CTS)

Accompagnement terrain par des conseillers techniques qualifiés.



Crédits PSF mobilisables

Financement via le Projet Sportif Fédéral pour soutenir votre action.

Contact & Informations

Pour toute question sur le dispositif ou pour initier un partenariat avec votre établissement, contactez directement le référent fédéral :

Contact 2HSC

claud.carquer@free.fr

Site FFTDA

www.fft-da.fr

Page dédiée

fft-da.fr/fr/270-pratique-scolaire.html

Ressources téléchargeables

Scannez le QR code ci-dessous pour accéder à l'ensemble des ressources pédagogiques mises à disposition par la FFTDA : fiches de séance, guides pratiques et supports de formation.



 Le taekwondo s'adapte à **tout type de surface** — gymnase, salle de classe, préau ou espace extérieur — sans nécessiter de tapis ni d'équipements lourds. Une simple tenue de sport suffit pour commencer !