



# LE TAEKWONDO



Un art martial coréen



# Qu'est-ce qu'un art martial ?

Un art martial **c'est la connaissance d'une technique de combat et la maîtrise de soi.**

C'est une discipline **utilisée pour le combat, afin d'attaquer mais surtout se défendre.** Ce qui caractérise un art martial est son absence de compétition car gagner ou perdre n'est pas important, **la seule vraie compétition, c'est la compétition avec soi-même.**



# Que signifie Taekwondo ?

Taekwondo est un mot coréen qui signifie :  
« la voie du poing et du pied »



Le symbole du taekwondo signifie l'équilibre et les mouvements sont basés sur :

la lumière (1), la joie (2), le feu (3), le tonnerre (4), le vent (5), l'eau (6), la montagne (7) et la terre (8).

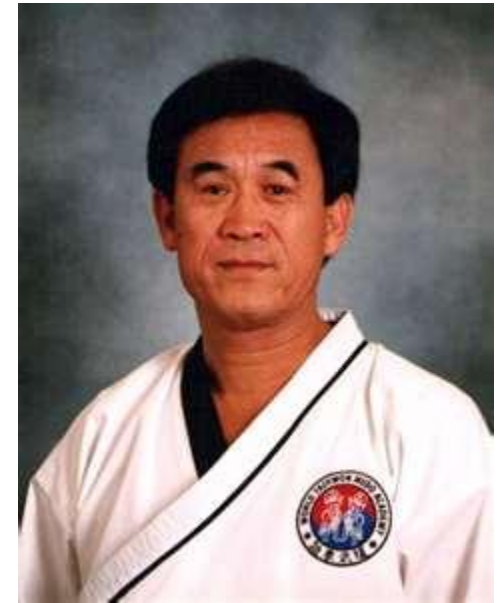


# L'origine du Taekwondo

**Le Taekwondo est né en Corée à 12 000 km de la France.**

**Là-bas c'est le sport national. C'est un art très ancien qui existait bien avant le moyen âge.**

**Aujourd'hui il est connu dans le monde entier et c'est même un sport olympique ! En France celui qui l'a fait vraiment connaître s'appelle Maitre Kim. Il est très célèbre et, même s'il vit maintenant en Corée, il vient souvent en France pour enseigner. Il est très gentil et toujours souriant.**



Maitre Kim



# Dans quelle tenue se pratique le Taekwondo ?

La tenue traditionnelle du taekwondo est le Dobok.

Il se compose d'un pantalon, d'une veste fermée à col en V et d'une ceinture.





# Où se pratique le Taekwondo ?

Le taekwondo se pratique dans un Do Jang.  
C'est une salle spécialement prévue pour permettre la pratique de ce sport.

Elle doit être grande pour permettre les déplacements lors des combats mais aussi pour permettre à chaque pratiquant de s'entraîner sans gêner les autres.





Mais on peut pratiquer le taekwondo n'importe où !  
Dans la forêt, au bord de la mer ou dans son jardin.





# Mais

Il est **interdit d'utiliser le taekwondo sans la surveillance du Maître** tant qu'on ne le maîtrise pas parfaitement.

Par exemple **je n'ai pas le droit d'en faire à l'école ou dans la rue**, pour montrer à mes copains.

Si je blesse quelqu'un je suis responsable et on peut m'interdire de pratiquer pour toujours.

**Le Taekwondo n'est pas un sport de frimeur !**





Maitre Kim, mon frère et moi !



# LE SALUT

En entrant dans la salle, au début et à la fin des cours, mais aussi avant et après chaque combat il est important de saluer. Cela montre le respect que l'on porte au maitre mais aussi celui que l'on doit à tous ceux avec qui on va apprendre ou combattre, c'est une règle très importante.





## La couleur de la ceinture indique le niveau d'expérience :

- Blanc
- Jaune
- Orange (enfant)
- Vert
- Violet (enfant)
- Bleu
- Bleu / barette rouge (enfant)
- Bleu-rouge
- Rouge
- Rouge/ barette noire (enfant)
- Noir / rouge (ou Poom = ceinture noire enfant jusqu'à 16 ans)
- Noire





# L'entraînement

Il faut s'entraîner souvent pour progresser. Les cours commencent toujours par un échauffement puis par des étirements pour travailler la souplesse, puis le maître fait travailler la technique. On appelle cela des « poomsee », ce sont des combats virtuels contre des adversaires imaginaires. Plus le niveau est élevé et plus le poomsee est difficile.



# Les protections obligatoires

Le Taekwondo est un sport de combat dangereux car il y a beaucoup de coups très puissants. Il faut donc se protéger en combat avec un plastron, un



casque, des protèges-tibias, des protèges coudes et une coquille.





# Les techniques

Le taekwondo utilise l'ensemble du corps comme une arme naturelle. On peut donc frapper avec les poings, les bras, les jambes et les pieds.

Il y a plein de techniques : frappes, blocages, esquives, saisies, casse... C'est un sport très spectaculaire !





# Les Dragons de Champcueil

Mon club de Taekwondo s'appelle « les Dragons de Champcueil ».

Mon Maître est Sabeum nim Laurent Trochet.



Il est ceinture noire 5<sup>ème</sup> dan de Taekwondo. Il est aussi 3<sup>ème</sup> dan de Hapkido, un autre art martial coréen.

Je fais partie de son école « Trochet Dokwan ».





Pascal Gentil le plus grand champion français



Un cours avec Maitre Chow, élève de Maitre Kim.



Mes premières médailles !



# Parler coréen

- Un : Toul
- Deux : Yol
- Trois : Yossot
- Quatre : Net
- Cinq : Ahop
- Six : Ilgop
- Sept : Yodol
- Huit : Dassot
- Neuf : Set
- Dix : Hanna



MERCI A TOUS !!

