

# LE TAEKWONDO

## Un Art Martial devenu Olympique



Gwladys Epangue, médaillée de bronze au JO de Pékin

### UN CODE D'HONNEUR FONDE SUR DES VALEURS LIEES A SON HISTOIRE

L'histoire du Taekwondo est intimement liée à celle de la Corée. Au VI<sup>e</sup> siècle, se constitue le mouvement «Hwarangdo » fondé sur l'étude des arts martiaux et du bouddhisme. Cette « école de pensée », destinée aux jeunes aristocrates, reste une source d'inspiration dans la conduite de l'enseignement du Taekwondo.

Le Taekwondo évolue sur des bases solides mêlant tradition et modernité. Ces valeurs reconnues par les pratiquants et les partenaires de la fédération font la force de notre sport. Elles sont un concentré de celles que l'on retrouve dans notre société : la recherche du plaisir, le dépassement de soi, la persévérance, la force morale et physique, le respect d'autrui...

### LES FORMES DE PRATIQUES

#### Le combat :

C'est la forme de pratique présentée aux Jeux Olympiques. Le port des protections permet de pratiquer en toute sécurité.

#### La technique traditionnelle :

C'est l'utilisation des formes et mouvements ancestraux (coup de pieds, coups de poings, assauts et formes codifiées). Un pomsé est un combat conventionnel contre plusieurs adversaires imaginaires.

#### Le self-défense :

Appelé Ho Shin Soul, il permet la maîtrise des dégagements, clefs, balayages et autres projections.

#### Le body Taekwondo :

Vise la dépense physique par le travail cardiovasculaire, la gestuelle du taekwondo et le renforcement musculaire. C'est le moyen idéal de se défouler en musique et de libérer son énergie. L'utilisation de cibles, de poids, de la corde à sauter, permet un travail plus complet, et rend les cours plus attractifs.

- Originaire de Corée, le Taekwondo – littéralement « la Voie des pieds et des poings » - est un art martial permettant d'acquérir une force d'épanouissement et de cultiver un esprit d'ouverture.
- Pratiquer le Taekwondo, c'est rechercher en permanence un équilibre personnel pour vivre en harmonie avec son environnement.
- C'est aussi un sport moderne devenu discipline olympique en 2000 aux jeux de Sydney.

### HOMMES, FEMMES, ENFANTS : UNE MEME PASSION

Par sa diversité, le Taekwondo se prête à toutes les pratiques accessibles à tous.

Les enfants et les adultes trouvent dans sa pratique une activité permettant de résister aux stress de la vie moderne.

Chacun profite à la fois de la richesse de l'art martial, de son bagage de self défense et des bienfaits d'une pratique gymnique exigeante.



# LE TAEKWONDO ET LES DISCIPLINES ASSOCIEES

## Les Atouts du Taekwondo



### Entretenir sa forme :

Vous acquerez rapidement souplesse, tonicité musculaire, agilité et force par une pratique régulière.

### Se défouler :

Une activité qui permet de résister au stress de la vie moderne. Libérez votre énergie tout en canalisant vos émotions. Vous évacuez les tensions accumulées dans la journée de façon positive.

### Réveiller ses sens :

Le combat ou la technique vous permettent d'aiguiser vos réflexes, d'augmenter vos capacités d'anticipation et de réaction.

**Evaluer ses progrès :** Les grades valident la progression des connaissances. Pour les enfants : 8 ceintures identifient leur niveau (blanc, jaune, orange, vert, violet, bleu, rouge et noir). Pour les adultes : 4 ceintures (blanc, jaune, bleu, rouge) sont les étapes obligatoires pour obtenir la ceinture noire 1<sup>er</sup> dan (dès 16 ans).

### Pratiquer à tout âge :

La multiplication des formes de pratiques du Taekwondo : le combat – la technique – le self défense (Ho Shin Soul) – le body taekwondo permet à tous de trouver sa voie et de s'épanouir quelque soit son niveau, son âge, ses envies et ses besoins.

## Les Disciplines associées

Les disciplines associées sont officiellement reconnues par l'Etat et structurées au sein de la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées (F.F.T.D.A.).

### L'HAPKIDO – VOIE DE L'UNION ET DES ENERGIES

L'Hapkido permet de pratiquer une gymnastique de santé tout en apprenant à se défendre, sans obligatoirement privilégier la force.

La recherche du placement optimal et l'utilisation de l'énergie de l'adversaire font une pratique accessible à tous.

Alliant souplesse, harmonie, contrôle de l'équilibre et de l'énergie, il est composé de percussions, de projections, de chutes, de multiples clés, de saisies et d'étranglements. Il utilise la frappe directe sur les points vitaux avec les armes naturelles du corps.



L'Hapkido forme donc un système complet de défense. Il est à ce titre enseigné couramment dans les forces de police coréenne.

### LE TANG SO DO

Le Soo Bahk Do Moo Duk Kwan enracine son enseignement dans ses cinq principes de base, l'Histoire, la Tradition, la Philosophie, la Discipline et le Respect, la Technique.

### LE SOO BAHK DO

Le Soo Bahk Do Moo Duk Kwan enracine son enseignement dans cinq principes de base, l'Histoire, la Tradition, la Philosophie, la Discipline et le Respect, la Technique