



FEDERATION IVOIRIENNE
DE TAEKWONDO



République de Côte d'Ivoire

Union – Discipline – Travail

MANUEL D'ENSEIGNEMENT DU TAEKWONDO EN COTE D'IVOIRE

1

TOME 1

PROGRAMME OFFICIEL
DE LA CEINTURE BLANCHE
9^{ème} KEUP A LA ROUGE 1^{er} KEUP

EDITION 2010

SOMMAIRE

RUBRIQUES

PAGES

PROGRAMME DETAILLE DU 9^e KEUP

MATIERES THEORIQUES

A - HISTORIQUE DU TAEKWONDO

La naissance du Taekwondo visait deux buts majeurs. D'abord, il s'agissait pour les Coréens de lutter contre les invasions et les guerres. Ensuite, il leur fallait trouver une méthode pour améliorer et développer leurs santés physique et mentale. Ainsi, à partir des gestes des animaux, notamment leurs attitudes défensives et offensives, ils arrivaient à se servir de leurs mains et de leurs pieds dans le combat.

Progressivement, ce qui était au départ un jeu, un rituel, et par la suite une lutte traditionnelle est devenu un art martial. Plusieurs appellations ont été données à cet art (Subak, Taekkyon, Tang Sou, Kong Sou, Kwonpop, Tae Sou, ...etc. appelé aujourd'hui Taekwondo) sous les différentes dynasties qui ont existé, à savoir la Dynastie Sylla, la Dynastie Koguryo, la Dynastie Koryo, la Dynastie Yi.

B - INTRODUCTION DU TAEKWONDO EN COTE D'IVOIRE

Lorsque les autorités Coréennes décidèrent en 1962 d'internationaliser leur art martial, et ce, juste après la création de l'Association Coréenne de Taekwondo en 1961, Maître KIM YOUNG TAE (Précurseur du Taekwondo en Côte d'Ivoire) fit partie des experts sélectionnés en vue de réaliser cette mission.

Ainsi, **en Juillet 1968** Maître KIM YOUNG TAE arriva en terre ivoirienne grâce à M. ALPHONSI, homme d'affaires Français installé à Abidjan. Ce dernier signa un contrat avec Maître KIM YOUNG TAE et il (M.ALPHONSI) lui confia son Gymnase dit Club WEIDER, sis au Plateau.

C- PHILOSOPHIE DU TAEKWONDO

Le Taekwondo est une arme de défense par excellence dont le fondement est un mariage du corps et de l'esprit procurant un maximum d'énergie. Ses actions sont basées sur un esprit défensif, certes, mais il n'est pas destiné à obtenir à tout prix une victoire. Il vise à développer et à perfectionner par une discipline plus rigoureuse toutes les facultés physiques et spirituelles de l'homme.

Le Taekwondo est par définition un art martial qui par sa pratique sérieuse et assidue cultive en soi et développe les vertus telles le Respect, la Loyauté, la Droiture, l'Intégrité, l'Honnêteté, la Fidélité, la Rigueur, la Justice, le Courage, la Courtoisie, la Persévérance, la Combativité, etc. et surtout l'Humilité.

La devise du taekwondo est : « **NE PAS PROVOQUER MAIS SE DEFENDRE** ».

D - EDUCATION CIVIQUE ET MORALE

I / L'HYGIENE

C'est l'ensemble des règles visant à garder le corps, les vêtements, l'environnement autour de nous propres et à préserver la santé. Nous étudierons l'Hygiène Corporelle et l'Hygiène Vestimentaire.

1- L'hygiène Corporelle.

C'est la propreté du corps de l'Homme avec ses différentes parties, à savoir :

La Tête : Il s'agit de prendre soin par une bonne toilette des cheveux, du cuir chevelu, des oreilles, du nez, de la bouche (dents, langue, gencives).

Le Tronc : Il s'agit de prendre soin par une bonne toilette du dos, du ventre, des aisselles, du bas ventre (sexe et entre jambe), des fesses.

Les Membres : Il s'agit de prendre soin par une bonne toilette les Pieds (Plat du Pied, Orteils et Ongles) et les Bras (Mains, Doigts et Ongles).

Il est recommandé d'utiliser du savon, une éponge et une serviette toujours propres pour se laver le corps. Pour les dents, se les brosser régulièrement avec une pâte dentifrice et une bonne brosse à dent.

2- L'hygiène Vestimentaire.

C'est la propreté des tenues (habits), y compris slips, tricot de corps et chaussettes que nous portons. Ils doivent être lavés à cause des impuretés telles que sueurs, poussières.

Le DOBOK tout comme les autres habits doivent être toujours propres et bien repassés. La ceinture du Dobok doit également être propre et bien nouée (nœud plat) autour de la taille.

II / LE RESPECT

Le Respect est l'action de traiter avec égard et le fait de ne pas porter atteinte à quelqu'un ou quelque chose.

Il faut donc se respecter soi-même, respecter autrui (les autres), respecter l'environnement dans lequel nous vivons, respecter les autorités, les institutions, l'emblème, les symboles de l'Etat, les Biens Publics :

1- **Se respecter soi-même :** C'est avoir une bonne tenue (présentation), être propre et parler avec un bon ton (courtoisie) aux autres.

2- **Respecter Autrui ou les autres :** Les autres à respecter tout comme nous-mêmes sont : Les Parents (père et mère) et les membres de la Famille (oncles,

tantes, cousins (es), neveux et nièces, grands parents et aïeux, alliés (es), les personnes âgées, le Maître de Taekwondo, le Gradé, les personnes de grandes vertus comme les prêtres, les imams, les pasteurs, ...etc.

3- Respecter l'Environnement : Il s'agit de traiter avec attention, éviter de salir ou détruire là où nous dormons (maison), où nous travaillons (bureau, usine, école, dojang, marché, etc.), la Faune (animaux), la Flore (Plantes et arbres).

E - LEXIQUE

I / LES COMMANDEMENTS : ce sont les mots, expressions ou termes utilisés pour diriger une séance d'entraînement de Taekwondo.

TCHARIOT : Garde à vous ! Ou Attention !

KUKKIEH DEHAN, KYEUNG NYEH : Pour le Drapeau, saluez !

SABUM : le Maître ;

SABUM NIM : le Grand Maître ;

KYEUNG NYEH : Saluez !

SABUM NIM KE YEH : Saluez le Grand Maître !

JUMBI : En position ! Ou Préparez-vous !

SIJAK : Commencez !

DORASSO : Demi-tour !

BANDERO : Dans l'autre sens !

BORROW : Revenez !

CHIO : Repos !

ANJA : Assis ! Ou Asseyez-vous !

IREOSSO : Debout ! Ou Levez-vous !

II / LES GRANDES PARTIES DU CORPS OU CIBLES D'ATTAQUE :

- 1- ARAE : niveau bas, en dessous du nombril ;
- 2- MOMTONG : niveau moyen, entre le nombril et la ligne des épaules (clavicules) ;
- 3- OLGUL : niveau haut, entre la ligne des épaules et le sommet du crâne

III / LES SEPT (7) PARTIES DU CORPS UTILISEES POUR LA DEFENSE ET LES ATTAQUES.

1- LES QUATRE (4) PARTIES DES MEMBRES SUPERIEURS :

- JUMEOK : le poing ;
- SON : la main ;
- PALMOK : l'avant-bras ;
- PALKUP : le coude ;

2- LES TROIS (3) PARTIES DES MEMBRES INFERIEURS :

- BAL : le pied ;
- JEONGGANGYI : tibia (jambe) ;
- MUREUP : le genou ;

IV / LES TECHNIQUES DE DEFENSE sont les MAKKI.

V / LES TECHNIQUES D'ATTAQUE appelées KONG KYOK KISUL :

- 1- JIREUGI : attaques directes avec le poing ;
- 2- CHIGI : attaques percutées à trajectoire circulaire avec membres supérieurs ;
- 3- TZIREUGI : attaques en piquant avec les pointes des doigts ;
- 4- CHAGI : attaques des pieds.

MATIERES PRATIQUES

MOUVEMENTS DE BASE : KIBON DONG JA

I / POSTURES SIMPLES :

On distingue deux (2) groupes de postures :

- Les postures avec les pieds joints ou sur un pied appelées **MOA SEOGI** ;
- Les postures avec les pieds écartés appelées **NEOLPYO SEOGI** : le pied droit servant d'axe, on déplace le pied gauche en avant, en arrière ou sur le côté pour créer l'écartement.

Parmi les **NEOLPYO SEOGI**, on peut citer :

- 1- **NARANHI-SEOGI** : de **MOA SEOGI**, position pieds joints, **écarter le pied gauche à gauche à une distance d'environ la longueur d'un pied** ; les faces intérieures des deux (2) pieds sont parallèles et le poids du corps est également réparti sur les deux jambes avec le centre de gravité au centre ;
- 2- **KIBON-JUMBI-SEOGI** : à partir de **MOA SEOGI**, écartier le pied gauche à gauche à une distance de la longueur d'un (1) pied du pied droit ; remonter les mains ouvertes, doigts tendus, paumes tournées vers le haut jusque devant le plexus solaire, en inspirant ; fermer les poings et les redescendre lentement, en expirant, jusqu'au niveau de la ceinture, à une distance de un (1) poing du bas-ventre où on concentre les forces. Les deux (2) poings sont séparés par la largeur d'un poing. Le poids du corps est réparti sur les deux (2) jambes. C'est la position de départ et de fin d'exercice la plus connue du Taekwondo ;
- 3- **AP-SEOGI** : c'est la position de marche ; on déplace un pied en avant, sur la même ligne, à un (1) pas normal de marche ; le poids du corps est également réparti sur entre les deux jambes, les genoux sont en extension ;
- 4- **AP-KUBI** : c'est la position poids du corps au 2/3 sur la jambe avant fléchie ; la jambe arrière est tendue.
Le pied avant est en direction de la marche et le pied arrière est tourné à 30° sur le côté. **L'écartement entre la ligne des deux (2) talons est d'environ la largeur d'un poing** ;
- 5- **JUCHUM-SEOGI** : c'est la position jambes écartées d'environ deux (2) longueurs de pied ;
les tranchants internes des deux (2) pieds sont parallèles ;
le corps est droit (vertical), les genoux sont fléchis et le poids du corps est réparti sur les deux (2) jambes.

II / LES PARADES SIMPLES :

- 1- **ARAE-MAKKI** : c'est la protection de la partie inférieure du corps par un **BAKKAT-MAKKI**, le tranchant extérieur de l'avant-bras ; le poing qui bloque s'arrête au-dessus du fémur de la jambe avant, à largeur de deux (2) poings.
Mouvement : armer au-dessus de l'épaule opposée, poing fermé, paume tournée vers la joue ; l'autre bras est tendu avec la paume tournée vers le bas ; l'avant-bras qui bloque descend en balayant l'avant du torse pour s'arrêter au-dessus du fémur ; l'autre poing se retire à la hanche.
- 2- **MOMTONG-MAKKI** : c'est la protection du torse par un **AN-MAKKI** avec le tranchant extérieur de l'avant-bras jusqu'au centre du corps ; l'avant-bras qui bloque est fléchi à un angle de 90 à 120°, poing à la hauteur de l'épaule ; le poing opposé est retiré à la hanche.
Lorsque le blocage est fait par l'avant-bras du pied avant, on dit : **MOMTONG-MAKKI** ;
Lorsque le blocage est fait par l'avant-bras du pied arrière, on dit : **MOMTONG-AN-MAKKI** ;
Pour un **BAKKAT-MAKKI**, le tranchant externe de l'avant-bras vient au niveau du côté de l'épaule.
- 3- **ANPALMOK-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI** : c'est la protection du torse par un **BAKKAT-MAKKI** avec le tranchant intérieur de l'avant-bras ; le poing est armé à l'opposé et remonte en balayant l'avant du torse jusqu'à la ligne de l'épaule.
- 4- **OLGUL-MAKKI** : c'est la protection du visage par une technique consistant à hisser le tranchant externe de l'avant-bras jusqu'à son niveau ; le tranchant vient sur la ligne médiane du visage à un poing de distance du front.
Il est important de commencer le mouvement à hauteur de la poitrine

III / ATTAQUES SIMPLES :

- 1- **JIREUGI** : attaques du poing ;
On utilise la force centrifuge rotative du torse. On déplace la masse du corps qui est le sujet de la force, en effectuant une rotation de la taille et en étendant le coude pour frapper ; la masse corporelle se déplace dans le bras et une force plus grande se développe.
Il faut frapper avec précision, en commençant naturellement pour concentrer la force à la fin du mouvement. Eviter d'ouvrir les aisselles.
 - a- **ARAE-JIREUGI** : attaque directe du poing au niveau bas ;
 - b- **MOMTONG-JIREUGI** : attaque directe du poing au niveau moyen. On utilise au maximum la rotation des hanches au même moment où on lance le poing en avant ; on place le poing en droite ligne avec le plexus solaire

- c- OLGUL-JIREUGI : attaque directe du poing au niveau haut ; le poing se place en droite ligne avec la lèvre supérieure.
- d- YOP-JIREUGI : attaque directe du poing sur le côté en retirant le poing opposé à la hanche;

NB : pour ARAE-JIREUGI, MOMTONG-JIREUGI et OLGUL-JIREUGI, on ajoute BANDAE lorsqu'on frappe au-dessus de la jambe avant et BARO lorsqu'on frappe au-dessus de la jambe arrière. Exemples : ARAE-BANDAE-JIREUGI ; OLGUL-BARO-JIREUGI.

2- CHAGI : attaques du pied ;

C'est l'action de frapper l'adversaire avec le pied que l'on lance en l'air. On utilise la force créée par l'extension du genou plié, ou en repliant le genou d'une jambe tendue, ou en faisant tourner la jambe tendue, technique qui utilise la force centrifuge pour frapper l'adversaire.

- a- AP-CHAGI : coup de pied direct de face ;
Consiste à plier et lever le genou jusqu'à proximité de la poitrine ; détendre la jambe repliée en avant par extension du genou pour **atteindre la cible avec le bol du pied**, la trajectoire en droite ligne avec la cible. Le pied revient à sa position initiale après flexion du genou.
- b- YOP-CHAGI : coup de pied de côté ;
Consiste à lever la jambe qui frappe, genou fléchi comme dans AP-CHAGI.
Tourner le corps dans la direction opposée au coup, étendre la jambe fléchie sur le côté pour **frapper avec le talon ou le tranchant du pied**. Replier la jambe après le coup.
- c- DOLLYO-CHAGI : coup de pied circulaire ;
Consiste lever la jambe qui frappe, genou fléchi comme dans AP-CHAGI ;
Pivoter sur le bol du pied d'appui en plaçant la jambe levée à l'horizontale ;
Frapper avec le bol du pied en détendant la jambe repliée. Replier la jambe après le coup.

PROGRAMME DETAILLE DU 8^e KEUP

MATIERES THEORIQUES

Après avoir maîtrisé le niveau précédent relatif au Taekwondo Ancien, Sa Philosophie, son Introduction en Côte d'Ivoire, l'Hygiène Corporelle et Vestimentaire, le Respect de Soi, d'Autrui, de son Environnement, nous étudierons, à ce chapitre :

- Le Taekwondo au Moyen Age,
- La Naissance de la Fédération Ivoirienne de Taekwondo,
- La Signification de Tae Geuk Il Jang,
- Le Respect des Autorités, des Institutions, de l'Emblème et des Symboles de l'Etat et Biens Publics.

A - LE TAEKWONDO AU MOYEN AGE

C'est la période de transition entre le Taekwondo ancien et le Taekwondo moderne. C'était l'époque de la Dynastie KORYO. Elle régna de l'an 918 à l'an 1392 après J.C.

Après l'unification des différents Royaumes de la péninsule Coréenne, cette Dynastie a formé une armée forte en recrutant les militaires parmi les meilleurs pratiquants de Taekwondo. Déjà, à cette époque, des normes avaient été établies pour les compétitions de Taekkyon. L'histoire de cette Dynastie révèle que tous les rois ont toujours préféré les compétitions de Taekkyon. Cet art a été développé et transmis à la Corée moderne.

NAISSANCE DE LA FEDERATION IVOIRIENNE DE TAEKWONDO

En 1968 dès l'arrivée de Maître KIM YOUNG TAE, il fallait faire promouvoir le Taekwondo qui avait pour « Grand Rival » le Karaté Japonais qui existait en Côte d'Ivoire depuis le début des années 1960.

Après quatre années, plusieurs clubs avaient vu le jour. A partir de 1971, les autorités fédérales d'alors décidèrent de mieux structurer le Taekwondo et le faire reconnaître officiellement en tant association fédérale.

En 1972, une autorisation provisoire fut accordée à la Fédération Ivoirienne de Taekwondo (F.I.T.K.D). Cette autorisation devint définitive le 03 Juillet 1973, grâce au Père Fondateur de la F.I.T.K.D, le Général OUASSENAN KONE qui en fut également le 1^{er} Président.

B - LA PHILOSOPHIE DE TAE GEUK

Les (08) huit signes du TAE GEUK furent des révélations faites à des fils d'un Empereur Coréen vers l'an 35 avant Jésus Christ. Ces signes se positionnent par rapport au Globe Terrestre, les quatre points cardinaux (Nord, Sud, Est et Ouest) et leurs quatre directions intermédiaires (Nord-est, Nord-Ouest, Sud-est et Sud-ouest).

Le TAE GEUK signifie l'Univers (le cosmos) et la vie. Autrement, TAE signifie Grandeur et Geuk signifie Eternité.

SIGNIFICATION TAE GEUK IL JANG

Il représente le symbole « KEON », l'un des huit signes de Divination qui signifie le début de la création de chaque chose dans l'univers.

11

C - EDUCATION CIVIQUE ET MORALE

I / RESPECT DES AUTORITES : Une autorité est la personne qui occupe une fonction de Commandement ou de Chef (Patron). Autorité égale Pouvoir. Il y a les autorités administratives, politiques, sportives, militaires, coutumières, villageoises...etc.

Respecter l'autorité, c'est lui obéir et obéir aux décisions qu'elle pourrait prendre.

A titre d'exemple d'autorités, on peut citer :

Le Président de la République, Le Premier Ministre, le Président de l'Assemblée nationale, le Président du Conseil Constitutionnel, le Président de la Cour Suprême, le Président du Conseil Economique et Social, le Grand Chancelier de l'Ordre National, Les Ministres, les Préfets, Sous Préfets, les Présidents de Fédération et d'Association (Par exemple le Président de la Fédération de Taekwondo ou son représentant ou le Président de la Fédération Mondiale de Taekwondo),.....etc.

II / RESPECT DES INSTITUTIONS: Ce sont les structures nées à partir des Lois du Pays, des Textes Règlementant les Organismes ou Associations, des Lois Coutumières et des Principes religieux.

Respecter une Institution, c'est lui obéir et accepter ses règles de fonctionnement et les décisions qu'elle pourrait prendre.

A titre d'exemples d'Institutions:

- 1- Les Institutions de l'Etat :** La Présidence de la République ou Palais Présidentiel, La Primature, l'Assemblée nationale, le Conseil Constitutionnel, le Cour Suprême, le Conseil Economique et Social, la Grande Chancellerie.
- 2- Institutions sportives:** La Fédération Ivoirienne de Taekwondo, l'Union Africaine de Taekwondo, la Fédération Mondiale de Taekwondo.

3- Les Institutions Coutumières : La Chefferie traditionnelle et les Palais Royaux.

III / RESPECT DE L'EMBLEME DU PAYS, DES SYMBOLES DE L'ETAT ET DES BIENS PUBLICS

1- L'Emblème : Il s'agit de l'Eléphant.

2- Les Symboles de l'Etat:

-Le Drapeau National, en bandes verticales (Orange-Blanc-Vert)

-L'Hymne National (l'Abidjanaise)

-La Devise de la Nation : Union, Discipline et Travail

-Les Armoiries (représente l'Etat avec un Eléphant, deux palmiers, le soleil, la devise).

Connaître et respecter les symboles de l'Etat, c'est faire preuve de Patriotisme et de Civisme. C'est aussi montrer qu'on est un bon citoyen qui aime son pays et qui respecte les lois, les institutions de son pays et ceux qui les incarnent.

3- Les biens publics : Ce sont les services administratifs, biens (matériels roulants) et constructions (édifices) de l'Etat mis à la disposition des populations.

Les respecter, c'est éviter de les détruire ou saccager, c'est appliquer les règles de leur bonne utilisation et c'est en prendre soin comme sa propre chose.

A titre d'exemple : les autobus (SOTRA), les bâtiments de l'Etat, les lampadaires de l'éclairage public, les voies (routes), etc....

D - LEXIQUE (voir MATIERES PRATIQUES)

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

I / LES COULEURS UTILISEES PAR LES COMBATTANTS :

Les couleurs utilisées par les combattants sont :

- la couleur **BLEUE** : **TCHONG** ;

- la couleur **ROUGE** : **HONG** ;

II / POSITIONS DES COMBATTANTS PAR RAPPORT A L'ARBITRE :

- **TCHONG** (bleu) se place à droite de l'arbitre ;

- **HONG** (rouge) se place à gauche de l'arbitre ;

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE : KIBON DONG JA ;

I / LES POSITIONS SIMPLES :

- DWIT-KUBI : c'est la position jambe arrière fléchie et portant les 2/3 du poids du corps :

A partir de MOA-SEOGI, tourner un pied sur le talon à 90° sur le côté ;
Avancer l'autre pied à un pas, la jambe faisant un angle d'environ 110° au sol
et la jambe arrière fléchie à 120°.

II / LES PARADES SIMPLES :

- SONNAL-MOMTONG-MAKKI ou SONNAL-MAKKI : c'est une protection vers l'extérieur du torse en utilisant le tranchant de la main ;
L'avant-bras qui bloque est ouvert à 120°, la paume est à la même hauteur que l'épaule, tournée vers l'avant ;
- L'autre main est placée devant le plexus solaire, paume tournée vers le haut.

III / LES ATTAQUES SIMPLES :

1- ATTAQUES DE LA MAIN :

SONNAL-CHIGI ou SONNAL-MOK-CHIGI : attaque du tranchant extérieur de la main.

- a- SONNAL-OLGUL-BAKKAT-CHIGI : c'est frapper de l'intérieur vers l'extérieur avec le tranchant extérieur de la main, paume vers le bas, la gorge, la tempe ou la nuque de l'adversaire. Le poing opposé fermé se retire à la hanche.
- b- SONNAL-OLGUL-AN-CHIGI : c'est frapper de l'extérieur vers l'intérieur avec le tranchant extérieur de la main, paume vers le haut, la gorge, la tempe ou la nuque de l'adversaire. Le poing opposé fermé se retire à la hanche.

2- ATTAQUES DE PIED :

- a- DWIT-CHAGI : c'est le coup de pied arrière. Lever le genou, replier la jambe et la détendre par derrière ; frapper avec le talon dans une trajectoire directe au plexus ou au menton.
- b- NAERYO-CHAGI : coup de pied de haut en bas. Lever le pied au-dessus de la tête de l'adversaire et le rabaisser vivement.

Exécuté de l'intérieur vers l'extérieur : BAKKAT-NAERYO-CHAGI ;

Exécuté de l'extérieur vers l'intérieur : AN-NAERYO-CHAGI ;

- c- MIREO-CHAGI : coup de pied en poussant avec la plante de pied.
Lever le genou jusqu'à l'épaule, en repliant la jambe ; détendre la jambe pour pousser l'adversaire avec la plante de pied, la force concentrée dans le bol du pied.
- d- PPODEO-CHAGI : coup de pied de face avec le bas du talon.
Lever le genou jusqu'à l'épaule, en repliant la jambe ; détendre la jambe en avant en frappant l'adversaire avec le talon.

14

IV / COMBINAISONS DE DEUX (2) TECHNIQUES :

- 1- JUMEOK-DUBEON-JIREUGI : deux attaques successives des poings partant de la hanche ;
- 2- UNE PARADE COMBINÉE A UN COUP DE POING :

Exemples :

- a- AP-KUBI-ARAE-MAKKI suivi de BARO-JIREUGI.
- b- AP-KUBI-MOMTONG-MAKKI suivi de DUBEON-JIREUGI.
- c- AP-KUBI-OLGUL-MAKKI suivi d'OLGUL-BARO-JIREUGI.

- 3- UNE PARADE SUIVIE PAR UN COUP DE PIED :

Exemple :

AP-SEOGI-ARAE-MAKKI suivi par AP-CHAGI de la jambe arrière.

- 4- UN COUP DE PIED SUIVI PAR UNE ATTAQUE DE MAIN :

Exemples :

- a- AP-CHAGI suivi par MOMTONG-BANDAE-JIREUGI.
- b- AP-CHAGI suivi par MOMTONG-BARO-JIREUGI.

B - POOMSAE

I / TAE-GEUK IL-JANG :

- 1- **Philosophie et signification** : TAE-GEUK IL-JANG représente « KEON » qui est le YANG, le Ciel, le Père, le Sud, le Positif. C'est le commencement de la création de toute chose.

2- **Caractéristiques** - TAE-GEUK IL-JANG est facile, caractérisé par des postures et mouvements de base simples : AP-SEOGI, AP-KUBI, ARAE-MAKKI, MOMTONG-AN-MAKKI, MOMTONG-JIREUGI et AP-CHAGI.

II / PALGWE IL JANG :

Il est caractérisé par : ANPALMOK-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI, SONNAL-MOMTONG-MAKKI, SONNAL-AN-CHIGI et DWIT-KUBI.

C - KYORUGI : Combat

C'est l'application des techniques de base de défense et d'attaques face à un adversaire réel et mobile.

On distingue : le combat conventionnel ou attaque-défense et le combat libre.

MATCHU-OR KYORUGI : combat conventionnel ou attaque-défense alternative. Il s'agit de mettre en application les mouvements de base (parades, attaques de mains et coups de pieds) dans des **enchaînements cohérents et réalistes**. Les POOMSAE constituent un riche réservoir de combinaisons.

HANBEON-KYORUGI : attaque-défense sur un (1) pas.

1- Principes de base :

- les deux (2) partenaires se font face à distance de combat, à environ deux (2) pas l'un de l'autre ;
- ils se mettent en CHARYOT-SEOGI : pieds joints en MOA-SEOGI, poings légèrement fermés et placés sur les côtés, le long des cuisses, paumes tournées vers les cuisses ;
- KYONG-NYEH : les deux (2) partenaires se saluent ;
- JUMBI : ils se mettent en KIBON-JUMBI-SEOGI ;
- A recule le pied droit en WEN AP-KUBI en exécutant WEN ARAE-MAKKI accompagné d'un léger KIHAP ;
- B indique par un léger KIHAP qu'il est prêt ;
- A avance d'un pas en AP-KUBI et attaque au niveau convenu ;
- B fait une parade et contre-attaque en poussant un KIHAP au dernier mouvement ;
- A et B reviennent en KIBON-JUMBI-SEOGI ;
- B attaque A au même niveau en retour.

-A la fin de la série, A et B reviennent en KIBON JUMBI SEOGI, puis en CHARYOT SEOGI et se saluent.

2- Exemples :

- a- Sur ARAE-JIREUGI : coup de poing au niveau bas.
 - Avancer en JUCHUM-SEOGI par esquive intérieure combinée à ARAE-MAKKI ;
 - contre-attaquer avec DUBON-JIREUGI avec KIHAP.
- b- Sur MOMTONG-JIREUGI : coup de poing au niveau moyen.
 - Esquive à l'extérieur de l'attaque en faisant BATANGSON-MOMTONG-MAKKI ;
 - contre-attaquer par DOLLYO-CHAGI au torse avec KIHAP.
- c- Sur OLGUL-JIREUGI : coup de poing au niveau haut.
 - Avancer à l'extérieur de l'attaque en JUCHUM-SEOGI en bloquant avec OLGUL-MAKKI ; contre-attaquer avec MOMTONG-OLGUL-DUBON-JIREUGI ; KIHAP.

D - TECHNIQUES DE COMPETITION

I / Les Pas ou déplacements:

Ils permettent de se rapprocher ou de s'éloigner de l'adversaire et sont en fait l'alphabet du combat. Le plus important est d'être capable de frapper après l'exécution de chaque pas sans perdre de temps

- **pas avancer** ; **pas reculer** ; Ici une seule jambe avance ou recule

-**Pas glisser avant** ; **Pas glisser arrière** ; Les 2 jambes avancent ou reculent.

Trois formes de pas glissé (Ici avancer) : le glisser-chassé (la jambe arrière chasse la jambe avant, le glisser-boxeur (la jambe avant fait le 1^{er} pas suivi de l'autre), et le glisser simultané où les deux jambes avancent en même temps.

II / Les Coups de pieds :

- **Coup de pied direct** ;

- **Coup de pied circulaire;**

PROGRAMME DETAILLE DU 7^e KEUP

MATIERES THEORIQUES

Après avoir maîtrisé le niveau précédent relatif au Taekwondo du Moyen Age, à la philosophie du TAE GEUK, à la Naissance de la Fédération Ivoirienne de Taekwondo, à la Signification de Tae Geuk Il Jang et Au Respect des Autorités, des Institutions, de l'Emblème, des Symboles de l'Etat et Biens Publics, nous étudierons dans ce chapitre : Le Taekwondo dans les temps modernes, la philosophie du Tae Geuk Yi Jang et au Respect des obligations sociales et familiales.

17

A - LE TAEKWONDO DANS LES TEMPS MODERNES

La modernisation du Taekwondo débuta sous l'ère de la Dynastie YI (CHOSUN). Ce fut le temps de la Corée impériale et la période de la colonisation Japonaise jusqu'en 1945.

Sous cette Dynastie, on accordait moins d'importance à l'art martial au profit de l'art littéraire. Par la suite, les pouvoirs ont commencé à donner de l'importance à la pratique des arts martiaux. Sous le règne du Roi JUNGJO, avant l'invasion Japonaise, la pratique du Taekwondo s'est renforcée par la publication d'un livre sur l'art martial appelé « MUYEDOBO-TONGJI » dont le 4^{ème} volume intitulé « Techniques de combat avec les mains » contient l'illustration de Trente Huit (38) mouvements ressemblants à ceux des POOMSAE actuels.

Pendant l'invasion Japonaise, la pratique du Taekwondo fut secrètement maintenue jusqu'à la libération de la Corée en 1945, vu que les Maîtres étaient menacés d'emprisonnement. A cette époque, (14) quatorze techniques utilisées, réparties comme suit :

- Cinq (05) attaques de pieds
- Quatre (04) techniques des mains
- Trois (03) techniques de projection au sol avec le talon
- Une (01) technique d'attaque en retourné
- Une (01) technique avec tout le corps au sol.

B - SIGNIFICATION DE TAE GEUK YI JANG

Le Tae Geuk Yi Jang représente le symbole « TAE », l'un des huit signes de divination qui signifie « **Fermeté Intérieure et la Souplesse Extérieure** ».

C - EDUCATION CIVIQUE ET MORALE

I / RESPECT DES OBLIGATIONS FAMILIALES: C'est obéir aux règles établies au sein de la famille (éducation familiale) et le respect des engagements pris vis-à-vis de la famille. Respecter les obligations familiales, c'est garantir la cohésion et l'entente familiales.

II / RESPECT DES OBLIGATIONS SOCIALES: C'est obéir aux règles établies par la société (respect d'autrui, des institutions, des biens publics, des lois régissant la société de manière générale). Le respect des obligations sociales est la preuve qu'on est un citoyen modèle et exemplaire.

D - LEXIQUE

I / LES DIFFERENTES PARTIES DU POING =JUMEOK :

- 1- DEUNG-JUMEOK : le revers du poing ;
- 2- ME-JUMEOK : côté auriculaire (extérieur) du poing ;
- 3- PYONG-JUMEOK : poing plat à demi fermé, les deuxièmes articulations des phalanges en pointe ;
- 4- BAM-JUMEOK : poing avec le majeur en relief ;
- 5- JIPKE-JUMEOK : poing avec le pouce et l'index en pince ;
- 6- JIPKE-BAM-JUMEOK : poing avec l'index en relief, appuyé par le pouce.

II / LES DIFFERENTES ARMES DE LA MAIN OUVERTE:

- 1- SONNAL : tranchant extérieur de la main ouverte, bord auriculaire ;
- 2- SONNAL-DEUNG : tranchant intérieur de la main ouverte, côté index ;
- 3- SON-DEUNG : dos de la main ouverte (paume) ;
- 4- PYON-SONKKEUT : pointe des quatre doigts joints et serrés de la main ouverte ;
- 5- KAWI-SONKKEUT : majeur et index écartés et tendus pour piquer les yeux, les autres doigts pliés ;
- 6- HAN-SONKKEUT : index tendu pour piquer un œil, les autres doigts pliés ;
- 7- MOUNDU-SONKKEUT : index et majeur joints et tendus pour piquer, les autres doigts pliés ;
- 8- MOUNSE-SONKKEUT : index, majeur et annulaire joints et tendus pour piquer au plexus solaire, le pouce appuyant sur l'auriculaire plié ;

9- MODUM-SONKKEUT : pointes des cinq (5) doigts joints et serrés pour frapper la tempe ou le côté du cou ;

10- KOM-SON : « poing du chimpanzé » avec le bout du pouce serré contre l'index et les autres doigts pliés deux fois ;

11- BATANG-SON : base de la paume ;

12- KUPPIN-SONMOK : dos du poignet replié, doigts pointant vers le sol ;

13- AGWI-SON : fourche comprise entre le pouce et les autres doigts joints et serrés.

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

I / LES EQUIPEMENTS UTILISES PAR LES COMBATTANTS :

Les équipements utilisés par les combattants sont :

- Un complet Dobok et une Ceinture ;
- **Des protections** : un Plastron, un Casque, une Paire de Protège-tibia, des Chaussettes à capteurs, des Gants, une Paire de Protège Avant-bras, un Protège-dents et une coquille.

II / LES DIFFERENTES CATEGORIES DE COMBAT

1 - LES CATEGORIES ORDINAIRES :

MASCULIN SENIOR	FEMININ SENIOR	MASCULIN JUNIOR	FEMININ JUNIOR
Moins de 54 kg	Moins de 46 kg	Moins de 45 kg	Moins de 42 kg
Moins de 58 kg	Moins de 49 kg	Moins de 48 kg	Moins de 44 kg
Moins de 63 kg	Moins de 53 kg	Moins de 51 kg	Moins de 46 kg
Moins de 68 kg	Moins de 57 kg	Moins de 55 kg	Moins de 49 kg
Moins de 74 kg	Moins de 62 kg	Moins de 59 kg	Moins de 52 kg
Moins de 80 kg	Moins de 67 kg	Moins de 63 kg	Moins de 55 kg
Moins de 87 kg	Moins de 73 kg	Moins de 68 kg	Moins de 59 kg
Plus de 87 kg	Plus de 73 kg	Moins de 73 kg	Moins de 63 kg
		Moins de 78 kg	Moins de 68 kg
		Plus de 78 kg	Plus de 68 kg

2 - LES CATEGORIES OLYMPIQUES :

MASCULIN SENIOR	FEMININ SENIOR	MASCULIN JUNIOR	FEMININ JUNIOR
Moins de 58 kg	Moins de 49 kg	Moins de 48 kg	Moins de 44 kg
Moins de 68 kg	Moins de 57 kg	Moins de 55 kg	Moins de 49 kg
Moins de 80 kg	Moins de 67 kg	Moins de 63 kg	Moins de 55 kg
Plus de 80 kg	Plus de 67 kg	Moins de 73 kg Plus de 73 kg	Moins de 63 kg Plus de 63 kg

3 - LES COMPETITIONS PAR EQUIPES DE 5 COMBATTANTS :

MASCULINS	FEMININS
Moins de 54 kg	Moins de 47 kg
Moins de 63 kg	Moins de 54 kg
Moins de 73 kg	Moins de 61 kg
Moins de 82 kg	Moins de 68 kg
Plus de 82 kg	Plus de 68 kg

NB : Il existe des compétitions par équipes de 8 catégories classiques et des compétitions par équipes de 4 où les 8 catégories sont combinées 2 à 2.

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE

I / LES POSITIONS SIMPLES :

- 1- PYONHI-SEOGI : en NARANHI-SEOGI, tourner les pieds à 22,5° vers l'extérieur ;
- 2- OREUN-SEOGI : de NARANHI-SEOGI, tourner le pied droit à 90° sur le côté ;
- 3- WEN-SEOGI : de NARANHI-SEOGI, tourner le pied gauche à 90° sur le côté ;

II / PARADES SIMPLES :

- 1- SONNAL-ARAE-MAKKI : en DWIT-KUBI, parade basse avec le tranchant de la main vers l'extérieur, la main s'arrête à 2 poings au-dessus de la cuisse ; la main arrière s'arrête en face du plexus solaire, paume tournée vers le haut ;
- 2- KODUREO-ARAE-MAKKI : se fait comme SONNAL-ARAE-MAKKI avec les poings fermés ;
- 3- ANPALMOK-KODUREO-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI : parade extérieur renforcée avec le tranchant intérieur de l'avant-bras.

III / ATTAQUES SIMPLES DE MAIN :

Les **TZIREUGI** : attaques piquées et pénétrantes des pointes des doigts joints et serrés.

- 1- PYONSONKKEUT-SEWEO-TZIREUGI : attaque des quatre (4) doigts joints et serrés, pouce replié, paume tournée vers l'intérieur (pouce en haut, auriculaire en bas) ;
- 2- PYONSONKKEUT-UPEO-TZIREUGI : pique des quatre (4) doigts joints, paume ouverte tournée vers le bas ;
- 3- PYONSONKKEUT-JECHEO-TZIREUGI : pique des quatre (4) doigts joints, paume ouverte tournée vers le haut ;

IV / ATTAQUES SIMPLES DE PIED :

- 1- NAKKA-CHAGI : coup de pied crocheté à la nuque avec le talon ;
- 2- HURYO-CHAGI : coup de pied fouetté inverse avec le bas du pied, appuyé par la cuisse ;

- 3- MOMDOLLYO-YOP-CHAGI : attaque en YOP-CHAGI avec la jambe arrière, après rotation de 180° par derrière ; ramener la jambe en arrière après le coup ;
- 4- MOMDOLLYO-DWIT-CHAGI : attaque en DWIT-CHAGI avec la jambe arrière, après rotation de 180° par derrière ; ramener la jambe en arrière après le coup ;

V / COMBINAISONS DE 3 TECHNIQUES:

- 1- JUMEOK-SEBEON-JIREUGI : en JUCHUM-SEOGI, armer le poing droit à la hanche, le poing gauche devant avec le bras tendu ; frapper successivement trois (3) coups de poing, en prenant bien soin de ramener le poing à la hanche à chaque fois ; KIHAP à la 3^e attaque ;
- 2- UNE PARADE suivie par DUBON-JIREUGI. Par exemple : en AP-KUBI, faire MOMTONG-MAKKI suivi de DUBON-JIREUGI ;
- 3- 1 PARADE suivie par 1 COUP DE PIED puis 1 ATTAQUE DE MAIN. Par exemple : AP SEOGI-ARAE MAKKI-AP CHAGI avec la jambe arrière, reposer le pied en avant en faisant MOMTONG-BANDAE-JIREUGI ;

B - POOMSAE

I / TAE-GEUK YI-JANG:

1- Signification:

TAE-GEUK YI-JANG représente le symbole "TAE" qui est le Lac, la Benjamine, le Sud-est. Il signifie : « **douceur extérieure et fermeté intérieure** ».

2- Caractéristiques :

TAE-GEUK YI-JANG est caractérisé par l'introduction de OLGUL-MAKKI et beaucoup plus de AP-CHAGI.

II / PALGWE YI-JANG :

Il est caractérisé par SONNAL-ARAE-MAKKI, KODUREO-ARAE-MAKKI et KODUREO-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI.

C - KYORUGI : Combat

C'est l'application des techniques de base de défense et d'attaques face à un adversaire réel et mobile.

On distingue : le combat conventionnel ou attaque-défense et le combat libre.

I / MATCHU-OR-KYORUGI : combat conventionnel ou attaque-défense alternative.

Il s'agit de mettre en application les mouvements de base (parades, attaques de mains et coups de pieds) dans des **enchaînements cohérents et réalistes**. Les POOMSAE constituent un riche réservoir de combinaisons.

HANBEON KYORUGI : attaque-défense sur un (1) pas.

Exemples :

a- Sur ARAE-JIREUGI :

Esquive latérale avant à l'extérieur de l'attaque en AP-SEOGI (ou AP-KUBI), en bloquant en BITUREO-ARAE-MAKKI ;

Armer le pied arrière en levant le genou et frapper du tranchant du pied en JITZIGI dans le creux du genou avant de l'adversaire pour le déséquilibrer ;

Reposer le pied en AP-KUBI et frapper à la nuque en SONNAL-AN-CHIGI ; (KIHAP)

b- Sur MOMTONG-JIREUGI :

Avancer en JUCHUM-SEOGI en bloquant l'attaque à l'intérieur par MOMTONG-MAKKI ou BATANGSON-MOMTONG-MAKKI ;

Armer le bras qui a servi pour le blocage à l'épaule opposée ;

Frapper en PALKUP-YOP-CHIGI au plexus ;

Ramener le bras pour doubler en DEUNG-JUMEOK-OLGUL-YOP-CHIGI (KIHAP).

c- Sur OLGUL-JIREUGI :

Avancer sur l'attaque en AP-KUBI en contrant en JEBIPOOM-MOK-CHIGI.

II / JAYU-KYORUGI : combat technique libre.

Principes :

Comme dans HANBEON-KYORUGI au départ, et au commandement KYORUGI-JUMBI !, reculer le pied droit en WEN AP-SEOGI et se mettre en garde moyenne de protection : les poings fermés, l'avant-bras avant à l'oblique devant le torse, le poing à hauteur de l'épaule et l'avant-bras arrière placé horizontalement devant le plexus solaire. Au commandement SIJAK !, procéder à des échanges d'enchaînements de techniques.

Il s'agit d'**appliquer les techniques et de travailler les enchaînements**, sans se toucher avec force, en visant :

- le torse (plexus solaire et côtes) avec les poings ;
- le torse et la tête avec les pieds ;
- il est interdit de frapper du poing à la tête et au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper du pied au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper dans le dos et à la nuque.

D - TECHNIQUES DE COMPETITION

I / Les Pas ou déplacements:

- **Transposition avant ; Transposition arrière** ; Il s'agit de simplement changer la position des 2 jambes. La transposition est dite **avant** si le changement de jambes se fait de face et **arrière** si le changement de jambes se fait de dos

- **Pivoter avant - Pivoter arrière** : Dans ce pas utilisé pour esquiver ou changer l'axe de combat, la jambe avant fixe servira de pivot tandis que la jambe arrière sera posée à droite ou à gauche

II / Les Coups de pieds:

-**Coup de pied éclair** ; C'est à ce jour le CDP circulaire le plus rapide en compétition. De profil on l'exécute sans que les épaules et le corps quittent la position de profil. L'astuce est dans la dynamique du chassé qui le commande. C'est cette dynamique qui rend formidable cette attaque. De plus tout le poids du corps est mis au bout du pied donnant plus de puissance.

-**Coup de pied circulaire 45°** ; Il est intermédiaire entre le CDP Circulaire et le CDP de Face.

PROGRAMME DETAILLE DU 6^e KEUP

MATIERES THEORIQUES

Après l'enseignement sur le Taekwondo aux temps modernes, la signification de Tae Geuk Yi Jang et les Respect des obligations familiales et sociales, nous étudierons le Taekwondo de nos jours, la Pensée originelle de l'esprit du Taekwondo, la signification de Tae Geuk Sam Jang, la Loyauté, la Droiture et l'Intégrité.

25

A - LE TAEKWONDO DE NOS JOURS (de 1945 à aujourd'hui)

Après la seconde guerre mondiale, le peuple Coréen est libéré de la colonisation Japonaise qui avait introduit entre temps le karaté sur leurs terres pendant la durée de l'invasion. La Corée commençait à recouvrer la pensée de confiance en elle-même et les festivités folkloriques traditionnelles retrouvèrent leur popularité.

Une démonstration fut faite devant le Premier Président de la République de Corée (M. SYNGMAN RHEE) par un Grand Maître, le nommé SONG DUK-KI, à l'occasion du dernier anniversaire de naissance du premier cité (Le Président de la République) distinguant ainsi le Taekwondo du Karaté Japonais.

Dès lors les experts commencèrent à ouvrir des gymnases de Taekwondo à travers tout le pays. Après la fin de la guerre de Corée (1950 -1953), le Taekwondo était vulgarisé par les gradés ceintures noires dans toute la Corée. Près de (2000) deux mille maîtres furent envoyés dans environ cent pays pour entraîner les autres communautés.

Le Taekwondo devient l'Art Martial National Coréen en 1971, le KUKKIWON est crée en 1972 comme gymnase central et site des compétitions diverses de Taekwondo et le 28 Mai 1973 la Fédération Mondiale de Taekwondo (the World Taekwondo Federation) est née. On institua alors le biennal Championnat du Monde de Taekwondo.

En 1980, le Taekwondo est reconnu par le Comité International Olympique comme SPORT OLYMPIQUE.

A la fin de décembre 2006, la W.T.F comptait environ 200 pays membres, dont la Côte d'Ivoire, avec plus de 70 millions de pratiquants.

B - PHILOSOPHIE

I / Pensée originelle de L'Esprit du Taekwondo

Dans le souci de l'unification des Royaumes, de défense et de sécurité, la pensée était développée sur la base des trois vertus suivantes :

-**LA LOYAUTE** et la **FILIALE PIETE** pouvant aller jusqu'au don de sa vie pour la sécurité nationale.

-**LE COURAGE** de ne jamais reculer ou fuir au combat.

-**L'ETHIQUE** et le **RESPECT** scrupuleux des obligations sociales.

II / Signification de TAE GEUK SAM JANG

Son symbole est le RA, l'un des huit signes de divination qui signifie la Chaleur et la Lumière. Cela pour encourager le pratiquant d'afficher le sens de Justice et l'Ardeur à l'entraînement.

C - EDUCATION CIVIQUE ET MORALE

I / LA LOYAUTE : C'est une vertu qui inculque en soi le respect des principes, des règles, des lois et de les appliquer avec fidélité. Faire preuve de loyauté, c'est être loyal.

II / LA DROITURE : C'est une vertu qui inculque la Francise et la Vérité dans tout ce que nous faisons. Etre un homme de droiture, c'est être quelqu'un de franc et véridique qui a une saine appréciation des choses sans prendre parti.

III / L'INTEGRITE : C'est une vertu qui inculque l'Impartialité, l'Honnêteté et la Rigueur. Etre intègre, c'est éviter de tricher, de mentir et d'être injuste dans le travail et dans notre approche des choses (jugement).

D - LEXIQUE

LES DIFFERENTES PARTIES DU PIED ou BAL :

BAL, le pied est composé de :

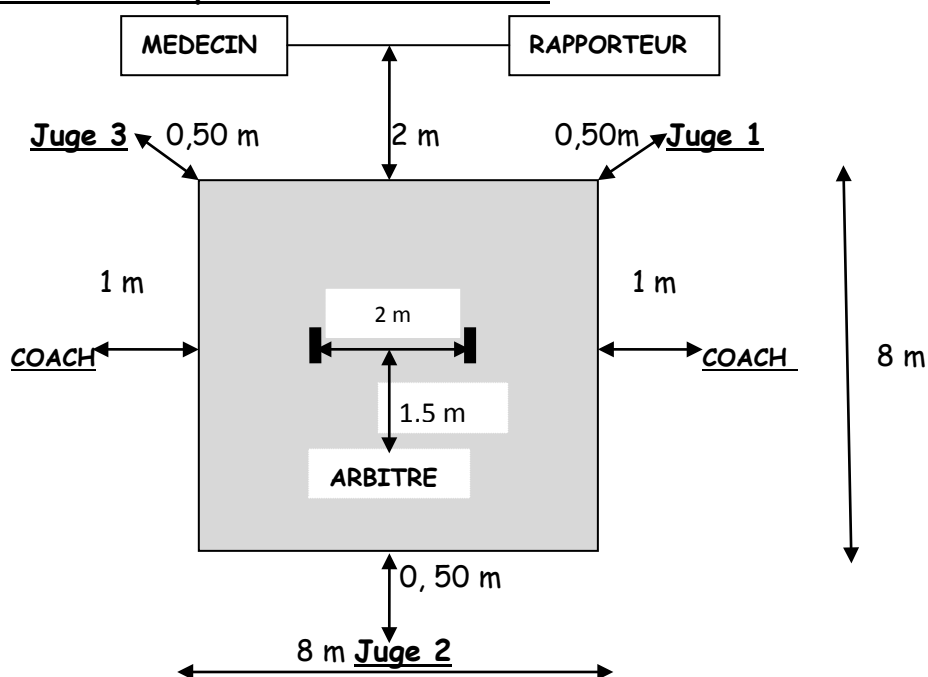
- 1- **BALNAL** : le tranchant extérieur du pied ;
- 2- **BALNALDEUNG** : le tranchant intérieur du pied ;
- 3- **BALDEUNG** : le dessus du pied ;
- 4- **BALBADAK** : la plante (le plat) de pied ;
- 5- **APCHUK** : la base des orteils (le bol du pied) ;

- 6- DWICHUK : le bas du talon ;
- 7- BALKKEUT : la pointe des orteils ;
- 8- DWIKKUMCHI : le talon.

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

I / L'AIRE DE COMPETITION :

- L' Aire de compétition mesure 8m x 8m.



II / LA POSITION DES OFFICIELS :

- L' Arbitre se situe à 1,50 m du centre de l' aire de compétition et fait face à la première ligne limite ;
- Le **premier juge** se situe à 0,50m de l' angle de la première ligne limite et de la deuxième ligne limite ;
- Le **deuxième juge** se situe à 0,50m au milieu de la troisième ligne limite ;
- Le **troisième juge** se situe à 0,50m de l' angle de la troisième ligne limite et de la première ligne limite ;
- L' **assistant technique** se situe à 2 m derrière la première ligne limite, à droite de l' arbitre

- Le **corps médical** se situe à 4 m à droite de l'assistant technique
- Le **contrôleur** se trouve à l'entrée de l'aire de compétition

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE

I / LES POSTURES SIMPLES :

- 1- DWIRO-AP-KUBI : déplacement à reculons en AP-KUBI ;
- 2- DWIRO-DWIT-KUBI : déplacement à reculons en DWIT-KUBI ;
- 3- DWIRO-JUCHUM-SEOGI : déplacement à reculons en JUCHUM-SEOGI ;

II / LES PARADES SIMPLES :

- 1- HANSONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI : parade du tranchant extérieur de la main vers l'extérieur, au niveau moyen.

Il faut armer au niveau de la ceinture, du côté opposé;

Bloquer de la ceinture au niveau moyen d'un coup sec, balayant l'avant du corps ;

L'autre poing fermé se retire à la hanche ;

- 2- MOMTONG-BAKKAT-MAKKI : mouvements identiques à ceux de HANSONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI avec les poings fermés ;

III / LES ATTAQUES SPECIALES DE MAIN : **TEUKSU-CHIGI**

- 1- JEBIPOOM-MOK-CHIGI : combinaison de SONNAL-OLGUL-MAKKI avec la main de la jambe avant avec SONNAL-OLGUL-AN-CHIGI avec la main de la jambe arrière ;
- 2- JEBIPOOM-TEOK-CHIGI : combinaison de SONNAL-OLGUL-MAKKI avec la main de la jambe avant avec BATANGSON-TEOK-CHIGI avec la main de la jambe arrière ;

IV / LES ATTAQUES DE PIED :

- 1- KULLO-CHAGI : coup de pied bondissant, exécuté en faisant un déplacement avec la jambe avant ;

Prendre appui sur le pied avant pour lancer la jambe arrière et bondir pour frapper avec le pied avant en AP-CHAGI, YOP-CHAGI ou DOLLYO-CHAGI ;

- 2- TWIEO-CHAGI : coup de pied sauté ;

Le corps est propulsé en l'air, soit par la jambe arrière, soit par les deux jambes ;

En l'air, exécuter un coup de pied simple avec la jambe arrière (TWIEO-BAKKUWO-CHAGI) ou avec la jambe avant (TWIEO-CHAGI);

- 3- MOMDOLLYO-HURYO-CHAGI : coup de pied fouetté de revers avec la jambe arrière après rotation de 180° ; ramener le pied en arrière ;

V / COMBINAISONS DE 2 COUPS DE PIED

Avec COUPS DE PIED RETOURNES CIRCULAIRES :

- AP-CHAGI suivi de MOMDOLLYO-HURYO-CHAGI ;
- DOLLYO-CHAGI suivi de MOMDOLLYO-HURYO-CHAGI ;

B - POOMSAE

I / TAE-GEUK SAM-JANG:

1- Signification:

TAE-GEUK SAM-JANG représente le symbole "REE" qui est le FEU, "chaleur et lumière", l'Est, la Fille Cadette. Il encourage les pratiquants à plus d'ardeur à l'entraînement et au sens de la justice.

2- Caractéristiques :

TAE-GEUK SAM-JANG est caractérisé par SONNAL-MOK-CHIGI, SONNAL-MAKKI, la posture DWIT-KUBI, les combinaisons parade-attaque et DUBON-JIREUGI.

II / PALGWE SAM-JANG :

- **Il est caractérisé par** : DWIRO-DWITKUBI, ANPALMOK-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI, OLGUL-MAKKI, OLGUL-JIREUGI ;

C - KYORUGI

I / MATCHU-OR KYORUGI : combat conventionnel ou attaque-défense alternative.

Il s'agit de mettre en application les mouvements de base (parades, attaques de mains et coups de pieds) dans des **enchaînements cohérents et réalistes**. Les POOMSAE constituent un riche réservoir de combinaisons.

HANBEON KYORUGI : attaque-défense sur un (1) pas.

II / JAYU KYORUGI : combat technique libre.

Principes :

Comme dans HANBEON KYORUGI au départ ; au commandement KYORUGI-JUMBI ! Reculer le pied droit en WEN AP-SEOGI et se mettre en garde moyenne de protection : les poings fermés, l'avant-bras avant à l'oblique devant le torse, le poing à hauteur de l'épaule et l'avant-bras arrière placé horizontalement devant le plexus solaire.

Au commandement SIJAK !, procéder à des échanges d'enchaînements de techniques.

Il s'agit d'**appliquer les techniques et de travailler les enchaînements**, sans se toucher avec force, en visant :

- le torse (plexus solaire et côtes) avec les poings ;
- le torse et la tête avec les pieds ;
- il est interdit de frapper du poing à la tête et au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper du pied au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper dans le dos et à la nuque.

D - TECHNIQUES DE COMPETITION

I / Les Pas :

- 1- **Désaxer extérieur; Désaxer intérieur** ; comme l'indique son nom le **désaxer**, qui est un pas sur place toujours exécuté de la jambe avant, permet de préparer à changer l'axe de combat ; il est donc le commencement d'un autre pas ou une action ; tantôt extérieur ou intérieur par rapport au corps
- 2- **Déporter avant -Déporter arrière** ; Le pas **déporter** sert en fait à se mettre de part et d'autre de l'axe de combat par un déplacement ventral de la jambe arrière suivie de la jambe avant (Déporter avant) ou un déplacement dorsal de la jambe avant suivie de la jambe arrière

II / Les Coups de pied :

- 1- **Coup de pied bondissant** ; c'est un circulaire dont la particularité est que le déplacement du corps vers la cible est assuré par un bond ; à la fin de la frappe on atterrit sur les 2 jambes très rapprochées.

- 2- **Coup de pied coupé** ; C'est un coup d'arrêt à l'attaque de l'adversaire, exécuté en général de la jambe avant après un chassé-glissé simultané et suivi normalement d'une autre attaque. La surface de contact est le tranchant du pied en biais sur le flanc avancé de l'adversaire ; la vitesse d'exécution est très importante ici.
- 3- **Coup de pied poussé** ; Comme l'indique son nom il s'agit d'une technique le plus souvent exécutée avec la jambe arrière pour pousser l'adversaire afin d'enchaîner une attaque ou simplement le faire sortir du tapis.

E - HOSHINSUL

DEFENSE CONTRE SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET

I / DEFENSE PAR CLE DE COUDE VERS LE BAS :

- Tendre les doigts du poignet saisi et décrire un mouvement circulaire remontant pendant que la main libre passe par-dessus pour envelopper la main adverse et la prendre par le creux ;
- Dégager le poignet saisi qui revient pour s'appliquer par le tranchant sur le coude de l'adversaire pour appuyer vers le bas (**clé du coude = PALKUP-KUKKI**), pendant que l'autre main exerce une torsion au poignet (**SONMOK-KUKKI**).

II / DEFENSE PAR BASCULE DU POIGNET :

- Lever le poignet saisi vers l'épaule opposée pendant que la main libre passe par-dessous pour venir prendre la main adverse par le creux ;
- Dégager le poignet et enrouler la main adverse pour la saisir, les 4 doigts dans le creux et le pouce sur le dos ;
- Reculer un pied pour se mettre à genou en entraînant l'adversaire au sol par torsion du poignet (**SONMOK-KUKKI**).

PROGRAMME DETAILLE DU 5^e KEUP

MATIERES THEORIQUES

Après avoir étudié le Taekwondo de nos jours, la Pensée Originale de l'Esprit du Taekwondo, la signification de Taegeuk Sam-Jang, la Loyauté, la Droiture et l'Intégrité, nous aborderons dans ce volet l'historique de la W.T.F, la philosophie du « **HONGIK-INGAN** », la signification de Taegeuk Sah-Jang, l'Esprit de Sincérité, la Confiance, la Fidélité et l'Amitié.

33

A - HISTORIQUE DE LA W.T.F (WORLD TAEKWONDO FEDERATION)

En 1961, lorsque les Coréens créaient l'Association Coréenne de Taekwondo, leur but était d'organiser et coordonner les compétitions nationales, civiles, militaires et scolaires. Puis, après que les experts Coréens aient réussi à faire connaître leur art martial à travers nombre de pays dans le monde, cette association prit l'engagement d'organiser les 1ers Championnats du monde de Taekwondo à Séoul.

L'objectif de ces 1ers championnats mondiaux était de réunir toutes les associations nationales qui avaient été créées grâce à ces expatriés Coréens afin de créer une institution internationale à laquelle elles s'affilieraient.

Après ces 1ers championnats du monde qui ont eu lieu du 25 au 27 mai 1973, en accord avec 17 pays, une Assemblée Générale est tenue pour donner naissance à la W.T.F. C'était le **28 Mai 1973** en présence de 35 pays membres affiliés.

B - PHILOSOPHIE

I / HONGIK-INGAN

L'esprit du Taekwondo peut se résumer par la philosophie de **HONGIK-INGAN** dont les éléments de base sont l'Esprit d'Amour pour la Paix, l'Esprit d'Intégrité avec la volonté de protéger la Droiture et la Justice et avoir le haut Sens de la Responsabilité.

II / SIGNIFICATION DE TAE-GEUK SAH-JANG

C'est le symbole « **JIN** », l'un des huit signes de divination qui signifie le **Grand Pouvoir et la Dignité**.

C - EDUCATION CIVIQUE ET MORALE

I / Sincérité : C'est une vertu qui inculque l'Honnêteté et la Bonne Foi. C'est reconnaître la vérité, c'est dire les choses sans mensonges et présenter les faits tels qu'ils se sont passés.

II / Confiance : C'est une vertu qui se mérite. C'est l'assurance qu'on a de se confier à quelqu'un ou que l'on confie quelque chose à quelqu'un sans crainte. Avoir confiance, c'est être sûr qu'on ne sera pas trahi. Les personnes honnêtes, intègres, loyales et de droiture sont des personnes de confiance.

III / Fidélité : C'est une vertu qui inculque la constance sans changement, soit dans les relations (compagnon fidèle) ou dans ce que l'on fait avec quelqu'un. C'est aussi respecter des consignes à la lettre.

IV / Amitié : C'est un sentiment réciproque non fondé ni sur la parenté, ni sur l'attrait sexuel. C'est une marque de sympathie et d'affection qu'on a l'un pour l'autre qui crée un lien entre des individus.

34

D - LEXIQUE

NEOLPYO-SEOGI :

Les postures avec les pieds écartés sont appelées **NEOLPYO-SEOGI** : le pied droit servant d'axe, on déplace le pied gauche en avant, en arrière ou sur le côté pour créer l'écartement.

On distingue : NARHANI-SEOGI, AP-SEOGI, WEN-SEOGI, AP-KUBI, DWIT-KUBI, JUCHUM-SEOGI.

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

I / LES TECHNIQUES UTILISEES :

- Les techniques utilisées sont : **le poing** et la partie du **pied** située **en- dessous de la cheville** qui doivent toucher avec précision les zones permises.

II / ZONES PERMISES AU D'UN COMBAT :

- Les zones permises sont :
 - **le Tronc** (les parties protégées par le plastron sauf la colonne vertébrale) ;
 - **la tête** (les parties protégées par le casque avec utilisation du pied) ;

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE : KIBON-DONG-JA

I / LES POSTURES SIMPLES :

- BEOM-SEOGI : position du Tigre.

Le poids est sur la jambe arrière fléchie, le pied tourné à 30° sur le côté ;

Le pied avant, dans la direction de la marche, repose sur le bol avec le talon levé ;

Les deux pieds sont alignés et séparés d'une longueur de pied.

II / LES PARADES :

1- Les parades simples :

-ARAE-YOP-MAKKI : parade basse sur le côté en JUCHUM-SEOGI ;

-BATANGSON MOMTONG-NULLO-MAKKI : parade moyenne de haut en bas avec la paume ;

2- Les parades spéciales : TEUKSU-MAKKI

-KEUMGANG-MOMTONG-MAKKI : double parade par la combinaison de ANPALMOK-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI (bras de la jambe avant) et OLGUL-MAKKI (bras de la jambe arrière) ;

-MITHUREO-PPAEGI : arrachement du bras avec pivotement du corps vers l'arrière, basculement du poids de la jambe avant sur la jambe arrière ; plaquer le bras arraché dans le bas du dos ;

-WIRO-PPAEGI : arrachement du bras avec pivotement du corps vers l'arrière, basculement du poids de la jambe avant sur la jambe arrière ; ramener le bras arraché au-dessus de l'épaule, contre l'oreille ;

III / LES ATTAQUES SIMPLES DE MAIN :

1- Les attaques simples :

-MEJUMEOK-BAKKAT-CHIGI : attaque de l'intérieur vers l'extérieur avec le bord auriculaire du poing fermé ;

-DEUNGJUMEOK-AP-CHIGI : attaque de face au visage de l'adversaire avec le revers du poing ; le poing est armé à la hanche opposée, passe sous l'aisselle pour se projeter en avant ;

2- Les attaques spéciales : TEUKSU-JIREUGI.

-DANGKYO-TEOK-JIREUGI : attaque remontante au menton, en tirant l'adversaire ;

IV / LES ATTAQUES DE PIED :

- 1- BANDAL-CHAGI : coup de pied de face, intermédiaire entre AP-CHAGI et DOLLYO-CHAGI, à 45° ;
- 2- BITUREO-CHAGI : coup de pied fouetté de l'intérieur vers l'extérieur avec le dos du pied ;
- 3- AN-CHAGI : coup de pied avec le tranchant intérieur du pied, dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur ;
- 4- BAKKAT-CHAGI : coup de pied avec le tranchant extérieur du pied, dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur ;

V / COMBINAISONS AVEC COUPS DE PIED SAUTES :

- 1- AP-CHAGI-TWIEO AP-CHAGI ;
- 2- YOP-CHAGI-TWIEO YOP-CHAGI;
- 3- DOLLYO-CHAGI-TWIEO DOLLYO-CHAGI;

B - POOMSAE

I / TAE-GEUK SAH-JANG:

1- Signification:

TAE-GEUK SAH-JANG représente le symbole "JIN" qui est le Tonnerre, le Nord-est et le Fils Aîné ;

Le Tonnerre vient du Ciel et est absorbé par la Terre ; c'est le phénomène naturel le plus puissant. TAE-GEUK SAH-JANG signifie donc « **Grand pouvoir et Dignité** ».

2- Caractéristiques :

TAE-GEUK SAH-JANG est caractérisé par : SONNAL-MOMTONG-MAKKI, PYONSONKKEUT-TZIREUGI, JEBIPOOM MOK-CHIGI, YOP-CHAGI, MOMTONG-BAKKAT-MAKKI, DEUNGJUMEOK-OLGUL-AP-CHIGI et MIKKEUROMBAL (déplacement chassé).

II / PALGWE SAH-JANG :

PALGWE SAH-JANG est caractérisé par : KEUMGANG-MOMTONG-MAKKI, DANGKYO-TEOK-JIREUGI, SONNAL-BAKKAT-CHIGI,

MITUREO-PPAEGI, WIRO-PPAEGI, MEJUMEOK-OLGUL-BAKKAT-CHIGI et ARAE-YOP-MAKKI.

C - KYORUGI

I / MATCHU-OR KYORUGI : combat conventionnel ou attaque-défense alternative.

Il s'agit de mettre en application les mouvements de base (parades, attaques de mains et coups de pieds) dans des **enchaînements cohérents et réalistes**. Les POOMSAE constituent un riche réservoir de combinaisons.

HANBEON KYORUGI : attaque-défense sur un (1) pas.

II / JAYU KYORUGI : **combat technique libre**.

Principes :

Comme dans HANBEON-KYORUGI au départ ;

Au commandement KYORUGI-JUMBI ! Reculer le pied droit en WEN-AP-SEOGI et se mettre en garde moyenne de protection : les poings fermés, l'avant-bras avant à l'oblique devant le torse, le poing à hauteur de l'épaule et l'avant-bras arrière placé horizontalement devant le plexus solaire.

Au commandement SIJAK!, procéder à des échanges d'enchaînements de techniques.

Il s'agit d'**appliquer les techniques et de travailler les enchaînements**, sans se toucher avec force, en visant :

- le torse (plexus solaire et côtes) avec les poings ;
- le torse et la tête avec les pieds ;
- il est interdit de frapper du poing à la tête et au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper du pied au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper dans le dos et à la nuque.

D - TECHNIQUES DE COMPETITION

I / Les Pas :

- **COMBO** Pas désaxé extérieur + Pas avancé angle ; c'est la combinaison de 2 pas avec en premier le désaxé extérieur toujours exécuté de la jambe avant, suivi d'un pas avancer oblique

- **COMBO** Pas reculé d'angle + Pas désaxé- intérieur ; à l'opposé on exécuté un pas reculer oblique de la jambe avant, suivie d'un pas désaxé- intérieur

Les Combos sont de véritables outils de défense et d'attaque

II / Les Coups de pied :

- Coup de pied circulaire-contre ou Cir-contre;
- Coup de pied latéral;
- Coup de pied circ. Avant;

E - HOSHINSUL

DEFENSES CONTRE SAISIE CROISEE A UN POIGNET

I / DEGAGEMENT PAR ENROULEMENT A L'EXTERIEUR ET CLE AU COUDE:

- Tendre les doigts du poignet saisi et décrire un arc de cercle avec l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur ;
- Envelopper et saisir le poignet de la main qui avait fait la prise ;
- Rabaisser le bras en exerçant une pression sur le coude avec la main libre ; avancer ou reculer d'un pas pour amener l'adversaire au sol.

II / DEGAGEMENT ET CLE AU POIGNET :

- Tendre les doigts du poignet saisi et relever l'avant-bras vers l'extérieur, en prenant la main de l'adversaire avec la main libre, les 4 doigts dans le creux et le pouce sur le dos ;
- La main du poignet libéré vient renforcer l'autre main pour exercer une torsion (SONMOK-KUKKI) sur le poignet, vers l'extérieur et le bas, en s'abaissant.

PROGRAMME DETAILLE DU 4^e KEUP

MATIERES THEORIQUES

Après les enseignements sur la création de la W.T.F, la philosophie du HONGIK-INGAN, la signification de Tae Geuk Sah Jang, la Sincérité, la Confiance, la Fidélité et l'Amitié, nous étudierons dans ce cours la Taekwondo comme sport Olympique, la signification de Taegeuk Oh-Jang, l'Esprit de Rigueur, de Justice, de Courage et de Responsabilité.

39

A - LE TAEKWONDO COMME SPORT OLYMPIQUE

L'admission du Taekwondo en tant que Sport Olympique a été possible pour deux raisons essentielles.

D'une part, par la bonne structuration administrative de l'institution mondiale de Taekwondo à travers sa parfaite gestion des compétitions et championnats de Taekwondo depuis 1973, puis la présence de ses membres dans les structures sportives internationalement reconnues telles que l'Association Générale des Fédérations Internationales de Sports (A.G.F.I.S), le Conseil International Sport Militaire (C.I.S.M), Le Conseil International pour l'Education Physique et le Sport (C.I.E.P.S).

D'autre part, par le nombre important de pays pratiquants et affiliés à la W.T.F dont certains de leurs ressortissants étaient déjà membres du C.I.O.

Le Taekwondo sport olympique le 17 Juillet 1980, Sport de démonstration en 1988 aux 24^{èmes} Olympiades de Séoul, Sport de démonstration en 1992 aux 25^{èmes} J.O de Barcelone.

La première participation du Taekwondo en tant sport officiel a été en 2000 aux 26^{èmes} J.O de Sydney (Australie).

Le Taekwondo est maintenu parmi les événements officiels pour les J.O de Londres 2012 (décision prise lors du 117^{ème} congrès du C.I.O à Singapour le 08 Juillet 2005).

B - SIGNIFICATION DE TAE-GEUK OH-JANG

Son symbole est « **SON** ». C'est l'un des huit signes de divination qui signifie Puissante Force et le calme selon la Force et la Faiblesse.

C - EDUCATION CIVIQUE ET MORALE

I / Rigueur: C'est avoir l'Esprit de Fermeté dans les actions (travail, décisions).

II / Justice: C'est une vertu qui inculque le principe de Reconnaissance et de Respect du Droit naturel, de l'équité.

III / Courage: C'est faire preuve de bravoure dans l'action et dans l'effort.

IV / Responsabilité: C'est assumer ce que nous faisons, les actes que nous posons.

40

D - LEXIQUE

LES NOMS DES POSTURES AVEC PIEDS JOINTS : **MOA-SEOGI**

- 1- MOA-SEOGI : pieds joints et parallèles ;
- 2- DWICHUK MOA-SEOGI : pieds joints par les talons ;
- 3- APCHUK MOA-SEOGI : pieds joints par les gros orteils ;
- 4- KYOTDARI-SEOGI : position d'assistance ; le pied arrière vient assister le pied avant qui supporte le poids du corps ;
- 5- APKKOA-SEOGI : position jambes croisées par devant ;
- 6- DWIKKOA-SEOGI : position jambes croisées par derrière ;
- 7- HAKDARI-SEOGI : position de la grue ; le poids du corps repose sur une jambe légèrement fléchie ; l'autre pied est levé à hauteur du genou de la jambe d'appui.
- 8- OGEUM-SEOGI : position poids du corps sur une jambe légèrement fléchie ; lever l'autre jambe dont le pied vient se loger dans le creux du genou de la jambe d'appui.

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

LE POINTAGE :

- Une technique de coup de pied déployée directement sur l'adversaire équivaut à 1 point ;
- Une technique de coup de pied retourné équivaut à 2 points ;
- Un coup de poing puissant et précis dans le plastron équivaut à 1 point ;
- Un coup de pied à la tête équivaut à 3 points ;

- Un coup de pied retourné à la tête équivaut à 4 points ;
- 1 *GAM JEOM* donne 1 point à l'adversaire;
- 2 *KYONG GO* donnent 1 point à l'adversaire ;

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE : KIBON-DONG-JA

I / LES POSTURES SIMPLES :

- 1- APKKOA-SEOGI : position jambes croisées par devant ;

Déplacer une jambe et la croiser par devant, en déposant le pied bien à plat pour supporter le poids du corps ;

Le talon de la jambe arrière se relève, son tibia se colle au mollet de la jambe avant ; il repose sur le bol ;

Les deux genoux sont fléchis ;

- 2- DWIKKOA-SEOGI : position jambes croisées par derrière ;

Déplacer une jambe et la croiser par derrière, en la posant sur le bol ;

Son tibia se colle au mollet de la jambe avant qui a le pied à plat et supporte le poids du corps ;

II / LES PARADES :

- 1- **Parade simple :**

MOMTONG-HECHO-MAKKI : double parade extérieur au niveau moyen avec les tranchants extérieurs des avant-bras, paumes des poings tournées vers l'avant ;

- 2- **Parade spéciale : TEUKSU-MAKKI**

KAWI-MAKKI : combinaison de ANPALMOK-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI du bras de la jambe arrière avec ARAE-MAKKI du bras de la jambe avant ;

III / LES ATTAQUES SIMPLES DE MAIN :

- 1- MEJUMEOK-OLGUL-NAERYO-CHIGI : attaque descendante au niveau haut (sur la tête) avec le côté auriculaire du poing (poing marteau) ;
- 2- DEUNGJUMEOK-OLGUL-BAKKAT-CHIGI : attaque extérieure au visage avec le revers du poing ;
- 3- PALKUP-PYOJEOK-CHIGI : attaque du coude dans la paume de l'autre main ;

IV / LES ATTAQUES DE PIED :

1- DUBAL-DANGSEONG-APCHAGI : double AP-CHAGI alternatifs en l'air ;

Le pied arrière attaque en premier au niveau moyen, suivi d'une attaque du pied arrière au niveau haut ;

2- KODEUP-CHAGI : attaques successives, même technique, de la même jambe ;

V / LES COMBINAISONS avec COUPS DE PIEDS SAUTES :

Exemples :

AP-CHAGI-TWIEO-AP-CHAGI ; AP-CHAGI-TWIEO-DOLLYO-CHAGI ; AP-CHAGI-TWIEO-YOP-CHAGI, etc.

B - POOMSAE

I / TAE-GEUK OH-JANG:

1- Signification:

TAE-GEUK OH-JANG représente le symbole « **SON** » qui est le Vent, la Fille aînée et le Sud-ouest. Le Vent est soit « **douceur** » (brise), soit « **force destructrice** » (tempête) suivant son intensité.

2- Caractéristiques :

TAE-GEUK OH-JANG est caractérisé par MEJUMEOK-NAERYO-CHIGI, PALKUP-DOLLYO-CHIGI, YOP-CHAGI-YOP-JIREUGI, PALKUP-PYOJEOK-CHIGI, WEN-SEOGI, OREUN-SEOGI et KKO A-SEOGI.

II / PALGWE OH JANG :

Caractéristiques : PALGWE OH-JANG est caractérisé par : KAWI-MAKKI, SONNAL-ARAE-MAKKI, BATANGSON-MOMTONG-NULLO-MAKKI, ANPALMOK-KODUREO-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI, PYONSONKKEUT-SEWEO-TZIREUGI, YOP-CHAGI-YOP-JIREUGI, PALKUP-PYOJEOK-CHIGI, KODUREO-ARAE-MAKKI.

C - KYORUGI

I / MATCHU-OR-KYORUGI : combat conventionnel ou attaque-défense alternative.

Il s'agit de mettre en application les mouvements de base (parades, attaques de mains et coups de pieds) dans des **enchaînements cohérents et réalistes**. Les POOMSAE constituent un riche réservoir de combinaisons.

HANBEON-KYORUGI : attaque-défense sur un (1) pas.

II / JAYU KYORUGI : combat technique libre.

Principes :

Comme dans HANBEON-KYORUGI au départ, et au commandement KYORUGI-JUMBI !, reculer le pied droit en WEN AP-SEOGI et se mettre en garde moyenne de protection : les poings fermés, l'avant-bras avant à l'oblique devant le torse, le poing à hauteur de l'épaule et l'avant-bras arrière placé horizontalement devant le plexus solaire. Au commandement SIJAK !, procéder à des échanges d'enchaînements de techniques.

Il s'agit d'**appliquer les techniques et de travailler les enchaînements**, sans se toucher avec force, en visant :

- le torse (plexus solaire et côtes) avec les poings ;
- le torse et la tête avec les pieds ;
- il est interdit de frapper du poing à la tête et au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper du pied au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper dans le dos et à la nuque.

D - TECHNIQUES DE COMPETITION

I / Les Pas :

-**TOURNER AVANT ; TOURNER ARRIERE**; Les **pas tourner** sont en fait des **pas avancer** ou **reculer** avec la particularité de faire intervenir une rotation sur un axe. Quand l'axe de rotation est la jambe avant le pas est **tourner avant**, et quand c'est la jambe arrière, le pas est **tourner arrière**

- 2 pas glisser-avant « boxeur » ; 2pas glisser-arrière « boxeur ».
- 2 Pas avancer ; 2 Pas reculer ;
- 1 Pas avancé + 1 Pas glissé;
- 1 pas glissé + 1 pas avancé ;

II / Les Coups de pied :

- **Coup de pied** retourné latéral ; **CDP** retourné direct ;
- **Coup de pied** retourné circulaire ;
- **Coup de pied** plombage ; **CDP** glissé-plombage ; **CDP** plombage-avant ;

E - HOSHINSUL

DEFENSES CONTRE SAISIE AUX DEUX POIGNETS :

I / ENROULEMENT PAR L'EXTERIEUR ET CLE AU COUDE :

- Tendre les doigts pour durcir les poignets et décrire un arc de cercle avec les deux avant-bras dans un sens ;
- Le poignet vers l'extérieur se dégage pendant que l'autre main vient envelopper et saisir le poignet de la main qui le tenait ;
- Redescendre en appliquant une clé au coude de l'adversaire.

II / BASCULE DU POIGNET :

- Lever une main doigts tendus dans l'espace entre les deux saisies pendant que l'autre main passe en dessous pour saisir la main de l'adversaire, les 4 doigts dans le creux du côté du pouce et le pouce sur le dos de la main ;
- Dégager le poignet en écartant le pouce de l'adversaire et par un mouvement de rotation, la main libérée vient assister l'autre pour exercer une torsion sur le poignet de l'adversaire ;
- Reculer un pied pour se mettre à genou et entraîner l'adversaire au sol.

PROGRAMME DETAILLE DU 3^e KEUP

MATIERES THEORIQUES

Après avoir étudié le Taekwondo comme Sport Olympique, la signification de Taegeuk Oh-Jang, la Rigueur, la Justice, le Courage et la Responsabilité, nous aborderons dans ce cours l'histoire sur le Taekwondo Sous-Régional, la signification de Taegeuk Youk-Jang, l'Esprit de Générosité et d'Humilité.

46

A - HISTOIRE DU TAEKWONDO AU NIVEAU SOUS-REGIONAL

Dans la Sous-région, il existe deux organisations, à savoir la Confédération Ouest Africaine de Taekwondo (COAT) qui est née en 1996 à Abidjan dont le 1^{er} Président a été M. COULIBALY Siaka Minayaha et l'Union Francophone Ouest Africaine de Taekwondo (UFOAT) créée le 26 Janvier 2007 dont la présidence est assurée par le Burkina Faso. Elle est la représentation sous-régionale de l'Union Mondiale Francophone de Taekwondo (UMFT)

B -SIGNIFICATION DE TAE-GEUK YOUK-JANG

Son symbole est « **GAM** », l'un des huit signes de divination représente l'Eau, synonyme de Mouvement et Souplesse.

C - EDUCATION CIVIQUE ET MORALE

L'Esprit de Générosité et d'Humilité.

I / Générosité: C'est une vertu qui nous recommande la Largesse et la Bonté.

II / Humilité: C'est l'une des Grandes Vertus des arts martiaux. Elle nous inculque de « tuer » en nous la Vanité, l'Orgueil, l'Arrogance et fait de nous des personnes simples faisant les grandes choses avec petitesse et modestie.

D - LEXIQUE

TEUKSU POOM-SEOGI : ce sont des techniques particulières ou spéciales, harmonisant les mouvements du corps, des jambes et des bras. « POOM » est la position atteinte à la fin d'un mouvement relevant de la technique du Taekwondo. On distingue :

- 1- KIBON-JUMBI-SEOGI : c'est la position de base d'apprêt (voir 9^e KEUP).
- 2- DUJUMEOK-HEORI JUMBI-SEOGI : c'est, en MOA-SEOGI, armer les deux (2) poings aux hanches, coudes au corps.
- 3- KYOPSON JUMBI-SEOGI : c'est, en MOA-SEOGI, placer la main gauche sur la main droite devant le bas-ventre.
- 4- BOJUMEOK JUMBI-SEOGI : c'est, en MOA-SEOGI, placer la main gauche recouvrant le poing droit devant le menton.
- 5- TONGMILGI JUMBI-SEOGI : c'est, en NARANHI-SEOGI, remonter les deux (2) mains ouvertes face à face, en avant et au niveau du visage.

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

LES DECISIONS DE VICTOIRE :

- vainqueur par **K O** ;
- vainqueur par **arrêt du combat** par l'arbitre ;
- vainqueur par le score final de **supériorité** ;
- vainqueur par **abandon** ;
- vainqueur par **disqualification** ;
- vainqueur par **sanction** de la part de l'arbitre ;
- vainqueur par **mort subite** ;
- vainqueur par **différence de 12 points** après le 2^e round.

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE : KIBON-DONG-JA

I / LES POSTURES SPECIALES : TEUKSU-POOM-SEOGI

1- DUJUMEOKHEORI-JUMBI-SEOGI :

En MOA-SEOGI, lever les bras tendus à l'horizontale, poings fermés, paumes tournées vers le bas ;

Retirer vivement les deux (2) poings aux hanches en tournant les paumes vers le haut, coudes au corps ;

2- BOJUMEOK-JUMBI-SEOGI :

En MOA-SEOGI, la main gauche vient recouvrir le poing droit devant la ceinture (bas-ventre) ;

Remonter l'ensemble lentement jusqu'au niveau du menton et en avant.

II / LES PARADES SIMPLES :

1- HANSONNAL-OLGUL-BITUREO-MAKKI :

En AP-KUBI avec jambe contraire, le corps en torsion dans le sens opposé par rotation de la taille, exécuter une parade vers l'extérieur avec le tranchant d'une seule main, à hauteur de la lèvre supérieure ;

2- OLGUL-BAKKAT-MAKKI :

En AP-KUBI, parade extérieure haute avec l'extérieur de l'avant-bras ;

3- ARAE-HECHO-MAKKI : double parades basses en écartant.

Armer les poings aux épaules, les avant-bras croisés devant la poitrine

Bloquer, en balayant l'avant du corps, en descendant jusqu'aux cuisses, à deux épaisseurs de poing au-dessus ;

4- BATANGSON-MOMTONG-MAKKI :

En AP-KUBI ou en DWIT-KUBI, parade de la base de la paume au niveau moyen, l'autre poing se retirant à la hanche.

III / LES ATTAQUES DE MAIN :

1- LES ATTAQUES SIMPLES :

- a- PYONG-JUMEOK-JIREUGI : attaque directe avec le poing plat à demi fermé, les deuxièmes articulations des phalanges en pointe, à la gorge ou à la tempe ;
- b- BAM-JUMEOK-JIREUGI : attaque directe du poing avec le majeur en relief, entre les yeux, à la base du nez ou à la tempe

2- LES ATTAQUES SPECIALES : TEUKSU-JIREUGI.

- SOSUM-JUMEOK-JIREUGI : attaque des (2) poings en BAM-JUMEOK ou SOSUM-JUMEOK, en DUSOSUM-JUMEOK, aux deux côtés inférieurs du menton, en remontant depuis les hanches.

IV / LES ATTAQUES DE PIED :

1- MODUMBAL-CHAGI : sauter des 2 pieds joints pour propulser le corps en l'air pour frapper des 2 pieds joints la même cible.

- a- MODUMBAL-AP-CHAGI : attaque de face en l'air avec les 2 pieds joints ;
- b- MODUMBAL-YOP-CHAGI : attaque de côté en l'air avec les 2 pieds joints ;

2- KAWI-CHAGI : sauter à pieds joints pour frapper des deux pieds séparément, en même temps, sur deux cibles différentes.

- a- KAWI-AP-CHAGI : attaque en l'air, de face, avec les 2 pieds écartés ;
- b- KAWI-YOP-CHAGI : attaque en l'air, de côté, avec les 2 pieds écartés ;

V / COMBINAISONS DE COUPS DE PIED avec COUPS DE PIED RETOURNES SAUTES. Exemples :

- 1- AP-CHAGI suivi de TWIEO-MOMDOLLYO-YOP-CHAGI ;
- 2- AP-CHAGI suivi de TWIEO-MOMDOLLYO-DWIT-CHAGI ;
- 3- AP-CHAGI suivi de TWIEO-MOMDOLLYO-HURYO-CHAGI ;

B - POOMSAE

I / TAE-GEUK YOUK-JANG:

1- Philosophie et signification:

TAE-GEUK YOUK-JANG représente le symbole "KAM" qui est l'EAU, le Fils Cadet et l'Ouest. L'Eau, qui est vitale, peut être destructrice. Elle s'adapte à son contenant par sa fluidité.

2- Caractéristiques :

TAE-GEUK YOUK-JANG est caractérisé par : HANSONNAL-OLGUL-BITUREO-MAKKI, OLGUL-BAKKAT-MAKKI, BATANGSON-MOMTONG-MAKKI, YOP-CHAGI et PYONHI-SEOGI.

II / PALGWE YOUK-JANG :

Caractéristiques : PALGWE YOUK-JANG par JEBIPOOM MOK-CHIGI, JEBIPOOM TEOK-CHIGI, MOMTONG HECHO-MAKKI et DEUNG-JUMEOK AP-CHIGI.

C - KYORUGI

I / MATCHU-OR KYORUGI : combat conventionnel ou attaque-défense alternative.

Il s'agit de mettre en application les mouvements de base (parades, attaques de mains et coups de pieds) dans des **enchaînements cohérents et réalistes**. Les POOMSAE constituent un riche réservoir de combinaisons.

HANBEON-KYORUGI : attaque-défense sur un (1) pas.

II / JAYU KYORUGI : combat technique libre.

Principes :

Comme dans HANBEON-KYORUGI au départ, et au commandement KYORUGI-JUMBI!, reculer le pied droit en WEN AP-SEOGI et se mettre en **garde moyenne de protection** : les poings fermés, l'avant-bras avant à l'oblique devant le torse, le poing à hauteur de l'épaule et l'avant-bras arrière placé horizontalement devant le plexus solaire. Au commandement SIJAK!, **procéder à des échanges d'enchaînements de techniques**.

Il s'agit d'**appliquer les techniques et de travailler les enchainements**, sans se toucher avec force, en visant :

- le torse (plexus solaire et côtes) avec les poings ;
- le torse et la tête avec les pieds ;
- il est interdit de frapper du poing à la tête et au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper du pied au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper dans le dos et à la nuque.

D - TECHNIQUES DE COMPETITION

I / Les Pas :

- 1 pas reculé + 1 pas chassé arrière ;
- 1 pas chassé arrière+ 1 pas reculer ;
- 1 pas avancé chassé + 1 pas tourné arrière (même jambe) ;
- 1 pas avancé + 1 pas désaxé (même jambe) ;

II / Les Coups de pied (CDP):

- CDP plombage-intérieur ; CDP plombage-extérieur.
- CDP fouetté intérieur ; CDP fouetté extérieur ;

E - HOSHINSUL

DEFENSES CONTRE SAISIE AU REVERS DU VETEMENT AVEC UNE MAIN :

1- DEGAGEMENT AVEC CLE AU POIGNET ou SON-MOK KUKKI

- Poser une main sur celle de l'assaillant qui fait la saisie, introduire la pointe des 4 doigts dans le creux de sa paume en appliquant le pouce sur le dos de sa main ;
- Dégager sa main du revers en appliquant une torsion par un mouvement de levier entre la pointe des 4 doigts et le pouce (valable dans un sens comme dans l'autre).

2- DEGAGEMENT AVEC CLE AU COUDE ou PALKUP KUKKI

- Poser la main opposée au côté saisi sur le dos de la main qui saisit, en introduisant la pointe des doigts dans le creux de la paume et en plaçant le pouce sur le dos de la main ;
- Pivoter le corps en reculant, en dégageant la saisie et en appliquant l'autre main sur le dos du coude de l'assaillant ;
- Torsion du poignet (SONMOK-KUKKI) et clé au coude (PALKUP-KUKKI) en appuyant vers le sol.

PROGRAMME DETAILLE DU 2^e KEUP

MATIERES THEORIQUES

Après l'histoire du Taekwondo au niveau Sous-Régional, la signification de Tae Geuk Youk Jang, l'Esprit de Générosité et d'Humilité, nous verrons l'histoire du Taekwondo Continental, la signification de Tae-Geuk Tchil-Jang et l'Esprit de Tolérance, de Fair Play, Courtoisie et de Bienséance.

53

A - HISTOIRE DU TAEKWONDO AU NIVEAU CONTINENTAL

Il existe pour le moment une seule organisation africaine de Taekwondo. C'est l'Union Africaine de Taekwondo (U.A.T) créée le 11 Avril 1979 à Abidjan sur initiatives des autorités de la FITKD de l'époque (Maitres Gaston OUASSENAN KONE, AHOUA Kangah Michel dit ATCHIN Kwassi).

Le 1^{er} Président de cette institution africaine a été Feu Maître AHOUA Kangah Michel dit ATCHIN Kwassi, décédé en 2005.

B - SIGNIFICATION DE TAE GEUK TCHIL JANG

C'est le symbole de « **GAN** », l'un des huit signes de divination qui représente la Montagne, signifiant Pondération et Fermeté.

C - EDUCATION CIVIQUE ET MORALE

L'esprit de Tolérance, Fair Play, Courtoisie et la Bienséance.

I / La Tolérance : C'est faire preuve de dérogation dans certaines situations, accepter de ne pas être rigide et rigoureux. C'est avoir l'esprit de Pardon.

II / Le Fair Play : C'est accepter loyalement un résultat ou une situation quoique difficile ou quelques fois contestable.

III / La Courtoisie : C'est faire preuve de civilité et de politesse.

IV / La Bienséance : Ce sont les exigences protocolaires de bonne conduite en conformité avec les règles d'usage.

D - LEXIQUE

Voir la nomenclature des mouvements de base : KIBON DONG-JA ;

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

I / LES AVERTISSEMENTS :

Ils se déclarent par des **KYON-GO** : 2 **KYONG-GO** donnent 1 point à l`adversaire ;

On distingue :

- Traverser la ligne limite avec les 2 pieds;
- Tomber ;
- Eviter et retarder le combat ;
- Accrocher, Maintenir, pousser l`adversaire ;
- Attaquer sous la ceinture ;
- Bloquer ou Attaquer avec le genou ;
- Frapper le visage de l`adversaire avec la main ;
- Proférer des remarques indésirables de la part du combattant ou du coach ;
- Monter le genou pour éviter un coup valide ou empêcher la progression d`un combat ;

II / LES SANCTIONS :

Ils se déclarent par **GAM-JEOM** : 1 **GAM-JEOM** donne 1 point a l`adversaire ;

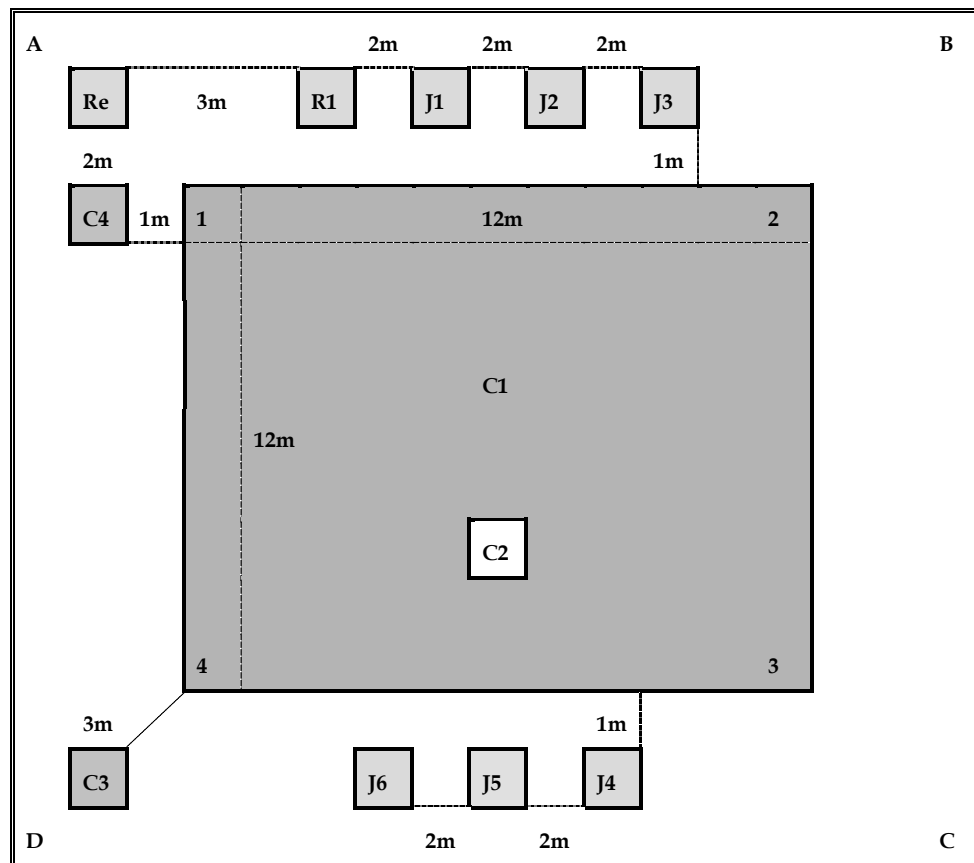
On distingue :

- Attaquer l'adversaire après **KALYO** ;
- Attaquer l'adversaire tombé ;
- Projeter l'adversaire lorsque celui-ci a le pied sur l'épaule ou pousser l`adversaire avec la main ;
- Intentionnellement attaquer le visage de l'adversaire avec la main ;
- Arrêt de la progression du combat de la part d`un coach ou d'un combattant ;
- Violentes ou extrêmes remarques ou comportement de la part du coach ou du combattant ;
- Attaquer intentionnellement sous la ceinture ;
- Eviter intentionnellement le combat ;
- Manipulation du matériel électronique ;

F - REGLEMENTS DE COMPETITION DE POOMSAE

I / AIRE DE COMPETITION ET DISPOSITION DES OFFICIELS:

Les dimensions sont : 12 m x 12 m.



II / LES COMPETITEURS

Ils sont repartis selon les classifications suivantes :

- En **individuel** : Hommes et Dames
- Par **paire** : 1 Homme + 1 Dame
- Par **Equipe de Trois** (03) : Hommes et Dames

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE : KIBON DONG-JA

I / POSTURE SPECIALE :

-BOJUMEOK-MOA-SEOGI : appelé aussi BOJUMEOK-JUMBI-SEOGI, c'est, en MOA-SEOGI, placer la main gauche recouvrant le poing droit devant le menton. La main gauche vient recouvrir le poing droit, devant le nœud de la ceinture.

L'ensemble, main gauche sur droite, remonte lentement à hauteur du menton et en avant.

II / LES PARADES SIMPLES :

- 1- BATANGSON-MOMTONG-AN-MAKKI : en BEOM-SEOGI, faire BATANGSON-AN-MAKKI au niveau moyen avec la main de la jambe avant. L'autre poing est fermé à la hanche.
- 2- BATANGSON- MOMTONG- KODUREO-AN-MAKKI : en BEOM-SEOGI, faire une saisie avec la main de la jambe avant ; de l'autre main, faire BATANGSON-MOMTONG-MAKKI, le coude venant se placer au-dessus du poignet du bras avant.
- 3- OTGOREO-ARAE-MAKKI : blocage croisé au niveau bas, les poings fermés, les tranchants des avant-bras superposés, celui du pied avant en-dessous ;
Armer les deux poings superposés à la hanche opposée au pied avant et les descendre, avant-bras croisés, celui de la jambe arrière par-dessus, jusqu'en face de l'aîne (bas-ventre) à deux largeurs de poing ;
- 4- OTGOREO-OLGUL-MAKKI : blocage croisé au niveau haut, les poings fermés, les tranchants des avant-bras superposés, celui du pied avant vers l'avant ;
Armer les deux poings superposés à la hanche opposée au pied avant et les remonter, avant-bras croisés, celui de la jambe avant vers l'avant, jusqu'au-dessus du front à un poing de distance;
- 5- ANPALMOK-MOMTONG-HECHO-MAKKI : double parades extérieures avec le tranchant intérieur des avant-bras au niveau moyen ; les poings sont alignés avec la ligne des épaules ;
- 6- JUCHUM-SEOGI-WESANTEUL-MAKKI : en position JUCHUM-SEOGI, blocage en WESANTEUL-MAKKI (combinaison d'ARAE-MAKKI et OLGUL-YOP-MAKKI) ;

- 7- HANSONNAL-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI : en JUCHUM-SEOGI, faire HANSONNAL MAKKI sur le côté, l'autre poing se retirant à la hanche.

III / LES ATTAQUES DES MEMBRES SUPERIEURS :

1- LES ATTAQUES SIMPLES :

- a- DEUNGJUMEOK KODUREO-OLGUL AP-CHIGI: attaque du revers du poing à la face en avant, renforcée par l'autre poing au coude ;
- b- PALKUP-PYOJEOK-CHIGI : attaque du coude dans la paume de l'autre main ;

2- LES ATTAQUES SPECIALES : **TEUKSU JIREUGI**

- DUJUMEOK-MOMTONG-JECHO-JIREUGI : attaque remontante, au niveau moyen, des deux poings, paumes tournées vers le haut.

IV / LES ATTAQUES DES MEMBRES INFERIEURS :

- 1- PYOJEOK-CHAGI (**TEUKSU-CHAGI**) : coup de pied avec l'intérieur du pied dans la paume du bras opposé tendu ;
- 2- MUREUP-OLLYO-CHIGI : coup remontant du genou replié.

V / COMBINAISONS DE COUPS DE PIED avec COUPS DE PIED SAUTES :

Exemples :

- 1- AP-CHAGI suivi de TWIEO-AP-CHAGI ;
- 2- AP-CHAGI suivi de TWIEO-YOP-CHAGI ;
- 3- YOP-CHAGI suivi de TWIEO-YOP-CHAGI ;

B - POOMSAE

I / TAE-GEUK TCHIL-JANG:

1- Philosophie et signification:

TAE-GEUK TCHIL-JANG représente le symbole "KAN" qui est la Montagne, le Benjamin et le Nord-ouest. Il signifie « **grandeur et stabilité** », « **stabilité et fermeté** », « **inertie et solidité** » ;

2- Caractéristiques :

TAE-GEUK TCHIL-JANG est caractérisé par des mouvements très variés tels que: SONNAL-ARAE-MAKKI, BATANGSON-KODUREO-MAKKI, BOJUMEOK, KAWI-MAKKI, MUREUP-OLLYO-CHIGI, MOMTONG-HECHO-MAKKI, DUJUMEOK-MOMTONG-JECHO-JIREUGI, OTGOREO-ARAE-MAKKI, PALKUP-PYOJEOK-CHIGI, YOP-JIREUGI, les postures BEOM-SEOGI et JUCHUM-SEOGI.

II / PALGWE TCHIL JANG :

PALGWE TCHIL-JANG est caractérisé par : ARAE-HECHO-MAKKI, ANPALMOK-MOMTONG-HECHOMAKKI, OTGOREO-OLGUL-MAKKI, OTGOREO-ARAE-MAKKI, SONMOK-JAPKI, JUCHUMSEO-WESANTEUL-MAKKI.

C - KYORUGI

I / MATCHU-OR KYORUGI : combat conventionnel ou attaque-défense alternative.

Il s'agit de mettre en application les mouvements de base (parades, attaques de mains et coups de pieds) dans des **enchaînements cohérents et réalistes**. Les POOMSAE constituent un riche réservoir de combinaisons.

HANBEON-KYORUGI : attaque-défense sur un (1) pas.

EXEMPLES :

- 1- Sur ARAE-JIREUGI : blocage avec OTGOREO-ARAE-MAKKI, suivi de clé au coude et SONNAL-NAERYO-CHIGI ;
- 2- Sur MOMTONG-JIREUGI : en DWIT-KUBI, faire parade extérieure à l'attaque avec HANSONNAL-AN-MAKKI ;

Avancer le pied avant en JUCHUM-SEOGI sur le côté pour contre-attaquer en DUBON-JIREUGI ;
- 3- Sur OLGUL-JIREUGI : faire JEBIPOOM MOK-CHIGI ;

Saisir le poignet, rabaisser la tête par pression sur la nuque en frappant avec MUREUP-OLLYO-CHIGI.

II / JAYU-KYORUGI : **combat technique libre**.

Principes :

Comme dans HANBEON-KYORUGI au départ, et au commandement KYORUGI-JUMBI!, reculer le pied droit en WEN AP-SEOGI et se mettre **en garde moyenne de protection** : les poings fermés, l'avant-bras avant à l'oblique devant

le torse, le poing à hauteur de l'épaule et l'avant-bras arrière placé horizontalement devant le plexus solaire. Au commandement SIJAK!, **procéder à des échanges d'enchaînements de techniques.**

Il s'agit d'**appliquer les techniques et de travailler les enchaînements**, sans se toucher avec force, en visant :

- le torse (plexus solaire et côtes) avec les poings ;
- le torse et la tête avec les pieds ;
- il est interdit de frapper du poing à la tête et au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper du pied au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper dans le dos et à la nuque.

D - TECHNIQUES DE COMPETITION

I / Les Pas :

- 1- **Le Demi Pas** : c'est un pas avancer ou reculer exécuté avec la jambe avant. Très important, il permet de tromper l'adversaire et de conduire un enchaînement ou Combo, voire une riposte.
- 2- **Le Pas courir** : C'est l'exécution consécutive de 2 pas avancer en pas de course. Il permet également de faire des feintes tout comme de faire des attaques puissantes par transmission de l'énergie développée par la force de course.

II / Les Coups de pied (CDP):

- CDP circ. arrière ;
- CDP glissé ;
- CDP contré ;

III / Les Coups de Poings (CPG) :

Les nouvelles dispositions relatives au pointage permettent désormais de marquer les CPG, à condition qu'ils soient précis et puissants. En outre les CPG peuvent être utilisés pour casser l'attaque de l'adversaire afin de placer une riposte ;

- Le CPG blocage** ; Il s'agit d'un blocage doublé d'un CPG. 2 formes existent :

Le CPG blocage arrière : ici le blocage est exécuté par le bras en avant de la garde alors que le poing arrière porte le CPG ;

Le CPG blocage avant : là le blocage est exécuté par le bras en arrière de la garde alors que le poing avant porte le CPG ;

Ces 2 CPG qui sont la parade idéale du CDP éclair sont à répéter pour en faire des automatismes.

E - HOSHINSUL

60

DEFENSE CONTRE SAISIE AUX REVERS PAR DEUX MAINS

I / APPLICATION DE TAEGEUK TCHIL JANG :

- Dégagement avec OLGUL-HECHO-MAKKI ;
- Saisir la tête par la nuque avec les deux mains ;
- Rabaisser la tête sur MUREUP-OLLYO-CHIGI ;
- Redescendre le pied en DWIKKOA-SEOGI pour frapper en DUJUMEOK-JECHO-MOMTONG-JIREUGI ;

II / DEGAGEMENT AVEC CLE AU COUDE ou PALKUP KUKKI

- Poser la main sur une des mains de l'assaillant, du côté opposé et la saisir par le creux ;
- La dégager et appliquer une torsion sur le poignet (SONMOK-KUKKI) ;
- De l'autre main, exercer une clé au coude (PALKUP-KUKKI) pour amener l'assaillant au sol ;
- Maintenir l'assaillant au sol avec le genou.

PROGRAMME DETAILLE DU 1^{er} KEUP

MATIERES THEORIQUES

Après avoir étudié le Taekwondo au niveau continental, la signification de Taegeuk Tchil-Jang et les vertus de Tolérance, Fair Play, Courtoisie et la Bienséance, nous aborderons dans ce volet, l'Organisation et le Fonctionnement de la FITKD, la signification de Tae Geuk Pal Jang, les notions d'Ethique, Maîtrise de Soi et de Sagesse.

61

A - CONNAISSANCE DE LA FITKD

I / ORGANISATION DE LA FEDERATION IVOIRIENNE DE TAEKWONDO

La FITKD dispose des organes statutaires suivants:

- L'Assemblée générale
- Le Comité Directeur
- Les Organes Spécialisés
- Les Organes Décentralisés
- Le Commissariat aux Comptes

II / FONCTIONNEMENT DE LA FEDERATION IVOIRIENNE DE TAEKWONDO

La FITKD est dirigé par un Comité Directeur, à la tête duquel il y a un Président élu pour un mandat de quatre ans, renouvelable une seule fois.

Hormis le Commissariat aux Comptes élu, c'est le Président du Comité Directeur qui nomme les membres de la FITKD, à savoir les Présidents des organes spécialisés que sont le Bureau Directeur, le Bureau Technique et les Commissions.

Pour les Présidents des Organes décentralisés (Ligues), leurs nominations se fait par décision du Président du Comité Directeur sur propositions des membres affiliés (clubs).

Le mode de fonctionnement des Organes Décentralisés est basé sur un transfert d'une partie des compétences du Comité Directeur à exercer localement dans les limites de leurs circonscriptions respectives.

L'Assemblée Générale qui se réunit une fois par an, en séance ordinaire, est composée des membres actifs (clubs affiliés), des membres du Comité Directeur, des membres des Organes

Spécialisés, des membres des Organes Décentralisés, des Commissaires aux Comptes, des membres d'honneur et des membres Bienfaiteurs.

Les membres d'honneur et les membres Bienfaiteurs assistent aux séances de l'Assemblée Générale (A.G) avec voix consultatives.

B - SIGNIFICATION DE TAE-GEUK PAL-JANG

Son symbole est « **GON** », l'un des huit signes de divination qui représente le YIN et la TERRE, signifiant la racine et l'établissement, et aussi le début et la fin.

62

C - EDUCATION CIVIQUE ET MORALE

I / Ethique: Vertu liée à la morale, on peut dire que c'est une science des mœurs et de la morale.

II / Maîtrise de Soi: C'est l'action de se contrôler soi-même et de toujours rester maître de soi quelque soit la situation. C'est aussi l'une des très grandes vertus des Arts Martiaux.

III / Sagesse: C'est être épris de Paix, faire preuve de modération, de docilité et de prudence dans les propos que nous tenons et dans les actes que nous posons.

D - LEXIQUE

Voir la nomenclature des mouvements de base : **KIBON DONG-JA**.

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

LA PROCEDURE DE LA « **MORT SUBITE** » :

- Après égalité constatée au bout des 3 rounds, les combattants sont invités à un 4^e round appelé round de « **la mort subite** » ;
- Lorsqu'il y a un quatrième round dans le cas de « **la mort subite** », l'arbitre donne le signal et le combattant qui marque un premier point est déclaré vainqueur.
- Si à la fin du round aucun combattant n'a marqué de point, les arbitres passent au **WOO-SE-GIROK** qui consiste à donner la victoire au combattant qui a été le

plus entreprenant, qui a développé plus de techniques, qui a fait les techniques les plus difficiles ou qui a eu un esprit fair-play.

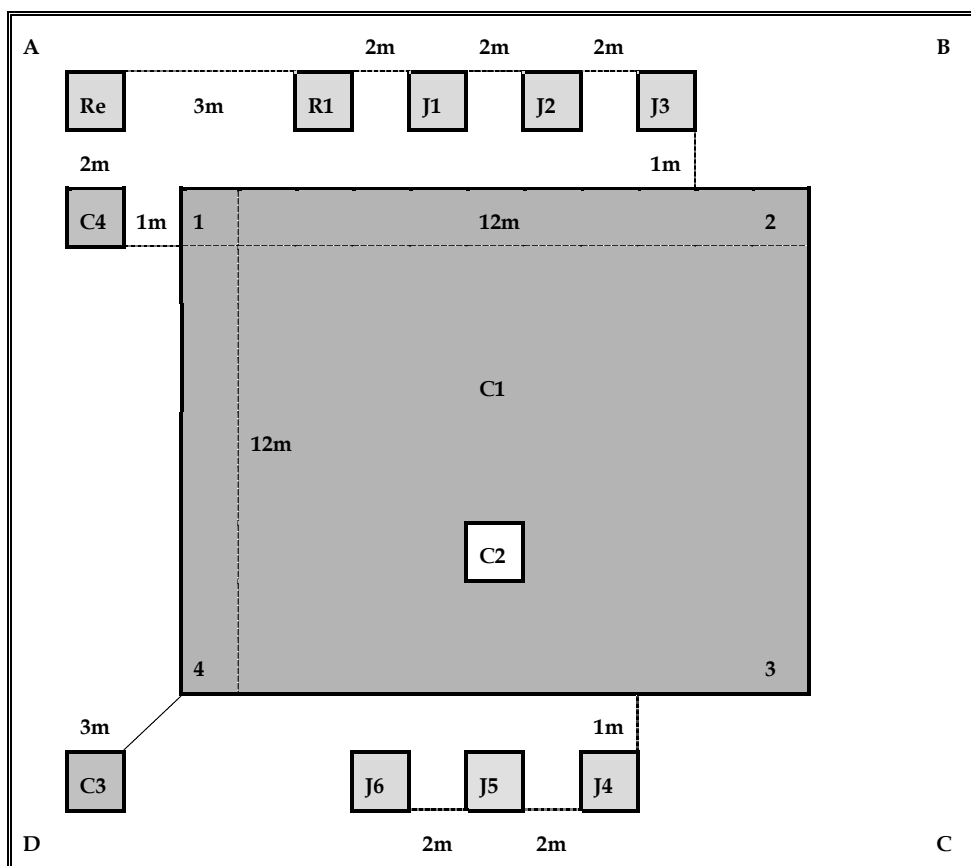
F - REGLEMENTS DE COMPETITION DE POOMSAE

LES OFFICIELS : Arbitres, Juges et Assistants sont les suivants :

- 1 Arbitre + 6 Juges dont Arbitre + 3 Juges d'un côté et trois (03) Juges à l'opposé,
- 1 Chronométrateur enregistreur à 3 m à droite de l'Arbitre,
- 1 Coordinateur de la compétition :

NB :

- Arbitre + 3 Juges sont à 1 m, face à la Ligne N°1,
- Les 3 autres Juges sont à 1 m face à la Ligne N°3,
- Le Coordinateur est à 2 m devant le Chronométrateur - Enregistreur et à 1 m du bout de la Ligne N°4 vers Ligne N°1.



MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE : KIBON DONG-JA

I / LES POSTURES SIMPLES :

MO-JUCHUM-SEOGI : à partir de JUCHUM SEOGI, avancer un des pieds à angle oblique.

II / LES PARADES :

1- PARADE SIMPLE :

- MOMTONG-KODUREO-MAKKI : blocage renforcé au niveau moyen du tranchant extérieur de l'avant-bras ; même trajectoire que SONNAL-MOMTONG-MAKKI, avec les poings fermés.

2- PARADES SPECIALES : TEUKSU MAKKI

- a- WESANTEUL-MAKKI : combinaison de ARAE-MAKKI (bras de la jambe tendue) avec OLGUL-YOP-MAKKI (bras de la jambe fléchie) ; les deux parades se font dans le plan du corps, le regard est tourné du côté de ARAE-MAKKI.
- b- JAGEUN-DOLTZEOGI : consiste à armer les deux poings à une hanche, sous forme d'arrachement sec ; le poing au-dessus a le côté auriculaire sur le poing à la hanche.
- c- MEONGYE-PPAEGI : mouvement de dégagement en soulevant vivement les deux coudes latéralement à l'horizontale, les mains ouvertes, devant la poitrine, paumes tournées vers le bas.

III / LES ATTAQUES DES MEMBRES SUPERIEURS :

- 1- OLGUL-DWIT-JIREUGI : attaque du poing en arrière, au visage, par-dessus l'épaule ; le coude de l'autre bras frappe au plexus en PALKUP-DWIRO-CHIGI ;
- 2- HANSONNAL-OLGUL-AN-CHIGI : c'est frapper de l'extérieur vers l'intérieur avec le tranchant extérieur de la main, paume vers le haut, la gorge, la tempe ou la nuque de l'adversaire. Le poing opposé fermé se retire à la hanche.
- 3- PALKUP-OLGUL-DOLLYO-CHIGI : attaque circulaire du coude à la tempe ;
- 4- PALKUP-YOP-CHIGI : attaque de côté avec le coude au plexus solaire, l'autre main pousse sur le poing du coude qui frappe ;

- 5- PALKUP-DWIRO-CHIGI : attaque du coude vers l'arrière au plexus solaire ou dans les côtes ;

IV/ ATTAQUE DE PIED :

- DUBAL-DANGSEONG-AP-CHAGI : double AP CHAGI alternatifs en l'air ; le pied arrière attaque en premier au niveau moyen, suivi du pied avant au niveau haut ;

V / COMBINAISONS DE PIED avec COUPS DE PIED SAUTES :

Exemples :

- 4- AP CHAGI suivi de TWIEO DOLLYO CHAGI ;
- 5- DOLLYO CHAGI suivi de TWIEO DOLLYO CHAGI;
- 6- AP-CHAGI-KULLO-AP-CHAGI:
 - Frapper en APCHAGI.
 - Reposer le pied et bondir pour frapper en APCHAGI de la même jambe

B - POOMSAE

I / TAE-GEUK PAL-JANG:

1- Philosophie et signification:

TAE-GEUK PAL-JANG représente le symbole « **KON** » qui est le YIN, la TERRE, la Mère, les Ténèbres et le Nord. Il signifie la racine, la base, le socle, la partie négative dans tout ce qui est positif (bon), la fin du commencement et aussi, le commencement et la fin.

2- Caractéristiques :

TAE-GEUK PAL-JANG est caractérisé par: BAKKAT-PALMOK-MOMTONG-KODUREO-BAKKAT-MAKKI, WESANTEUL-MAKKI, DANGKYO-TEOK-JIREUGI, PALKUP-DOLLYO-CHIGI, DUBAL-DANGSONG-AP-CHAGI et TWIO-AP-CHAGI. Il faut faire attention aux variations de postures et faire la différence entre DUBAL-DANGSONG-AP-CHAGI et TWIO-AP-CHAGI.

II / PALGWE PAL-JANG:

PALGWE PAL-JANG est caractérisé par: MEJUMEOK-NAERYO-CHIGI, DEUNGJUMEOK-OLGUL-BAKKAT-CHIGI, PALKUP-YOP-CHIGI, PALKUP-DWIRO-CHIGI, SONNAL-AN-CHIGI, MEONGYE-PPAEGI, MO-JUCHUM-SEOGIMIKKEUROMBAL.

C - KYORUGI

C'est l'application des techniques de base, de défense et d'attaques, face à un adversaire réel et mobile.

I / MATCHU-OR-KYORUGI : combat conventionnel ou attaque-défense alternative.

Il s'agit de **mettre en application les mouvements de base** (parades, attaques de mains et coups de pieds) **dans des enchaînements cohérents et réalistes**. Les POOMSAE constituent un riche réservoir de combinaisons.

HANBEON-KYORUGI : attaque-défense sur un (1) pas.

II / JAYU-KYORUGI : **combat technique libre**.

Principes :

Comme dans HANBEON-KYORUGI au départ, et au commandement KYORUGI-JUMBI!, reculer le pied droit en WEN AP-SEOGI et se mettre **en garde moyenne de protection** : les poings fermés, l'avant-bras avant à l'oblique devant le torse, le poing à hauteur de l'épaule et l'avant-bras arrière placé horizontalement devant le plexus solaire. Au commandement SIJAK!, procéder à des **échanges d'enchaînements de techniques**.

Il s'agit d'**appliquer les techniques et de travailler les enchaînements**, sans se toucher avec force, en visant :

- le torse (plexus solaire et côtes) avec les poings ;
- le torse et la tête avec les pieds ;
- il est interdit de frapper du poing à la tête et au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper du pied au bas-ventre ;
- il est interdit de frapper dans le dos et à la nuque.

D - TECHNIQUES DE COMPETITION

- Tous les déplacements combinés aux coups de pieds ;

E - HOSHINSUL

DEFENSES CONTRE SAISIE AU REVERS (COL) PAR DERRIERE

I / DEFENSE PAR ATTAQUE EN DWIT-CHAGI :

- Faire vivement un pas en avant pour déséquilibrer l'assaillant ;
- Ramener le pied pour armer et frapper en DWIT-CHAGI.

II / DEGAGEMENT SUIVI DE CLE AU POIGNET :

- Poser une main sur celle de l'assaillant et la saisir par le plat au-dessus du poignet ;
- Sortir par $\frac{3}{4}$ de tour en passant sous le bras de l'assaillant ;
- Exercer une clé au poignet pour l'amener au sol.

F - KYOKPA

La casse ou KYOKPA est une des matières du Taekwondo comme les POOMSAE, les combats (ou KYOREUGI) et la self-défense (ou HOSHINSUL). Elle est obligatoire aux examens de ceinture noire.

I / LES PRINCIPES:

1- Pourquoi casser ?

Casser un objet est un bon moyen **pour exercer sa concentration, sa puissance, sa vitesse et sa précision** sur un objet inanimé, sans se blesser ou blesser autrui.

Il est important de réaliser la casse avec la technique appropriée, dans les limites de ses capacités, sans le risque de se blesser facilement et pour toujours.

La pratique de la casse permet de prendre conscience du fait que le corps entier est une arme très forte et de comprendre qu'il faut être prudent face à un partenaire.

2- Que peut-on casser ?

Le matériau le plus souvent utilisé est le bois qui est facile à casser par les mains ou les pieds ; on peut aussi casser des briques ou des tuiles ;

- Il faut utiliser des planches non humides, bien sèches et de dimensions convenables : au minimum 30 cm de largeur et au maximum 3 cm d'épaisseur ;
- les planches doivent avoir une bonne texture : fibres bien visibles, bien alignées et sans nœuds;

3- Casser avec quoi?

La casse peut se faire avec toute partie dure du corps : la main, le pied, le coude, le genou ou la tête.

4- Comment casser ?

Il faut commencer par s'exercer sur des échantillons faciles à casser pour développer ses techniques et se mettre en confiance.

Il faut être décontracté autant que possible, **se concentrer et viser un**

point au-delà du point d'impact.

Il faut bien tenir la planche pour éviter un mouvement de recul qui peut diminuer la force de frappe à l'impact.

Il faut **frapper au centre et sur la ligne médiane** ; le contact doit être bref et rapide.

Lorsque la planche ne se casse pas, la force de réaction peut provoquer, en retour, des blessures.

II / PRATIQUE :

Casse d'une planche avec technique libre (poing ou pied).