



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE  
**TAEKWONDO**  
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**Taekwondo, Activité d'Opposition**  
**Pour le milieu scolaire**



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE  
**TAEKWONDO**  
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

[www.fftda.fr](http://www.fftda.fr)

## **SOMMAIRE**

1. Quelques éléments historiques
2. Rappel EPS / Jeux d'opposition
3. Le Taekwondo Scolaire
4. Quelques exemples de coups de pied en Taekwondo
5. Les règles de l'assaut en Taekwondo

## QUELQUES ELEMENTS HISTORIQUES

- Originaire de Corée, le Taekwondo – littéralement « la Voie des pieds et des poings »
- C'est aussi un sport moderne devenu discipline olympique en 2000 aux jeux de Sydney.

Comme beaucoup d'arts martiaux, le taekwondo s'appuie sur une tradition très ancienne, et existait bien avant le Moyen Âge en Corée, à travers de nombreuses écoles, sous le nom de **Subak**, **Subakhi**, **Taekkyeon** ou **Kweonbeop**. Le passé du taekwondo est décelable à travers l'histoire orale et les objets issus de l'époque des trois premiers royaumes de Corée (Koguryeo, Paekje et Silla)

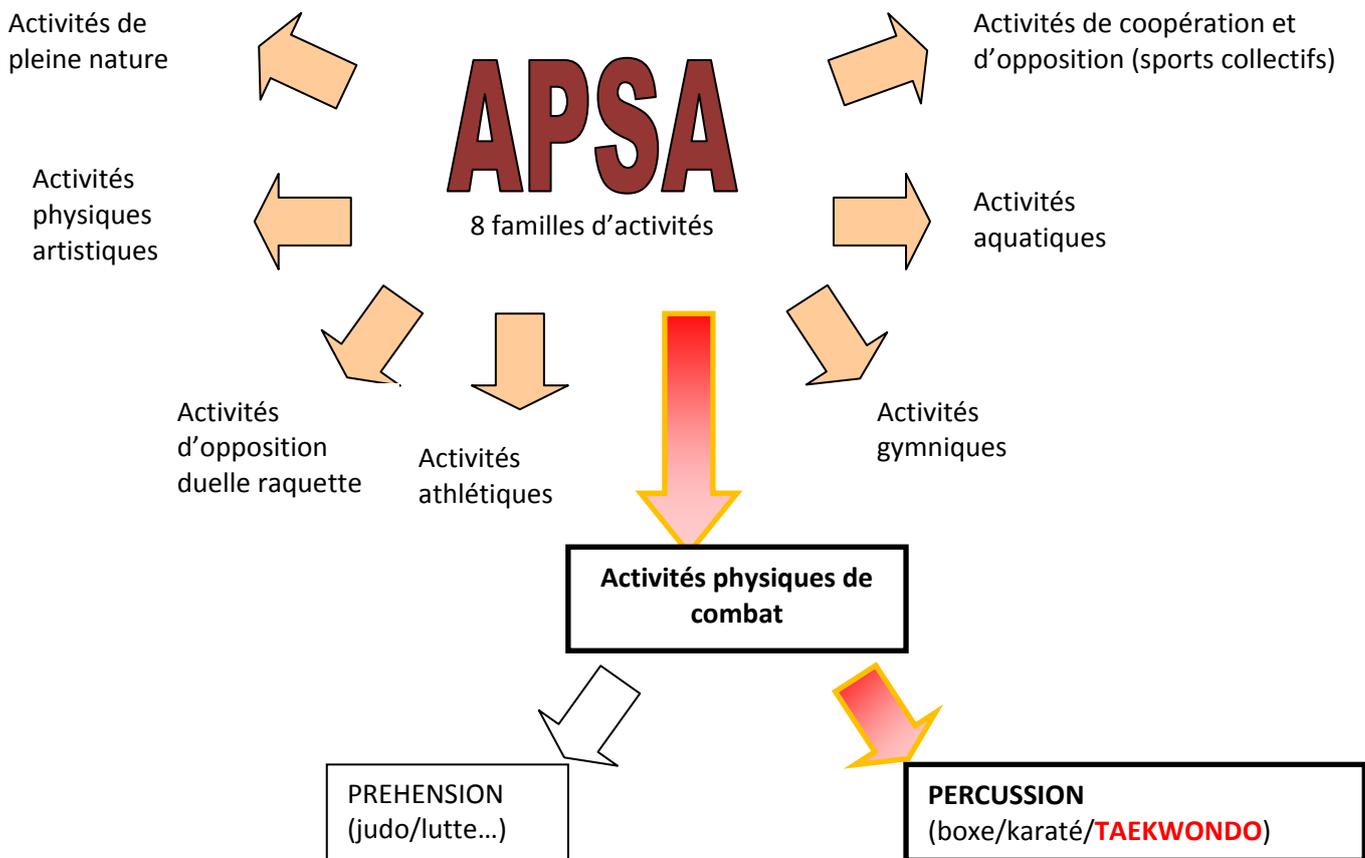
Le royaume de **Silla** fut fondé en 37 av. J.-C. et perdura jusqu'en 935 de notre ère. Au départ désorganisé, ce royaume devint sous l'impulsion de son fondateur le plus puissant des trois royaumes, notamment grâce au développement d'une armée unie et disciplinée (dont les valeurs ne sont pas sans rappeler celles des chevaliers des chansons de geste du Moyen Âge en Occident). Le **Hwarangdo** créée par le 24<sup>e</sup> roi de Silla était d'abord une organisation militaire d'élite constituée par des soldats ayant fait leurs preuves durant la bataille. Ces jeunes recrues, appelés **Hwarang** (jeunes nobles, « chevalier à la fleur »), pratiquaient une nouvelle forme d'art martial codifié, parallèlement aux autres matières institutionnelles. Leur influence ne fut probablement pas sans conséquence sur l'histoire militaire du royaume qui put maintenir ses ennemis à l'écart et finalement unifier la Corée en 688 av. J.-C.

En 935, alors que tombe le royaume de Silla, se met en place la dynastie **Koryeo** (고려), fondée en 918. Dans les mémoires de Koryeo, un art martial proche du taekwondo fut d'abord appelé **subakhi**. Populaire auprès du peuple de Koryeo, il est probable que, de même qu'auparavant dans les autres royaumes, les rois aimaient assister aux compétitions de subakhi et récompenser les gagnants.. En outre, la dynastie connut un essor commercial qui permit les échanges culturels (dont le subakhi). Inversement, le royaume subit les influences d'arts martiaux étrangers notamment au travers des invasions chinoises et japonaises.

Le taekwondo est officiellement né le 11 avril 1955, après un long travail de développement et d'unification des différentes écoles d'arts martiaux coréennes. Partant d'une origine martiale (guerre) le taekwondo a su évoluer dans un contexte plus **moderne**, plus **technique**, plus **ludique**. Et permettre à ses pratiquants de s'exprimer, de s'affronter dans un contexte de **sécurité optimale**.

### RAPPEL EPS / JEUX D'OPPOSITION

#### 1) OU PLACE T'ON LE TAEKWONDO PARMIS LES ACTIVITES PHYSIQUES SPORTIVES ET ARTISTIQUES (APSA) ?



Le taekwondo se classe parmi les activités de percussion car il sous entend un affrontement avec un adversaire. L'idée forte est de toucher l'adversaire sans se faire toucher. Ceci implique donc l'usage d'armes (coups de poings et de pieds) pour toucher les zones cibles adverses. La pratique reste néanmoins extrêmement règlementée et le port de protections obligatoires dès lors que les pratiquants sont en opposition directe.

## 2) LES DIFFERENTES FORMES DE PRATIQUES DU TAEKWONDO DANS LE MILIEU FEDERAL :

Hormis le combat, le taekwondo propose d'autres formes de pratiques adaptées à tous les publics

### **LE POUmse**

Reproduction d'un enchaînement codifié, constitué d'une alternance de techniques de défense (blocages) et d'attaque (coups de poing et/ou de pieds). C'est l'équivalent coréen des katas du karaté japonais.



### **LE HO SHIN SOUL :**

Travail de self-défense



### **LE BODY TAEKWONDO :**

Cocktail de fitness et de mouvement de taekwondo (frappes et blocages) chorégraphié, sur fond musical.



### **LE COMBAT :**

C'est la forme sportive de la discipline, c'est aussi celle que l'on retrouve aux Jeux Olympiques. Ici, la logique interne pourrait se résumer à toucher les parties adverses protégées (plastron et casque) sans se faire toucher. Les touches se font essentiellement à l'aide de la partie du pied située sous la cheville.



### LE TAEKWONDO SCOLAIRE

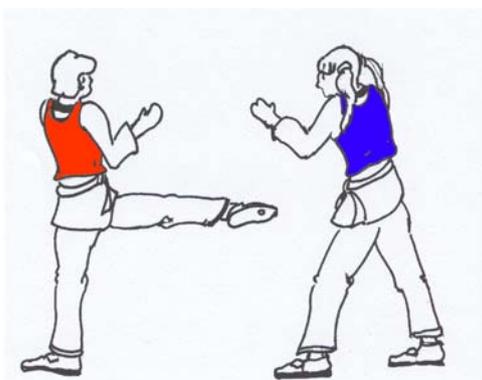
Comme on peut s'en rendre compte, proposer le taekwondo dans le cadre de cycles scolaires d'EPS va nécessiter une **adaptation de l'activité**. Ce traitement va permettre de proposer une APS accessible pour l'ensemble des élèves tout en conservant l'essence et la spécificité du taekwondo.

#### 1) L'ASSAUT COMME PRATIQUE DE REFERENCE POUR LE MILIEU SCOLAIRE :

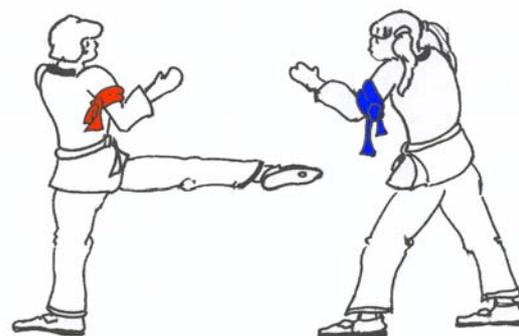
L'assaut constitue pour la fédération française de taekwondo, la pratique de référence en compétition pour les enfants de 6 à 10 ans. Il s'agit d'une **initiation au combat sans risque de contact et de traumatisme pour les pratiquants**. Dans le milieu fédéral, l'assaut laisse ensuite la place au combat proprement dit avec touche et usage de protections spécifiques (plastron/casques/protège pieds/tibia/avant-bras/et coquille).

Avantages =

- L'assaut propose une forme d'opposition adaptée et aménagée pour le milieu scolaire
- peu de matériel nécessaire (2 chasubles ou foulards de couleurs différentes)
- Peu de place nécessaire (5X5M pour une aire d'assaut)
- Respect de l'intégrité physique des élèves (aucun contact n'est autorisé entre les élèves, il s'agit d'un combat sans touche)
- Possibilité d'opposer des filles et des garçons sans risque



IDENTIFICATION AVEC LES CHASUBLES



IDENTIFICATION AVEC LES BRASSARDS

## 2) QUELLES DIFFERENCES ET QUEL INTERET LE TAEKWONDO PRESENTE-T-IL PAR RAPPORT AUX AUTRES ACTIVITES DE PERCUSSION COMME LE KARATE OU LA BOXE FRANÇAISE ?

Le taekwondo va se différencier des autres APS de combat comme la boxe française ou le karaté à plusieurs niveaux.

### D'ABORD DANS LA NATURE DE L'OPPOSITION PROPOSEE

- Tout contact est proscrit contrairement à d'autres activités où la touche contrôlée est autorisée.
- Les enfants utilisent exclusivement des techniques de coups de pied et des techniques de déplacements pour s'adapter au placement de l'adversaire, occuper l'espace disponible, pouvoir déployer les coups de pied et ne pas sortir de l'aire de combat.
- L'assaut en taekwondo mélange opposition (impressionner les juges et être mobile pour minimiser la qualité des coups de pied adverses), coopération (chacun effectue un enchaînement de deux coups de pied l'un après l'autre) et reproduction de formes (proposer aux juges des mouvements difficiles et esthétiques comme des coups de pieds sautés, retournés ou avec une grande amplitude).
- L'assaut permet aussi aux élèves de jouer le rôle d'arbitre et de juge pour faire appliquer les règles, évaluer la prestation et déterminer le vainqueur de l'assaut.

### ENSUITE DE PAR LES SPECIFICITES INHERENTES AU TAEKWONDO :

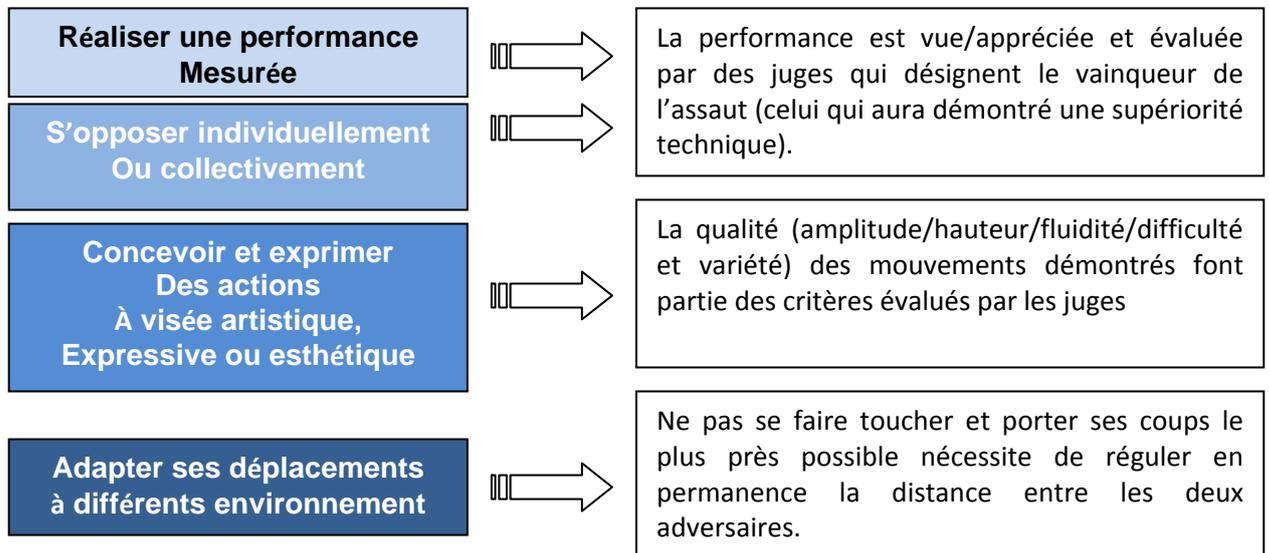
- Les seules armes autorisées sont les coups de pieds.
- Toute la gamme technique avec les membres inférieurs est sollicitée en termes de trajectoire (coups de pieds circulaires/latéraux/de face/marteaux/revers) de hauteur (niveau corps/visage/le plus haut possible) ou de mode d'exécution (sauté/retourné/avec déplacement/jambe gauche ou droite, avant ou arrière). Ceci a d'ailleurs valu au taekwondo le surnom de karaté volant ou d'escrime des jambes.
- A la grande mixité des coups de pied s'ajoute celle des déplacements (les « steps ») : en reculant/avançant/décalant, glissés/chassés/pivot/en rotation/changements de garde.
- Ceci donne au taekwondo un aspect très dynamique, toujours mouvant et fluide (de nombreuses écoles de taekwondo ont d'ailleurs pris à ce titre la vague comme logo pour représenter l'idée de va et vient permanent entre attaque et défense).



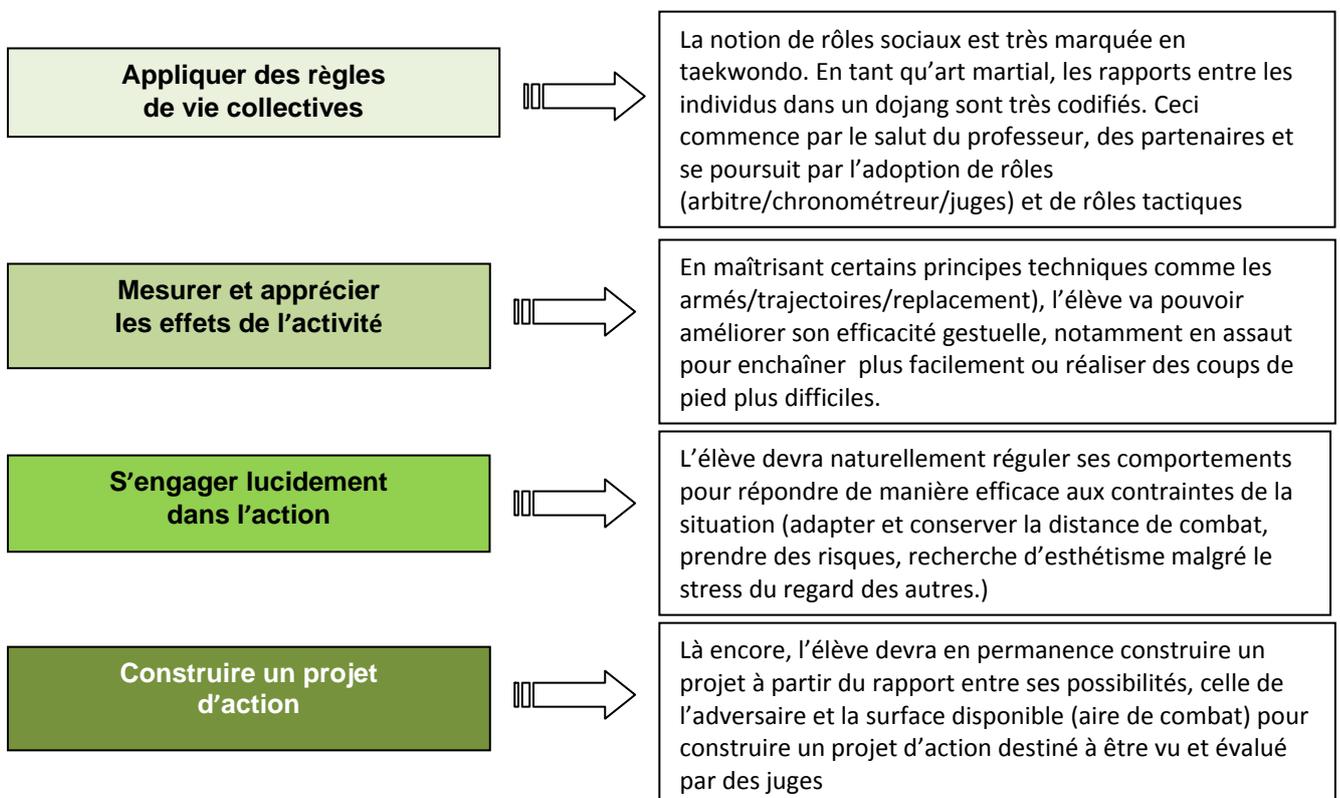
### 3) LE TAEKWONDO ET LES ATTENTES DE L'EPS :

L'assaut en taekwondo rentre à ce titre parfaitement en cohérence avec les objectifs de l'EPS au regard des :

#### 4 compétences spécifiques à développer



#### 4 compétences générales à développer



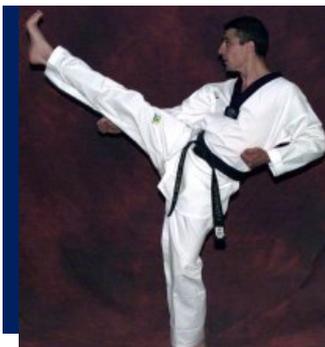
QUELQUES COUPS DE PIED EN TAEKWONDO

Nelyo Tchagui - Coup de pied Marteau



Tuyo Yop Tchagui – Coup de Pied latéral sauté

Tolyo Tchagui – Coup de Pied Circulaire

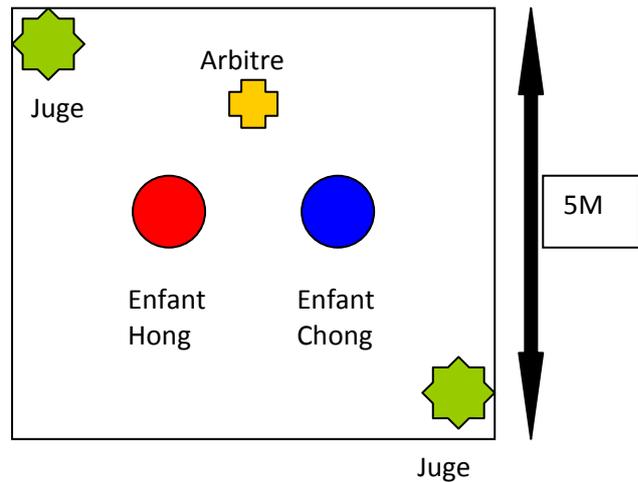


Ap Tchagui – Coup de Pied de Face

Tuyo Momdolyo Furyo Tchagui – Coup de pied retourné circulaire sauté



## LES REGLES DE L'ASSAUT EN TAEKWONDO



- Taille de la surface de pratique = 5m x 5m
- Durée de l'assaut = 3 reprise de 30 secondes chacune
- Pause entre les reprises = 15 secondes
- Tenue = Brassard ou chasuble **bleu** et **rouge**
- Système = 2 coups de pied chacun son tour sans touche
- Rôles durant l'assaut =
  - ✓ 2 enfants en opposition (**rouge** vs **bleu**)
  - ✓ 1 arbitre central (arrête le combat si chute, sortie ou touche, s'assure du bon déroulement de l'assaut),
  - ✓ 2 juges de coin (évaluent la prestation des enfants et désignent le vainqueur ou exaequo à chaque fin de reprise)
  - ✓ Le vainqueur est celui qui remporte le plus de reprise.
- Critères de jugement pour les juges =
  - ✓ Qualité et variété des techniques,
  - ✓ qualité des déplacements et vitesse de réaction,
  - ✓ pénalisation des sorties,
  - ✓ pénalisation des chutes et temps morts,
  - ✓ pénalisation des distances trop longues (coup de pied trop éloigné de l'adversaire) et des touches