



FEDERATION IVOIRIENNE
DE TAEKWONDO



République de Côte d'Ivoire

Union – Discipline – Travail

MANUEL D'ENSEIGNEMENT DU TAEKWONDO EN COTE D'IVOIRE

1

TOME 2

PROGRAMME OFFICIEL
DE LA CEINTURE NOIRE 1^{er} DAN
A LA CEINTURE NOIRE 5^{ème} DAN

EDITION 2010

SOMMAIRE

RUBRIQUES

PAGES

PROGRAMME DETAILLE DU 1^{er} DAN

MATIERES THEORIQUES

A - DIFFERENTS TYPES DE COMBAT DE TAEKWONDO

Il existe (10) types de combat de Taekwondo, à savoir :

- Le Combat en attaque & défense en 3 fois.
- Le Combat en attaque & défense en 1 fois.
- Le Combat en position assis au sol.
- Le Combat en attaque & défense en 2 fois.
- La Défense contre une agression avec un court bâton.
- La Défense contre une agression avec un long bâton.
- La Défense contre une agression avec un couteau.
- La Défense contre une agression avec un sabre.
- La Défense contre une agression avec un pistolet.
- La Défense contre une agression avec un fusil à baïonnette.

B - SIGNIFICATION DE KORYO

Son symbole est le **SONBAE**, qui signifie un homme instruit, dont l'esprit a été développé depuis la Dynastie Koguryo jusqu'à celle de Koryo.

C - SECOURISME (Techniques élémentaires et générales de secourisme-Traumatologie et Taekwondo-module sur la Protection).

Le thème 2 est lié aux premiers gestes à faire en matière de secourisme intitulé Techniques Elémentaires et Générales de secourisme, aux différentes blessures et risques physiques qui pourraient survenir dans la pratique du Taekwondo, aux éléments de protection autorisés, connaître leur importance, avec un module sur la nécessité d'adopter une discipline corporelle évitant tout risque d'accident.

D - LEXIQUE

N.B. : Voir la nomenclature des mouvements de base.

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

LA PROCEDURE DU « KNOCK DOWN »

- Lorsqu'un combattant titube après avoir reçu un coup ou tombe après un coup puissant, l'arbitre le maintient à l'écart en prononçant **KALYO** et commence le décompte à haute voix;
- Au cas où le combattant manifeste le désir de continuer, l'arbitre le compte à haute voix jusqu'à 8, de « HANA » à « YEDOL », pour lui permettre de récupérer.
- Si le combattant retrouve ses idées, le combat est relancé.
- Dans le cas contraire, après « YEOL » (10), il est déclaré « KNOCK OUT » (KO)

F - REGLEMENTS DE COMPETITION DE POOMSAE

LES SIGNAUX ET LE JARGON DES OFFICIELS

Les signaux et le jargon des officiels sont :

- Tcharyeut = Garde à vous
- Kyong Ryeh = Salutation
- Jumbi = Position de commencement d'une action.
- Sijack = Commencez ou démarrez
- Etc.

NB : Pour les Compétiteurs en Equipe de Trois, la disposition est en Triangle au Centre de l'Aire de Compétition.

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE

I / POSTURE :

- TONGMILGI-JUMBI-SEOGI : en NARANHI-SEOGI, poussée des mains vers l'avant, paumes ouvertes face à face au niveau du visage, doigts serrés, pouces pliés.

II / PARADE :

- HANSONNAL-ARAE-MAKKI : parade basse avec le tranchant extérieur de la main, l'autre poing à la hanche.

III / ATTAQUES DES MEMBRES SUPERIEURS :

- 1- OPEUN-SONNAL-MOK-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.
- 2- PYOJEOK-JIREUGI: attaque avec le poing dans la paume de l'autre main.
- 3- AGWISON-MOK-CHIGI = AGWISON-KALJAEBI : frappe à la gorge de l'adversaire avec la fourche de la main entre le pouce et les autres doigts serrés.
- 4- MEJUMEOK-ARAE-PYOJEOK-CHIGI : attaque avec le côté auriculaire du poing dans la paume de l'autre main, au niveau bas, devant le bas-ventre.
- 5- PYONSONKEUT-ARAE-JECHO-TZIREUGI : pique au niveau bas avec les sommets des quatre doigts, paume ouverte tournée vers le haut.
- 6- AGWISON-MUREUP-KKUKI : clé au genou, pour le briser, avec la fourche de la main entre le pouce et les autres doigts serrés.

IV / ATTAQUE DE PIED :

KODEUP-YOP-CHAGI : YOP-CHAGI répétés avec la même jambe.

V / LES FAUCHAGES ou NUMGIGI :

BALKORYO-NUMGIGI : c'est le fauchage par accrochage par derrière de la jambe de l'adversaire, avec la jambe.

B - POOMSAE

I / POOMSAE KORYO

1- **Signification** : POOMSAE KORYO représente le « **SONBAE** » qui signifie « **grand homme instruit qui possède l'esprit martial et le sens moral** ». Cet esprit a été transmis à travers les dynasties KOGURYO, PALHAE et KORYO. Le diagramme de POOMSAE KORYO est le caractère chinois « **SONBAE** » qui veut dire « **homme cultivé** » en langue coréenne et signifie « **Art Martial puissant** » et « **Esprit intègre** » des pratiquants.

2- **Caractéristiques** : KODEUP-CHAGI, OPEUN-SONNAL-BAKKAT-CHIGI, SONNAL- ARAE-MAKKI, KHALJAEBI, MUREUP-NULLO-KKOKKI, MOMTONG-HECHO-MAKKI, JUMEOK- PYOJEOK-JIREUGI, PYONSONKKEUT-JECHO-JIREUGI, BATANGSON-NULLO-MAKKI, PALKUP-YOP-CHIGI, MEJUMEOK-ARAE-PYOJEOK-CHIGI. Il débute par TONGMILGI qui permet d'atteindre la concentration mentale.

II / SAH-BANG CHUK-BANK ou défenses et attaques sur les quatre (4) côtés :

Consiste à se défendre successivement sur les quatre côtés, en faisant un tour complet par la droite, puis un tour complet par la gauche.

Il est basé sur : AP-KUBI, ANPALMOK-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI, MOMTONG-DUBON-JIREUGI et AP-CHAGI.

C - KYORUGI Combat

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

I / HANBEON-KYORUGI: combat conventionnel ou attaque-défense alternative sur un (1) pas, à **droite puis à gauche**.

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.

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

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

7

I / DEFENSE CONTRE PRISE A LA GORGE AVEC UNE MAIN :

1- DEFENSE PAR CLE DESCENDANTE AU POIGNET :

- Plaquer les tranchants des mains en croix sur le dos de la main de l'assaillant, pour la maintenir fermement contre la poitrine ;
- Faire un pas en arrière en DWIT-KUBI en s'abaissant, ce qui provoque une clé au poignet de l'assaillant.

2- DEGAGEMENT PAR TORSION DU POIGNET :

- Plaquer 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 de la gorge en appliquant une torsion au poignet par un mouvement de levier entre le pouce et la pointe des 4 doigts ;

II / DEFENSE CONTRE PRISE A LA GORGE AVEC DEUX MAINS :

1- PAR DEGAGEMENT ET CONTRE-ATTAQUE :

- 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 ;

2- PAR DEGAGEMENT ET CLE AU POIGNET ET AU COUDE :

- Voir n° 2 de Hoshinsul 2^e KEUP (mouvements identiques) ;

F - KYOKPA

La casse ou KYOKPA est une des matières du Taekwondo comme les POOMSAE, les combats ou KYORUGI 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 : Casses de deux (2) planches séparées avec une (1) technique de pied et une (1) technique de main.

PROGRAMME DETAILLE DU 2^e DAN

MATIERES THEORIQUES

A - ELEMENTS DE BASE DE L'ENSEIGNEMENT DE TAEKWONDO

I / PRINCIPE DE BASE

L'enseignement du Taekwondo est une série d'activités d'apprentissage, dans lesquelles un instructeur fait comprendre et appliquer les éléments essentiels relatifs au Taekwondo à des élèves ou adeptes.

Cet enseignement est une instruction à deux volets :

- 1- **La Théorie** : C'est un ensemble d'épreuves orales de philosophie, d'histoire, d'éducation civique & morale (y compris la présentation) et le lexique en Coréen des mouvements et techniques de Taekwondo.
- 2- **La Pratique** : C'est l'ensemble des épreuves physiques des mouvements de base, Poomsae, Kyorugi, Hoshinsul, Kyokpa, techniques de déplacement et d'épreuves pratiques des règlements d'arbitrage.

II / ELEMENT ET MATERIELS SPECIFIQUES :

L'élément fondamental exigé pour une bonne pratique de Taekwondo est la salle d'entraînement dit DOJANG. En plus de la salle, il faut s'équiper en matériels (didactiques) et d'équipements de compétition.

III / LES QUALITES ET LE PROFIL D'UN INSTRUCTEUR DE TAEKWONDO ET LA NOTION D'ENSEIGNEMENT DU TAEKWONDO

1- Qualités et profil requis pour être un excellent Instructeur:

-Avoir la Volonté d'enseigner avec tous les efforts de transformer l'apprenant.

-Etre bien organisé, se fixer des objectifs afin d'établir un programme et une méthode de travail.

-Etre conscient de l'intérêt pour une Education Globale de l'homme, c'est-à-dire inclure dans son programme toutes les variantes du potentiel et de propension positive de l'homme.

-Etre capable de créer la volonté et développer l'intérêt de l'élève à la pratique.

-Etre capable de varier ses entraînements en fonction du sexe, de la profession, de la fonction religieuse, du potentiel naturel de chaque individu.

-Respecter la transmission progressive des techniques et connaissances et tenir compte de la capacité de compréhension et de maîtrise de l'élève, avant de lui apprendre autres choses plus complexes.

-Pouvoir amener l'élève à faire des recherches personnelles en fonction de ses potentialités en vue de favoriser sa progression.

-Etre capable d'adapter son enseignement aux circonstances du moment (raison climatique ou autre)

-Avoir l'humilité de se remettre en cause, en faisant constamment des évaluations objectives de ses méthodes.

-Faire respecter les textes régissant la FITKD et disposer d'un support de gestion et suivi techniques des élèves.

-Actualiser son niveau d'information auprès de la ligue et de la FITKD.

2- Notion d'enseignement

La notion d'enseignement ou d'entraînement se définit sous plusieurs aspects, à savoir :

-L'échauffement

-Les Mouvements de base

-Les Formes ou Poomsae

-La Compétition

-Les Casses

Mais, on ne peut parler d'entraînement sans définir les aspects ci-dessous :

-Le DOJANG : C'est une salle d'entraînement.

-La Tenue Vestimentaire ou DOBOK : Elle est composée d'une veste au col soit blanc, soit noir et rouge, soit tout noir, en forme de V et d'un pantalon allant jusqu'à la cheville. Sa couleur blanche signifie la pureté originelle.

-La Discipline : La discipline doit être de rigueur au Taekwondo. La pratique de cet art martial demande un minimum de qualités disciplinaires pour mériter une bonne progression.

-La Progression Graduelle : La progression se fait à l'issue d'un examen officié par des spécialistes ou experts en la matière. Elle permet au pratiquant de faire son évaluation personnelle.

B - SIGNIFICATION DE KEUMGANG

Il signifie le **Diamant**, symbolisant la **Dureté** ou **Fermeté** et la **Pondération**, incarné par le **Puissant Guerrier**.

C - SECOURISME

Plusieurs cas d'accident peuvent se présenter à nous, entre autres, Les saignements abondants, les signes anormaux constatés chez l'individu. Il est nécessaire de connaître les techniques de bandage afin de permettre une meilleure circulation du sang dans les vaisseaux. Chaque accident avec ses méthodes préventives et ses précautions à prendre sera traité aux modules 2-3 & 4 dans ce chapitre dit Thème 3 tels que détaillés ci-dessous :

- module 2 : la victime saigne abondamment
- module 3 : l'alerte
- module 4 : Les techniques de contention ou strapping (bandage)

D - LEXIQUE

N.B. : Voir la nomenclature des mouvements de base.

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

LA DIRECTION D'UN COMBAT

DEBUT, ARRET, FIN et DECISION FINALE :

- L'arbitre se place sur la marque de l'arbitre à 1,50m du centre de l'aire de compétition.
- Il fait appel aux deux combattants : **TCHONG- HONG**
- Les deux combattants se mettent l'un face à l'autre en tenant leur casque dans la main gauche.
- L'arbitre les fait saluer en disant : **TCHARYEOT, KYONG-RYE**.
- L'arbitre donne le signal avec le <**JUMBI**>, suivi du <**SIJAK**>.
- A un Arrêt momentané, il prononce **KALYO**, puis **SHIGAN** (arrêt du chronomètre) ;
- **KEUZOK** pour relancer le combat ;
- A la fin d'un round et du combat, il déclare <**KEUMAN**> ;

- A la fin des 3 rounds, il fait saluer les 2 combattants, fait enlever les casques et donne la victoire en prononçant la couleur du gagnant suivi du <SOUK> : HONG SOUK ou TCHONG SOUK, le bras levé vers le vainqueur.

F - REGLEMENTS DE COMPETITION DE POOMSAE

LE POINTAGE DUNE COMPETITION DE POOMSAE :

La méthode de pointage est:

- Total des points : 10
- Exactitude : 5
- Expression : 5 (Puissance, Vitesse, Rythme, Equilibre, etc.)
 - a. Pour chaque petite erreur dans l'exactitude, déduction de 0,1 point,
 - b. Pour chaque faute dans l'exactitude déduction de 0,5 point.

NB : Ces mêmes pénalités sont appliquées pour la Présentation.

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE : KIBON DONG-JA.

I / POSTURE :

- HAKDARI-SEOGI : C'est la position de la grue où le poids du corps repose sur une seule jambe légèrement fléchie, l'autre jambe est levée avec le pied au niveau de l'intérieur du genou de la jambe au sol.
Pour exécuter HAKDARI-SEOGI, il faut :
 - fléchir légèrement une jambe ;
 - lever l'autre jambe, le pied au niveau du genou de la jambe au sol ;

II / LES PARADES :

- 1- HAKDARI-KEUMGANG-MAKKI : c'est une double parade avec ARAE-MAKKI (bras de la jambe levée) et OLGUL-MAKKI (bras de la jambe au sol) combinés en HAKDARI-SEOGI ;
- 2- KEUMGANG-MAKKI : c'est une double parade avec ARAE-MAKKI (bras de la jambe avant) et OLGUL-MAKKI (bras de la jambe arrière) combinés en DWIT-KUBI ;
- 3- HANSONNAL-MOMTONG-AN-MAKKI : c'est une parade du tranchant extérieur de la main, au niveau moyen, de l'extérieur vers l'intérieur ;
- 4- SANTEUL-MAKKI : c'est une double parade avec ANPALMOK-OLGUL-BAKKAT-MAKKI et BAKKAT-PALMOK-OLGUL-AN-MAKKI combinés en JUCHUM-SEOGI ;
N.B. : ANPALMOK-OLGUL-BAKKAT-MAKKI est armé en face de la poitrine, alors que BAKKAT-PALMOK-OLGUL-AN-MAKKI est armé au niveau de la tête ;

III / LES ATTAQUES DE MEMBRES SUPERIEURS ET MOUVEMENTS SPECIAUX :

- 1- BATANGSON-TEOK-CHIGI : en AP-KUBI, attaque directe de la base de la paume au menton ;
- 2- KHEUN-DOLTZEOGI : en JUCHUM-SEOGI, placer un poing à la ceinture en position normale pendant que l'autre vient devant le plexus solaire ;
- 3- JAGEUN-DOLTZEOGI : mouvement d'arrachement sec pour ramener un poing à la hanche, l'autre venant se placer au-dessus ; le poing à la ceinture est en position normale, paume tournée vers le haut ; le poing placé au-dessus a la paume tournée vers le corps ;

- 4- HAKDARI-DOLTZEOGI : c'est exécuter JAGEUN-DOLTZEOGI en HAKDARI SEOGI, les poings ramenés à la hanche de la jambe au sol (mouvement préparatoire de YOP-CHAGI-YOP-JIREUGI).

IV / LES ATTAQUES DE PIED :

- SOKKEO-CHAGI : c'est exécuter deux (2) coups de pied différents avec la même jambe sans reposer le pied ; **exemples** : AP-CHAGI-YOP-CHAGI ; AP-CHAGI-DOLLYO-CHAGI ; AP-CHAGI-HURYO-CHAGI etc.

V / LES FAUCHAGES ou PROJECTIONS AU SOL : NUMGIGI.

- BALDEURYO NUMGIGI : c'est le fauchage par soulèvement ou balayage de la (des) jambe(s) d'appui de l'adversaire.

B - POOMSAE

KEUMGANG :

1- Signification et philosophie:

KEUMGANG qui veut dire « **diamant** », signifie « **dureté** » et « **stabilité** ». Le Mont KEUMGANG qui est considéré en Corée comme le cœur de l'esprit national et le « KEUMGANG YOKSA » (le terrible guerrier KEUMGANG) ainsi nommé par Bouddha, sont l'inspiration de ce Poomsae.

Le diagramme est le caractère chinois « **la montagne** » qui signifie **grandeur et stabilité**, donc **les mouvements doivent démontrer puissance et équilibre** pour exprimer le respect de la dignité du gradé Ceinture Noire.

2- Caractéristiques :

les nouvelles techniques sont : BATANGSON-TEOK-CHIGI, HANSONNAL-MOMTONG-MAKKI, SANTEUL-MAKKI, KHEUN-DOLTZEOGI et la posture HAKDARI-SEOGI.

C - KYORUGI : combat

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

I / HANBEON-KYORUGI : combat conventionnel ou attaque-défense alternative sur un (1) pas, à droite puis à gauche.

Exemples :

- 1- **Sur ARAE-JIREUGI** (attaque au niveau bas) :
 - Blocage en ARAE-EOTGOREO-MAKKI en avançant sur l'attaque ;
 - Clé au coude du bras qui a attaqué ;
 - Frapper à la nuque avec SONNAL-NAERYO-CHIGI (KIHAP) ;
- 2- **Sur MOMTONG-JIREUGI** (attaque au niveau moyen) :
 - Parade à l'extérieur de l'attaque avec HANSONNAL-MOMTONG-AN-MAKKI en DWIT-KUBI ;
 - Prise du poing et torsion du poignet vers l'extérieur ;
 - Attaque en KHALJEBI à la gorge ;
 - Prise du cou et fauchage de la jambe avant de l'adversaire par derrière pour amener l'adversaire jusqu'au sol ;
 - Attaquer du poing en NAERYO-JIREUGI (KIHAP) ;
- 3- **Sur OLGUL-JIREUGI** (attaque au niveau haut) :
 - Avancer en bloquant avec HANSONNAL-OLGUL-BITUREO-MAKKI à l'extérieur de l'attaque ;
 - Saisir le poignet de l'adversaire ;
 - Tirer sur le bras en frappant en DOLLYO-CHAGI au plexus solaire (KIHAP).

II / JAYU-KYORUGI : combat technique libre.

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

- Tous les déplacements combinés aux coups de pieds ;

E - HOSHINSUL

I / DEFENSE CONTRE BÂTON COURT: TZALBEUN MAKDAE KYOREUGI

PARADE, CLE ET CONTRE-ATTAQUE :

En position de combat, contre une attaque verticale de bâton court à la tête :

- exécuter HANSONNAL-MAKKI suivi de saisie du poignet (SONMOK JAPKI) et torsion du poignet (SONMOK-KUKKI) ;
- appliquer l'autre main dans le creux de l'épaule par derrière ;
- faire une clé à l'épaule (OKKAE-JAPKI) qui fera fléchir l'adversaire vers l'avant;
- terminer par PALKUP-NAERYO-CHIGI dans le dos.

PARADE ET CONTRE-ATTAQUE :

En position de combat, contre une attaque verticale de bâton court à la tête :

- exécuter HANSONNAL MAKKI ;
- pivoter pour venir contre l'adversaire et frapper en PALKUP-DWIRO-CHIGI au plexus solaire ;

II / DEFENSE CONTRE BÂTON LONG : KIN MAKDAE KYOREUGI

ESQUIVE ET CONTRE-ATTAQUE :

En position de combat, contre une attaque circulaire de bâton long à la tête : -esquiver en s'abaissant dans le même sens que l'attaque ;
-frapper avec DOLLYO-CHAGI dans les côtes du côté exposé de l'assaillant.

PARADE ET CONTRE-ATTAQUE :

- Sur une attaque piquée de bâton long au niveau moyen ;
- Parade à l'intérieur en HANSONNAL-MOMTONG-MAKKI ;
- Saisir le bâton et pivoter de $\frac{1}{2}$ tour pour être contre l'adversaire ;
- Frapper en PALKUP-OLGUL-DWIRO-CHIGI à la tête ;

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 :

Casses de trois (3) planches séparées avec des techniques différentes de pieds et de mains.

PROGRAMME DETAILLE DU 3^e DAN

MATIERES THEORIQUES

A - CONDUITE D'UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT

L'idéal pour la conduite d'une bonne séance d'entraînement ordinaire est de faire appliquer les données de base et le mode opératoire ci-dessous :

I / DONNEES DE BASE

- Faire 04 séances / semaine pour adultes et adolescents
- faire 03 séances / semaine pour enfants
- Avoir 01 séance / semaine d'environ 02 heures de temps.

II / MODE OPERATOIRE

1. Respect de l'heure exacte du début et mise en place : alignement par **grade et ancienneté décroissants, de droite à gauche pour les élèves et de la gauche vers la droite de l'Instructeur qui est en face d'eux** ;
2. **Salut** à l'instructeur puis «assis tailleur » ;
3. Histoire et E.C.M. (7 mn) ;
4. **Méditation**, Concentration et Focalisation de l'esprit (précédée de 3 respirations profondes) (1,5 mn) ;
5. Position debout, **salut au Drapeau National**_(orange-blanc-vert) + préparation (15 mn) ;
6. **Mouvements de base** : par groupes homogènes (20 mn) ;
7. **Poomsae** ensemble par réduction progressive du groupe par Grade croissant (20 mn) ;
8. **Attaques et Défenses** ensemble avec différentes techniques par groupe homogène (10 mn) ;
9. **Self-défense** ensemble avec différentes techniques par groupe homogène (11 mn) ;
10. **Technique de Combat** ensemble avec différentes techniques par groupe homogène (10 mn) ;
11. **Technique de casse** : ensemble pour Rouge et Noire (10 mn) ;

12. **Etirements** et relaxation (05 mn) ;
13. Assis tailleur : **philosophie** et **secourisme** (10 mn) ;
14. Questions de compréhension et réponses (08 mn) ;
15. **Méditation** de Mémorisation des acquis du jour (1,5 mn) ;
16. **Salut** de l'Instructeur - Salut du plus gradé - **Fin en respectant l'heure** ;
17. **Sortie en rang** et en **silence** du Dojang_en tournant pour le saluer lorsque chacun **arrive au seuil** de la sortie.

B - SIGNIFICATION DE TAEBAEK

Il représente une Montagne, avec les sens de Montagne Brillante, symbolisant l'esprit de Sacrifice avec un humanisme idéal.

C - SECOURISME (Le Rôle du médecin de Sport dans une équipe-La Victime qui s'étouffe-La Victime est inconsciente).

La pratique du sport aujourd'hui exige un minimum de dispositions à prendre parmi lesquelles la présence d'un cadre de la santé aux côtés des athlètes en cas de secours médical. Que peut-on faire devant les cas d'accidents tels que l'étouffement et l'état d'inconscience du sportif ?

Le thème 4 traitera du rôle du médecin du sport dans une équipe, des attitudes à avoir face à l'athlète qui étouffe et qui est inconscient selon les modules ci-dessous :

- module 5 : Le rôle du médecin de sport dans une équipe.
- module 6 : la victime s'étouffe
- module 7 : la victime est inconsciente

D - LEXIQUE

N.B. : Voir la nomenclature des mouvements de base.

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

LA PROCEDURE DU KYE-SHI

- Après une blessure, l'arbitre fait arrêter le combat en prononçant **KALYO**. Ensuite, il prononce le **KYE-SHI** (Arrêt du chrono) pour permettre au combattant blessé de se soigner ;

- Après 50 secondes, il avertit le combattant blessé ;
- Après 1mn si ce combattant n'a pas encore fini son soin, il lui accorde 15 secondes de plus ;
- Si le combattant ne peut pas reprendre, il perd le combat dans le cas d'une blessure régulière ;
- Le combattant est déclaré vainqueur dans le cas d'une blessure intentionnelle.

F - REGLEMENTS DE COMPETITION DE POOMSAE

I / POOMSAE OFFICIELS :

Les Poomsae officiels partent de Taegeuk Sah Jang à Poomsae Hansu avec pour chaque catégorie :

- Un 1^{er} groupe de Poomsae
- Un 2^{ème} groupe de Poomsae obligatoire.

II / PROCEDURE DE COMPETITION

La procédure est la suivante :

- 1- Appels et contrôle des compétiteurs par un Arbitre, au moins 3 mn avant le début de la prestation, avec Une (1) minute d'intervalle.
 - 2- Entrée sur l'Aire après inspection :
 - Le coach suivi des Athlètes en stand-by et en rang à côté de l'Aire.
 - Le coach s'installe à gauche à quelques mètres des Juges, près de la Ligne Limite N°3 ;
 - Entrée du (ou des) Athlète (s) du côté des Juges situés près de la Ligne Limite N°3 ;
 - Salue aux Juges,
 - Salue au Coach,
 - Demi-tour pour aller au centre de l'Aire, vers la Table officielle située près de la Ligne Limite N°1 puis attendre les instructions du Coordonnateur.

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE : KIBON DONG-JA

I / LES PARADES :

1- PARADE SIMPLE :

-SONNAL-ARAE-HECHO-MAKKI : Double parades basses au niveau bas avec les tranchants des deux mains, paumes tournées vers le corps ;

Armer en croisant les avant-bras devant la poitrine, les mains en face des épaules ;

Bloquer en descendant les avant-bras, en les écartant pour balayer l'avant du corps et le bas-ventre pour s'arrêter au-dessus des cuisses ;

2- PARADES SPECIALES : TEUKSU-MAKKI

- KEUMGANG-MOMTONG-MAKKI : Double parades combinées de ANPALMOK-MOMTONG-BAKKAT-MAKKI du bras de la jambe avant et de OLGUL-MAKKI du bras de la jambe arrière ; se fait généralement en DWIT-KUBI ;

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

- 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 ;

II / LES ATTAQUES DES MEMBRES SUPERIEURS :

- 1- DANGKYO-TEOK-JIREUGI : Attaque remontante au menton, avec JECHO-JIREUGI, en tirant l'adversaire vers soi;
- 2- YOP-JIREUGI : Attaque directe du poing sur le côté en retirant le poing opposé à la hanche;
- 3- DEUNGJUMEOK-OLGUL-BAKKAT-CHIGI : attaque extérieure au visage avec le revers du poing ; le poing est armé à la hanche opposée.
- 4- PYONSONKKEUT-SEWEO-TZIREUGI : attaque des quatre (4) doigts joints et serrés, pouce replié, paume tournée vers l'intérieur (pouce en haut, auriculaire en bas) ;

III / LES ATTAQUES DE PIEDS :

1- ATTAQUE SIMPLE :

-YIO-CHAGI : coups de pied alternatifs des deux jambes avec la même technique ;

2- ATTAQUE SPECIALE :

-YOP-CHAGI-MEJUMEOK-BAKKAT-CHIGI : combinaison de YOP-CHAGI et MEJUMEOK-BAKKAT-CHIGI exécutés simultanément ;

22

B - POOMSAE

POOMSAE TAEBAEK :

1- Signification et philosophie :

TAEBAEK est le nom d'une montagne, dans le sens de « Montagne brillante », où le **légendaire TANGUN** fonda la nation du peuple coréen et régna ; la « montagne brillante » symbolise la pureté de l'âme et la pensée de TANGUN sur le « **HONGIK INGAN** » (idéal humanitaire). Le Mont Paektu qui est reconnu comme le berceau du peuple coréen est à l'origine de la désignation de Poomsae TAEBAEK.

Le diagramme de Poomsae TAEBAEK décrit la lettre chinoise qui symbolise le pont entre le Ciel et la Terre, signifiant que les êtres humains ont créé la nation sur ordre divin.

2- Caractéristiques :

Poomsae TAEBAEK est caractérisé par : SONNAL-ARAE-HECHO-MAKKI, SONNAL-OPEO-JAPKI, JAPHIN-SONMOK-PPAEGI, KEUMGANG-MOMTONG-MAKKI, DEUNGJUMEOK-OLGUL-BAKKAT-CHIGI et DOLTZEOGI.

C - KYORUGI : Combat

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

I / HANBEON KYORUGI: combat conventionnel ou attaque-défense alternative sur un (1) pas, à droite puis à gauche.

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.

II / JAYU KYORUGI : combat technique libre.

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

- Tous les déplacements combinés aux coups de pieds ;

E - HOSHINSUL

I / DEFENSE CONTRE COUTEAU : TZALBEUN-KHAL KYORUGI

1- PARADE ET CONTRE-ATTAQUE :

- Sur présentation du couteau au niveau bas ou moyen ;
- Parade intérieure du bras armé avec l'intérieur du pied, AN-CHONAE-MAKKI ;
- Armer le pied qui a bloqué, sans le déposer, pour frapper en YOP-CHAGI ;

2- PARADE, CLE AU POIGNET ET CONTRE-ATTAQUE :

- Sur présentation du couteau au niveau moyen ;
- Parade en HANSONNAL-MOMTONG-AN-MAKKI à l'intérieur ;
- Envelopper la main armée pour la saisir par le plat au-dessus du poignet ;
- exercer une clé au poignet et frapper en AP-CHAGI à la tête abaissée ;

II / DEFENSE CONTRE SABRE (ou MACHETTE) DE HAUT EN BAS A LA TETE :

1- PARADE, FAUCHAGE ET CONTRE-ATTAQUE :

- Avancer la jambe gauche et faire WEN-SONNAL-OLGUL-MAKKI pour bloquer le bras armé ;
- Saisir le bras de l'assaillant en avançant la jambe droite pour crocheter sa jambe avant par derrière et le faire tomber ;
- le contrer avec un coup au plexus solaire.

2- PARADE ET CONTRE-ATTAQUE :

-Avancer à l'extérieur pour exécuter HANSONNAL-OLGUL-BITHUREO-MAKKI ;

-Frapper en DOLLYO-CHAGI sous le bras armé à l'abdomen ;

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.

24

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 de deux (2) planches doublées avec technique libre.

PROGRAMME DETAILLE DU 4^e DAN

MATIERES THEORIQUES

A - MATIERES A ENSEIGNER SELON LES GRADES

C.F : Matières des différents modules de KEUP et DAN.

26

B - SIGNIFICATION DE PYONGWON

Il signifie **Plaine** dans un vaste paysage, symbolisant la **Source de vie** de toutes les créatures et le lieu où les êtres humains vivent leur vie.

- SIGNIFICATION DE SIPJIN

Il est dérivé de la Pensée des « **10 longévités** » qui évoquent qu'il existe « **10 créatures de longue vie** » qui sont : le soleil, la lune, la montagne, l'eau, la pierre, l'arbre à pin, l'herbe de la jeunesse éternelle, la tortue, le cerf, la grue.

C - SECOURISME

Le thème 5 développera un autre cas courant d'accident de l'athlète. C'est lorsqu'il ne respire plus, c'est-à-dire qu'il présente un cas de réanimation cardio-pulmonaire. Que faire ?

Après avoir étudié les différents modules ci-dessus, l'on peut être considéré comme un secouriste dans les cas d'accident du sportif. La préparation du brevet de secourisme s'impose et garantit la bonne maîtrise de ces techniques en secourisme.

Le module 8 traitera du cas de la victime qui ne respire plus et des cours de préparation au brevet de secourisme.

- module 8 : la victime ne respire plus (la réanimation cardio-pulmonaire)
- préparation au Brevet de Secourisme (Voir avec l'ONPC ou le GSPM).

D - LEXIQUE

N.B. : Voir la nomenclature des mouvements de base.

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

LA PROCEDURE DU VIDEO REPLAY :

- La **VIDEO REPLAY** consiste à vérifier à l'aide d'une vidéo une sanction ou un point donné par les juges ou l'arbitre ;
- Lorsqu'un coach lève son carton, l'arbitre arrête le combat, met les deux combattants au point de départ et se dirige vers le coach pour savoir le but de sa demande ;
- Ensuite il revient à la marque de l'arbitre et montre à la table de supervision la couleur du coach qui a demandé la **VIDEO REPLAY** ;
- Il se dirige vers la table et après consultation de la vidéo, il revient à sa place initiale et donne le verdict prononcé par la table de supervision.

27

F - REGLEMENTS DE COMPETITION DE POOMSAE

LES CATEGORIES

Les compétiteurs sont classés par âge et genre selon les catégories suivantes:

- **En Individuel :**
 - Catégorie Junior : 14-18 ans
 - Catégorie Senior 1 : 19-30 ans
 - Catégorie Senior 2 : 31-40 ans
 - Catégorie Master 1 : 41-50 ans
 - Catégorie Master 2 : 51 ans et plus
- **Par Paire et par Equipe**
 - Catégorie du 14-35 ans
 - Catégorie des 36 ans et plus.

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE : KIBON DONG-JA

I / POSTURES :

- 1- KYOPSON-JUMBI-SEOGI : en MOA-SEOGI, placer les deux (2) mains jointes, main gauche sur la droite, à environ 5 cm devant l'aine ;
- 2- TONGMILGI-JUMBI-SEOGI : en NARANHI-SEOGI, poussée des mains vers l'avant, paumes ouvertes face à face au niveau du visage, doigts serrés, pouces pliés.

II / LES PARADES :

1- Parades simples :

SONNAL-ARAE-HECHO-MAKKI : double parades basses des tranchants extérieurs des mains, sur les côtés ;

HANSONNAL-ARAE-MAKKI : parade basse du tranchant extérieur de la main sur le côté, l'autre poing fermé à la hanche ;

SONNAL-ARAE-EOTGOREO-MAKKI : parade basse croisée avec les deux paumes ouvertes, tranchants des poignets superposés, celui de la jambe arrière par-dessus ;

SONNALDEUNG-MOMTONG-MAKKI : parade extérieure au niveau moyen avec le tranchant intérieur de la main, l'autre avant-bras est placé devant le plexus solaire, paume tournée vers le sol ;

SONNALDEUNG-MOMTONG-HECHO-MAKKI : doubles parades extérieures au niveau moyen avec les tranchants intérieurs des mains ;

2- Parades spéciales ou TEUKSU-MAKKI :

HWANSO-MAKKI: double parades hautes, « blocage du taureau », poings séparés, légèrement au-dessus des cheveux, paumes tournées vers l'avant ;

KODUREO-OLGUL-YOP-MAKKI: parade extérieure haute latérale renforcée ; avant-bras qui bloque est vertical, le poing à hauteur de la tête, paume vers elle ; l'avant-bras qui renforce est devant la poitrine, poing tourné vers le sol ;

KKUREO-OLLIGI : dégagement remontant avec le tranchant interne de l'avant-bras qui s'arrête devant le plexus, paume tournée vers le corps ;

HECHO-SANTEUL-MAKKI: double parades extérieures hautes latérales, les avant-bras verticaux, poings fermés tournés vers la tête ; le départ se fait bras croisés devant ;

SONBADAK-KODUREO-BAKKAT-MAKKI: parade extérieure moyenne renforcée avec la paume de l'autre main au niveau du poignet ;

BAWI-MILGI : « poussée du rocher », poussée avec les deux (2) paumes vers l'avant, l'une au-dessus de l'autre, paumes tournées vers l'avant.

III / LES ATTAQUES DE MAINS :

1- Attaques simples :

PYOSONKKEUTUPEO-TZIREUGI : pique avec les sommets des quatre doigts joints, paume tournée vers le bas ;

PALKUP-OLLYO-CHIGI: attaque remontante avec le coude, le poing fermé au niveau de l'oreille, paume tournée vers elle et le coude à hauteur du menton ;

DEUNGJUMEOK- DANGKYO-TEOK-CHIGI: attaque du revers du poing au menton en tirant l'adversaire vers soi.

2- Attaques spéciales :

CHETTARI-JIREUGI : attaques simultanées des deux (2) poings au niveau moyen ;

MEONGYE-CHIGI : frappe simultanée avec les deux (2) coudes latéralement, les poings tournés vers le sol devant la poitrine.

IV / LES ATTAQUES DE PIED :

1- YIO-SOKKEO-CHAGI : coups de pieds successifs différents avec les deux (2) pieds ;

2- TWIO-YIO-CHAGI : sauter et exécuter la même technique avec les deux jambes, l'une après l'autre.

B - POOMSAE

I / POOMSAE PYONGWON:

1- Signification :

« **PYONGWON** » signifie **VASTE PLAINE**. La plaine est la source de vie de toutes les créatures et l'espace où les êtres humains mènent leur vie; POOMSAE PYONGWON est basé sur l'idée de paix et de lutte ; une grande plaine ouverte et s'étendant à l'infini, donne un sentiment de majesté différent de ce qu'on ressent en Montagne ou en Mer. La ligne du Poomsae exprime l'origine et la transformation de la plaine.

2- Caractéristiques :

POOMSAE PYONGWON est caractérisé par des techniques comme : PALKUP-OLLYO-CHIGI, KODUREO-OLGUL-YOP-MAKKI, DANGKYO-TEOK-CHIGI, MEONGYE-CHIGI, HECHO-SANTEUL-MAKKI ; la position MOA-SEOGI-WEN-KYOPSON-JUMBI indique la concentration de la force au commencement et à la source de la vie humaine ;

II / POOMSAE SIPJIN :

1- Signification :

Le diagramme de POOMSAE SIPJIN dessine le caractère chinois signifiant **10**, base du **système décimal** de numération infinie et de développement sans fin. SIPJIN est dérivé de la conception des « **10 Longévités** » qui évoque qu'il existe « **10 Créatures de Longue Vie** » qui sont : 2 créatures célestes (le soleil et la lune), 3 créatures minérales (la montagne, l'eau et la pierre), 2 plantes (le pin et l'herbe d'éternelle jeunesse) et 3 animaux (la tortue, le cerf et la grue). Elles donnent aux êtres humains, foi, espoir et amour. SIPJIN symbolise ces concepts.

2- Caractéristiques :

POOMSAE SIPJIN est caractérisé par **10 techniques** : HWANSO-MAKKI, SONBADAK-KODUREO-BAKKAT-MAKKI, PYOSONKKEUT-UPEO-TZIREUGI, HANSONNAL-ARAE-MAKKI, BAWI-MILGI, SONNALDEUNG-MOMTONG-MAKKI, KKUREO-OLLIGI, CHETTARI-JIREUGI, SONNAL-ARAE-EOTGOREO-MAKKI, SONNALDEUNG-MOMTONG-HECHO-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 enchainements cohérents et réalistes. Les POOMSAE constituent un riche réservoir de combinaisons.

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

2- SEBEON-KYORUGI : attaque-défense sur trois (3) pas.

a- Sur MOMTONG SEBEON-JIREUGI :

- Déplacement en DWIRO-DWIKKUBI avec PALMOK MOMTONG-MAKKI à l'intérieur;
- Après la troisième parade, déplacer le pied avant en avant en APKUBI, pour se rapprocher de l'adversaire ;
- Contre-attaquer simultanément avec ARAE-MAKKI combiné à DEUNG-JUMEOK-AP-CHIGI.

b- Sur OLGUL SEBEON-JIREUGI :

- Déplacement en DWIRO-APKUBI avec PALMOK OLGUL-MAKKI croisé;
- Après la 3^e parade, saisir le poignet et appliquer la main libre dans le creux de l'épaule ;
- Appliquer une clé à l'épaule pour faire fléchir l'attaquant en avant ;
- Avancer le pied arrière devant la jambe de l'attaquant et frapper en PALKUP-NAERYO CHIGI dans le dos.

II / JAYU-KYORUGI : combat technique libre.

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.

III / CHONGGI-KYORUGI : combat de compétition.

Il s'agit du combat suivant les règles de la WTF, avec touches, donc avec protections : casque, plastron, coquille, protège-tibias, protège-avant-bras, etc.

D - TECHNIQUES DE COMPETITION

TOUS LES DEPLACEMENTS COMBINES AUX COUPS DE PIEDS.

E - HOSHINSUL

I / DEFENSE CONTRE UN PISTOLET

1- DE FACE ET DE PRES :

a- Parade et contre-attaque : -décaler un pied sur le côté, en esquive, en dégageant le bras armé avec SONNAL-AN-MAKKI ;
-avancer à l'intérieur en JUCHUM-SEOGI en frappant en PALKUP-YOP-CHIGI ;

b- Parade et clé au poignet : -décaler un pied sur le côté, en esquive, en dégageant le bras armé avec SONNAL-AN-MAKKI ;
-saisir la main armée des deux mains et appliquer une torsion au poignet pour faire courber l'adversaire ;
-frapper du pied par le bas.

2- DE DOS ET DE PRES :

a- Parade et contre-attaque : -l'agresseur menace avec l'arme dans la main droite ;
-le pied gauche servant d'axe, pivoter pour faire $\frac{1}{2}$ tour en levant le pied droit et en dégageant le bras armé avec WEN-HANSONNAL-MAKKI ;
-se placer en AP-KUBI et frapper en OREUN-BARO-JIREUGI.

b- Parade et contre-attaque : -l'agresseur menace avec l'arme dans la main droite ;
-pivoter sur soi de $\frac{1}{2}$ tour, dégager et saisir le poignet bras armé ;
-frapper en PYON-JUMEOK à la base du nez.

II / DEFENSE CONTRE DEUX AGRESSEURS AVEC SAISIE :

1- SAISIE AUX EPAULES DES 2 COTES PAR 2 AGRESSEURS :

- Lever un pied écraser le pied d'un des agresseurs en descendant en JUCHUM-SEOGI et en exécutant simultanément SANTEUL-MAKKI pour dégager les prises ;
- Ramener le poing du bras qui a fait OLGUL-AN-MAKKI jusqu'à la hanche ;
- Passer en AP-KUBI pour frapper en BARO-JIREUGI sur le côté opposé ;
- Ramener le même poing pour armer et frapper en JUMEOK-BAKKAT-CHIGI à l'abdomen du second agresseur (côtes ou plexus solaire).

2- SAISIES DES 2 POIGNETS PAR 2 AGRESSEURS :

- Faire un pas brusque en avant comme pour fuir en tirant les agresseurs ;
- Revenir en arrière à l'aide de la traction des agresseurs, en croisant les bras au-dessus de la tête ;
- se saisir des poignets des agresseurs ;
- Pivoter pour faire $\frac{1}{2}$ tour et rabaisser les bras avec torsion des poignets des agresseurs pour les projeter.

F - KYOKPA

La casse ou KYOKPA est une des matières du Taekwondo comme les POOMSAE, les combats ou KYORUGI 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 objets 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 :

Casses de deux (2) planches doublées avec des techniques de coups de pieds.

PROGRAMME DETAILLE DU 5^e DAN

MATIERES THEORIQUES

A - PROGRAMME D'ENTRAINEMENT DES COMPETITEURS

Ce programme repartit en **trois cycles** nécessite une bonne dose d'expérience dans la pratique afin de mieux l'appliquer.

I / LE PREMIER CYCLE regroupe les éléments suivants :

La préparation du corps qui consiste à rendre le corps souple et prévenir tout cas de claquage et autres lésions musculaires pour environ Une Heure (1h) de temps.

Il s'agit de :

- L'échauffement jusqu'à la transpiration,
- L'étirement debout,
- L'étirement au sol,
- le déhanchement complémentaire,
- les torsions des hanches et de la colonne vertébrale.

II / LE SECOND CYCLE comprend :

Le renforcement de la puissance, de la vitesse, de l'endurance, de l'agilité, de l'équilibre, de la fortification des muscles pour environ (2h) de temps.

III / LE TROISIEME CYCLE concerne :

La technique et la tactique, en d'autres termes l'efficacité et la performance pour au moins une durée de (2h) de temps.

B - SIGNIFICATION DE JITAE

Il signifie un homme se tenant sur ses deux pieds regardant le ciel. Il symbolise les divers aspects intervenant au cours de la lutte pour l'existence de l'être humain.

C - SECOURISME (La formation d'un secouriste bénévole).

Après la préparation et l'obtention du brevet de secouriste, l'on peut faire partie des formateurs pour la formation des secouristes bénévoles au sein de la communauté taekwondo in.

Ce module traitera des différentes étapes de la formation d'un formateur en secourisme dont le thème est : Comment former un secouriste bénévole ?

D - LEXIQUE

N.B. : Voir la nomenclature des mouvements de base.

36

E - REGLEMENTS DE COMPETITION DE COMBAT

LA FICHE MANUELLE D'ARBITRAGE :

Une feuille manuelle d'arbitrage est remplie par le T.A. (Assistant technique) avec les sanctions et avertissements.

F - REGLEMENTS DE COMPETITION DE POOMSAE

ACTES PROHIBES ET PENALITES (GAN-JEON)

- 1- Profiter des remarques indésirables par l'Athlète ou le Coach,
- 2- Non respect du code de conduite du Taekwondo,
- 3- Interrompre volontairement la compétition.

NB : Si un Compétiteur écope de deux (2) points en moins, il est éliminé.

A ce niveau, le pratiquant doit maîtriser les règles ci-dessous déjà étudiées :

- L'aire de compétition de Poomsae et la classification des compétiteurs ;
- Les Officiels d'une compétition de POOMSAE ;
- Les signaux et Jargon des officiels.
- Les Poomsae officiels.
- Les catégories.

MATIERES PRATIQUES

A - MOUVEMENTS DE BASE : KIBON DONG-JA

I / LES PARADES :

HANSONNAL-OLGUL-MAKKI : blocage au niveau haut avec un tranchant extérieur de main, l'autre poing fermé à la hanche ;

HANSONNAL-ARAE-MAKKI : blocage au niveau bas avec un tranchant extérieur de main, l'autre poing fermé à la hanche ;

MOMTONG-BAKKAT-MAKKI: blocage au niveau moyen vers l'extérieur avec le tranchant extérieur de l'avant-bras ;

ARAE-YOP-MAKKI: blocage au niveau bas sur le côté avec le tranchant extérieur de l'avant-bras ;

HAKDARI-ARAE-YOP-MAKKI : blocage au niveau bas sur le côté avec tranchant extérieur de l'avant-bras en position HAKDARI SEOGI;

II / LES ATTAQUES DES MEMBRES SUPERIEURS :

KEUMGANG-MOMTONG-JIREUGI : en AP-KUBI, combinaison de MOMTONG-BARO-JIREUGI (bras de la jambe arrière) avec OLGUL-MAKKI (bras de la jambe avant) ;

MEJUMEOK-YOP-PYOJEOK-CHIGI : en JUCHUM-SEOGI, attaque le côté auriculaire du poing dans la paume de l'autre main.

III / LES ATTAQUES DE PIEDS :

TWIO-NOMEO-CHAGI : coup de pied sauté en passant par-dessus un obstacle ;

ILJA-CHAGI : coups de pied sautés sur deux cibles séparées sur la même ligne horizontalement (SUPYONG-ILJA-CHAGI) ou verticalement (BIKKYO-ILJA-CHAGI) ;

DABANGHYIANG-CHAGI : coups de pieds sautés dans plusieurs directions.

B - POOMSAE

POOMSAE JITAE

1- Signification et philosophie:

JITAE symbolise un homme debout sur la Terre avec deux pieds et regardant vers le Ciel pour s'y élancer. La Terre est à l'origine et la fin de la Vie : tous les êtres vivants proviennent de la Terre et y retournent. JITAE exprime les différents aspects de la lutte pour la vie de l'être humain.

2- Caractéristiques :

POOMSAE JITAE est caractérisé par l'introduction de : HANSONNAL-OLGUL-MAKKI, KEUMGANG-MOMTONG-JIREUGI et MEJUMEOK-YOP-PYOJEOK-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.

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

2- SEBEON KYORUGI : attaque-défense sur trois (3) pas.

a- Sur MOMTONG SEBEON-JIREUGI :

- Déplacement en DWIRO-DWIKKUBI avec SONNAL-MOMTONG-ANMAKKI à l'extérieur;
- Après la troisième parade, déplacer le pied avant sur le côté et avant en JUCHUM-SEOGI, pour se rapprocher de l'adversaire ;
- Contre-attaquer avec JUMEOK-MOMTONG-YOPKURI-JIREUGI suivi d'OLGUL-JIREUGI.

b- Sur OLGUL SEBEON-JIREUGI :

- Déplacement en DWIRO-APKUBI avec PALMOK OLGUL-MAKKI direct;
- A la troisième attaque, déplacer le corps sur le côté (esquive) sans changer de posture, en faisant OLGUL-MAKKI combiné à BATANGSON TEOK-CHIGI.

II / JAYU-KYORUGI : combat technique libre.

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.

III / CHONGGI-KYORUGI : combat de compétition.

Il s'agit de combat suivant les règles de la WTF, avec touches, donc avec protections : casque, plastron, coquille, protège-tibias, protège-avant-bras, etc.

D - TECHNIQUES DE COMPETITION

TOUS LES DEPLACEMENTS COMBINES AUX COUPS DE PIEDS

E - HOSHINSUL

I / DEFENSES CONTRE FUSIL A BAÏONNETTE :

1- Attaque avec baïonnette au canon :

- Esquiver à l'extérieur en saisissant la pointe du canon d'une main ;
- Avancer pour appliquer l'autre main dans le creux de l'épaule pour pousser et abaisser l'agresseur ;
- Contre l'agresseur avec un PALKUP-NAERYO-CHIGI dans le dos.

2- Attaque avec la crosse du fusil :

- Saisir le fusil des 2 mains ;
- Frapper un AP-CHAGI au bas-ventre.

II / DEFENSES CONTRE 3 AGRESSEURS AVEC SAISIE :

- EX. : 2 saisies latérales et 1 agresseur de face :

- Faire un pas en arrière en tirant sur les 2 agresseurs latéraux ;
- Profiter de leur réaction pour sauter et frapper en MODEUMBAL-CHAGI l'agresseur venant de face ;
- Redescendre et rebondir pour frapper les 2 latéraux en KAWI-CHAGI.

III / DEFENSES CONTRE ATTAQUES ASSIS AU SOL :

SUR ATTAQUE DIRECTE DU POING AU VISAGE :

1- Esquive arrière et contre-attaque AP-CHAGI :

- Se coucher en arrière en prenant appui sur les deux mains et en armant une jambe ;
- Frapper directement en AP-CHAGI au visage de l'agresseur.

2- Esquive latérale et contre-attaque DOLLYO-CHAGI :

- Se coucher sur le côté en prenant appui sur les deux mains ;
- Armer la jambe du dessus pour frapper en DOLLYO-CHAGI à la tête.

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 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 :

Casses de deux (2) planches doublées avec deux (2) techniques différentes de pieds et de mains.