



# **TAEKWONDO**

**Charleville-Mézières**



## **PROGRAMME D'ENTRAINEMENT**

**Programme d'entrainement du**  
**CHARLEVILLE-TAEKWONDO-DOJANG**

CHARLEVILLE TAEKWONDO

태권도

**Objectif du programme**

**Déroulement d'une séance (1H30)**

**Séquençage pédagogique de la saison**

**Tableau à renseigner par les instructeurs à chaque séance**

**Programme et critères de notation du niveau « débutant »**

**Programme et critères de notation du niveau « avancé »**

**Programme et critères de notation du niveau « confirmé »**

**Grille de notation**

DO JANG

AS - ASPTT

## Objectif du programme

L'objectif de ce programme annuel d'entraînement est de recenser les diverses activités qui devront être proposées au cours de l'année sportive en tenant compte des échéances des compétitions et du niveau technique du grade visé par le pratiquant au passage de grade de juin.

Pour cette raison et pour des raisons évidentes de confort pour les instructeurs, il n'a pas été jugé utile de définir un itinéraire pédagogique « figé ».

Il a été simplement déterminé un séquençage à respecter et des attentes techniques par niveau.

## Déroulement d'une séance (1H30)

### **Phase 1 : Echauffement générale (20 min)**

Temps	Contenu	Réalisation
Temps 1	Salut et présentation de l'objectif de la séance	En ligne, en position d'attention
Temps 2	Mise en condition (réveil musculaire et articulaire)	Exercices à l'initiative de l'instructeur
Temps 3	Préparation spécifique	Exercices adaptés à la réalisation du corps de séance
Temps 4	Assouplissement (= étirements)	Etirement des muscles et tendons qui seront sollicités dans le corps de séance

*Hydratation*

### **Phase 2 : Etude et application technique (60 min)**

Temps	Contenu	Réalisation
Temps 1	Analyse technique	Explication et réalisation en commun de la technique ou de l'enchaînement à travailler
Temps 2	Application technique	Exercices axés sur la réalisation de la technique ou de l'enchaînement (automatisation)
Temps 3	Mise en situation	Exercices axés sur la technique orientés vers la mise en situation finale (par exemple : combat, ...)

*Hydratation*

### **Phase 2 : Retour au calme (10 min)**

Temps	Contenu	Réalisation
Temps 1	Retour au calme et étirements	Exercices respiratoires, étirements longs (temps) muscles et des tendons qui ont été sollicités
Temps 2	Bilan et salut	Débriefing de la séance (peut être interactif)



**Tableau à renseigner par les instructeurs à chaque séance (suite)**

Objet	Date	Contenu de la séance et observation
Maitrise du GT		
Han-bon		
Kibon+Poumsé		
Ho-shin-soul		
Divers		

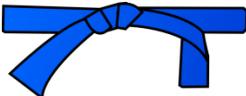
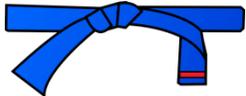
GT : geste technique

## Programme du passage de grade niveau débutant

Grades	Poumsés	Kibons	Ho-Shin-Soul	Han Bon Kyorugui	Kyorugui (combat)	Critères d'admission Au passage de grade
<p><b>9 ième KEUP</b></p>  <p>Ceinture jaune</p>	<p>Kitcho il, yi, sam et sa jang</p> <p>ou</p> <p>Poumsé Taegueug il jang (reproduction du diagramme – précision et rythme non imposés)</p>	<p>Salut, Position d'attention (kibon joubmi seugui), Position de combat (kyurugui joubmi seugui),</p> <p>Sur place, au choix : deux blocages, deux coups de poing, deux coups de pied</p>	<p>Une défense sur saisie directe au poignet (connaissance du protocole – efficacité technique non imposée)</p>	<p>Un contre avec technique des membres supérieurs (connaissance du protocole – efficacité technique non imposée)</p>	<p>Ne pas refuser le combat (ne pas fuir ou tourner le dos)</p>	<p>Stabilité, équilibre</p> <p>Attitude en situation de combat</p>
<p><b>8 ième KEUP</b></p>  <p>Ceinture jaune 1 barrette</p> <p>ou ceinture orange</p>	<p>Poumsé Taegueug il jang</p>	<p>Des deux côtés : Position, blocage, coups de poing et coup de pied du poumsé du grade</p>	<p>Une défense sur saisies directe au poignet + Une défense sur saisie croisée au poignet</p> <p>(efficacité technique imposée)</p>	<p>Un contre avec technique des membres supérieurs</p> <p>(efficacité technique imposée)</p>	<p>Combat avec touches (varier les coups de pied)</p>	<p>Idem 9<sup>ème</sup> Keup +</p> <p>Concentration, et coordination</p> <p>Connaissance de la terminologie (usuelle et du poumsé du grade)</p> <p>Aptitude au combat, variété des techniques</p>
<p><b>7 ième KEUP</b></p>  <p>Ceinture jaune 2 barrettes</p> <p>Ou ceinture verte</p>	<p>Idem 8<sup>ème</sup> Keup +</p> <p>Poumsé Taegueug yi jang</p>	<p>Idem 8<sup>ème</sup> Keup +</p> <p>En avançant et en reculant : Position, blocage, coups de poing et coup de pied des poumsé du grade</p>	<p>Deux défenses sur saisies directe au poignet + Deux défenses sur saisie croisée au poignet</p>	<p>Deux contres avec technique des membres supérieurs</p>	<p>Idem 8<sup>ème</sup> Keup +</p> <p>Combat avec touches (réaliser coups de pied adaptés à la situation)</p>	<p>Idem 8<sup>ème</sup> Keup +</p> <p>Maitrise des techniques et détermination,</p> <p>Adéquation des techniques en combat</p>
<p>Notation</p>	<p>10 pts</p>	<p>5 pts</p>	<p>5 pts</p>	<p>5pts</p>	<p>10 pts</p>	<p>Avoir obtenu une note d'au moins <b>18/35*</b></p>

\* Des bonifications peuvent être apportées en fonction des participations à des manifestations (compétitions, démonstration, stages, ...)

## Programme du passage de grade niveau avancé

Grades	Poumsés	Kibons	Ho-Shin-Soul	Han Bon Kyorugui	Kyorugui (combat)	Critères d'admission Au passage de grade
<b>6 ième KEUP</b>  Ceinture bleue	Idem 7 <sup>ième</sup> Keup +  Poumsé Taegueug sam jang	Idem 7 <sup>ième</sup> Keup +  Position, blocage, coups de poing et coup de pied des poumsés du grade	Idem 7 <sup>ième</sup> Keup +  Une défense sur saisie des deux poignets	Idem 7 <sup>ième</sup> Keup +  1 contre avec technique de coup de pied au sol	Idem 7 <sup>ième</sup> Keup +  Combat avec touches (Qualité des déplacements)	Idem 7 <sup>ième</sup> Keup +  Vitesse d'exécution, puissance et efficacité  Qualité des déplacements en combat
<b>5 ième KEUP</b>  Ceinture bleue 1 barrette	Idem 6 <sup>ième</sup> Keup +  Poumsé Taegueug sa jang	Idem 6 <sup>ième</sup> Keup +  Coups de pied retournés	Idem 7 <sup>ième</sup> Keup +  Deux défenses sur saisie des deux poignets	Idem 7 <sup>ième</sup> Keup +  2 contres avec technique de coup de pied au sol	Idem 6 <sup>ième</sup> Keup +  Combat avec touches (provoquer une attaque, contrer, riposter, remiser, ...)	Idem 6 <sup>ième</sup> Keup +  Variété des techniques et déplacements en kyorugui  Qualité de la stratégie développée en combat
<b>4 ième KEUP</b>  Ceinture bleue 2 barrettes	Idem 5 <sup>ième</sup> Keup +  Poumsé Taegueug oh jang	Idem 5 <sup>ième</sup> Keup +  Coup de pieds sautés	Idem 5 <sup>ième</sup> Keup +  Une défense sur saisie d'un poignet à deux mains	Idem 5 <sup>ième</sup> Keup +  1 contre avec technique de coup de pied sauté	Idem 5 <sup>ième</sup> Keup +  Combat avec touches Gestion du combat sur plusieurs rounds (effort et efficacité tactique)	Idem 5 <sup>ième</sup> Keup +  Efficacité en combat sur plusieurs rounds
Notation	10 pts	5 pts	5 pts	5pts	10 pts	Avoir obtenu une note d'au moins <b>18/35*</b>

\* Des bonifications peuvent être apportées en fonction des participations à des manifestations (compétitions, démonstration, stages, ...)

## Programme du passage de grade niveau confirmé

Grades	Poumsés	Kibons	Ho-Shin-Soul	Han Bon Kyorugui	Kyorugui (combat)	Critères d'admission Au passage de grade
<b>3 ième KEUP</b>  ceinture rouge	Idem 4 <sup>ième</sup> Keup +  Poumsé Taegueug youk jang	Idem 4 <sup>ième</sup> Keup +  Coup de pieds complexes non vus régulièrement en séances d'entraînement	Idem 5 <sup>ième</sup> Keup +  Deux défenses sur saisie d'un poignet à deux mains	Idem 5 <sup>ième</sup> Keup +  2 contres avec technique de coup de pied sauté	Idem 4 <sup>ième</sup> Keup +  Combat avec touches Engagement lors du combat, efficacité et variété des techniques, et déplacements, gestion de l'effort, efficacité tactique...	Idem 4 <sup>ième</sup> Keup +  Maîtrise des coups de pied Complexes  Réalisation d'échauffements en autonomie  Connaissance des règlements des combats et compétitions
<b>2 ième KEUP</b>  ceinture rouge 1 barrette	Idem 3 <sup>ième</sup> Keup +  Poumsé Taegueug tchil jang	Idem 4 <sup>ième</sup> Keup +  Enchaînement : De coups de pieds différents avec la même jambe (Sok oh tchagui), De coups de pied identiques avec les deux jambes (Y oh tchagui), De coups de pieds différents en changeant de jambe (Y oh sok oh tchagui)	Idem 3 <sup>ième</sup> Keup +  Une défense sur saisie des deux poignets par derrière			Idem 3 <sup>ième</sup> Keup +  Maîtrise et fluidité des coups de pied enchaînés  Réalisation connaissance de la terminologie de techniques ( <i>positions, blocages, frappes</i> ) non vues régulièrement en entraînement  Connaissance de l'histoire du TKD
<b>1 er KEUP</b>  ceinture rouge 2 barrettes	Poumsé Taegueug pal jang	Enchaînement de plusieurs techniques dans différentes directions en changeant de jambe (Dabang yang tchagui)	Idem 3 <sup>ième</sup> Keup +  Deux défenses sur saisie des deux poignets par derrière			Idem 2 <sup>ième</sup> Keup +  Connaissance de l'organisation de la FFTDA
Notation	10 pts	5 pts	5 pts	5pts	10 pts	Avoir obtenu une note d'au moins <b>18/35*</b>

\* des bonifications peuvent être apportées en fonction des résultats en compétitions

### Grille de notation

Nom	Keup visé	Poumsés	Kibons	Ho-Shin-Soul	Han Bon Kyorugui	Kyorugui (combat)	Bonification	Total des points
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35
	ième	/ 10	/ 5	/ 5	/ 5	/ 10		/ 35