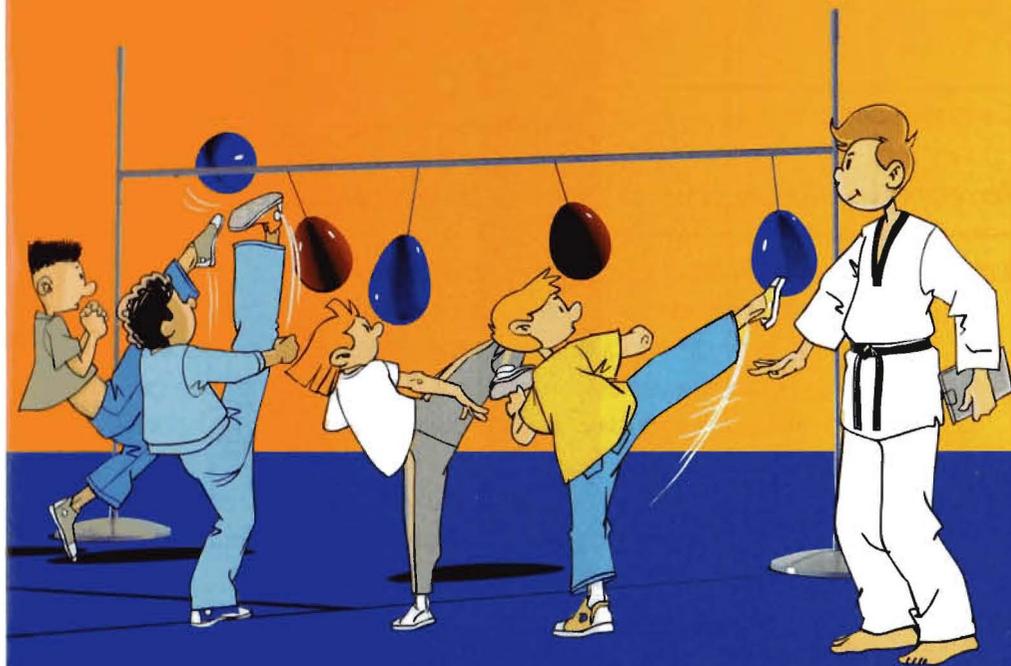




# Mon Carnet de suivi

TAEKWONDO



# SEANCE 1

## LE TAEKWONDO, QU'EST-CE-QUE-C'EST?

**TAE KWON DO** signifie la **voie des pieds et des poings**.



C'est un **art martial** qui apprend au pratiquant à **toucher des cibles** avec les **membres supérieurs (jireugui)** mais aussi avec les **jambes (tchagui)**. Il permet aussi d'**apprendre à se défendre** en utilisant des mouvements de **blocages (maki)**.

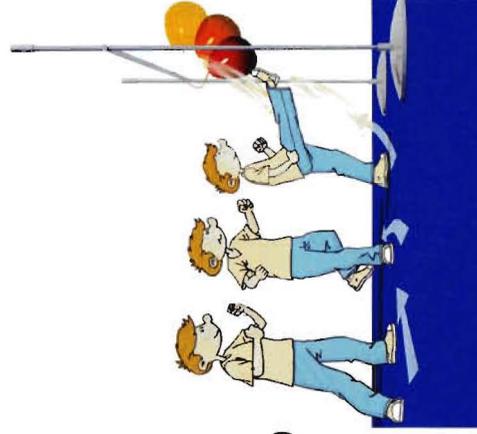
Le taekwondo **existe** officiellement depuis **1965**. Ses origines datent d'il y a presque deux millénaires à l'**époque des trois royaumes** situés dans l'actuelle Corée.



**Des chevaliers** nommés **Hwarangs** y pratiquaient déjà des premières formes d'arts martiaux comme **le subak ou le taekyon**.

# SEANCE 2

## SE DEPLACER ET TOUCHER UNE CIBLE AVEC LE PIED

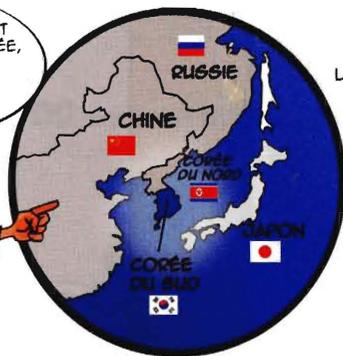


COMPETENCES	INTITULE	COLLE DANS CHAQUE CASE ● OU ●
Compétence 2.1	Avancer / Se rapprocher et poser le pied sur une cible	
Compétence 2.2	Reculer / S'éloigner et poser le pied sur une cible	
Compétence 2.3	Se décaler à gauche ou à droite et poser le pied sur une cible	

# SEANCE 2

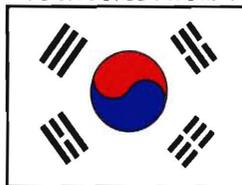
## DECOUVERTE DE LA COREE

LE TAEKWONDO EST ORIGINAIRE DE COREE, PRES DU JAPON, DE LA CHINE ET DE LA RUSSIE.



LA COREE EST SURNOMMEE "LE PAYS DU MATIN CALME" ET EST DIVISEE EN DEUX ETATS : LA COREE DU SUD ET LA COREE DU NORD.

VOICI LE DRAPEAU DE LA COREE DU SUD :



LE BLEU SYMBOLISE L'EAU  
LE ROUGE REPRESENTE LE FEU

LES 4 SYMBOLES APPELES "PAL GWE" REPRESENENT : LE SOLEIL, LA LUNE, LE CIEL, LA TERRE.



50 MILLIONS D'HABITANTS VIVENT EN COREE DU SUD.  
LA CAPITALE EST SEOUL, LA TROISIEME VILLE LA PLUS PEUPLEE DU MONDE APRES TOKYO ET MEXICO

PENDANT LES COURS ET LES COMPETITIONS DE TAEKWONDO ON PARLE DONC COREEN.



CHONG, HONG SIJAK

LES COREENS MANGENT AVEC DES BAGUETTES.



ILS AIMENT LES EPICES, LES SAUCES FORTES ET PIMENTEES, LE RIZ, LE KIMCHI, LE SOJA, LA VIANDE, LE POISSON OU LES ALGUES.



## SEANCE 3

TENIR L'EQUILIBRE ET TOUCHER  
DEUX FOIS LA CIBLE SANS  
REPOSER LE PIED

COMPETENCES	INITITULE	COLLE DANS CHAQUE CASE OU
Compétence 3.1	Toucher deux fois sans poser avec le plat du pied (Mireu Tchagui)	
Compétence 3.2	Toucher deux fois sans poser avec le dessus de pied (Dolyeu Tchagui)  De dos toucher deux fois sans poser avec le talon	

# SEANCE 3

## TAEKWONDO ET OLYMPISME



Neuf sports sont pratiqués en 1896 : Athlétisme, gymnastique, escrime, lutte, yachting, vélo, lawn tennis et cricket.

L'Aviron et la Natation sont annulés à cause de la météo.

102 ans plus tard, le taekwondo intègre le programme des JO à Sydney en 2000



PLUSIEURS FRANÇAIS ONT ÉTÉ MÉDAILLÉS OLYMPIQUES

PASCAL GENTIL  
BRONZE EN 2000 ET 2004

MYRIAM BAVEREL  
ARGENT EN 2004

GWLADYS EPANGUE  
BRONZE EN 2008

ANNE-CAROLINE GRAFFE  
ARGENT EN 2012



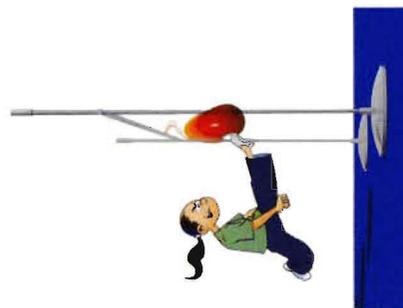
En 2012, Marlène Hanois monte également sur la troisième marche du podium olympique.

Les prochains jeux seront organisés à Rio en 2016 et à Tokyo en 2020.

Depuis janvier 2015, le para taekwondo est au programme des Jeux Paralympiques de 2020 à Tokyo.

## SEANCE 4

### SAUTER ET TOUCHER UNE CIBLE AVEC LE PIED



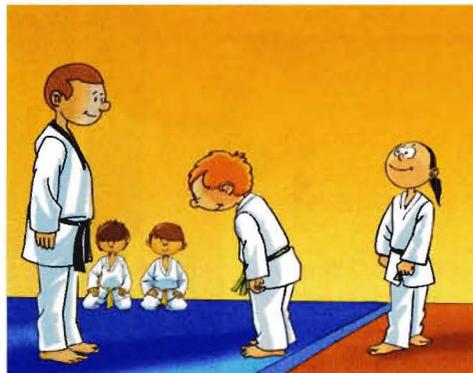
COMPÉTENCES	INITIULE	COLLE DANS CHAQUE CASE OU
Compétence 4.1	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le dessus du pied en l'air (trajectoire directe)	
Compétence 4.2	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le dessus du pied en l'air (trajectoire circulaire)	
	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le pied au sol (trajectoire directe)	
	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le pied au sol (trajectoire circulaire)	

# SEANCE 4

## LES VALEURS DU TAEKWONDO



J'arrive à l'heure au Taekwondo.



Je salue le dojang en entrant et en sortant du tapis.



J'écoute les consignes de mon professeur.



Je salue toujours mon adversaire, mes supporters m'encouragent avec fair-play.



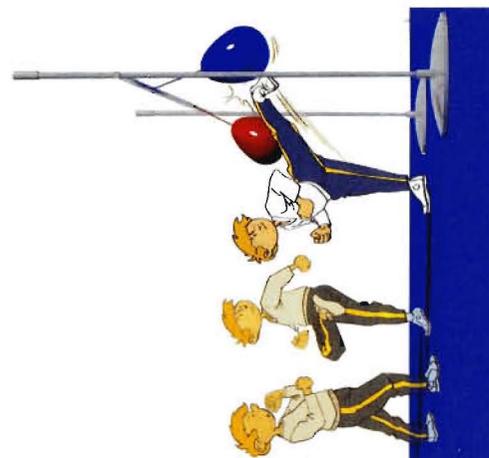
Je bois dans ma propre bouteille avant, pendant et après l'effort



Je me couche tôt pour récupérer des entrainements et pour être en forme avant les compétitions

## SEANCES

### TOURNER ET TOUCHER UNE CIBLE AVEC LE PIED



COMPETENCES	INTITULE	COLLE DANS CHAQUE CASE OU
Compétence 5.1	Toucher la cible de dos avec le talon	
Compétence 5.2	Se retourner et toucher la cible avec le plat du pied (Foulyeu Tchagui)	
	Se retourner et toucher la cible avec l'extérieur du pied (Bakat Tchagui)	

# SEANCE 5

## LES FORMES DE PRATIQUES DU TAEKWONDO

Combat

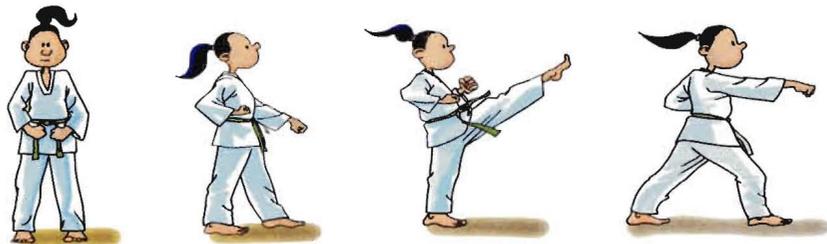


Kyokpa / Casse



Ho Shin Soul  
Self Défense

Poumsé / Formes



## SEANCE 6

TOUCHER UNE CIBLE  
AVEC LE PIED EN COMBINANT  
PLUSIEURS ACTIONS - REVISIONS



COMPETENCES	INITIULE	COLLE DANS CHAQUE CASE OU
Compétence 6.1	<p>Toucher avec les deux pieds (pied A = dessus du pied, pied B = dessous du pied)</p> <p>Toucher deux fois avec le même pied (D'abord avec le dessus du pied puis avec le dessous du pied)</p>	
Compétence 6.2	<p>Toucher la cible avec le dessus du pied puis avec le dessous du pied en sautant</p> <p>Toucher la cible en sautant puis toucher la cible en tournant</p>	

# SEANCE 7

## EVALUATION

Tu es arrivé(e) au bout du cycle de taekwondo, ton professeur va évaluer pendant cette dernière séance :

- Si tu arrives toujours à faire les mouvements que tu avais réussis pendant les séances précédentes (gommettes vertes)
- Si tu arrives à faire les mouvements que tu devais encore améliorer pendant les séances précédentes (gommettes oranges)
- Si tu arrives à répondre à une question culturelle parmi celles que tu as déjà abordé avec ton professeur.

Lors de cette évaluation finale, tu colleras une gommette verte pour chaque réussite.



Compétences	Intitulé		OU		
Compétence 1.1	Poser le dessous du pied sur une cible (milo tchagui)	H1	H2	H3	H4
Compétence 1.2	Poser le dessus du pied sur une cible (ap tchagui)	H1	H2	H3	H4
Compétence 1.3	Poser le dessous du pied sur le côté d'une cible (tolyo tchagui)	H1	H2	H3	H4
Compétence 2.1	Avancer / Se rapprocher et poser le pied sur une cible				
Compétence 2.2	Reculer / S'éloigner et poser le pied sur une cible				
Compétence 2.3	Se décaler à gauche ou à droite et poser le pied sur une cible				
Compétence 3.1	Toucher deux fois sans reposer en Milo tchagui				
	Toucher deux fois sans reposer en Tolyo tchagui				
	De dos toucher deux fois sans reposer avec le talon				
Compétence 4.1	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le dessus du pied en l'air (trajectoire directe)				
	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le dessus du pied en l'air (trajectoire circulaire)				
Compétence 4.2	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le pied au sol (trajectoire directe)				
	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le pied au sol (trajectoire circulaire)				
Compétence 5.1	Toucher la cible de dos avec le talon				
	Se retourner et toucher la cible en furyo tchagui				
	Se retourner et toucher la cible en bakat tchagui				
Compétence 6.1	Toucher avec les deux pieds (pied A = dessus du pied, pied B = dessous du pied)				
	Toucher 2 fois avec le même pied (d'abord avec le dessus du pied puis avec le dessous du pied)				
Compétence 6.2	Toucher la cible avec le dessus du pied puis avec le dessus du pied en sautant				
	Toucher la cible en sautant puis toucher la cible en tournant				
CONNAISSANCE DU TAEKWONDO					