

ITF

L'art martial coréen : Le Taekwon-Do ITF

NOTES DE COURS PRÉPARÉES
PAR M. YANNICK DROLET
INSTRUCTEUR, 4^e degré



TABLES DES MATIÈRES

Page

TABLE DES MATIÈRES

1.0 INTRODUCTION

2.0 DÉVELOPPEMENT DU TAEKWON-DO ITF

- 2.1 Définition du Taekwon-Do
- 2.2 Composition du Taekwon-Do
- 2.3 Histoire du Taekwon-Do

3.0 CULTURE MORALE DU TAEKWON-DO ITF

- 3.1 Philosophie du Taekwon-Do
- 3.2 Buts du Taekwon-Do
- 3.3 Engagements du Taekwon-Do
- 3.4 La charte du Taekwon-Do
- 3.5 Le Taekwon-Do et le conditionnement physique
- 3.6 Les avantages de la pratique du Taekwon-Do
- 3.7 La pratique du Taekwon-Do et son effet sur l'esprit
- 3.8 La hiérarchie en Taekwon-Do
- 3.9 La relation adepte et instructeur
- 3.10 Culture morale du Taekwon-Do

4.0 RÈGLES DE COURTOISIE ET UNIFORME DU TAEKWON-DO ITF

- 4.1 L'uniforme de Taekwon-Do
- 4.2 Symbolisation des couleurs de ceinture au Taekwon-Do
- 4.3 Les règles de courtoisie au Taekwon-Do
- 4.4 Les règles du Dojang
- 4.5 Résumé de la terminologie coréenne utilisée en classe

TABLES DES MATIÈRES (suite)

Page

5.0	ASPECT TECHNIQUE DU TAEKWON-DO	
5.1	Les positions en Taekwon-Do	
5.2	Les formes du Taekwon-Do	
5.3	La théorie de la puissance	
5.4	Les secrets de l'entraînement au Taekwon-Do	
5.5	La respiration et le <i>KI</i>	
6.0	L'AUTODÉFENSE ET LE TAEKWON-DO ITF	
6.1	Programme d'autodéfense de la FQTI	
7.0	RÉSUMÉ DES EXIGENCES, TAEKWON-DO	
7.1	Ceinture Blanche	(10 ^e grade)
7.2	Ceinture Blanche I	(9 ^e grade)
7.3	Ceinture Jaune	(8 ^e grade)
7.4	Ceinture Jaune I	(7 ^e grade)
7.5	Ceinture Verte	(6 ^e grade)
7.6	Ceinture Verte I	(5 ^e grade)
7.7	Ceinture Bleue	(4 ^e grade)
7.8	Ceinture Bleue I	(3 ^e grade)
7.9	Ceinture Rouge	(2 ^e grade)
7.10	Ceinture Rouge I	(1 ^{er} grade)

BIBLIOGRAPHIE

1.0 INTRODUCTION

Le Taekwon-Do a été et est pour moi une source d'inspiration à plusieurs niveaux. Les apprentissages que j'y fais se reflètent dans mes actions de tous les jours et ce, autant physiquement que philosophiquement. Le Taekwon-Do ITF est maintenant pour moi non seulement un sport, mais bel et bien un mode de vie incontournable.

Mon but est d'enseigner cet art martial à toute personne désireuse de se développer personnellement. Si je peux, d'une manière ou d'une autre, transmettre l'amour et la confiance que j'ai dans cet art à d'autres personnes intéressées, alors j'aurai atteint ce but.

L'objectif de ce document est de mettre sur papier, noir sur blanc, une synthèse du monde du Taekwon-Do ITF. Loin d'être la référence officielle ou optimale, ces notes vous serviront cependant de direction, de supervision. Ce travail ne se veut pas une fin en soi, mais seulement un aide-mémoire sur certains principes. Loin d'être complet, il doit être destiné à devenir un recueil de notes personnelles.

La première partie s'attarde sur la définition, la composition et l'aspect historique du Taekwon-Do ITF de la Corée jusqu'à Blainville. Vient ensuite l'aspect philosophique du Taekwon-Do, un aspect indissociable du reste de l'art. En troisième partie suivent les règles de courtoisie et l'uniforme officiel du Taekwon-Do ITF. La quatrième partie s'attarde sur le côté technique, tandis que la cinquième partie décrit certaines notions de l'autodéfense. Finalement, la sixième et dernière partie des notes résume le programme exigé par la FQTI pour les passages de grades de couleurs.

J'aimerais profiter de l'occasion pour remercier Me J. André Blake et M. Richard Lajeunesse qui ont été des instructeurs très patients avec moi et qui entretiennent le respect que j'ai pour le Taekwon-Do ITF. De plus, je me réserve une pensée spéciale pour tous mes anciens élèves et adeptes qui m'ont permis d'être la personne que je suis présentement. À vous qui lirez ce livre, souvenez-vous bien d'une chose qui reviendra tout le long de votre apprentissage au Taekwon-Do ITF: « On reconnaît l'arbre à ses fruits »...

2.0 DÉVELOPPEMENT DU TAEKWON-DO ITF

2.1 Définition du Taekwon-Do

Quel est le sens exact de l'expression Taekwon-Do?

En terme simple le Taekwon-Do est un type de combat sans arme dans un but d'autodéfense. Cependant, c'est plus que cela! C'est l'usage scientifique du corps dans une méthode d'autodéfense. Le corps vient à utiliser de façon ultime ses propriétés suite à un entraînement intense de sa matière et de son esprit. C'est un art martial qui n'a pas d'égal tant en puissance qu'en technique. Même si c'est un art martial, sa discipline, sa technique et sa formation de l'esprit sont le mortier destiné à construire un sens prononcé de la justice, une force de caractère, l'humilité et la détermination. Ce conditionnement de l'esprit permet de séparer le vrai praticien du "sensationnaliste" qui se contente de maîtriser uniquement l'aspect combat de l'art. C'est une des raisons pour lesquelles le Taekwon-Do s'appelle un art d'autodéfense. Il comprend aussi un mode de penser et de vie, particulièrement en instillant un concept et un esprit d'autodiscipline et un idéal de réarmement moral noble.

Littéralement "Tae" veut dire sauter ou voler, donner un coup de pied ou écraser avec le pied. "Kwon" décrit le poing: généralement pour frapper ou écraser avec la main ou le poing. "Do" veut dire un art ou la voie. Ainsi pris en un tout "Taekwon-Do" veut dire l'entraînement de l'esprit et les techniques d'un combat sans arme pour l'autodéfense, impliquant une utilisation habile de coups de poings et de pieds. Le Taekwon-Do permet évidemment aux faibles de posséder une bonne arme et la confiance pour se défendre de même que défaire un adversaire.

Mal utilisé, le Taekwon-Do est une arme mortelle. On doit toujours insister sur l'entraînement de l'esprit en vue d'empêcher que l'adepte en fasse mauvais usage. Les femmes trouveront sans doute dans le Taekwon-Do un apport inestimable pour repousser les agressions. Lorsqu'on apprend les nombreuses situations où les femmes frêles se sont protégées efficacement on pourrait penser que c'est incroyable. Mais vraiment elles ont pu le faire parce qu'elles étaient expérimentées dans l'art de l'autodéfense. Les exploits du Taekwon-Do sont en grand nombre. En mentionner quelques-uns est probablement pertinent: sauter par-dessus une motocyclette ou par-dessus 11 personnes en ligne pour frapper une cible avec le pied; casser avec le pied une planche de pin d'un pouce placée à dix ou douze pieds de hauteur; casser deux briques rouges avec la main ouverte ou tranchant de main; écraser sept ou huit pièces de pin de deux pouces d'épais d'un seul coup de poing; attaquer du même pied en sautant deux cibles en successions; etc. Ces exploits peuvent paraître impossibles, mais pour l'adepte sérieux de Taekwon-Do et les représentants de cet art, ces actions sont réalisables (Évidemment, la maîtrise de cet art ne veut pas dire que vous allez être capable de faire des choses impossibles; comme si quelqu'un vous demandait d'assommer un taureau à mains nues).

Il est donc clair que des démonstrations semblables d'usage effectif de la force pure ne peuvent être observées dans d'autres méthodes de techniques de combat physique. L'entraînement régulier est essentiel pour se garder en grande forme et condition physique. Durant l'entraînement, tous les muscles du corps humain sont utilisés. Par l'usage de nos muscles, il est possible d'arracher toute puissance disponible produite par chaque contraction musculaire. Il faut ensuite libérer une telle puissance sur une cible, par exemple aux points vitaux d'un l'adversaire. La plupart des manœuvres en Taekwon-Do sont basées spécifiquement sur l'impact initial du coup avec l'addition conséquente de la force produite par le rebondissement de la partie du corps de l'adversaire en mouvement. De la même façon en utilisant la force d'impulsion de l'attaquant, la plus petite poussée est tout ce qu'il faut pour déséquilibrer et le renverser. Dans le cas d'un adepte du Taekwon-Do qui pratique assidûment, ou des experts eux-mêmes, ils ne prennent aucun temps pour penser, puisqu'une telle action leur vient automatiquement. En d'autres mots, leurs actions sont devenues des réflexes conditionnés. En conséquence, l'entraînement régulier est indispensable, en vue de maîtriser les techniques d'attaque et de défense. Les heures consacrées à l'entraînement ne sont pas perdues, car vous allez certainement récolter de grandes récompenses en forme d'une pluie de réactions rapides et de coups efficaces. Même si le Taekwon-Do est pratiqué pour fin d'exercices seulement, le plaisir qui en découle justifie le temps investi

2.2 Composition du Taekwon-Do

Le Taekwon-Do est composé de mouvement de base, de formes, de jeux d'équilibre, de combats et de techniques d'autodéfense. Il est impossible de séparer une partie de l'entraînement d'une autre. Les mouvements de base sont nécessaires aux combats et aux formes. Les combats et les formes sont indispensables au perfectionnement des mouvements de base. Dans le cycle évolutif du Taekwon-Do, il est difficile de distinguer le début de la fin. Il n'y a ni commencement, ni fin. L'adepte découvre rapidement qu'il doit retourner souvent aux mouvements de base pour perfectionner ses combats et ses méthodes d'autodéfense.

Chaque mouvement de base représente une attaque ou une défense contre un mouvement précis d'un adversaire imaginaire. Il est essentiel d'apprendre le plus de mouvements de base possible et de les maîtriser afin d'être capable toute situation avec confiance. La forme met l'adepte dans un état hypothétique où il doit exécuter des manœuvres de défense, de contre-attaque et d'attaque contre plusieurs adversaires. Par une pratique constante des formes, l'attaque et la défense deviennent des mouvements de réflexe. La puissance et la précision doivent être développées à un degré tel qu'un seul coup soit nécessaire pour maîtriser l'adversaire. L'adepte peut changer souvent de position et bloquer ou attaquer un adversaire. Chaque forme est différente de manière à développer une réaction au changement de situation.

Lorsque les formes sont maîtrisées, l'adepte peut utiliser les techniques apprises dans les mouvements de base et les formes pour combattre contre des adversaires réels. Comme corollaire, avec les combats, l'adepte développe son corps et renforce ses armes d'attaque et de défense pour saisir le maximum d'avantage dans un combat réel. Après qu'un adepte a pratiqué les mouvements de base, les formes, les combats et les jeux d'équilibre, le temps est venu pour lui de vérifier sa coordination, sa vitesse, son équilibre et sa concentration face à une attaque spontanée, c'est-à-dire l'autodéfense. L'adepte se voit continuellement retourné à ses mouvements de base même lorsqu'il atteint les plus hauts degrés de perfectionnement.

2.3 Histoire du Taekwon-Do

Même si l'origine des arts martiaux est couverte de mystère, il est indéniable que de temps immémoriaux des mouvements physiques des mains et des pieds sont utilisés pour l'autoprotection.

Si nous devons définir ces mouvements comme du "Taekwon-Do", n'importe quel pays pourrait avoir le crédit d'avoir inventé le Taekwon-Do. Il y a cependant peu de ressemblance entre le Taekwon-Do pratiqué aujourd'hui et la méthode primitive du combat sans arme développée dans le passé.

Le Taekwon-Do moderne diffère grandement des autres arts martiaux. En fait aucun autre art martial n'est aussi avancé en ce qui concerne la sophistication et l'efficacité de ses techniques ou avec la forme physique complète qu'il donne à ceux qui le pratiquent.

Comme les théories, la terminologie, les techniques, les systèmes, les méthodes, les règles, les pratiques d'ensemble et les bases spirituelles sont développées scientifiquement, systématisées et nommées, c'est une erreur de dire que tout mouvement physique utilisant mains et pieds pour l'autodéfense est du Taekwon-Do. Aucun autre art martial n'est autorisé à s'appeler Taekwon-Do. Seulement les personnes qui pratiquent les techniques basées sur la théorie, les principes et la philosophie du fondateur sont considérés comme des adeptes du Taekwon-Do. Quand et où le Taekwon-Do a-t-il pris forme?

Une combinaison de circonstances a rendu possible la fondation et le développement du Taekwon-Do. Le fondateur ayant une connaissance antérieure du Taek Kyon apprend le karaté au Japon durant les 36 années où son pays natal est occupé par les Japonais. Peu après que la Corée est libérée en 1945, il est placé dans une position privilégiée comme un des membres fondateurs des nouvelles forces armées de la Corée du Sud.

L'occupation lui donne un sens défini de création, et les forces armées lui donnent la possibilité de faire connaître le Taekwon-Do à travers toutes les forces armées malgré une vive opposition. L'émergence du Taekwon-Do comme art martial international en un laps de temps relativement court est due à plusieurs facteurs. Les maux de la société contemporaine (corruption morale, matérialisme, égoïsme, etc.)

créent un vacuum spirituel. Le Taekwon-Do est alors capable de compenser pour le sens du vide, le soupçon, la décadence et le manque de confiance. De plus, il s'agit d'une période de violence où les gens sentent le besoin de se protéger. La qualité technique du Taekwon-Do devient alors grandement connue. Le statut du fondateur et sa santé contribuent à la croissance du Taekwon-Do à travers le monde.

La pratique des arts martiaux fait beaucoup pour améliorer la santé du fondateur. Il est frêle et faible; il est encouragé à pratiquer le taek kyon à 15 ans par son professeur de calligraphie. En 1938, quelques jours avant d'aller étudier au Japon, le fondateur est impliqué dans un incident inattendu qui devait lui rendre difficile le retour chez-lui sans risque de représailles. Il décide donc de devenir ceinture noire en karaté pendant son séjour au Japon. Cette technique lui semblait une protection suffisante contre ceux qui lui voulaient du mal. Non seulement il est capable de retourner en Corée, mais il devient subséquemment à l'origine du mouvement national de libération connu sous le nom de "l'incident du soldat-étudiant de Pyongyang". Comme beaucoup de patriotes au cours de la longue histoire de l'humanité, ses actions font lever la colère de ceux qui sont en position de pouvoir. Il est emprisonné dans une prison militaire japonaise. En 1946, il est breveté comme sous-lieutenant dans l'armée en herbe de la République de Corée et posté au 4^e Régiment d'infanterie à Kwangju, en province de Cholla.

Il commence alors à enseigner le karaté à ses soldats comme moyen de formation du corps et de l'esprit. C'est alors qu'il réalise qu'il faut développer un art martial coréen particulier, différent dans l'esprit et la technique au karaté japonais

"La raison pour laquelle mon peuple a tant souffert aux mains des japonais est que nos ancêtres n'ont pas gouverné avec sagesse. Ils ont exploité le peuple et à la fin perdu le pays aux mains de la domination étrangère. Si jamais nous regagnons notre liberté et notre indépendance, voyons à ce que nous ne devenions pas les maîtres du peuple. Dédions-nous plutôt à conseiller ceux qui gouvernent." Gén. Choi

C'est avec cette ambition en tête qu'il commence à développer systématiquement des techniques nouvelles. A la fin de 1954 il a presque complété la mise au point d'un nouvel art martial pour la Corée. Le 11 avril 1955 ce nouvel art martial est nommé "Taekwon-Do". Sur le plan spirituel, le Taekwon-Do provient de principes traditionnels, éthiques et moraux de l'Orient. Sa philosophie est celle de son fondateur.

Malgré sa petite taille de 5 pieds, le fondateur assure toujours avoir vécu en conformité de ses convictions morales: "J'ai essayé de combattre du côté de la justice sans aucune crainte. Je crois que c'est possible pour moi à cause du pouvoir formidable et du courage instillé par le Taekwon-Do ».

Les techniques du Taekwon-Do sont basées sur les principes de la science moderne, en particulier ceux de la physique de Newton qui nous enseigne comment générer le maximum de puissance. La tactique d'attaque et de défense militaire y est aussi incorporée.

"Je veux dire clairement que même si le karaté et le taek kyon ont été utilisés comme référence au cours de mon étude, les théories et les principes fondamentaux du Taekwon-Do sont totalement différents de ceux des autres arts martiaux dans le monde".

En mars 1959 il dirige l'équipe de Taekwon-Do militaire de démonstration dans une tournée à l'étranger. Il visite le Sud-Vietnam et Taïwan. C'est alors la première visite de ce type dans l'histoire de la Corée. A cette occasion, il renouvelle sa promesse de laisser le Taekwon-Do comme héritage au monde. Il formule les idéaux suivants pour les adeptes du Taekwon-Do:

1. En développant un esprit droit et un corps fort, nous acquérons une confiance en nous qui permet d'être du côté de la justice en tout temps.
2. Nous allons nous unir avec tous les êtres humains en une fraternité commune, sans égard à la religion, à la race, à la nationalité ou aux frontières idéologiques;
3. Nous nous consacrerons à la construction d'une société humaine paisible à l'intérieur de laquelle règne la justice, la moralité, la confiance et l'humanisme.

Il décide de se consacrer à faire connaître le Taekwon-Do à travers le monde avec espoir sincère que cet art puisse fournir les moyens par lesquels l'unification des deux moitiés divisées de son pays natal puisse devenir possible. Son étude du Taekwon-Do se divise en deux parties: la discipline de l'esprit et la perfection techniques. L'esprit humain est plus grand et plus profond que n'importe quoi que nous puissions percevoir. "Dans ce domaine, je ne suis moi-même qu'un autre adepte qui participe à un processus d'apprentissage continu". "Je suis venu à définir la dimension spirituelle du Taekwon-Do en une fusion de l'adepte avec les idéaux du Taekwon-Do et en comprenant le sens de chaque FORME. Si nous nous considérons comme un avec le Taekwon-Do, nous le respecterons comme nous respectons notre propre corps et alors le Taekwon-Do ne sera jamais utilisé de façon déshonorante".

Le nom des formes est tiré du nom des personnes les plus illustres produites par près de 5000 ans d'histoire coréenne. La connaissance exacte des formes conduit inévitablement à la réalisation que le Taekwon-Do est un art martial qui doit servir seulement pour l'autodéfense et uniquement pour la cause de la justice

Au point de vue technique, il crée une grande variété de mouvements qui peuvent être utilisés dans n'importe quelle situation. Ils sont basés sur les principes suivants:

1. Tous les mouvements doivent être exécutés pour produire le maximum de puissance en accord avec des formules scientifiques et des principes de développement d'énergie (cinétique et potentielle);
2. Les principes de base des techniques doivent être si claires que même ceux qui ignorent le Taekwon-Do peuvent distinguer un mouvement exact d'un mouvement incorrect;
3. La distance et l'angle de chaque mouvement doivent être définis de façon exacte pour permettre des attaques ou défenses plus efficaces;
4. La raison et la méthode de chaque mouvement doivent être claires et simples pour faciliter le processus d'enseignement et d'apprentissage;
5. Des méthodes d'enseignement rationnelles doivent être développées pour que les bienfaits du Taekwon-Do soient profitables à tous, jeunes et vieux, femmes et hommes.
6. De bonnes méthodes de respiration doivent être développées pour augmenter la vitesse de chaque mouvement et pour diminuer la fatigue;
7. L'attaque doit être possible contre n'importe quel point vital du corps humain et il doit être possible de se défendre contre tout type d'attaque;
8. Chaque arme corporelle d'attaque doit être définie clairement et basée sur la structure logique du corps humain;
9. Chaque mouvement doit être facile à exécuter pour permettre à l'adepte de prendre plaisir au Taekwon-Do comme sport et détente;
10. Des mesures particulières doivent être prises afin de promouvoir la bonne santé et empêcher les blessures;
11. Chaque mouvement doit être harmonieux et exécuté avec rythme pour que le Taekwon-Do rencontre les normes de l'esthétique; et
12. Chaque mouvement d'une forme doit exprimer la personnalité et la qualité d'esprit de la personne dont elle porte le nom.

"L'ADHÉSION À CES PRINCIPES DE BASE EST CE QUI FAIT DU TAEKWON-DO UN ART MARTIAL, UN ART DE BEAUTÉ, UNE SCIENCE ET UN SPORT".

2.3.1 Général Choi Hong Hi

Le général Choi Hong Hi est né le 9 novembre 1918 dans la région de Hwa Dae devenu maintenant le district de Myong Chun en Corée du Nord. Le jeune Choi alla étudier la calligraphie et l'art martial Tae kyon avec l'un des meilleurs instructeurs, m. Han Il Dong.

En 1937, à Kyoto au Japon, Choi étudia le Karaté avec un de ses amis coréens, M. Kim. Après la libération de la Corée en 1945, Choi enseigna son art à la nouvelle armée de la Corée du Sud.

En 1948, Choi devint instructeur pour la police militaire américaine à Séoul. En 1953, Choi fonda le Oh Do Kwan (école de ma pensée) à l'île de Cheju.

Le général Choi suggéra le nom Taekwon-Do pour qualifier l'art martial coréen. Un comité, formé des maîtres instructeurs, historiens et personnes influentes de la société, chargé de débattre cette question décida de reconnaître formellement ce nom le 11 avril 1955.

En 1959, le général Choi fut nommé président de l'Association de Taekwon-Do de la Corée. Cette même année, il fut nommé ambassadeur au Vietnam pour y développer le Taekwon-Do. Il publia ensuite ses premiers textes coréens sur le Taekwon-Do, textes qui servirent de modèle pour l'édition de 1965. En 1961, le général Choi était assigné au commandement du 6^e corps d'armée coréenne. Ce dernier était le plus grand centre d'entraînement de la Corée. En 1962, le général Choi a été nommé ambassadeur en Malaisie afin d'y développer le Taekwon-Do

En 1965, l'ambassadeur Choi mit fin à sa carrière militaire et abandonna le titre de Général 2 étoiles. Il a été chargé par la république de Corée de diriger une mission promotionnelle en Allemagne de l'ouest, en Turquie, en République Arabes-Unis, en Malaisie et à Singapour. Ce voyage revêt une grande importance pour lui, car pour la première fois dans l'histoire coréenne, le Taekwon-Do fut déclaré l'art martial national de la Corée.

Le 22 mars 1966, le général Choi fonda la Fédération internationale de Taekwon-Do (ITF). En 1968, le général Choi reçut le premier prix de la recherche sportive de la Corée du Sud pour son travail dévoué à l'art martial coréen. Durant la même année, il visita la France à titre de chef de délégation pour le gouvernement coréen et participa au symposium du Conseil international du sport militaire à Paris. L'Association de Taekwon-Do du Royaume-Uni fut formée durant la même année.

En 1972, le général Choi publia la première édition de son livre « Taekwon-Do ». La même année, il déménagea le quartier général de ITF à Toronto, Canada.

En 1979, le général Choi contribua à la formation de la Fédération européenne de Taekwon-Do à Oslo, Norvège. La Fédération du Pacifique Sud de Taekwon-Do et de la Fédération australienne de Taekwon-Do suivirent en 1981. En 1982, Choi forma la Fédération nord-américaine de Taekwon-Do à Toronto. En 1983, c'est le tour de la Fédération d'Amérique Centrale de Taekwon-Do. En 1983, le général Choi publia l'encyclopédie de quinze volumes. En 1988, le Général Choi, père du Taekwon-Do réalisa son rêve ultime ; celui de présenter et d'enseigner son art sans discrimination à l'égard de la religion, de la race et sans appartenance à une nation ou une idéologie, dans une démonstration à Moscou en U.R.S.S.

En **2002**, après avoir dédié sa vie pour son art, le Général Choi décéda le **15 juin** d'un cancer à l'âge de 83 ans, dans son pays natal, à Pyong Yang, en Corée du Nord.

2.3.2 Maître J. André Blake

André Blake est né le 26 février 1944 à Montréal. C'est en 1959, à l'âge de 15 ans que le jeune Blake fut initié à son premier art de combat, la boxe. Durant les dix années qui suivirent, André Blake s'adonna à la pratique de la lutte amateur et de plusieurs arts martiaux tels le judo, le karaté, le jiu-jitsu. C'est à travers ces disciplines qu'il acquit une bonne connaissance en autodéfense. C'est en jiu-jitsu qu'il obtint son plus grade par le maître Kuniba : celle de 2^e dan. M. Blake collabora avec les coréens vers les années 60. M. Chong Soo Lee a été son premier instructeur coréen.

En 1967, André Blake devint responsable de la section karaté du centre Immaculé-Conception à Montréal. C'est en 1972, à l'arrivée de maître Kim Jong Chang à Montréal sous la bannière ITF, que M. Blake s'engagea sérieusement dans l'art martial coréen. Son action et sa fidélité envers son maître le conduisirent chez les plus grands instructeurs coréens au Canada. C'est ainsi que la section karaté du centre Immaculé-Conception devint en 1972 et ce, jusqu'à ce jour, la section Taekwon-Do.

En 1976, lors de la soirée Sporami se tenant à l'hôtel Bonaventure, M. Blake reçu la mention d'entraîneur de l'année du centre Immaculé-Conception. À la même occasion, il reçut de la main de son instructeur, Me Kim, sa certification de ceinture noire 4^e degré, ainsi que celle d'instructeur international.

Le 23 février 1978, M. Blake fonda l'Académie québécoise de Taekwon-Do. En 1979, il organisa le tournoi d'envergure internationale Haïti-Québec à Montréal. En 1984, il amena ses élèves sur la scène internationale lors du 4^e Championnat mondial de Taekwon-Do ITF à Glasgow, Écosse.

Le 22 mars 1991, Me Blake entra dans le rang des Maîtres instructeurs en étant reconnu ceinture noire 7^e degré par le général Choi. Il devint, par le fait même, le premier canadien d'origine à obtenir cette mention.

En 1992, maître Blake fit partie de la délégation canadienne qui se rendit à Pyong Hyang en Corée du Nord. Il y reçut la mention d'arbitre du Championnat. En 1993, maître Blake devint président de la fédération canadienne de Taekwon-Do ITF à Hamilton, Ontario.

Dernièrement, en 1999, maître Blake est devenu au rang de 8^e degré. Il continue depuis de dédier sa vie au Taekwon-Do au Canada, particulièrement à Montréal.

En mai 1999, Maître Blake organisa le Championnat canadien de taekwon-do ITF au Centre Pierre-Charbonneau, à Montréal où plus de 1,200 athlètes y participèrent. En septembre de la même année, Maître Blake reçu son 8e degré par le Général Choi Hong Hi.

Maître Blake est décédé d'un infarctus le 2 mai 2001 à l'âge de 57 ans.

2.3.3 Instructeurs du club de Blainville

Yannick Drolet

M. Yannick Drolet est né à Drummondville et a pratiqué plusieurs styles d'arts martiaux : le kung-fu, le judo, le kickboxing, le karaté Kempo et Saïko, l'aïkibudo, le Taekwondo WTF et le Taekwon-Do ITF. M. Drolet fit partie de plusieurs démonstrations et décrochera plusieurs médailles de compétitions régionales, provinciales et nationales. Il participa, entre autres, au vingtième anniversaire du Taekwon-Do au Québec à Ste-Foy et fit parti de l'organisation du 7e Championnat mondial de Taekwon-Do ITF à Montréal. C'est en 1991 que M. Drolet obtient sa ceinture noire 1er degré sous la supervision de M. Pierre Laquerre (Trois-Rivières) et de M. Tran Trieu Quan (Québec). Il obtint par la suite son cours de PNCE #1, #2 et #3, sa licence de la FQTI et son accréditation de l'ambulance St-Jean en plus d'accréditation en matière d'intervention et de psychologie chez les jeunes et d'apprentissage chez l'adulte. Durant les années qui suivirent, M. Drolet enseigna à plus de 350 personnes de tous les âges, forma plusieurs ceintures noires, entraîna douze champions québécois et deux champions canadiens et développa la philosophie ITF à travers des régions du Cœur-du-Québec, de la Côte-Nord et du grand Montréal. Il organisa plusieurs cours d'autodéfense privés destiné aux femmes, aux agents de sécurité et à la population en générale. Il fût un élève de Me Blake et de M. Richard Lajeunesse. Il détient maintenant sa ceinture noire 1^{er} degré en WTF et sa ceinture noire 4^e degré en ITF, plusieurs attestations de formation en enseignement et apprentissage chez l'adulte, ainsi que son statut d'instructeur international. M. Drolet a enseigné et pratiqué dans plusieurs pays dont les États-Unis, L'Espagne, La France, la Suisse, l'Équateur et l'Italie. Il est présentement résident de Blainville et père de quatre enfants.

Sylvain Audet (418.255.0663)

M. Audet a commencé à s'intéressé aux arts martiaux vers l'âge de 10 ans en pratiquant le judo. À 13 ans, il pratiquait le karaté Yoseikan et le Taekwon-Do simultanément pour finalement fixer son choix sur le Taekwon-Do ITF. Enseignant les arts martiaux dès son adolescence, il explore les différentes techniques pédagogiques dans le monde sportif. Il s'est impliqué, notamment, dans les camps de jour en Taekwon-Do du centre Marcel de la Sablonnière en s'entraînant sous la direction de Me J.A. Blake à Montréal, qui enseignait alors au groupe tactique d'intervention de la police montréalaise. M. Audet a aussi fait un séjour au Japon où il s'est entraîné à l'école Kim's TKD de Tokyo tout en enseignant les rudiments de l'art aux tout-petits. De retour au Québec, il obtient en 2004 son 3^e degré et poursuit son entraînement avec Me Richard Lajeunesse de Verdun et M. Rock Soucy du club de Valcartier. Il aura la chance d'accumuler plusieurs titres en compétition au cours de sa carrière et ce, tant au niveau régional, provincial que national. Parmi ses plus belles performances, M. Audet détient deux médailles de bronze (combats et formes) au Championnat Canadien de 2006 et deux médailles d'or (forme et combats) à la coupe du Québec de 2007. Il travaille et réside dans la région de Laval-Laurentides.

Yves Morin (438.888.8236)

M. Morin pratique le Taekwon-Do ITF depuis plus de 16 ans. Il a participé à plusieurs compétitions régionales, provinciales, et nationales. Il fût président du club d'administration de Baie-Comeau et assistant-instructeur à ce même club. Au cours des dernières années, il s'est impliqué grandement comme instructeur et coach au centre de formation Richard Lajeunesse de Verdun. Il a aussi participé à de nombreux séminaires en Amérique du nord. Son principal champ d'intérêt en art martial concerne l'autodéfense. Il travaille et réside dans la région de Laval-Laurentides.

Marc-André Fairfield (450.939.1968)

M. Fairfield possède une expérience extrêmement variée des arts martiaux. En effet, dès son plus jeune âge, il pratiqua pendant quelques années le kung fu. Ensuite, il obtient quelques ceintures en karaté Koshiki. Il pratique le Taekwon-Do depuis 1996 et a suivi l'enseignement de plusieurs grands professeurs dont Yannick Drolet (UQAM), Doris Lévesque (Sept-Îles), Me André Blake et Alain Dumaine (Montréal). Au fil des années, il assista à de nombreux séminaires de perfectionnement donnés par Me André Blake, Grand Me Choi ainsi que par Me Lajeunesse. Il obtient sa ceinture noire 1^{er} degré des mains de M. Richard Lajeunesse en 2005. Ses champs d'intérêts en art martial inclus l'étude des points de pression et l'autodéfense. Il est père et résident de Ste-Thérèse.

3.0 CULTURE MORALE DU TAEKWON-DO ITF

3.1 Philosophie du Taekwon-Do

Le but ultime du Taekwon-Do est d'éliminer le combat en décourageant une agression et ce, par une force qui doit être reposée sur l'humanité, la justice, la moralité, la sagesse et la loyauté et ce, dans l'optique de construire un monde meilleur et pacifique.

Le Taekwon-Do est un art qui sous-entend une façon de penser et de vivre en mettant la force au service de la justice. Le Taekwon-Do est aussi connu comme une des meilleures façons de développer et d'intensifier ses caractéristiques émotionnelles, psychologiques et perceptives. Chaque mouvement de Taekwon-Do est conçu scientifiquement dans un but précis et un instructeur habile développera chez l'élève la certitude que le succès est possible pour tous.

La puissance extraordinaire générée par le Taekwon-Do développe la confiance vis-à-vis n'importe quel opposant et ce, dans n'importe quelle situation. L'entraînement au combat nous enseigne l'humilité, le courage, la précision ainsi que la maîtrise de soi. L'art martial enseigne, entre autre chose, la ténacité et la concentration. Une séance d'entraînement lui procure le calme et qui libère l'esprit.

3.2 Buts du Taekwon-Do

Il va sans dire que le succès ou l'échec dans la pratique du Taekwon-Do dépend largement de la façon dont on adhère aux buts du Taekwon-Do. Ces buts doivent guider la conduite de tout étudiant sérieux de cet art martial.

COURTOISIE

Les adeptes du Taekwon-Do doivent s'efforcer de mettre en pratique les éléments suivants afin d'édifier la noblesse de leur caractère et de permettre du même coup une pratique ordonnée: Synonymes: Politesse, serviable, sociable

1. Pour promouvoir un esprit de concessions mutuelles
2. D'être honteux de ses propres vices et dédaigneux de ceux d'autrui
3. Pour être poli les uns envers les autres
4. Pour encourager un sens de la justice et de l'humanisme
5. Pour se distinguer en tant qu'instructeur de l'élève, sénior du junior.
6. Pour se conduire selon l'étiquette
7. Pour respecter les possessions d'autrui
8. Pour agir avec équité et sincérité
9. Pour se restreindre à ne pas accepter de donner ou recevoir dans le doute

INTÉGRITÉ

En Taekwon-Do, la définition de l'intégrité est quelque peu libérale par rapport à celle du dictionnaire. Chacun se doit de définir ce qui est bien et mal, et d'avoir conscience dans le mal, de ressentir un sentiment de culpabilité justifié. Synonymes: honnête, impartial, irréprochable. Voici quelques exemples où l'intégrité semble faire défaut:

1. L'instructeur qui triche son art comme lui-même en enseignant des techniques inadéquates, en raison de son apathie ou de son ignorance
2. Un étudiant qui se trompe lui-même ou le public en truquant ses démonstrations
3. L'instructeur qui camoufle son incompetence derrière le luxe de sa salle d'entraînement ou de belles paroles
4. Un élève qui demande un grade ou essaie de l'acheter à son instructeur
5. Un élève qui monte en grade par égoïsme ou par soif de puissance
6. L'instructeur qui enseigne ou popularise son art dans un but mercantile
7. Un étudiant dont les gestes contredisent les paroles
8. Un étudiant honteux de demander l'aide ou l'opinion de ses juniors

PERSÉVÉRENCE

Un vieux proverbe oriental affirme que "la patience mène à la vertu et au mérite" ou encore: "Un foyer peut connaître la paix si l'on est cent fois patient." Il est certain que la personne patiente obtient plus aisément bonheur et prospérité. Pour atteindre un but, que ce soit un degré plus élevé ou la perfection d'une technique, il faut se fixer un objectif et persévérer sans relâche. L'un des plus importants secrets pour devenir un leader du Taekwon-Do est de faire face et surmonter toute difficulté avec persévérance. Confucius a dit: "Celui qui s'impatiente pour de simples choses du commun peut rarement atteindre le succès dans les grandes choses d'importance." Synonymes: constant, fidèle, patient

CONTROLE DE SOI

Ce but est primordial aussi bien en dehors qu'à l'intérieur du dojang, aussi bien dans la façon de se comporter en combat que dans ses affaires personnelles. Une perte de contrôle en combat peut s'avérer désastreuse pour soi-même comme pour l'opposant. Une incapacité de vivre et d'œuvrer selon ses propres moyens et dans son propre milieu démontre une perte de contrôle de soi. Selon Lao Tzu: " On appelle "fort" celui qui se vainc soi-même et non celui qui vainc les autres." Synonymes: Maîtrise de soi, sang-froid

COURAGE

"Ici reposent 300 qui accomplirent leur devoir" Voilà une simple épitaphe en l'honneur de l'un des plus grands actes de courage de toute l'histoire de l'humanité. Bien qu'en face des forces supérieures de Xerxes, Léonidas et ses 300 spartiates montrèrent au monde entier, à Thermopylae, la signification du concept d'esprit indomptable. Le courage apparaît chez la personne qui respecte ses principes face à une opposition insurmontable. L'adepte sérieux du Taekwon-Do sera toujours honnête et modeste. Confronté à l'injustice, il affrontera celle-ci sans peur avec un esprit indomptable, sans regard à qui s'oppose à lui. Confucius affirme: "C'est un geste de lâcheté que de se taire en face de l'injustice." Comme l'histoire l'a prouvée, ceux qui poursuivent leurs idéaux avec effort, engagement et un esprit indomptable, non jamais manqué d'atteindre leurs buts.

3.3 Engagements du Taekwon-Do

Toutes personnes s'inscrivant à un cours de Taekwon-Do doit formuler le serment suivant et le renouveler régulièrement:

1. Je respecterai les buts du Taekwon-Do
2. Je respecterai mon instructeur et les seniors
3. Je ne me servirai jamais du Taekwon-Do à mauvais essor
4. Je serai honnête et juste
5. Je bâtirai un monde meilleur

3.4 Charte du Taekwon-Do

Comme le Taekwon-Do est un art d'autodéfense qui vise un réarmement moral noble, un haut degré d'accomplissement intellectuel, des techniques gracieuses, une puissance extraordinaire et une belle forme physique, il peut être considéré comme partie de la vie quotidienne tout comme penser et respirer. Le fondateur du Taekwon-Do a voulu en définir la philosophie, les principes et les raisons d'être de manière pour que cet art puisse être utilisés en vue de permettre l'éclosion de la moralité, de la beauté et de la puissance en harmonie avec l'esprit immortel.

ARTICLE 1

À travers la pratique scientifique du Taekwon-Do on peut améliorer sa santé de façon significative et nourrir son intellect. On peut être en état d'aider d'autres dans la promotion de la justice, de l'éthique et de la morale, et ainsi participer à l'éclosion d'une société plus heureuse et plus pacifique.

ARTICLE 2

Dans le but de maîtriser la vie, on doit continuellement étudier l'art du Taekwon-Do en vue d'apprendre les techniques de puissance et de grâce, et d'élargir le royaume du spirituel. De cette façon la motivation pour étudier doit être un héritage de valeur illimitée pour les générations suivantes.

ARTICLE 3

Les êtres humains naissent avec des besoins et des désirs simples. Ils n'ont pas besoin de devenir avaricieux: ils doivent toujours demeurer humbles et indulgents, ne jamais faire de compromis sur leurs principes, ne pas être emportés par des motifs égoïstes, s'assurer de la liberté et de l'indépendance du Taekwon-Do de telle sorte que ce dernier soit transmis dans sa forme pure.

ARTICLE 4

Étant donné que tous les adeptes de cet art sont soumis aux mêmes règles de conduite et évalués conformément aux mêmes critères peu importe leur statut social, leur origine raciale et leur conviction religieuse, ils font au monde la démonstration de l'égalité essentielle et de la fraternité entre les êtres humains.

ARTICLE 5

La société moderne est caractérisée par des préoccupations égoïstes avec des excès matériels et une dépendance inutile envers la machine. La société morale est caractérisée par le contrôle de soi, le sacrifice et la dévotion. Se consacrer à l'art peut promouvoir le changement vers une société morale.

ARTICLE 6

Ceux qui se dévouent pour leurs frères et vivent conformément aux règles de leur conscience sont toujours empressés envers leurs cadets et démontrent du respect envers leurs professeurs et leur aînés.

3.5 Le Taekwon-Do et le conditionnement physique

La pratique du Taekwon-Do offre plusieurs avantages pour le conditionnement physique d'une personne. La santé est l'un des biens les plus précieux de la vie. Un des plus grands péchés de l'humanité consiste dans l'abus de ce bien. Selon la philosophie orientale, la personne qui n'abuse ou ne maltraite pas son corps, y compris ses cheveux, est considérée comme obéissante envers ses parents. La richesse, le pouvoir, la renommée et le bienfait d'avoir une beauté physique sont relativement peu importants en la possession d'une personne qui n'a pas une bonne santé. Un individu doit à lui-même et à sa famille de maintenir et d'améliorer sa santé.

Le Taekwon-Do peut être pratiqué seul ou en groupe sans l'usage de poids ou d'équipement particulier. Il est pratiqué ordinairement seul, sauf pour les combats. Comme le corps a ses propres limites, les blessures ou foulures sont rares et l'amélioration de la condition physique suit le rythme de l'adepte. Des doigts aux orteils, c'est tout le corps qui est mis à contribution. L'entraînement ne produit pas de gros muscles noueux. Il tend à changer de flasques tissus gras en tissus maigres. Les muscles épais comme ceux qui sont développés en haltérophilie ont tendance à séparer les vaisseaux sanguins sans en ajouter de nouveaux dans l'espace libre. Ces tissus ont alors de la difficulté à s'oxygéner et disposer de leurs déchets par la circulation sanguine. Ils se fatiguent alors plus facilement. En Taekwon-Do la répétition de mouvements à faible résistance développent une musculature allongée, maigre et flexible. De tels muscles ont plus de surface en contact avec les vaisseaux sanguins, produisent une plus grande endurance et une meilleure sensation de bien-être. L'accent mis dans des torsions du tronc, dans l'exécution des coups de pieds et dans l'action-réaction développe un abdomen fort et bien musclé. Une haute levée de jambe avant la plupart des coups de pieds en Taekwon-Do développe aussi les côtés du tronc et les muscles intérieurs de la cuisse. La pratique du Taekwon-Do est particulièrement intéressante pour les femmes à cause de ce développement de l'abdomen, des hanches et de l'intérieur des cuisses. L'entraînement en Taekwon-Do est idéal pour redonner à ses muscles leur tonus, ce qui se reflète sur la santé et l'apparence complète de la personne. Un régime d'entraînement typique sur une longue période, impliquant beaucoup de mouvements de tout le corps, augmente le rythme cardiaque et la qualité d'oxygénation du cœur et des poumons. Il augmente la ventilation en terme d'effet aérobic et donne les résultats suivants: un fonctionnement plus efficace des poumons, un agrandissement des vaisseaux sanguins, les assouplissants et réduisant leur résistance à la circulation sanguine - réduisant en conséquence la pression diastolique du cœur, une augmentation de la quantité de sang particulièrement des globules rouges et de l'hémoglobine, des tissus en meilleure santé, ayant plus d'oxygène, un conditionnement du cœur que procure une réserve d'énergie et un meilleur sommeil et une bonne élimination.

Le Taekwon-Do est un excellent moyen de développer les points suivants, utiles à une bonne performance dans un autre sport:

1. la force musculaire;
2. l'énergie dynamique - cette habileté de se lancer dans l'action avec ardeur;
3. l'habileté de changer la direction d'un mouvement;
4. l'agilité - cette habileté de déplacer le corps rapidement d'un endroit à un autre dans un espace donnée;
5. la flexibilité des jointures, des muscles et des ligaments;
6. la vision périphérique;
7. la concentration et l'habileté à éviter la distraction; et
8. la connaissance des mécanismes et techniques de mouvements corporels.

La convergence exige de la force musculaire, de l'équilibre et le déploiement d'énergie dynamique, toute la puissance du corps étant dirigé vers un point dans l'espace. La combinaison de mouvements de base et de formes développe l'agilité et la capacité de changer de mouvements et de directions. Les combats développent la vision périphérique et la concentration. La procédure établie pour l'entraînement exige un échauffement systématique des muscles et des ligaments, augmentant le volume de sang ainsi que la circulation dans les muscles. Ces exercices d'échauffement développent la flexibilité des jointures, des tendons et des ligaments en plus de prévenir les blessures. Cette procédure établit aussi des exercices de refroidissement après l'entraînement pour diminuer le volume de sang et le fluide qui se trouvent dans les muscles après un exercice exigeant. Si ce n'est pas fait, l'adepte peut ressentir des raidissements et autres malaises.

Le "cri" d'attaque a aussi son origine dans la philosophie de base. En plus de vouloir démoraliser l'adversaire, le "cri" resserre les muscles du bas-ventre afin de prévenir les blessures en cas de contre-attaque surprise. L'exhalation ou "grognement thoracique" pratiquée par haltérophiles ou les lutteurs sert à équilibrer l'augmentation de pression dans le thorax qui peut résulter d'un déploiement vigoureux, empêchant ainsi une blessure à un organe vital. L'exhalation complète par le "cri" sert à expulser l'air des poumons et ainsi augmenter la respiration ou la capacité vitale des poumons. La pratique du Taekwon-Do est recommandée aux hommes, femmes et enfants. Il peut être bénéfique pour la percepto-motricité, la concentration, la vision, le développement du corps ainsi que le conditionnement aérobique du cœur et des poumons. Il permet aussi un développement du corps très valable dans la pratique de tout autre sport ou activité physique. Ajouté aux bénéfices évidents en autodéfense et la satisfaction de maîtriser une forme artistique ancienne, le Taekwon-Do devrait, selon son fondateur, "faire partie de la vie de tout le monde pour toute la vie".

3.6 Les avantages de la pratique du Taekwon-Do

Jeunes et moins jeunes, hommes et femmes, même avec handicap, peuvent pratiquer le Taekwon-Do. La force physique, le poids et le développement physique ne sont d'aucune conséquence. Que l'on ait 60 Ans, que l'on soit femme ou homme, que l'on pèse 85 livres ou que l'on ait qu'un seul bras, on peut obtenir autant de satisfaction personnelle et d'amélioration de son état physique et mental que la championne olympique du décathlon âgée de 18 ans. Les formes peuvent être choisies suivant les limites de l'adepte et comme le Taekwon-Do a de nombreuses techniques, les plus adaptées à un individu peuvent être choisies et même modifiées. Un mot d'encouragement pour ceux qui sont peu développés au point de vue physique: la majorité des maîtres du Taekwon-Do d'aujourd'hui n'étaient pas initialement doués de force physique ou de coordination naturelle.

En fait, un professeur préfère souvent un adepte peu développé, non seulement à cause du défi personnel, mais aussi parce que ce type d'adepte travaille beaucoup plus fort et se dédie souvent encore plus à son art. D'une certaine façon, le Taekwon-Do ressemble à la gymnastique. Un adepte n'a qu'à répéter ce que démontre le professeur, avec correction à l'occasion. De plus l'adepte encore en formation, avec l'approbation de son professeur, peut initier un débutant aux techniques qu'il maîtrise déjà.

SON COÛT

Quoiqu'un uniforme (dobok) soit requis en classe pour aider au conditionnement de l'esprit, une personne peut aussi s'entraîner en chemise, en robe ou en complet. Pour s'entraîner ou pour endurcir les armes corporelles, des cordes de jute autour d'une pièce de bois, un sac de sable, une pièce de tissu ou de papier suspendue par une corde peuvent suffire comme équipement, lorsque des moyens d'enseignement ne sont pas disponibles. Puisque le Taekwon-Do peut être pratiqué dans l'arrière-cour ou dans un parc public, l'adepte peut s'entraîner par lui-même n'importe où.

LA TÉNACITÉ

L'adepte de quelque niveau qu'il soit doit éviter deux écueils: l'ennui et l'abandon de la perfection. Le débutant a tendance à se fatiguer de répéter le même mouvement. L'ennui arrive souvent entre le 3e et le 6e mois. C'est la période où l'adepte construit la fondation du Taekwon-Do en apprenant la technique fondamentale et en développant la puissance. L'impatience, le manque de confiance en soi, la difficulté de percevoir le progrès et la simple fatigue physique s'associent pour provoquer l'ennui physique et psychologique. Après 7 mois, l'adepte est développé physiquement et la fatigue est réduite. Il commence aussi à apprendre des techniques qui lui permettent d'évaluer sa progression. A travers les techniques de cassage et les combats, l'adepte développe sa confiance. La meilleure façon de combattre l'ennui: être présent à chaque cours et développer l'ambition d'atteindre un but précis. Trop souvent l'adepte sacrifie la perfection du processus d'apprentissage parce qu'il a tendance à perdre patience. Il insiste pour passer à un niveau supérieur de technique avant la maîtrise de la précédente. L'adepte doit réaliser l'importance de perfectionner une technique (jusqu'à ce qu'elle devienne un réflexe) avant de passer à la suivante. Le secret pour devenir "ceinture noire" est simple:

1. apprendre chaque technique à la perfection, étape par étape - les formes en particulier,
2. développer un bon mouvement physique, et
3. développer la concentration.

3.7 La pratique du Taekwon-Do et son effet sur l'esprit

Le Taekwon-Do est un art qui implique un mode de vie et un mode de penser. En particulier, il instille la civilisation morale et génère un désir puissant de justice. Le Taekwon-Do est aussi connu comme un des meilleurs moyens de développer et d'encourager les qualités émotives, perceptives et psychologiques qui permettent aux plus jeunes, sans égard à l'âge, au statut social et au sexe, d'apprendre efficacement, de se conformer aux exigences de la société et de participer aux divertissements de ses pairs. Chaque mouvement est bien étudié. Un professeur habile peut développer chez chacun de ses adeptes la croyance qu'il peut réussir. La répétition enseigne la patience et la détermination de maîtriser toute difficulté. L'énorme puissance générée par le corps humain développe la confiance pour affronter un adversaire, n'importe où et dans toutes situations. Les combats enseignent l'humilité, le courage, l'agilité, la précision, l'adaptabilité et le contrôle de soi. Les formes enseignent la flexibilité, la grâce, l'équilibre et la coordination pendant que les exercices de base développent la précision et enseignent la méthode, le raisonnement, l'imagination et la détermination.

À la fin, les principes d'entraînement se retrouvent dans chaque acte du conscient et du subconscient de l'adepte. D'une certaine façon, le Taekwon-Do et la main directrice d'un professeur qualifié peuvent servir de guide au mal dirigé, à celui ou celle qui est physiquement faible. L'adepte qui se passionne pour son art réalise rapidement que pour exceller, son corps doit être maintenu dans un état optimum. Il hésite donc à mettre en péril son entraînement. Le Taekwon-Do permet de développer une autodiscipline exigeante accompagnée d'un esprit de coopération et de respect d'autrui. Plusieurs individus ont besoin ou sont à la recherche de l'acceptation de leurs pairs ou de leurs dirigeants. Ils sont heureux de s'associer à un groupe ou à un chef fort. Si l'adepte s'entraîne consciencieusement, il peut facilement être accepté par ses pairs et les adeptes plus avancés. Si le professeur et les ceintures avancées sont des personnes articulées, soignées, polies, sûres d'elles, intelligentes et compréhensives leur leadership transmet probablement la meilleure de toutes les influences sur les adeptes. Par des cours d'entraînement rigoureux, l'adepte apprend à communiquer.

En conséquence, les barrières raciales tombent. L'échange harmonieux de l'enseignement du Taekwon-Do entre les nations aide sûrement à enrayer le malheureux manque de compréhension qui existe si souvent entre les peuples. Évidemment, l'entraînement qu'un adepte reçoit en Taekwon-Do a plusieurs autres avantages. Le Taekwon-Do peut être très bénéfique pour préparer la jeunesse à prendre la relève et pour vivifier sa vie académique. L'art enseigne entre autres choses la ténacité et la concentration.

Il conduit aussi à réduire les tensions et les pressions qui suivent les rigueurs de longues heures d'étude difficile. Une session d'entraînement peut rafraîchir un étudiant et l'aider à se reposer l'esprit. Elle lui permet aussi de se remettre complètement à ses études. Les étudiants ont tendance à devenir léthargiques et distraits après de longues heures passées en classe. Par ces arrêts, l'étudiant apprend à se vider l'esprit et à repousser les obstacles qui peuvent normalement le distraire. Se servant de ce principe contre une cible, un adepte sérieux peut apprendre à concentrer ses forces avec un minimum de perte d'énergie. Le Taekwon-Do tend aussi à accélérer le processus de maturité d'un étudiant. Le sérieux de cet art, son potentiel et le profond respect que l'étudiant acquiert de son entraînement stimule sa sensibilité et sa perception.

3.8 La hiérarchie en Taekwon-Do

En Taekwon-Do le développement du caractère, le courage, la ténacité et la technique sont évalués tout comme la capacité de l'individu. L'échelle de promotion est divisée en 19 niveaux : 10 grades et 9 degrés (dans). Les grades commencent au 10e (le plus bas) et se termine au 1er. Les degrés commencent par le premier et se terminent au 9e, l'ultime. Il y a une signification au système de numérotation. Dans les degrés, le numéro 9 est non seulement le plus haut parmi les chiffres à un seul nombre, il est aussi le nombre 3 multiplié par 3. En orient, le 3 est le nombre le plus estimé. Le caractère chinois qui représente 3 est 三. La ligne du haut symbolise le ciel, la ligne du centre symbolise les mortels; et la ligne du bas symbolise la terre. On croit que l'individu qui arrive à promouvoir son pays, ses concitoyens et son dieu, et capable d'arriver à un accord avec tous trois, peut aspirer à devenir ROI. Le caractère chinois pour trois et pour roi est presque synonyme. Lorsque le nombre 3 est multiplié par lui-même, il fait 9, le plus haut des hauts. Le 9e degré est alors la plus haute des ceintures élevées. Les premiers au troisième degré sont considérés comme les degrés novices de la ceinture noire. Les adeptes sont encore des recrues par rapport aux degrés plus avancés. Au 4e degré, l'adepte traverse le seuil de la puberté et entre dans la classe des experts. Du 7e au 9e degré, il s'agit des maîtres du Taekwon-Do - l'élite – qui comprennent complètement toutes les parties du Taekwon-Do, ses exigences tant de l'esprit que de la technique.

3.9 La relation adepte et instructeur

Même aujourd'hui, dans une Corée moderne, les valeurs cachées du Confucianisme apparaissent souvent à travers le plaqué de la sophistication du 20^e siècle. L'enfant qui demeure implicitement obéissant tout au cours de sa vie devient l'objet de grande vénération à la mort de ses parents. Cette obéissance et cette loyauté ne perdent pas pied. Par les valeurs du Confucianisme, le coréen apprend un fort sens du respect de son professeur. Cette attitude a toujours une grande importance. Un vieux proverbe coréen dit que "le père et la mère sont les parents qui m'élèvent, pendant que le professeur est le parent qui m'éduque". C'est la raison pour laquelle un adepte doit avoir autant de respect pour son professeur que pour ses parents. Ainsi, les liens personnels de loyauté et de respect pour le professeur et pour les parents forment une structure familiale et nationale. Quoiqu'un sujet puisse avoir de la loyauté envers son roi, le roi lui-même doit montrer respect et loyauté à son professeur, comme Alexandre-le-Grand envers Aristote. Même si un parent aime son enfant, il ne peut jamais devenir son professeur. La relation parent/enfant est émotive; toute objectivité est perdue. En conséquence, il est presque impossible d'établir et de contrôler adéquatement le processus d'apprentissage. Un adage coréen dit que "les parents peuvent procréer l'enfant mais non sa raison de vivre". Le plus grand défi et la plus grande récompense d'un parent est d'être capable de fournir la direction qui permet à l'enfant de devenir un membre utile et respecté de la société. Évidemment, c'est la responsabilité des parents de fournir une bonne éducation qui élargit la connaissance de l'enfant et qui l'imprègne d'un bon sens de l'éthique et de la morale. Il est souvent impossible aux parents de fournir l'éducation adéquate à leur enfant. Il s'agit de situation où les parents hésitent à lui imposer une discipline objective. Ils ont une peur inconsciente de rompre leur relation avec lui. Confucius conseille que "les enfants soient échangés et que l'enseignement soit fait par des parents d'autres enfants." Enseigner à l'enfant d'un(e) autre à devenir une personne de bon caractère selon les vœux de ses parents est une grande responsabilité. Face à l'adepte, le professeur occupe une position équivalente à ses parents. Il y a du vrai dans la maxime ancienne qui dit que "le roi, le professeur et les parents sont uns et égaux". Il doit y avoir un degré d'amour et d'entente dans ces relations, mais il doit y avoir aussi un degré d'objectivité. Cette même relation doit exister en Taekwon-Do. La responsabilité d'enseigner cet art repose sur le professeur dont la mission éventuelle est d'enseigner aux adeptes à être forts physiquement et d'esprit, et contribuer à un monde plus pacifique. Un professeur dévoué et sincère est essentiel à tout dojang. Le dojang ne peut grandir sans un groupe d'étudiants-adeptes sincères et dévoués. Ainsi le professeur et les adeptes se doivent une dette de reconnaissance qui ne peut jamais être payée. Les points suivants doivent être observés par le professeur et l'adepte:

L'ÉTUDIANT :

- 1 Ne cessez jamais d'apprendre. Un bon étudiant apprend partout et en tout temps. C'est le secret du savoir;
- 2 Un bon étudiant doit être prêt à se sacrifier pour son art et son professeur. Bien des étudiants croient que leur entraînement est un objet acheté par versements mensuels. Ils refusent de faire partie de l'équipe de démonstration, d'enseigner ou de travailler dans un dojang. Un professeur peut se dispenser de tels étudiants;
- 3 Donnez toujours le bon exemple aux adeptes de niveaux inférieurs. Il est naturel qu'ils cherchent à imiter un plus avancé;
- 4 Soyez toujours loyal! Ne critiquez jamais votre professeur, le Taekwon-Do ou les méthodes d'enseignement;
- 5 Lorsque votre professeur vous enseigne une technique, pratiquez-la et tentez de vous en servir;
- 6 Rappelez-vous que la conduite d'un adepte hors du dojang se reflète sur l'art et sur le professeur;
- 7 Si un étudiant adopte une technique d'un autre club, et que son professeur s'y objecte, cet étudiant doit cesser de pratiquer cette technique ou aller s'entraîner à l'endroit où cette technique est pratiquée;
- 8 Ne soyez jamais irrespectueux envers votre professeur. Quoiqu'un adepte puisse être en désaccord avec son professeur, il suit d'abord les instructions, ensuite il en discute;
- 9 Un étudiant doit toujours être intéressé d'apprendre et poser des questions; et
- 10 Ne trahissez jamais votre professeur.

LE PROFESSEUR :

- 1 Ne cessez jamais d'enseigner. Un bon professeur enseigne n'importe où, en tout temps, et est toujours prêt à répondre aux questions;
- 2 Un professeur doit avoir envie de se voir surpassé par ses adeptes: c'est le plus grand compliment à faire à un professeur. La progression d'un adepte ne doit jamais être freinée. Lorsqu'un professeur réalise qu'un adepte le dépasse, il doit voir à ce qu'il soit dirigé vers un professeur plus avancé;
- 3 Un professeur doit toujours donner le bon exemple aux adeptes et ne jamais tenter de les tromper;
- 4 Le développement des adeptes doit avoir préséance sur le mercantilisme. Lorsqu'un professeur devient préoccupé par le commerce, il perd le respect de ses adeptes;
- 5 Le professeur doit enseigner de façon scientifique et théorique, pour sauver temps et énergie;
- 6 Le professeur doit aider les adeptes à développer de bonnes relations à l'extérieur du dojang. Il est du devoir du professeur de développer les qualités de ses adeptes qui leur sont utiles tant à l'extérieur qu'à l'intérieur du dojang;
- 7 L'adepte doit être encouragé à visiter d'autres clubs membres de la Fédération Internationale de Taekwon-Do et étudier d'autres techniques. L'adepte peut ainsi voir en action une technique idéale pour lui, ou il peut apprendre en comparant ses performances à d'autres;
- 8 Tous les adeptes doivent être traités sur un même pied d'égalité. Il ne peut y avoir de favoritisme. Lorsqu'un adepte doit être réprimandé, le professeur doit le faire discrètement (jamais devant la classe);
- 9 Lorsque le professeur ne peut répondre à une question, il ne doit inventer de réponse. Il doit admettre qu'il ne connaît pas la réponse et indiquer qu'il cherchera à répondre aussitôt que possible. Trop souvent un adepte "ceinture noire" incompetent donne une mauvaise réponse à ses étudiants uniquement parce qu'il a peur de "perdre la face";
- 10 Un professeur ne doit pas chercher à obtenir des faveurs personnelles de ses adeptes;
- 11 Un professeur ne doit pas exploiter ses adeptes pour des fins personnelles. La seule raison d'être d'un professeur est de former des adeptes excellents de corps et d'esprit; et
- 12 Soyez toujours honnête envers un étudiant. Ne manquez jamais à une promesse.

LE MEILLEUR PROFESSEUR DE TAEKWON-DO

Les soldats ne sont pas plus forts que le général qui les commande. De la même façon, l'étudiant ne peut exceller que sous la férule d'un(e) excellent(e) professeur(e). On ne peut s'attendre de voir un bambou poussé dans un champ de roseaux, comme on ne peut s'attendre de trouver un excellent étudiant dirigé par un professeur incompetent. Il est important que l'esprit et la technique du Taekwon-Do soient enseignés simultanément. Un professeur qualifié doit posséder les qualités d'un savant et d'un soldat, s'il veut former des adeptes au noble caractère avec une adresse hors pair. Un bon professeur doit avoir les qualités suivantes:

- 1 Un haut niveau d'éthique et un sens moral solide;
- 2 Un esprit clair et une bonne philosophie de la vie;
- 3 Une attitude responsable comme professeur;
- 4 Une attitude scientifique devant les techniques du Taekwon-Do;
- 5 Une bonne connaissance de l'anatomie du corps humain;
- 6 Une intégrité à toute épreuve en politique et en finance;
- 7 L'engagement de faire connaître le Taekwon-Do à travers le monde; et
- 8 La confiance des adeptes plus avancés que lui, l'estime des autres professeurs et le respect des adeptes moins avancés.

3.10 Culture morale du Taekwon-Do

LES ARTS MARTIAUX: LEUR ORIGINE ET LEUR DÉVELOPPEMENT

L'agriculture, la pêche, la chasse, la médecine, le commerce et le langage écrit sont sensés avoir été enseignés vers 3500 avant Jésus-Christ, durant le règne des trois empereurs mythiques de Chine, Bok Hi, Sin Nong et Hwang Je. D'un autre côté des murales dans des tombeaux le long du Nil et des inscriptions hiéroglyphiques gravées dans les pyramides indiquent que les Égyptiens pratiquaient une forme de combat mains nues semblable à la boxe, aussi tôt que 3000 avant Jésus-Christ. Il ya aussi des écrits sur des techniques de combat mains nues ouvertes pratiquées par les guerriers de Mésopotamie et de Sumer (3000-2000 avant Jésus-Christ). Nous pouvons aussi imaginer que l'être humain primitif devait dépendre de ses mains et pieds pour maîtriser ennemis, animaux et obstacles de survie trouvés dans la nature. Tout comme le savoir humain et la sagesse progressent, ces méthodes de combat primitives sont graduellement et continuellement améliorées. Un moment donné, elles sont systématisées comme arts martiaux. Au temps des Cités-États grecques (700 avant Jésus-Christ) la boxe, la lutte et autres formes de combat semblent être des événements réguliers aux Olympiades. Les travaux d'Homère (800-900 après Jésus-Christ) renferment des descriptions de combat sans arme.

Le philosophe grec Platon (347-427 après Jésus-Christ) mentionne le "Skiamachia" (combat sans adversaire) - une sorte de "shadow-boxing" éventuellement combiné avec la lutte et la boxe pour former le pancrace. C'est une technique dans laquelle tout corps est utilisé comme arme. Les Grecs pratiquant le pancrace sont transformés plus tard en gladiateurs romains. Les combats de gladiateurs sont des sports très durs présentés pour distraire les spectateurs durant l'âge d'or de l'Empire romain. Ces combats sont introduits en Allemagne, en Normandie et en Angleterre après la chute de Rome pour devenir l'ancêtre de la boxe et de la lutte moderne. On rapporte que certains types de combat à mains ouvertes sont pratiqués en Chine à une époque très ancienne. L'art du "Palgwae" éclos durant l'ère de Ju Gong (vers 200 avant Jésus-Christ) et se perfectionne durant la dynastie des Song 1000 ans plus tard. À travers le monde, plusieurs styles de combats de mains et de pieds sont développés, chacun reflétant les besoins du temps et différents antécédents historiques et culturels des pays où ils originent. En Chine le combat à mains ouvertes s'appelle Kung-Fu ou Daeji-Chon; en Inde Selambam; en France Savate; au Japon Judo, Karaté ou Aiki-do ou Jujitsu; en Russie Samba, en Malaisie Bosilat; en Thaïlande Kickboxing et en Corée Tae kyon, Soo-Bak-Gi et Taekwon-Do.

Certaines de ces formes d'auto-défense sont sans doute aussi vieilles que l'humanité. Il est virtuellement impossible de retracer le combat de pied et main à une seule source. Il y a sûrement plusieurs légendes concernant les origines de tel combat sans arme, et même trop souvent ces légendes sont crues.

Des historiens croient que la principale source de combat à mains nues sort de Chine durant le 6e siècle par le moine Bouddhiste renommé Bodhidharma (Tamo en

chinois; Daruma en japonais), troisième fils du roi hindou Brahma comme le 28^e patriarche de Zen Bouddhiste. L'essence du Zen ou doctrine de la tranquillité est de repousser le désir matériel, le pouvoir, l'avidité, la vanité et ainsi de suite à travers un épanouissement intérieur. Daruma (448-529) part supposément d'un monastère du sud de l'Inde vers la Chine par les Himalaya pour éduquer le monarque de la dynastie Liang dans les principes du Bouddhisme. Il est dit qu'à son arrivée en Chine, en 520, il se rend à un monastère appelé Temple de Shoaling situé dans la montagne Shao Shik. Il entreprend alors la tâche d'enseigner le Bouddhisme aux moines chinois. On rapporte que ceux-ci devinrent exténués physiquement à cause de la discipline sévère et du pas intense donné par Daruma. Pour les entraîner aux difficultés de la discipline, Daruma les introduit à une méthode de conditionnement physique et spirituel décrite dans les livres L-Jin Kyong (développement musculaire) et Si Shim Kyong (purification de l'esprit). Ces livres doivent les libérer de tout contrôle conscient et ainsi leur permettre d'atteindre la lumière. En même temps, il supplémente leurs exercices quotidiens du Shih Pa Lo-han (18 mouvements de mains Lo-han) qui imite la position de 18 différentes idoles du Temple. Par la suite, ils deviennent supposément les plus formidables combattants de Chine. On dit que cette méthode est subséquentement combinée au Shih Pa Lo-han pour former la fameuse boxe Shaoling ou Ch'yan Fa (méthode de coup de poing Shaoling). Il y a peu de notes historiques pour soutenir cette histoire. Une analyse sérieuse des preuves révèle que Daruma arrive en Chine durant la dynastie des Liang du 6^e siècle. Il essaie d'abord d'enseigner le Bouddhisme au roi Moo Je à Kwang Joo mais on lui refuse l'accès aux jardins du Palais. Le missionnaire va alors dans un petit pays du nord de la Chine appelé Ui où il est invité à enseigner au Roi Myong Je. Pour des raisons inconnues Daruma refuse l'offre et se retire au Temple de Shaoling où il demeure en méditation et dévotion jusqu'à sa mort 9 ans plus tard.

Durant la période entre le 1^{er} siècle avant Jésus-Christ et le 7^e après Jésus-Christ la péninsule coréenne est divisée en trois royaumes: Silla, Koguryo et Baekje. Silla, le plus petit des royaumes est constamment envahi et harassé par ces deux plus forts voisins du nord et de l'ouest. Durant le règne de Chin Heung, 24^e Roi de Silla, la jeune classe aristocratique et guerrière forme un corps d'officiers d'élites appelé Hwa-Rang-do. Ce corps de guerriers - en plus de l'entraînement normal à l'épée, au tir à l'arc, au sabre et au crochet - s'entraîne aussi à la discipline du corps et de l'esprit ainsi qu'à d'autres formes de combat de mains et pieds. Pour endurcir leur corps ils grimpent des montagnes sauvages, nagent dans des rivières turbulentes durant les mois les plus froids, enfin s'efforcent de se préparer à la tâche de défendre leur patrie. Pour se guider et donner raison d'être à leur chevalerie, ils incorporent un Code de conduite en 5 points développés par le plus grand moine Bouddhiste de leur pays, l'érudit Won Kang:

1. Soyez loyal envers votre roi;
2. Soyez obéissant envers vos parents;
3. Soyez d'honneur envers vos amis;
4. Ne retraitez jamais en combat; et
5. Faites de morts justes.

Les chevaliers du Hwa Rang-Do deviennent bien connus dans la péninsule pour leur courage et leur habilité sur le champ de bataille, gagnent même le respect de leurs ennemis. La force qu'ils obtiennent du respect de leur Code permet de réaliser des exploits de grandes valeurs qui deviennent légendaires. Plusieurs de ces braves jeunes guerriers meurent sur le champ de bataille dans leur plus tendre jeunesse - aussi jeune que 14 ou 15 ans. Il y a beaucoup de preuves historiques pour documenter l'existence d'une forme de combat de mains et de pieds durant cette période dans Silla et Koguryo. Certaines positions ressemblent aux techniques du Tae Kwon ou du Jujitsu japonais. Il semble que les guerriers du Hwa Rang-Do ajoutent une nouvelle dimension à cette méthode primitive de bataille de pied en l'adaptant à la guerre et en n'accentuant la valeur des principes du Hwa Rang-Do. Ce nouveau concept spirituel de même que physique élève le combat de pieds au niveau d'un art. Durant l'ère du Hwa Rang-Do, la méthode originale et primitive du combat avec les mains appelée Soo Bak-Gi était populaire dans le peuple durant la dynastie Koguryo. Les gens ont haut estime du Soo Bak-Gi. Durant les festivals de Dan-O (le 5 mai du calendrier lunaire) et de mi-automne (le 15 août du même calendrier) les compétitions de Soo Bak-Gi ont lieu en même temps que des parties de lutte coréenne, souk-à-la-corde, saut et de Jeki-Chagi.

Le Dr Danjae Shin Chae ho, historien Coréen fameux, dans ses écrits sur l'ancien manuscrit de Chosun, décrit les compétitions d'adresse et de courage sous des conditions éreintantes: "des danses avec sabres et certains sports aquatiques sur la rivière gelée ont lieu pour tester le courage et persévérance du combattant. Le tir à l'arc et le Tae Kwon mettent à l'épreuve l'adresse et la force des participants. Le gagnant de la chasse quant à lui obtient le titre de Son-Bi. Tout ceci est un pré-requis nécessaire aux guerriers, et les gagnants sont estimés de tous." Le Dr Danjae rapporte aussi que l'art du Soo Bak-Gi est introduit éventuellement en Chine comme Kwon Bup et comme forme de Jujitsu au Japon. Les documents historiques concernant les arts martiaux en Corée indiquent que le 3e Roi de la dynastie des Yi (1401-1408) recrute activement des experts en Tae Kwon, en Sirum (lutte coréenne), en lancer de pierre, en tir à l'arc et en Soo Bak-Gi en vue de former une armée forte. Plusieurs documents historiques semblent indiquer que certaines de ces formes de combat à mains ouvertes sont éventuellement exportées au Japon et forment la base du Jujitsu et du karaté japonais. Le Hwa Rang-Do coréen est peut-être un des ancêtres du fameux samouraï japonais.

Dans son livre "This is karaté", Matutatsu Oyama, une autorité bien connue sur le karaté au Japon, mentionne que l'étymologie du mot "kara" peut être du pays de "kaya" à la pointe sud de la péninsule Coréenne.

La grande compréhension et les nombreuses interprétations possibles de la "culture morale" peuvent souvent la présenter comme difficile à saisir par l'esprit orientale. Il s'agit de l'aspect de la culture orientale qui anime la vie des peuples de cette région. En un mot, c'est le processus et le but que poursuit une personne pour devenir exemplaire, comme Confucius (502-479 avant Jésus-Christ). Pour devenir une telle personne, un individu doit se trouver lui-même et acquérir un caractère moral respecté de tous. Il peut l'atteindre seulement à travers la pratique constante de l'autodiscipline, ainsi, lorsque la situation le requiert, la personne à l'esprit discipliné peut contribuer à l'édification d'une société idéale à travers des conseils sages au gouvernement, et même après la mort par un exemple immortel. Confucius dit que "pour promouvoir le sens de la moralité une personne doit traiter les autres avec fidélité et sincérité à partir de la droiture, et éliminer complètement toutes pensées corrompues".

LA SOCIÉTÉ

Chaque être humain, comme être social, désire vivre dans une société libre et pacifique. En même temps, il a l'obligation de construire une telle société pour ceux qui l'entourent.

Les citations de différentes paroles de sagesse de saints et de philosophes anciens prônant l'édification d'une société idéale, peuvent permettre aux adeptes du Taekwon-Do de les prendre comme guide pour développer leur "culture morale" propre.

Une "société idéale", selon Lao-Tzu, est une société à l'intérieur de laquelle le caractère du Souverain a un tel niveau élevé de moralité qu'il règne naturellement, non par l'ingérence ou par la peur, mais en faisant appel à la bonne nature de son peuple. Son peuple, en faisant son devoir, peut vivre librement et en paix, sans peur ni inquiétude.

En second lieu, une "société morale" est une société à l'intérieur de laquelle le peuple admire et fait l'éloge de son souverain en gratitude pour son amour et sa bonne disposition envers lui.

En troisième lieu, il y a la "société légale" à l'intérieur de laquelle le Souverain, parce qu'il manque d'autorité morale a recours à diverses lois pour gouverner son peuple. En retour le peuple obéit à la loi parce qu'il craint la sanction qu'emporte une violation. Dans un tel cas, le Souverain perd le contact intime avec son peuple.

Finalement la "pire société" est celle à l'intérieur de laquelle le Souverain, par astuce et tricherie, utilise son autorité pour promouvoir son ambition personnelle et pour imposer sa loi à son peuple par une force qui lui seul juge appropriée. Dans une telle société, le Souverain est méprisé et haï de son peuple. Éventuellement, il invite sa propre chute et à l'intérieur de lui-même il invite la chute de son peuple et de son pays.

En Taekwon-Do, on insiste beaucoup sur la "culture morale" parce que non seulement elle fait la promotion d'un corps en santé et d'un esprit vif mais parce qu'elle prône le bon esprit sportif et la perfection du comportement moral. Ce sont les anciens grecs qui ont les premiers fait la promotion "d'un esprit sain dans un corps sain" (Mens sana in corpore sano) - le concept d'esprit créateur - c'est-à-dire que plus l'esprit est discipliné et développé, plus la pratique du Taekwon-Do est disciplinée et développée. L'adepte sérieux doit lire, réfléchir et essayer de comprendre les principes fondamentaux suivants de la "culture morale".

RETOURNEZ A L'ÉTAT NATUREL

Mencius propose l'analogie suivante lorsqu'il soumet que l'homme est foncièrement bon: le voleur le plus crapuleux voyant un enfant sur le point de tomber dans un puits tente de le sauver, oubliant pour un instant son intention de commettre un vol dans la maison. Cette bonne nature s'obscurcit ou se perd complètement par l'avidité pour l'argent et le pouvoir.

SOYEZ VERTUEUX

Il est difficile de définir la vertu. Cependant, les 5 qualités humaines suivantes sont reconnues comme des vertus depuis toujours : L'Humanité, la Droiture, la Courtoisie, la Sagesse et l'Honnêteté. "La vertu est comme l'étoile polaire. Toutes les autres étoiles tournent autour d'elle d'une façon ordonnée", dit Confucius. En conséquence, ceux qui ont des échanges avec une personne vertueuse travaillent naturellement pour améliorer la société.

L'HUMANITÉ

C'est "la capacité de sentir de la peine pour les mauvaises fortunes de ses pairs et les aimés tous également comme les parents aiment leurs enfants également."

Confucius définit l'humanité de la façon suivante:

- a. Aimer les gens, spécialement nos parents.
- b. Ne pas demander aux autres de faire ce que nous préférons ne pas faire.
- c. Se conduire d'une façon appropriée en se contrôlant.
- d. Avoir un désir insatiable d'accomplir ce qui est bien sans égard à des résultats qui peuvent paraître peu.
- e. Valoriser l'honneur des autres avant le nôtre.
- f. Placer la liberté des autres avant la nôtre.

Pour mettre en application "l'humanité", il dit qu'on doit:

1. Pratiquer la prudence, la modestie et la discrétion dans la vie quotidienne.
2. Accomplir le travail demandé avec conviction, qu'il soit important ou non.
3. Démontrer aux autres, à tout moment de la sincérité et beaucoup de cœur.

LA DROITURE

C'est "la capacité de se sentir coupable d'actes injustes et de faire son devoir envers les autres". Mencius dit: "Pour la personne normale la vie et la mort sont des choses les plus importantes dans sa vie. Cependant, pour la personne vertueuse, vivre et mourir pour la droiture est plus important que la vie et la mort elle-même."

La droiture est bien définie dans l'action d'un certain général d'armée. Le général se repose des durs moments de la guerre avec ses soldats sur le bord d'une rivière lorsqu'un aide lui apporte une carafe de vin pour le rafraîchir. Il prend la carafe et la verse lentement dans les flots de la rivière devant ses soldats stupéfaits. Il les invite à partager le vin avec lui en prenant une gorgée d'eau de la rivière.

LA COURTOISIE

Ainsi, contrairement à un animal qui se bat pour sa nourriture, une personne courtoise va offrir à une autre un morceau de pain même si les deux meurent de faim, à partir du respect et des bonnes manières.

Confucius dit : "La courtoisie doit être pratiquée pour le bon développement de la personnalité. Quiconque manque de sincérité dans ses paroles, ne peut être considéré comme une personne distinguée." Il dit aussi:

- "La franchise sans courtoisie peut être plutôt impitoyable."
- Le respect sans la courtoisie peut rendre le récipiendaire plutôt inconfortable."
- Le courage sans courtoisie peut être plutôt violent.

LA SAGESSE

C'est la capacité de juger le bien du mal, pas tant dans les choses qui concernent le bien et le mal des autres que dans nos propres affaires."

Une personne sage dit un jour à ses enfants: "Peu importe que ce soit simple, vous ne devez pas faire ce que vous considérez comme mauvais. D'un côté, vous devez faire ce qui est bon même si ceci vous apparaît très simple,"

L'HONNETETÉ

C'est la capacité de tenir parole et promesse, non seulement envers ses amis mais envers tout le monde. Sans honnêteté une personne perd tous ses principes et sa dignité. Elle devient menteuse et fraudeuse."

LA NATURE HUMAINE

Comment une personne peut-elle découvrir sa propre nature humaine? Il y a deux façons: d'abord, en conservant la bonté donnée par Dieu ou le ciel à sa naissance; et deuxièmement en renonçant à l'appât des choses matérielles.

UN ETRE HUMAIN PEUT OCCUPER DEUX FONCTION DANS SA VIE

Essentiellement il y a deux fonctions: l'une vient des 5 vertus don du ciel, tel qu'expliqué plus haut et l'autre don de l'être humain, tel que le Ministre, le directeur et ainsi de suite.

Malheureusement l'être humain se fie trop sur des situations mondaines, ce qui est passager au mieux. Ce qu'un être humain donne peut aussitôt être retiré. D'un autre côté, ce que le ciel donne est éternel. Ceci ne veut pas dire qu'il faille repousser toutes choses du monde mais plutôt que nous conservions les deux fonctions en équilibre afin que les vertus de la première nous guident correctement dans l'utilisation de l'autre. Par cette attitude un être humain gagne le respect et donne le bon exemple aux autres. Sans direction adéquate, une personne peut facilement être victime de la tentation du pouvoir personnel et de la richesse, utilisant des moyens immoraux pour promouvoir sa propre ambition. A la fin une telle personne devient un tyran ou un dictateur - un ennemi du peuple. Selon Confucius un être humain généreux et aimable ne peut avoir d'ennemi. "L'humanité", la première vertu, est comme une forteresse imprenable.

L'AVIDITÉ ET L'INSATIABILITÉ

Une personne heureuse de ce qu'elle possède est la plus riche du monde. Au contraire, si une personne a tout et plus encore, elle peut quand même être pauvre. Une personne aveuglée par l'avidité est non seulement enclin à la corruption, à l'intrigue et à l'exploitation des autres, mais pis encore, elle se place dans la position d'AMI COMBATTANT DES AMIS, DE PERE COMBATTANT SON FILS. A la fin elle n'est pas mieux qu'un animal. Il y a une certaine vérité dans le vieil adage qui dit qu'une personne vraiment bonne ne peut être riche et qu'une personne riche ne peut être vraiment bonne. D'après un autre adage, "l'insatisfaction matérielle constante est considérée comme la racine de tous les malheurs". Il n'y a pas d'autre voie vers la satisfaction personnelle et la promotion humaine que le développement constant d'une nature généreuse.

SOYEZ HUMBLE

La mauvaise herbe tient la tête haute avec arrogance alors que le grain mur penche la tête avec humilité. Lao-Tzu enseigne que la vertu élevée est comme une vallée profonde vers laquelle coulent tous les ruisseaux. Une personne égoïste est abandonnée de ses pairs puis méprisée et isolée. Être humble ne veut pas dire s'engager dans de petites querelles, mais être comme la rivière magnifique et animée au fond d'une vallée, irrigant les champs qu'elle travers.

L'AUTO-CRITIQUE

Personne n'est sage au moment de sa naissance. Comme être humain, nous avons beaucoup de défauts et nous sommes portés à faire des erreurs. Cependant après avoir acquis le savoir, nous apprenons à corriger nos lacunes. Il n'est pas impossible de devenir un jour des être humains parfaits. Pour cette raison, il est essentiel de ne pas être romantique à propos d'apprendre et de continuer à s'autocritiquer. On rapporte que Confucius et ses élèves pratiquaient l'autocritique en répétant ce qui suit trois fois par jour:

1. Ai-je négligé les demandes des autres pour des raisons d'égoïsme?
2. Me suis-je comporté avec une attitude sincère envers mes amis?
3. Ai-je inspiré les autres avec certitude, alors que j'étais incertain?
4. Ai-je négligé de pratiquer la vertu?
5. Ai-je erré dans mes études?
6. Me suis-je empêché d'agir avec droiture?
7. Me suis-je corrigé immédiatement après avoir réalisé mon erreur?

SOYEZ DOUX

Parce que la lumière est sans forme et douce, elle peut illuminer et donner de la chaleur même dans des coins reculés. L'eau peut épouser toutes formes et mieux servir les choses vivantes qui en ont besoin pour leur survie. Quand l'eau devient océan, le plus grand navire est comme une simple feuille, et sa colère terrible soulevée, elle peut conquérir la plus haute montagne. Si une personne se dit forte, elle va vite en rencontrer une plus forte encore. Un arbre, tel un jeune arbre, peut braver un vent fort, étant mou et flexible. Il est renversé ou brisé lorsqu'il devient vieux et sec. Le principe s'applique aux être humains.

SOYEZ DISCRET

Dans tout ce qu'elle fait une personne ne doit pas être impulsive ou négligente mais patiente et réfléchie. "La personne qui agit trois fois sans réfléchir regrette ses actions par la suite". En conséquence, dans une affaire importante de rendez-vous ou de punition il ne faut pas juger rapidement, mais délibérer pour arriver à une décision juste et objective.

LE RESPECT DES AINÉS

Comme les enfants respectent leurs parents et que le plus jeune enfant respecte le plus vieux, il faut toujours respecter ses aînés et ses supérieurs. C'est la beauté de l'humanité, et une des différences entre l'humain et l'animal. Mencius dit qu'il a trois choses qui ont de la valeur dans la société humaine:

1. La fonction
2. L'honneur
3. L'intégrité morale

Il dit que dans le gouvernement la fonction est considérée comme importante. Dans une communauté c'est l'honneur. Pour un chef ou un conseiller c'est l'intégrité morale. En effet, il n'y a pas d'enfant sans parent, ni une jeune génération sans une plus âgée. Une société ou une nation ne peut s'épargner le CHAOS, si elle n'a pas une culture et un ordre social basé sur le respect du savoir et de la sagesse des aînés.

RESPECTEZ LES DROITS DES AUTRES

Critiquer quelqu'un de meilleur, désirer les biens des autres et voler des mérites sont les marques d'une personne sans scrupule. Mère nature réclame son dû, mais chaque créature en elle reconnaît ses accomplissements éternels. Aider les autres à se développer et à obtenir du succès dans la vie est une récompense en soi. Il y a là une vraie valeur seulement lorsque rien n'est attendu en retour. A travers l'histoire de l'humanité les personnes qui par jalousie volent la reconnaissance due à d'autres et par avarice leurs biens, laissent toujours des empreintes négatives de honte et de déshonneur.

SOYEZ JUSTE

Être bon et franc c'est vivre correctement sa vie. Les anciens sages disaient que pour l'être humain normale, la vie a une grande valeur et la mort fait grandement peur. Cependant l'être juste donne plus de valeur à la justice qu'à la vie et préfère mourir plutôt que de se soumettre à l'injustice. Des figures dominantes comme Beak-E-Sook-Je de chine, Sung-Sam-Moon de Corée et Yoshida-Shoing du Japon ont tous choisi la mort plutôt que l'injustice, laissant des exemples immortels à leur postérité. Beak-E-Soo-Je vit durant la période Chou environ 2000 avant Jésus-Christ. Lorsque le roi Moo reverse le 27e roi de cette dynastie (un tyran notoire), il refuse de servir le nouveau roi usurpateur. Il meurt de faim en exil auto-imposé dans les montagnes Sooyang. Sung-Sam-Moon est au 14e siècle un important ministre du roi Se-Jong, et l'inventeur du Han-Gul (alphabet coréen). Après la mort du roi et l'ascension au trône du jeune Dan Jong, son oncle Se-Jo conspire contre l'enfant-roi et s'empare du trône. Le ministre Sung est exécuté quelque temps plus tard à cause de son refus persistant de reconnaître l'acte illégal du roi Se-Jo. Yoshida-Shoing, un loyaliste, est aussi exécuté parce qu'il proteste contre le gouvernement militaire de Doku-Kawa qui essaie d'abolir la dynastie Mei-Je.

SOYEZ FRUGAL

Depuis les temps anciens, le luxe excessif et le plaisir causent la chute de rois et nations sans exception. L'histoire est pleine d'exemples. Comme le dit le vieil adage " si l'eau est boueuse en amont, elle le sera en aval". Un chef extravagant affecte ses subordonnés de la même façon. Il apporte bien des peines à ses sujets par l'augmentation de taxe et la corruption. Durant la dynastie des LEE en Corée, Lee-Mong-Yong, l'inspecteur itinérant du roi, tout en voyageant incognito dans les campagnes, est invité à un de ces festins donnée par un gouverneur bien connu. Au milieu de la fête, il récite son fameux poème.

"Le bon vin que vous buvez de coupes étincelantes
Coule les larmes du peuple qui travaille.
La viande tendre qui remplit vos plats de jade
est arrachée à leur peau malade.
Plus vous riez de plaisir,
Plus ils pleurent de malheurs.
Plus vous chantez fort,
Plus leurs lamentations sont gémissantes."

Le gouverneur et son entourage reconnaissent alors la vraie identité du poète et se sauvent de l'endroit. Il ya des pleurs et des maux de cœur de plusieurs, derrière le plaisir d'un être humain.

CONNAISSEZ LE VRAI BONHEUR

Lao-Tzu souligne que la nature est basée sur l'harmonie dans les contrastes. Par exemple, l'univers est fait de deux forces : Yin (femme) et Yang (homme). D'autres contrastes existent aussi : dur et mou, long et court, nuit et jour, solide et vide, chaud et froid, petit et grand, beau et laid. Toutes les choses de ce monde sont en relation l'une avec l'autre. La misère ne peut venir que d'avoir d'abord été heureux; la douleur de la joie. Le riche et le puissant ne sont pas nécessairement heureux. Pour chaque personne riche, il y a des pauvres sans nombre; pour chaque tyran, une nation d'oppressés. Mencius définit les trois bonheurs de la vie comme suit :

1. Des parents en santé et l'harmonie au foyer.
2. Vivre avec fierté et bonheur en bonne conduite
3. Enseigner aux jeunes à devenir des membres justes et utiles de la société.

LAISSEZ VOS ACTES PARLER POUR VOUS

Le meilleur orateur est susceptible d'erre s'il s'adonne au verbiage. Une bouche cousue peut sauver un poisson de l'hameçon de même que garder les secrets contre l'ennemi. Dire seulement ce qui fait du sens est le signe d'une personne cultivée. On parle souvent pour se vanter ou gagner un avantage sur d'autres. Une personne vertueuse s'exprime plus à travers ses faits que ses mots. Ainsi elle influence les autres par l'exemple. Autrefois on croyait que la vraie manière d'enseigner était par les actes plutôt que par les mots.

DEVELOPPER LA PAIX DE L'ESPRIT

Un étang clair devient boueux lorsqu'agité, puis revient à son état original lorsqu'on le laisse tranquille. Il est dit que le calme peut conquérir la chaleur. Sans doute, vous pouvez endurer l'été le plus chaud si vous vous assoyez calmement et avec maîtrise. En contrepartie, si vous bougez trop pour vous réchauffer, vous obtenez un bienfait temporaire. On peut atteindre la paix de l'esprit par la méditation, en se vidant l'esprit de toutes les petites pensées et en retournant à l'état naturel d'être humain. Contrairement au Bouddhisme ou au zen, la méditation en Taekwon-Do ne signifie pas un retrait total du monde (comme un corps mort), mais un moment actif pour réfléchir en silence, seul avec nos pensées sur nos erreurs passées, et avec la pénitence pour continuer notre auto-amélioration en vue de devenir meilleur femme et homme. Ce processus mental actif en silence s'appelle "Jung-Joong-Dong".

SOYER D'UN ESPRIT FERME

Une personne à l'esprit fort est insoupçonneuse et sans peur. Lorsqu'on lui démontre qu'elle a tort, elle a la force morale d'admettre son erreur même au plus humble. Par ailleurs, elle a le courage de se tenir debout face à une personne puissante si elle pense avoir raison. Des convictions profondes peuvent être tirées de l'esprit-KI, grand et profond. Le "KI" est une forme d'énergie active qui remplit chaque cellule et organe physique. La volonté-CHI est la force qui motive. Si le "KI" est nourri avec grand soin et qu'on lui permet de se développer sur une base d'humilité et de justice, son pouvoir d'élévation et sa force sans limite peuvent remplir le ciel et la terre. Il permet à l'être humain d'atteindre un niveau de grande conquête. A un niveau plus pratique le "KI" nous aide à tenir notre esprit vif et alerte durant les événements durs et confus de notre vie. Il nous dirige à travers des nuits d'insomnie lorsque nos proches sont gravement malades.

SOYEZ DÉVOUÉ

Comme la méditation appartient à la religion, la concentration et la dévotion appartiennent à l'artiste, la persévérance au travailleur, de même la "culture morale" appartient à l'adepte des arts martiaux. En d'autres mots, une personne dévouée sans relâche jouit d'une vie pleine de puissance. La culture de l'esprit n'est donc pas un monopole de quelques individus. En fait la sincérité et l'effort produisent nécessairement la croyance. La croyance fait qu'une personne peut atteindre son but ultime. Une personne peut développer la "culture morale" à travers son travail, quoiqu'il soit, de telle sorte que sa vie et son travail ne fassent qu'un.

LA CONCLUSION

Nous pouvons jouir d'une grande liberté en conservant notre nature à son état original, tout en nous rendant imperméable à la tentation du pouvoir, de l'argent et du sexe. Une personne qui atteint cet état d'auto-culture est quelque fois appelée un "saint". Cette entreprise peut sembler impossible à un simple mortel. On doit toujours se rappeler que le passage d'une montagne commence par un premier pas audacieux. Un océan commence dans chaque petit ruisseau. Comme les anciens proverbes le disent: "where there is a will there is a way". "On ne doit pas regarder au loin lorsque le chemin est droit devant soi". "Même le ciel peut être ému lorsqu'on se dévoue pour sa cause." Avec une volonté ferme et une détermination solide cette entreprise est à la portée de qui veut en faire l'effort. Cette "culture morale" est liée de façon particulière au Taekwon-Do, non seulement pour l'atteinte éventuelle des idéaux les plus élevés du Taekwon-Do et la promotion de la puissance, de la technique et de la confiance en soi, mais aussi pour le développement du caractère. Sans cela, le professeur est coupable de partager une force annihilante avec ceux qui éventuellement deviennent tellement entichés de cette nouvelle technique qu'il peuvent devenir facilement des brutes. Ou encore ils peuvent utiliser cette connaissance comme moyen d'atteindre leur ambition personnelle. La plupart des professeurs et maîtres du Taekwon-Do sont plus aptes à mettre l'accent sur les aspects de la formation. Plusieurs manuels d'entraînement sensationnalistes décrivent malheureusement des gens qui courent sur des plages rocailleuses en frappant du poing sur les cailloux, ou plongeant dans l'eau bouillante, ou essayant d'attraper un oiseau en plein vol; et plus encore. Il y a des obligations que l'adepte sérieux doit remplir.

Les mesures suivantes doivent être prises par chaque école de Taekwon-Do appartenant à la Fédération Internationale de Taekwon-Do pour avoir des professeurs et des instructeurs de haut calibre:

1. Une analyse sérieuse doit être faite de l'état d'esprit et des antécédents des candidats avant l'admission au dojang ou à l'école.
2. Une orientation vers le patriotisme, l'obéissance, la bonne conduite, la pratique assidue, la discipline et l'humilité doit être exigée.
3. Un niveau moral personnel, la sincérité de même que les techniques doivent être évalués lors d'une promotion.
4. Les adeptes plus avancés qui prennent part à "quelques batailles" doivent être punis par l'association locale.
5. Tous les adeptes du niveau de ceinture noire doivent s'inscrire à l'Association régionale et à la fédération Internationale de Taekwon-Do.

Durant sa formation, l'adepte doit constamment, développer la discipline de l'esprit et du corps. Les activités décrites plus loin sont considérées comme partie intégrante de cette formation.

LES VOYAGES

Le patriotisme peut être cultivé par le voyage à des sites historiques ou bien connus. Les adeptes doivent chercher ces monuments, les étudier et tâcher d'apprendre par ceux-ci.

LA MARCHÉ EN MONTAGNE

Cette forme d'exercice développe les muscles importants des jambes mais encore plus nourrit l'esprit et donne une sensation de victoire et de triomphe, tel qu'on peut le voir par un poème bien connu : Peu importe la hauteur de la montagne, elle peut être comparée à un petit monument dans le ciel. Il n'y a pas de raison pour que l'être humain ne puisse réussir, s'il veut monter. Beaucoup trop souvent, cependant, on dit qu'elle est trop haute, sans même en faire l'essai.

DOUCHE ET BAIN GLACÉS

En prenant des douches ou des bains glacés, ou en faisant des exercices sur la neige, les adeptes développent leur ténacité et leur fierté

SERVICES A LA COMMUNAUTÉ

En contribuant au travail de la communauté, spécialement envers les plus démunis et les handicapés, l'adepte apprend à vivre la charité, l'humilité, la camaraderie, la tolérance et le sens de la fierté.

4.0 RÈGLES DE COURTOISIE ET UNIFORME DU TAEKWON-DO ITF

4.1 L'uniforme au Taekwon-Do

L'uniforme est considéré comme de première nécessité à l'entraînement en vertu des cinq raisons suivantes:

1. Le port du dobok devrait instiller la fierté de l'individu à titre d'adepte du Taekwon-Do
2. Il identifie le degré de potentiel individuel atteint dans l'éducation culturelle du Taekwon-Do
3. Le style particulier du dobok symbolise l'héritage et la tradition spécifiques du Taekwon-Do
4. Les changements de grades et degrés, indiqués par la ceinture et par l'uniforme, crée une motivation au progrès tout en préservant l'humilité
5. Il est extrêmement sain et pratique

Le dobok se constitue d'une veste, d'un pantalon et d'une ceinture. La veste et le pantalon doivent être uniformément blancs et sans aucun artifice, décoration, bordure, lettrage ou design superflus. Il est très important pour le porteur du dobok de le garder propre en tout temps, de le porter correctement et de le traiter avec respect dû à son art. Le 28 mars 1968, un comité d'étude de la Fédération Internationale de Taekwon-Do, après plusieurs années de recherche et d'expérimentation, vota sur la nécessité de modifier le dobok. Le comité désirait ardemment standardiser l'uniforme et éliminer les désavantages de l'ancien modèle, tout en se ressourçant dans la tradition de l'art et exprimer le respect dû à l'héritage historique du Taekwon-Do. Voici la liste des principaux arguments du comité d'étude ayant contribué à la modification:

1. Il était difficile de distinguer le Taekwon-Do des autres arts martiaux.
2. La veste se défaisait souvent lors des entraînements et des épreuves sportives. Un temps précieux se perdait ainsi à replacer le vêtement.
3. Il demeurait difficile de distinguer les ceintures noires de ceintures de couleur.
4. En déférence à la tradition, la bordure noire de la veste symbolise le vêtement blanc bordé de noir que portait la famille royale et l'aristocratie du royaume de Silla. Elle est ainsi réservée aujourd'hui aux ceintures noires.
5. Les couleurs de ceintures de l'ancien système le rendaient trop limité, ne distinguant pas suffisamment les grades entre eux.
6. Il est possible de porter un T-shirt sous le dobok si l'adepte en sent le besoin.

Une veste légèrement ample est considérablement plus pratique qu'une veste serrée. Puisqu'il n'y a aucune raison pratique de porter une veste étroite, on ne peut que déduire que seule la vanité justifie le désir d'en porter une. Malheureusement, beaucoup trop de débutants attachent davantage d'importance à leur apparence qu'à

l'engagement discret à la perfection technique. La longueur des manches devrait atteindre le milieu de l'avant-bras au minimum. La veste elle-même devrait s'allonger jusqu'à la naissance de la cuisse. L'ouverture latérale de la veste ne doit pas s'élargir de plus de sept centimètres à sa base et la bordure noire au bas de la veste des ceintures noires ne doit pas dépasser deux centimètres et demi de largeur. Il en va de même pour la ligne noire s'allongeant le long du côté extérieur de chaque manche et de chaque jambe de pantalon de l'uniforme des détenteurs du 4^e degré et plus.

Un pantalon légèrement plus ajusté que celui de l'ancien modèle coréen est recommandé. L'ancien uniforme était trop flottant et encombrant. La longueur de la jambe de pantalon devrait se centrer entre le genou et la cheville. Une ouverture de sept centimètres peut être faite sur le côté inférieur pour faciliter encore davantage les techniques de jambes.

La largeur de la ceinture est de cinq centimètres et l'épaisseur de 5 millimètres. La largeur d'une barre de gradation placée à cinq centimètres de l'extrémité de la ceinture est également de cinq millimètres. Il y a six couleurs de ceintures suivant la progression de grades suivantes:

Ceintures de couleur

- ceinture blanche, 10^e grade
- ceinture blanche I, 9^e grade
- ceinture jaune, 8^e grade
- ceinture jaune I, 7^e grade
- ceinture verte, 6^e grade
- ceinture verte I, 5^e grade
- ceinture bleue, 4^e grade
- ceinture bleue I, 3^e grade
- ceinture rouge, 2^e grade
- ceinture rouge I, 1^e grade

Ceintures noires débutant

- ceinture noire, 1^{er} degré
- ceinture noire, 2^e degré
- ceinture noire, 3^e degré

Ceintures noires expert

- ceinture noire, 4^e degré
- ceinture noire, 5^e degré
- ceinture noire, 6^e degré

Maîtres

- ceinture noire, 7^e degré
- ceinture noire, 8^e degré

Grand maître

- ceinture noire, 9^e degré

4.2 Symbolisation des couleurs de ceinture au Taekwon-Do

Les couleurs précédentes ne furent pas choisies par hasard: elles sont en fait profondément inspirées de la tradition. Ainsi le noir, rouge et le bleu dénotaient autrefois les niveaux hiérarchiques de la dynastie Silla.

BLANC	signifie la neige, la pure innocence du débutant, son ignorance face au Taekwon-Do
JAUNE	signifie la terre, la fondation sur laquelle se base la progression en Taekwon-Do
VERTE	signifie l'arbre, la croissance de l'adepte à mesure que se développe ce dernier par la pratique du Taekwon-Do
BLEUE	signifie le ciel, l'immensité vers laquelle aspire la progression de l'adepte
ROUGE	signifie le feu, la découverte de la puissance chez l'adepte du Taekwon-Do comme le soleil se lève dans le ciel et signifie le sang, le danger d'une puissance encore incontrôlée. Un avertissement à l'opposant de se tenir loin et à l'adepte d'aller de l'avant dans sa maîtrise du Taekwon-Do
NOIR	signifie l'univers, le contraire de l'ignorance, par opposition au blanc, comme s'ouvre tout le Taekwon-Do devant l'adepte et signifie la nuit, l'imperméabilité de l'adepte à la peur et à l'obscurité sous toutes ses formes

4.3 Les règles de courtoisie au Taekwon-Do

Le Taekwon-Do est plus qu'un sport. Son but ultime est de développer la courtoisie, l'intégrité, le contrôle de soi, la persévérance et l'esprit indomptable (courage). Dès le début, l'instructeur enseigne aux débutants la conduite à laquelle doivent se conformer les adeptes du Taekwon-Do. Il enseigne le respect des lieux, de l'autorité, le respect des valeurs développées au Taekwon-Do, le respect de l'équipement, etc. Ce respect ne se limite pas à l'intérieur du dojang. L'application des règles enseignées permet aux adeptes de développer des habitudes de courtoisie. Les adeptes agiront en toutes circonstances d'une façon respectueuse, avec beaucoup de délicatesse avec les gens qu'ils côtoient. Dans le but d'uniformiser l'application, voici le résumé des règles à suivre:

A. LE SALUT

1. Il faut saluer les tableaux du credo et serment de l'adepte, les drapeaux s'il y en a, et l'instructeur en fonction (si celui-ci est votre senior) et en entrant ou en sortant du dojang. Dans le cas où celui qui arrive est senior à celui qui enseigne, ce dernier doit saluer son senior. Si le senior a enseigné à l'instructeur en fonction pour au moins une session, celui-ci doit arrêter son cours et donner l'ordre à ses élèves de saluer son professeur en même temps que lui. Si la personne que vous voulez saluer est occupée, vous devez attendre un moment. S'il ne porte toujours pas attention à votre présence, saluez dans sa direction. Lorsqu'à la fin de chaque cours un groupe se prépare à citer le credo et le serment de l'adepte, toute autre activité doit être interrompue et le silence maintenu. De plus, quand le maître ou l'instructeur donne l'ordre de saluer, tous, sans exception doivent saluer. Quand la classe salue l'instructeur, au début ou à la fin d'un cours, tous ceux qui sont juniors à l'instructeur, doivent saluer ce dernier.
2. Tous les juniors doivent saluer un senior à qui ils veulent adresser la parole ou à un senior qui s'approche de lui.
3. On doit aussi saluer le plus senior du groupe avant de commencer le cours.
4. Il faut saluer les maîtres, les instructeurs et les seniors à l'extérieur du dojang.
5. Un senior qui se fait saluer doit reconnaître et retourner le salut.
6. Le salut doit être exécuté de la façon suivante:

Les pieds joints en "V", poings fermés, les bras en angle de 30 degrés avec le corps, le salut se fait en penchant vers l'avant à un angle de 15 degrés, les yeux levés vers la personne ou l'objet (tableaux du credo, drapeau) que l'on salue. Vous devez vous immobiliser avant de faire un salut et ne pas le faire en marchant. Laisser à terre les objets tenus à la main (sac, etc.) et enlever le chapeau pour faire le salut. De plus, chaque salut, celui fait en direction du professeur et celui fait en direction du tableau, doit être distinct.

B. FAÇON DE S'EXPRIMER

1. L'interpellation par les "eh" ou "aie" les claquages de doigts, les "ouais" lors des demandes de présence sont tous inacceptables.
2. Lorsqu'un senior vous appelle ou vous rend un service, vous devez répondre "oui maître", "oui monsieur" ou "oui madame", merci monsieur", "merci madame" selon le cas.
3. Pour attirer l'attention de son professeur ou du maître, on doit lever le bras et dire maître, monsieur ou madame, selon le cas.
4. On ne doit pas déranger ou couper la parole à un senior qui entretient une conversation avec quelqu'un ou qui dirige un cours.
5. On doit laisser passer un senior devant soit en entrant ou sortant d'une pièce ou d'un édifice quelconque.

6. Lorsqu'on s'apprête à prendre un repas, on attend que le senior commence à manger.
7. On ne doit jamais s'asseoir à une hauteur supérieure à celle de son senior. La façon de s'asseoir pour parler au senior doit être une façon qui démontre le respect envers ce dernier.
8. Il n'est pas permis de parler aux autres sans raison valable pendant un cours. Si on doit interrompre une personne qui s'entraîne, on doit au préalable demander la permission à l'instructeur en charge du cours.
9. Vous devez passer par en arrière ou faire un détour, évitez de traverser un groupe lors d'un cours et passer devant l'instructeur.

C. FONCTIONNEMENT DES COURS

RETARD: Tout retardataire doit demander la permission à l'instructeur pour pouvoir participer au cours. De plus, l'instructeur peut émettre une pénalité à tout retard

SILENCE: Le silence s'impose pendant qu'un instructeur parle. Le silence est également de rigueur en attendant la fin d'un cours.

TENUE VESTIMENTAIRE

- a) Lors de toute activité technique du club, les membres sont tenus de porter le costume officiel de la Fédération Internationale de Taekwon-Do.
- b) L'écusson du club et l'écusson de la F.I.T. sont obligatoires pour tous les élèves. Le premier doit être fixé sur le thorax à droite de l'uniforme; le second, à gauche. Tout autre écusson non-approprié est interdit.
- c) La propreté des tenues vestimentaires est également demandée.
- d) Il est possible de porter un T-shirt sous le dobok si l'adepte en sens le besoin, un T-shirt blanc col en "V" est accepté. Cependant, pour un motif d'hygiène, un T-shirt est obligatoire sous le plastron.
- e) À l'intérieur du dojang, pendant les cours réguliers, la pratique avec des souliers n'est pas permise.
- f) Il n'est pas permis de pratiquer sans le haut du dobok pendant les heures de cours.
- g) Lorsque vous vous présentez au dojang, vous devez porter l'uniforme et avoir votre ceinture attachée.

RÈGLEMENT DIVERS

- a) Si vous devez sortir du dojang ou quitter avant la fin du cours, il faut demander la permission à l'instructeur en charge du cours.
- b) Il faut être courtois envers les personnes visitant le club. Par exemple, il convient d'offrir une chaise ou un banc et de demander aux visiteurs s'ils ont besoin d'informations ou d'un service. Si un cours a lieu, il faut demander poliment aux visiteurs de garder le silence.
- c) Il faut demander la permission pour aller boire durant un cours ou avant d'aller aux toilettes.
- d) Il est strictement interdit de faire des combats sans supervision d'un instructeur.
- e) Il est défendu de fumer en tout temps au dojang et partout où l'on porte le dobok.
- f) Il est strictement défendu d'utiliser les techniques de Taekwon-Do sans raison valable. Il est considéré valable lorsque l'usage est justifié par légitime défense. Des mesures disciplinaires sont prévues et l'expulsion définitive peut-être recommandée.
- g) Un élève ne peut pas enseigner une technique sans l'approbation de son instructeur.
- h) Un instructeur ne peut pas enseigner une technique plus avancée que prévu par le programme.

D. SORTIES À L'EXTÉRIEUR

1. On doit appliquer les mêmes règles de courtoisie envers les maîtres, instructeurs et membre des autres clubs.
2. De façon générale, le comportement adopté à l'extérieur doit être conforme à la philosophie du Taekwon-Do.
3. La consommation alcoolique et le respect de la propriété d'autrui sont deux points à considérer avec priorité dans l'application de cette philosophie.
4. Il y a également le respect des restrictions aux mineurs, tel que prévu par les lois.

4.4 Règles du Dojang

- 1- Tous les élèves sont tenus de respecter et de se comporter selon le serment de l'adepte et les règles du Dojang;
- 2- Tous les élèves doivent témoigner du respect aux instructeurs et ceintures noires et suivre leurs instructions. Les élèves doivent s'adresser à ceux-ci en disant « Monsieur » ou encore « Madame »;
- 3- Tous les élèves et instructeurs doivent saluer en entrant et en sortant du Dojang, de même qu'avant de s'adresser à un instructeur ou à une ceinture noire;
- 4- Tous les élèves doivent être présents à temps pour le début des cours. Un élève en retard doit attendre la permission de l'instructeur avant de se joindre à la classe.
- 5- Une fois le cours commencé, les élèves ne doivent pas quitter le Dojang sans l'autorisation de l'instructeur;
- 6- Une fois le cours débuté, les élèves doivent limiter leurs commentaires et conversations et ne doivent pas chahuter;
- 7- Tous les élèves doivent garder un contrôle sur leurs émotions et leur langage de manière à ce que leur comportement ne nuise pas à la réputation du Taekwon-Do ITF;
- 8- Tous les élèves doivent se respecter les uns les autres et s'efforcer de garder le Dojang propre;
- 9- **De manière à éviter les blessures, les élèves ne doivent pas porter de bijoux durant l'entraînement, ne doivent pas mâcher de la gomme durant l'entraînement et doivent garder leurs ongles des pieds et des mains courts;**
- 10- Les chaussures ne sont pas permises dans le Dojang;
- 11- Il est interdit de manger ou boire au Dojang et de fumer près du Dojang;
- 12- Le Dobok doit être propre et doit être porté durant l'entraînement. Il représente l'élève qui le porte et son respect envers son art.

4.5 Résumé de la terminologie coréenne utilisée en classe

Voici, sous forme de tableau, un résumé du vocabulaire coréen-français-anglais qu'il vous arrivera d'entendre lors des entraînements de Taekwon-Do ITF :

Terme coréen	Terme français	Terme anglais
Charyot	Position à l'attention	Attention stance
Kyong ye	Position de salut	Bow posture
Narani sogi	Position parallèle	Parallel stance
Narani junbi sogi	Position d'attente parallèle	Parallel ready stance
Junbi sogi	Position d'attente	Ready stance
Gunnun sogi	Position de marche	Walking stance
Annun sogi	Position assise	Sitting stance
Tul	Forme	Form
Saju jirugi	Coup de poing 4 directions	4 directions punch
Saju makgi	Blocage 4 directions	4 directions blocs
Si jak	Commencer	Start
Guman	Arrêter	Stop
Swiyo	Repos	Rest
Hae san	Disposer	Leave
Saseong Nim Gae	Grand Maître (9 ^e degré)	Grand Master (9 th degree)
Sahyun Nim Gae	Maître (7 ^e et 8 ^e degré)	Master (7 th and 8 th degree)
Sabum Nim Gae	Instructeur (4 ^e , 5 ^e et 6 ^e degré)	Instructor (4 th , 5 th et 6 th degree)
Boosabum Nim Gae	Assistant instructeur (1 ^{er} , 2 ^e et 3 ^e degré)	Assistant instructor (1 st , 2 nd et 3 rd degree)
Ye Ui	Courtoisie	Courtesy
Yum Chi	Intégrité	Integrity
In Nae	Persévérance	Perseverance
Guk Gi	Contrôle de soi	Self-ontrol
Baekjul Boolgool	Courage	Indomitable spririt

5.0 ASPECT TECHNIQUE DU TAEKWON-DO

5.1 Les positions de pied en Taekwon-Do

Les techniques puissantes et raffinées de l'attaque et de la défense sont largement dépendantes d'une position correcte puisque la position est le point départ de chaque mouvement du Taekwon-Do. Les facteurs de contrôle sont la stabilité, l'agilité, l'équilibre et la flexibilité. Les principes de base d'une bonne position sont les suivantes:

1. tenir le dos droit, sauf rares exceptions;
2. détendre les épaules;
3. tendre l'abdomen;
4. maintenir le bon angle de face. La position peut-être « pleine face », à 45 degré ou de côté, par rapport à l'adversaire;
5. maintenir l'équilibre; et
6. faire bon usage de la force de ressort du genou.

N.B. : Si le poids repose plus sur une jambe que l'autre, alors la position sera appelé par la gauche ou droite dépendant sur quelle jambe repose ce poids. Ex.: position en L: 70% du poids sur la jambe arrière, 30% sur la jambe avant; si le pied gauche est à l'arrière, la position sera en L gauche. Par contre si le poids est réparti égal sur les deux jambes (position fixe, de marche, assis, etc.), alors la jambe placée à l'avant détermine soit gauche ou droite.

POSITIONS D'ATTENTE

Il y a plusieurs positions d'attentes: parallèle, ouverte, fermée et fléchie. Les positions d'attentes sont en usage seulement dans les exercices fondamentaux ainsi que pour l'exécution des formes. La position d'attente n'est pas partie directe de quelque mouvement. Elle permet à l'adepte de se mettre en position avant de commencer ses mouvements ou lui donne du temps pour se concentrer.

POSITION OUVERTE

Cette position se divise en deux: position ouverte extérieur et intérieur. Elles sont de face ou de côté. Elles sont peu utilisées parce que les muscles des jambes ne sont pas tendus et qu'elles manquent de stabilité.

- a) position ouverte à l'intérieur (AN PALJA SOGI): les orteils pointent légèrement à l'intérieur
- b) position ouverte à l'extérieur (BAKAT PALJA SOGI): les orteils pointent vers l'extérieur à 45 degrés

POSITION D'ATTENTE RAPPROCHÉE

- TYPE A: la distance entre la racine du nez et les poings est d'environ 30 centimètres.
- TYPE B: la distance entre les poings et le nombril est d'environ 15 centimètres.
- TYPE C: la distance entre les mains et l'abdomen est d'environ 10 centimètres.

POSITION D'ATTENTE FLÉCHIE

- TYPE A: principalement utilisée comme position préparatoire au coup de pied de côté. Les bras sont en double blocage des avant-bras.
- TYPE B: c'est une position préparatoire au coup de pied arrière. La distance entre les poings et les hanches est d'environ 25 centimètres. Les coudes sont pliés de 30 degrés.

POSITION À L'ATTENTION

C'est la position d'attention utilisée avant et après le cours.

- a) les pieds forment un angle de 45 degrés.
- b) les poings sont de chaque côté (au naturel) et les épaules un peu inclinées.
- c) les poings sont fermés légèrement.
- d) les yeux sont fixés en avant, un peu plus haut que la ligne horizontale.

POSITION DE SALUT

- a) prendre la position à l'attention
- b) incliner le corps de 15 degrés vers l'avant
- c) garder les yeux fixés dans les yeux de l'adversaire

POSITION PARALLELE

- a) les pieds sont parallèles et écartés d'une largeur d'épaule
- b) les orteils pointent vers l'avant
- c) on peut être de face ou de côté

POSITION D'ATTENTE PARALLELE

C'est une position parallèle avec les deux poings naturellement devant l'abdomen.

- a) la distance entre les poings est d'environ 5 cm, placés à 7 cm de distance de l'abdomen.
- b) la distance entre les coudes et les côtes flottantes est d'environ 10 cm.
- c) ne pas allonger les coudes sur les côtés plus que nécessaire.
- d) tenir le haut du bras en avant à 30 degrés, pliant l'avant-bras 40 degrés vers le haut.

POSITION ASSISE

C'est une position très stable pour les mouvements latéraux. Un des avantages de cette position est de pouvoir passer à la position de marche sans déplacer les pieds.

- a) éloigner une jambe vers le côté à une distance d'environ une largeur et demie d'épaule entre les deux gros orteils.
- b) pointer les orteils vers le devant et distribuer le poids également sur chaque jambe.
- c) forcer les genoux vers l'extérieur, pliant jusqu'à ce que les rotules soient au-dessus de la plante du pied.
- d) infuser de la force à l'intérieur des cuisses et les tendre vers l'extérieur en frôlant le sol avec le côté du pied.
- e) pousser la poitrine et l'abdomen vers l'extérieur et tirer les hanches vers l'arrière pour tendre l'abdomen.

POSITION DE MARCHE

Cette position est forte pour l'avant et l'arrière, soit en attaque, soit en défense.

1. déplacer un pied soit à l'avant, soit à l'arrière, à une distance d'une largeur et demie d'épaule entre les gros orteils et une largeur d'épaule d'un centre du pied à l'autre. Une longueur de position plus longue que prévu rend le mouvement lent et faible contre une attaque de côté, et faible contre une attaque de l'avant ou l'arrière.
2. plier la jambe avant jusqu'à ce que la rotule forme une ligne droite avec l'arrière du talon, allongeant l'autre jambe complètement.
3. distribuer le poids du corps également sur les deux jambes.
4. garder les orteils du pied avant pointés vers l'avant, l'autre pied tenu à un angle de 25 degrés vers l'extérieur. (plus de 25 degrés affaiblit la jointure de la jambe devant une attaque de l'arrière).
5. tendre les muscles des pieds en les sentant tirer l'un vers l'autre.

NOTE: dans la position de marche de base, la distance entre les poings et les hanches est d'environ 30 centimètres et les coudes sont pliés de 30 degrés.

POSITION EN "L"

Cette position est largement utilisée en défense, quoique utilisée aussi en attaque. Le pied avant est toujours prêt à frapper avec un léger déplacement du poids du corps et avec l'avantage de la position de face et du déplacement du corps.

1. déplacer un pied vers l'avant ou l'arrière à environ une largeur et demi d'épaule du tranchant du pied arrière aux orteils du pied avant, formant presque un angle droit. Il est recommandé que les orteils de chaque pied pointent à environ 15 degrés à l'intérieur, plaçant le talon du pied avant à 2,5 cm en avant du talon du pied arrière pour avoir plus de stabilité.
2. plier la jambe arrière jusqu'à ce que la rotule forme une ligne droite avec les orteils, pliant la jambe avant en conséquence.
3. garder la hanche alignée avec la jointure intérieure du genou.
4. le poids du corps est distribué comme suit: 70% sur la jambe arrière et 30% sur celle d'en avant.

POSITION FIXE

C'est une position efficace pour l'attaque et la défense de côté. Cette position est semblable à la position en "L" avec les exceptions suivantes:

- a) le poids du corps est réparti également sur chaque jambe;
- b) la distance entre les pieds est d'environ une largeur et demie d'épaule.

POSITION SUR UNE JAMBE

Même si cette position est utilisée pour un exercice d'équilibre, elle est quelquefois utilisée dans les techniques d'attaque et de défense. Étirer la jambe immobile et mettre l'autre avec le tranchant du pied renversé sur la rotule.

POSITION FLÉCHIE

Celle-ci sert de position de départ pour des coups de côté ou en arrière, quoique utilisée pour des techniques de défense.

POSITION EN "X"

C'est une position très propice à l'attaque de face ou de côté. Elle est quelquefois utilisée pour bloquer ou pour servir de position préparatoire à un autre manœuvre.

- a) croiser un pied en avant ou en arrière de l'autre en touchant légèrement le sol avec la plante du pied.
- b) placer le poids du corps sur le pied immobile.

POSITION ARRIERE RAPPROCHÉE

Elle est utilisée pour la défense et quelquefois en attaque. L'avantage de cette position est la possibilité de frapper ou d'ajuster la distance d'un adversaire avec le pied avant. Le pied peut se déplacer spontanément en gardant le poids du corps sur le pied arrière.

1. déplacer un pied vers l'avant ou l'arrière d'une largeur d'épaule entre les deux petits orteils.
2. plier la jambe arrière jusqu'à ce que le genou soit au-dessus des orteils, plaçant le talon en ligne derrière le talon du pied avant.
3. plier la jambe avant, frôlant le sol avec la plante du pied.
4. garder les orteils du pied avant pointés à l'intérieur à environ 25 degrés et celles du pied arrière à environ 35 degrés.

NOTE: Il faut s'assurer que le genou de la jambe arrière pointe légèrement vers l'intérieur.

POSITION BASSE

Cette position à l'avantage de permettre d'allonger les armes corporelles d'attaque. Elle permet aussi de développer les muscles des jambes. Elle est efficace pour ajuster la distance aller-retour de la cible. Elle est semblable à la position de marche, mais plus longue d'une longueur de pied.

POSITION RAPPROCHÉE

- a) se tenir les pieds ensemble
- b) on peut être "pleine face", à 45 degrés, ou de côté.

POSITION VERTICALE

- a) déplacer un pied vers le devant ou le côté à une distance d'une largeur d'épaule entre les deux gros orteils.
- b) le poids du corps est distribué comme suit: 60% sur la jambe arrière et 40% sur l'autre.
- c) garder les orteils de chaque pied pointés vers l'intérieur à 15 degrés.
- d) garder les jambes droites.

POSITION EN DIAGONALE

Cette position est très utile pour passer à la position de marche sans déplacer les pieds. Le principe de la position assise est appliqué directement, excepté que le talon du pied avant est placé sur la même que celle des orteils arrières.

POSITION ACCROUPIE

C'est une variante de la position en diagonale. Elle fait usage de la tension dans les jambes en pliant les genoux vers l'intérieur. Quoique cette position donne certains avantages pour prendre d'autres positions rapidement et présente une position de garde flexible pour faire bouger l'adversaire en combat libre, elle n'est pas très utilisée à cause de la faiblesse de la jointure du genou aux attaques de côté. La distance entre les pieds peut varier.

5.2 Les formes du Taekwon-Do

En orient, et pendant très longtemps, la règle de "l'œil pour œil, dent pour dent" telle qu'énoncée par Hamourabi, gardait toute sa rigueur et ce, même en cas de mort accidentelle. Dans un tel contexte, à une époque où le principe de combat actuel n'existait pas encore, il demeurerait à toute fin pratique impossible pour l'adepte des arts martiaux de parfaire ses techniques avec des adversaires réels. Le développement individuel s'en trouva très certainement restreint, jusqu'au jour où un pratiquant imaginaire mit au point le principe des premières formes (TUL). Ainsi, une forme se définit comme un ensemble donné de techniques de défense et d'attaques fixées en séquences logiques prédéterminées.

C'est un combat solitaire où l'exécutant affronte systématiquement plusieurs adversaires imaginaires dans différentes situations avec un éventail de techniques appliquées dans diverses directions. Par le fait même, ce type de travail permet d'étudier en série plusieurs mouvements fondamentaux et de perfectionner leur usage en vue du combat proprement dit, en développant la flexibilité corporelle, la maîtrise des positions et des déplacements, le contrôle musculaire et respiratoire, la fluidité, la précision et le rythme. La pratique des formes autorise également l'apprentissage de techniques spéciales qui ne peuvent s'acquérir autrement.

Bien qu'elle puisse indiquer le niveau de son exécutant, la forme sert d'avantage de "baromètre", de référence standard pour évaluer la technique individuelle de ce dernier à l'intérieur de son niveau d'apprentissage. Bref, si l'on dit des exercices fondamentaux qu'ils constituent l'alphabet de l'art martial et le combat sa rédaction, la forme en apparaît en conséquence comme la grammaire, une grammaire dont les règles majeures sont le contrôle et la puissance corporels, la maîtrise et la beauté technique, la discipline et la concentration mentale.

Il existe 24 formes en Taekwon-Do appelées "TUL"; elles sont systématiquement requises pour les examens de chaque niveau de ceinture au sein de la Fédération Internationale de Taekwon-Do. C'est après des années de recherche physique et spirituelle dans l'art martial coréen de l'école Chang Hon Yu que le général Choi Hong Hi, grand maître actuel du Taekwon-Do, mit au point ces dernières à son école baptisée "Chang Do Kwan" soit "la maison des vagues bleues" le pseudonyme du maître. « Il est évident que nous ne vivons que pour un temps limité. Pourtant, la majorité des gens s'enferment follement dans un matérialisme les poussant à accumuler les possessions comme s'ils pouvaient vivre des milliers d'années. Certains, cependant, cherchent à édifier un héritage spirituel pour les générations futures; de par leurs œuvres, ils accèdent ainsi à l'immortalité. Contrairement à la matière, l'esprit se perpétue. Il en résulte que l'action entreprise dans le but de laisser quelque chose pour le bien-être de l'humanité constitue ce qu'il y a de plus important dans la vie. Or, la vie humaine ne compte pas d'avantage qu'un jour dans l'échelle du temps; toute notre existence individuelle ne passe que le temps d'une journée devant l'éternité. Aussi, je lègue le Taekwon-Do à l'humanité comme marque d'un homme de ce XX^e siècle. Je lègue les 24 formes du Taekwon-Do comme les 24 heures d'une journée, soit toute ma vie. »

Les points suivants sont à respecter lors de l'exécution de chaque forme:

1. chaque forme débute et se termine au même endroit.
2. chaque posture et attitude de la forme doivent être prises et maintenues correctement.
3. chaque forme possède un rythme propre à respecter.
4. contracter et décontracter la musculature au moment approprié.
5. expirer sèchement par la bouche entrouverte à la conclusion de chaque technique.
6. exécuter chaque mouvement avec réalisme.
7. comprendre le sens de chaque mouvement de la forme.
8. chaque forme répartit la défense et l'attaque autant à gauche qu'à droite.
9. maîtriser chaque forme avant de passer à l'exécution de la forme qui lui succède dans l'apprentissage.

La forme est un travail technique de recherche de la perfection, mais la forme est aussi un combat: l'exécution de chaque forme doit refléter ces deux aspects. Chacune des 24 formes du Taekwon-Do permet d'évaluer sur une base constante pour chaque niveau de ceinture le degré de maîtrise atteint par l'adepte. En reconnaissance à la culture qui donna naissance à cet art martial aujourd'hui international, chacune des formes porte un nom. Ce dernier, avec le tracé des déplacements, le nombre de mouvements et la nature d'une technique ou d'une autre, symbolise un événement ou un personnage exemplaire de l'histoire de la Corée, pays d'origine du TKD et de son fondateur.

CHON-JI 19 mouvements, 9ième grade

Signifie "le ciel et la terre": En Orient, cela représente la création du monde et le début de l'humanité, d'où sa raison d'être attribué au novice. Elle se divise en deux parties, l'une pour le ciel, l'autre pour la terre. Le tracé en croix symbolise l'ensemble des forces cosmiques (terre, eau, feu, ciel) assemblées lors de la création du monde.

DAN-GUN 21 mouvements, 8ième grade

C'est le nom de Saint-Dan-Gun fondateur mythique de la Corée vers 2333 avant Jésus-Christ. Le tracé représente le concept de "l'étudiant".

DO-SAN 24 mouvements, 7ième grade

Pseudonyme du patriote Ahn Chang Ho (1876-1938) qui consacra sa vie à la jeunesse, à l'éducation et à l'indépendance de la Corée. Le tracé représente la "voie" comme dans Taekwon-Do.

WON-HYO 28 mouvements, 6ième grade

Bonze qui introduisit le bouddhisme en Corée sous le règne Silla (686 avant Jésus-Christ). Le tracé représente le concept de "l'étudiant".

YUL-GOK 38 mouvements, 5ième grade

Pseudonyme du grand écrivain et philosophe Yil (1536-1584) surnommé "le Confucius de la Corée". Le nombre de mouvements réfèrent au 38ième parallèle où se situe son village natal. Le tracé exprime le concept de "l'érudit".

JOONG-GUN 32 mouvements, 4ième grade

Nom du patriote Ahn Joong-Gun, qui assassina Hiro Bumi Ito, 1er gouverneur-général de la Corée sous l'occupation Japonaise, et principal artisan des rapports entre les deux nations. Le nombre de mouvements rappelle qu'il fut exécuté en 1910 à la prison de lui-Shung âgé de 32 ans.

TOI-GYE 37 mouvements, 3ème grade
Pseudonyme de l'érudit Yi Hwang (XVI^e siècle) autorité du néoconfucianisme.
Le nombre de mouvements indiquent le lieu de sa naissance au 37ième parallèle.
Le tracé exprime le concept de "l'érudit".

HWA-RANG 29 mouvements, 2ième grade
Nom d'un groupe d'élite, le Hwa Rang ou "fleur de la jeunesse", formé de jeunes gens sous la dynastie Silla au début du VII^e siècle. Le nombre de mouvements réfèrent à la 29e division d'infanterie Coréenne qui amena le Taekwon-Do à maturité. Le tracé exprime le concept de "l'étudiant".

CHOONG-MOO 30 mouvements, 1er grade
Surnom de l'amiral Yi Son-Sin de la dynastie Yi, inventeur en 1592 du "kobukson" (bateau tortue) précurseur du cuirassé moderne. Le dernier mouvement est une attaque de la gauche afin de symboliser sa mort prématurée, sans qu'il ait pu démontrer son plein potentiel devant les restrictions imposées par sa loyauté envers son roi. Le tracé représente le concept de "l'étudiant".

KWANG-GAE 39 mouvements, 1er degré
En l'honneur de Kwang-Gae. Toh-Wang, 19e roi de Koguryo, qui reconquiert tout le territoire et une grande partie de la Mandchourie. Le nombre de mouvements réfère aux deux premiers chiffres de l'an qu'il est devenu roi (391 avant Jésus-Christ). Le tracé exprime la reconquête et l'expansion du territoire.

PO-EUN 36 mouvements, 1er degré
Pseudonyme du poète Chong Mong Chu (XIV^e siècle) dont le poème "Je ne servirais d'autre maître même si l'on me crucifierait 100 fois" est reconnu par tout les Coréens. Il fut aussi un pionnier des sciences physiques, à la fin de l'ère Koguryo. Le tracé représente sa loyauté indéfectible envers son roi et son pays.

GE-BAEK 44 mouvements, 1er degré
Grand général de la dynastie Baek-Je (660 avant Jésus-Christ). Le tracé exprime la rigueur et la sévérité de sa discipline militaire.

EUI-AM 45 mouvements, 2ième degré
Pseudonyme de Son Byong Hi, chef du mouvement d'indépendance de Corée du 1er mars 1919. Les 45 mouvements donnent son âge quand il substitua au terme DongHak (culture orientale) celui de Chondo Kyo (religion de la voie céleste) en 1905. Le tracé dénote l'esprit indomptable démontré dans son engagement personnel pour la prospérité de son pays.

CHOONG-JANG 52 mouvements, 2ième degré

Pseudonyme du général Kim Duk Ryang de la dynastie Yi (XIVe siècle). Le dernier mouvement, un attaque de la gauche souligne sa mort tragique en prison à l'âge de 27 ans, avant même d'avoir atteint sa pleine maturité.

JUCHE 45 mouvements, 2ième degré

Une idée philosophique que l'homme est maître de tout, en d'autres mots, l'idée que l'homme est maître du monde et de sa destinée. Il est dit que cette idée a pris racine dans la montagne Baekdu, laquelle symbolise l'esprit du peuple Coréen. Le tracé représente la montagne Baekdu.

SAM-IL 33 mouvements, 3ième degré

Date historique où s'amorça le mouvement indépendantiste Coréen, le 1er mars 1919. Le nombre de mouvements honore les 33 patriotes responsables de ce mouvement qui allait couvrir toute la Corée occupée.

YOO-SIN 68 mouvements, 3ième degré

Nom du général Kim Yoo-Sin, commandant en chef des armées de Silla, qui unifia les trois royaumes de Corée. Le nombre de mouvements donne les 2 chiffres terminaux de l'année de cette unification (668 avant Jésus-Christ). La position de départ représente le geste pour dégainer un sabre du côté droit plutôt que du côté gauche, et symbolise l'erreur de Yoo-Sin, d'obéir aux ordres de son roi, de combattre avec des forces étrangères contre sa propre nation.

CHOI-YONG 46 mouvements, 3ième degré

Général commandant en chef de Koryo au XIVe siècle grandement réputé pour sa loyauté, son patriotisme et son humilité. Il fut exécuté par ses seconds, dirigés par le général Yi Sung-Gae qui fonda plus tard la dynastie Yi.

YON-GAE 49 mouvements, 4ième degré

Nom du fameux Yon-Gae Somun de la dynastie Koguryo qui provoqua la fuite de la dynastie Tang hors du pays par l'extermination de près de 3000 000 des troupes chinoises à Ansi Sung. Le nombre de mouvements donne les 2 chiffres terminaux de l'année 649 avant Jésus-Christ où eut lieu cette victoire.

UL-JI 42 mouvements, 4ième degré

Le général Ul-Ji Moon Dok défendit victorieusement la Corée contre une invasion Chinoise de près d'un million d'hommes, commandés par Yang Je, en l'an 612. Il décima un grand pourcentage des forces ennemies par des tactiques de guérilla. Le tracé donne son surnom. Le nombre de mouvements révèle l'âge du général Choi Hong Hi lorsqu'il créa cette forme.

MOON-MOO 61 mouvements, 4ième degré

30e roi Silla, son corps fut, suivant sa volonté, jeté à la mer près de DaeWang Am (le rocher du grand roi) "afin que son âme protège à jamais mon pays contre les Japonais". On raconte que le Sok Gul Am (caverne rocheuse) bel exemple de la culture Silla, fut construit pour recevoir sa tombe. Le nombre de mouvements indique les deux derniers chiffres de l'année 661 où Moon Moo accéda au trône.

SO-SAN 72 mouvements, 5ième degré

Pseudonyme du grand bonze Hyong Ung (1520-1604) de la dynastie Yi. Le nombre de mouvements réfère à son âge quand, avec son disciple SaMyung Dang, il forma en 1592 un corps de moines-soldats pour repousser les pirates Japonais ravageant la majeure partie des côtes Coréennes.

SE-JONG 24 mouvements, 5ième degré

En l'honneur du plus grand monarque de la Corée, King Se-Jong, météorologiste réputé et inventeur de l'alphabet Coréen en 1443. Le tracé exprime le concept de "roi". Les 24 mouvements réfèrent au nombre de lettres de l'alphabet Coréen.

TONG-IL 56 mouvements, 6ième degré

Symbolise la résolution de réunir à nouveau la Corée, divisée depuis 1945 en Corée du nord et du sud. Le tracé veut représenter l'homogénéité de la race.

5.3 La théorie de la puissance

La puissance vient de l'utilisation de toute la force d'une personne par l'usage mathématique des techniques du Taekwon-Do. L'individu moyen fait usage seulement de 10 à 20% de cette force. Toute personne qui se conditionne à utiliser 100% de son potentiel peut exécuter les mêmes techniques destructrices, peu importe sa taille, son âge ou son sexe. Quoique l'entraînement amène sûrement à un niveau élevé de forme physique, il n'en résulte pas nécessairement une acquisition d'endurance extraordinaire ou de force surhumaine. Plus précisément, l'entraînement au Taekwon-Do permet d'acquérir une grande force de réaction, de concentration, d'équilibre, de contrôle de la respiration et de la vitesse. Ce sont ces facteurs qui permettent un haut degré de puissance physique.

FORCE DE RÉACTION

Selon la loi de Newton, chaque force crée à une force égale et opposée. Lorsqu'une automobile se fracasse sur un mur avec une force de 2000 livres, le mur lui retourne une force de 2000 livres; forcer un bout d'une bascule vers le bas avec un poids d'une tonne produit une force vers le haut du même poids à l'autre bout; si votre adversaire se rue vers vous à une grande vitesse, par le plus petit coup sur la tête la force avec laquelle vous frappez sa tête est celle de son propre mouvement plus celle

de votre coup. Les deux forces se combinent. Voilà qui ce qu'est la force de réaction de l'adversaire. Une autre de réaction est la vôtre. Un coup de poing droit est assisté par le retrait du poing gauche à la hanche.

LA CONCENTRATION DE L'ÉNERGIE

En appliquant la force de frappe sur la plus petite cible, il y a concentration de la force et alors, augmentation de l'effet. Par exemple, l'eau sort d'un boyau en plus grande force plus l'orifice est réduit. A l'inverse, le poids d'une personne réparti sur des raquettes fait peu de pénétration dans la neige. Les coups en Taekwon-Do sont souvent concentrés à partir des bords de la paume ouverte ou à la jointure des doigts. Il est important de ne pas déployer toute sa force au début mais graduellement. Particulièrement au moment du contact avec le corps de l'adversaire, la force doit être tellement concentrée qu'elle donne un coup décisif. Cela veut dire que plus le temps de concentration est court, plus le coup est fort. La plus grande concentration est nécessaire en vue de mobiliser simultanément chaque muscle du corps sur la plus petite cible. En guise de conclusion, disons que la concentration s'applique en deux étapes: la première consiste à concentrer chaque muscle du corps, particulièrement les gros muscles autour des cuisses et de l'abdomen (qui en théorie sont plus lents que les plus petits muscles des autres parties du corps) vers l'arme corporelle appropriée pour usage au moment choisi; la deuxième consiste à concentrer ces muscles mobilisés sur les points vitaux de l'adversaire. C'est la raison pour laquelle les cuisses et l'abdomen sont contractés peu avant les mains et les pieds dans tout mouvement, soit en attaque, soit en défense.

L'ÉQUILIBRE

L'équilibre est d'une très grande importance pour toute activité physique. En Taekwon-Do, il exige une attention particulière. En tenant le corps toujours stable, c'est-à-dire bien équilibré, un coup est plus efficace et plus dangereux. En contre partie, celui est en déséquilibre est facilement renversé. La position doit toujours être stable quoique souple, tant en mouvement d'attaque qu'en défense.

L'équilibre se divise en stabilité dynamique et statique. Elles sont tellement reliées que le maximum de force ne peut être produit que lorsque la stabilité statique est maintenue par la stabilité dynamique. Pour maintenir un bon équilibre, le centre de gravité de la position doit se trouver sur une ligne droite au milieu des deux jambes lorsque le poids du corps est réparti également sur chaque jambe, ou au centre du pied lorsqu'il est nécessaire de concentrer le gros du poids sur un pied. Le centre de gravité peut être ajusté selon le poids du corps. La flexibilité et la force des genoux sont aussi importantes pour maintenir l'équilibre tant au cours d'une attaque rapide que durant une récupération instantanée. Un point à ajouter: le talon du pied arrière ne doit jamais quitter le sol au moment de l'impact.

CONTRÔLE DE LA RESPIRATION

Une respiration contrôlée affecte non seulement la résistance et la vitesse d'une personne, mais peut aussi conditionner le corps à recevoir un coup et augmenter la puissance du coup dirigé vers un adversaire. Avec la pratique, l'arrêt de la respiration dans l'état d'expiration au moment critique où le coup est porté à un point sur le corps peut prévenir une perte de conscience et réduire la douleur. Une expiration rapide au moment de l'impact et l'arrêt de la respiration durant l'exécution d'un mouvement tend l'abdomen pour concentrer le maximum d'effort sur le déclenchement de la motion. Une inhalation lente aide la préparation du mouvement suivant. Une règle importante à retenir: il ne faut jamais inhaler pendant un blocage ou un coup de l'adversaire. Non seulement il y a gêne du mouvement, mais il en résulte une perte de puissance. Les adeptes doivent aussi pratiquer des respirations dissimulées pour cacher tout indice extérieur de fatigue. Un combattant d'expérience va certainement forcer une attaque lorsqu'il réalise que son adversaire est exténué. Une respiration se prend pour chaque mouvement, sauf les cas de mouvements continus.

LA MASSE

Selon les lois de la physique, l'énergie ou force cinétique maximum est obtenue par le poids maximum du corps et la vitesse. Il est important que le poids du corps soit augmenté au moment de l'exécution d'un coup. A ne pas oublier, le poids maximum du corps est appliqué avec un mouvement rotatif des hanches. Les gros muscles de l'abdomen sont croisés pour produire un élan additionnel du corps. Ainsi les hanches tournent dans la même direction de celle des armes corporelles qui attaquent ou bloquent. Une autre façon d'augmenter le poids du corps consiste à utiliser l'action à ressort de la jointure du genou.

On obtient cet effet en levant légèrement la hanche au début du mouvement et en la baissant au moment de l'impact pour jeter le poids du corps dans un mouvement. En résumé, il est nécessaire de souligner que les principes de force décrits ici sont aussi vrais aujourd'hui dans notre monde nucléaire moderne et scientifique qu'il y a des siècles. Lorsqu'on pratique cet art, la base scientifique des mouvements et la puissance réelle qui sort d'un corps humain ne peut qu'impressionner.

LA VITESSE

La vitesse est le facteur le plus essentiel de la force ou puissance. En science appliquée, la force égale la masse x l'accélération (F-MA) ou (E-MV). Un premier exemple: une grosse pierre est lâchée doucement à trois pouces de hauteur sur une vitrine doublée. Un deuxième exemple: une petite pierre est lancée à grande vitesse contre cette vitrine. Un troisième exemple: le tranchant de main est passé lentement à travers la flamme. La chandelle, cependant, s'éteint d'un coup de poing ou pied contrôlé arrêté à moins d'un pouce de la flamme.

En vertu de la théorie de l'énergie potentielle, tout objet augmente en poids et en vitesse dans un mouvement vers le bas. Ce principe est appliqué à cet art particulier d'autodéfense. Pour cette raison, au moment d'un impact, lorsque le corps est dans les airs, la main est normalement plus basse que l'épaule et le pied plus haut que la hanche. La force de réaction, le contrôle de la respiration, l'équilibre, la concentration et la relaxation des muscles ne peuvent être ignorés. Ce sont des facteurs qui contribuent à la vitesse. Tous ces facteurs alliés à des mouvements de souplesse et de rythmes doivent être très bien coordonnés pour produire le maximum de puissance en Taekwon-Do.

LA VITESSE ET LES RÉFLEXES

Pour les adeptes du Taekwon-Do, il est essentiel de comprendre la relation entre la vitesse et le temps d'exécution des techniques pour les appliquer efficacement. Arriver à des mesures précises de ces facteurs a été bien difficile à cause de la grande vitesse à laquelle les techniques du Taekwon-Do sont exécutées. Un fait remarquable: le temps d'exécution des coups de pied de côté et avant sautés est plus court que le temps d'un réflexe normal, ce qui veut dire qu'il est impossible pour quiconque de bloquer ces coups de pied à moins de les détecter avant que la jambe laisse le sol, c'est-à-dire détecter quel coup vient avant son exécution. Le temps de réflexion normale est le temps couru durant l'acte réflexe. L'acte réflexe consiste en une action par laquelle la réaction a lieu généralement comme réponse directe et immédiat à un stimulus précis.

Ici nous avons affaire à des réflexes conditionnés que nous pouvons décrire comme des ajustements acquis suite à des stimuli extérieurs particuliers; par exemple voyant un poing ou un pied venir, répondre par un blocage ou sortir du trajet. Le temps de réflexe normal a été expérimentalement déterminé comme étant près de 2/10 de seconde, au plus rapide. Aucune de ces techniques ne peut être bloquée si l'adepte attend que l'adversaire commence à l'exécuter. Le temps d'exécution de ces techniques est plus court que le temps pris par les réflexes pour leur répondre. Alors, il faut déceler le déploiement de ces techniques avant leur exécution. C'est la raison pour laquelle on doit fixer en tout temps les yeux de l'adversaire et non regarder vers ses jambes ou ses bras.

5.4 Les secrets de l'entraînement au Taekwon-Do

Un vieux proverbe dit que le ciel ne rend jamais pauvre un travailleur acharné. Cependant, en Taekwon-Do l'application et l'entraînement intensifs seuls ne produisent pas une technique de qualité. Or, des cours donnés par un professeur médiocre peuvent être pires que de ne pas recevoir d'enseignement du tout parce que des mouvements non scientifiques ne font pas seulement réduire la puissance mais demandent un temps énorme de correction. Par ailleurs, sous la bonne direction d'un professeur compétent, un adepte qui s'entraîne avec ardeur apprend les vraies techniques du Taekwon-Do avec moins d'effort et en un temps relativement plus court. L'adepte doit avoir à l'esprit les secrets suivants:

1. Bien étudier la théorie de la puissance;
2. Bien comprendre la raison d'être et le sens de chaque mouvement;
3. Arriver à coordonner en seule action le mouvement des yeux, des mains, des pieds et de la respiration;
4. Bien choisir l'arme corporelle prévue pour chaque point vital;
5. Se familiariser avec le bon angle et la bonne distance pour l'attaque et pour la défense;
6. Se tenir les bras et les jambes légèrement fléchis durant l'exécution d'un mouvement;
7. Sauf très rare exception, commencer tout mouvement par une légère rotation vers l'arrière (créer l'élan);
8. Décrire une courbe sinusoïdale durant le mouvement en se servant de la force de ressort du genou.

5.5 La respiration et le *KI*

L'élève qui commence à pratiquer le Taekwon-Do constatera rapidement qu'il doit atteindre un contrôle précis de sa respiration s'il veut devenir efficace tant pour l'attaque que pour la défense. Le contrôle respiratoire lui permettra premièrement d'augmenter sa résistance aux coups et deuxièmement de porter des coups à l'adversaire avec beaucoup plus de force. Bloquer sa respiration au cours de l'expiration permet une contraction rapide et efficace des muscles et par le fait même, neutralise l'effet du coup porté par l'adversaire. Lors de l'attaque, un contrôle respiratoire précis permettra de maximiser la force d'impact par une expiration rapide et de préparer adéquatement le mouvement suivant par une inspiration lente. Lors d'un blocage ou d'une attaque, il est préférable de ne pas inspirer car ceci aurait pour effet d'entraver le mouvement ou de diminuer la force d'impact.

RESPIRATION ISOTONIQUE

Le but de cet exercice est de commencer à comprendre comment sortir tout l'air de notre corps, plus précisément à l'endroit des poumons, et ce, par la concentration de notre pensée et de nos muscles abdominaux. Cet exercice comprend 5 parties ou mouvements de bras qui sont effectués en même temps que la contraction musculaire des abdominaux. Voici la procédure :

- 1 Garder les 2 pieds collés et gardez le dos droit.
- 2 Commencez lentement à étendre vos bras tout droit au-dessus de votre tête jusqu'à une pleine extension.
- 3 Tout en poussant les bras vers le haut, commencez à expirer l'air de vos poumons. Quand vous serez en pleine extension, commencez à contracter les muscles de tout votre corps afin de ne laisser aucun air dans vos poumons.
- 4 Gardez cette position 3 secondes et concentrez-vous sur l'expiration totale de l'air et la contraction complète de tous les muscles de votre corps.
- 5 Ramenez vos bras à la hauteur de vos épaules et commencez tranquillement à les pousser vers les côtés.
- 6 Durant la poussée des bras sur les côtés, contractez les muscles de tout le corps et particulièrement des abdominaux afin de ne laisser aucun air dans vos poumons.
- 7 Même chose que numéro 4.
- 8 Lentement, ramenez vos bras à la hauteur de vos épaules et maintenant commencez à les pousser vers l'avant de votre corps.
- 9 Durant la poussée des bras vers l'avant, contractez les muscles de tout votre corps et particulièrement des abdominaux afin de ne laisser aucun air dans vos poumons.
- 10 Même chose que numéro 4.
- 11 Ramenez toujours lentement vos bras vers vos épaules et poussez-les maintenant vers le bas, devant votre corps.
- 12 Contractez tous vos muscles afin de sortir tout l'air.
- 13 Même chose que numéro 4.
- 14 Ouvrez vos jambes, fermez vos poings et faites une rotation interne des poignets en contractant tous les muscles abdominaux le plus fort que vous pouvez. Essayez d'écraser vos muscles abdominaux les uns contre les autres (comme un accordéon) jusqu'à ce que vous sentiez vraiment que tous vos muscles sont serrés.

Ces exercices sont excellents pour apprendre à expulser l'air du corps spécialement de vos poumons. Ils aident dans un premier temps à pratiquer le contrôle de la pensée ainsi que la concentration des techniques avec tonification musculaire à travers une contraction isotonique. Il est recommandé de pratiquer cet exercices au moins 3 mois avant d'être capable d'endurer une éventuelle douleur provoquée par un coup porté au plexus solaire ou aux côtés. Alors vous pourrez pratiquer 2 à 3 fois semaine.

TECHNIQUE DE MÉDITATION ZEN

La technique de méditation que vous pratiquerez fut inspirée par des bouddhistes Zen et est une version semblable de celle décrite par Naranjo et Ornstein (1971). Voici la méthode:

- 1 S'asseoir dans une position confortable, votre colonne vertébrale devra être droite et appuyée sur une surface verticale. Lumière tamisée de rigueur.
- 2 Fermez vos yeux et commencez à compter vos respirations, (comptez 1 pour une inspiration et expiration) de 1 à 10, et recommencez à 1, et ainsi de suite. Si vous oubliez où vous êtes rendus dans votre comptage, recommencez à 1.
- 3 Durant l'exercice, vous vous apercevrez que des pensées, sentiments, distractions sensorielles apparaîtront; vous ne devriez pas tenter de les combattre, mais attendez jusqu'à ce que l'exercice devienne aisé.
- 4 Après 5 à 15 minutes, arrêtez l'exercice et attendez 2 minutes avant d'ouvrir vos yeux.

6.0 L'AUTODÉFENSE ET LE TAEKWON-DO ITF

6.1 Programme d'autodéfense de la FQTI

Ceinture blanche (*Saisies*)

1- Attaque: Prise de poignet, du même coté en position de marche naturelle.

- En tirant vers vous, exécutez un pivot du poignet dans la main de votre agresseur de façon à faire dégager celui-ci entre le pouce et les doigts du teneur (si le dégagement ne fonctionne pas, faites un pas vers l'avant et simultanément en effectuant le pivot du poignet), frappez avec l'avant-bras (de votre bras libre) sur le point de pression situé à la partie supérieure de l'avant-bras de votre agresseur. (revenir en position de combat mains ouvertes)

2- Attaque: Prise du poignet opposé en position de marche naturelle.

- En faisant un pas vers l'avant, exécutez un pivot du poignet dans la main de votre agresseur de façon à faire dégager celui-ci entre le pouce et les doigts du teneur. Simultanément, frappez avec l'avant-bras (de votre bras libre) sur le point de pression situé à la partie supérieure de l'avant-bras de votre agresseur. (revenir en position de combat mains ouvertes)

3- Attaque: Prise des deux poignets en position de marche naturelle.

- Frappez avec votre tibia l'intérieur ou l'extérieur de la jambe de votre agresseur. Continuez en avançant d'un pas et ouvrez une main pour frapper le poignet opposé de votre agresseur avec votre paume.

4- Attaque: Prise d'un poignet à deux mains en position de marche naturelle.

- Passez votre main qui est libre entre les deux bras de votre agresseur pour saisir la main de votre bras qui est saisie. Tirez vers vous et vers le haut pour vous dégager. Après votre dégagement, profitez de la position de vos bras pour descendre un coup de coude poussé à la poitrine de votre agresseur. (revenir en position de combat mains ouvertes)
- Passez votre main qui est libre sous les bras de votre agresseur et saisissez votre autre main. Faites un pas vers l'avant en faisant une rotation de vos bras vers l'extérieur.

Ceinture blanche I (*Poussées*)

1- Attaque: Poussée directe (main droite de l'adversaire pousse votre épaule gauche).

- Faites une rotation arrière gauche du corps pour suivre le mouvement, reculez la jambe (gauche), votre bras gauche doit faire un mouvement de blocage moyen
- Avec bras droit, exécutez une poussée avec la main arquée au cou de votre agresseur. (revenir en position de combat mains ouvertes)
- Exécutez avec l'avant-bras droit, un coup à l'intérieur du biceps.

2- Attaque: Poussée en croisé (main droite de l'adversaire pousse votre épaule droite).

- Faites une rotation arrière droite du corps pour suivre le mouvement et reculez la jambe droite.
- Et revenez pour exécuter une poussée avec la main arquée à la gorge avec le bras droit. Terminez avec un coup de genou sur le côté de la cuisse. (revenir en position de combat mains ouvertes) ou;
- Bloc poussé avec la paume vers le bas, frappé de l'avant-bras au côté du biceps.

3- Attaque: Poussée à deux mains.

- Écartement des deux bras, suivi d'une poussée de la main arquée à la gorge et d'un coup de poing au plexus avec l'autre bras ou bloc intérieur avec l'avant-bras sur l'intérieur du biceps. (revenir en position de combat mains ouvertes)

Ceinture jaune (*Attaques de face*)

1- Attaque: Prise de cou à deux mains (étranglement).

- Levez un bras bien haut, faites un pas à l'arrière en pivotant. Servez-vous du bras qui est levé pour vous dégager en le baissant rapidement. Exécutez un coup de coude ou un tranchant de la main (selon la distance) avec le bras qui est levé. (revenir en position de combat mains ouvertes)

2- Attaque: Prise de cou à deux mains au mur (étranglement).

- Feinte de rotation sur un côté et enchaînez avec votre main au visage de votre agresseur ou pique de main à la gorge pour créer un mouvement de recul. Poursuivre la rotation avec un coup de votre tibia à l'intérieur du genou de votre agresseur ou coup de genou au bas ventre ou coup de pied au bas ventre selon la distance. (revenir en position de combat mains ouvertes)

3- Attaque : Prise de corps bras pris.

- Reculez légèrement les hanches avec l'aide de vos deux mains. Revenir avec un coup de genou dans la région du bas ventre. (revenir en position de combat mains ouvertes)

4- Attaque: Prise de corps bras libre.

- Pression ou frappez avec vos pouces sous les oreilles de votre adversaire ou effectuer une progression rotation de la tête de votre agresseur, enchaînez avec un coup de genou au bas ventre. (revenir en position de combat mains ouvertes)

5- Attaque: Saisie au collet a deux; mains.

- Frapper de vos avant-bras sur la partie supérieure des avant-bras de votre agresseur, coup de pied circulaire avec votre jambe hauteur du genou. (revenir en position de combat mains ouvertes)

Ceinture jaune I (*Attaques par en arrière*)

1- Attaque: Prise de cou a un bras (bras droit vous étrangle)

- Saisissez le bras qui vous tient avec vos mains pour créer un petit relâchement. Enchaînez avec un coup de poing aux parties ainsi qu'un ou deux coups de coude arrière aux côtes. En tirant avec votre main qui est sur son bras droit, dégagez-vous en faisant une rotation du corps vers la droite pour vous retrouver en face de votre agresseur, exécutez une pression de la main arquée au cou ou une frappe. (revenir en position de combat mains ouvertes)

2- Attaque : Full Neilson

- Contractez les bras pour éviter que la prise se complète, saisir un doigt et le renverser pour faire lâcher prise.
- Frapper avec un pied sur le pied ou le tibia de votre agresseur et par la suite passez une jambe derrière votre agresseur pour le renverser. Coup de coude au corps ou au visage selon votre position.

3- Attaque: Prise de corps bras pris. (prise haute)

- Saisir un doigt et le renverser ou contracter les épaules en appuyant les mains sur les cuisses, déplacer le bassin de cote et poursuivez avec des coups de coude aux côtes ou un coup du tranchant de la main aux parties.

4- Attaque: Prise de corps bras libres.

- Frappez sur le dos des mains pour faire lâcher la prise ou saisir un doigt et le renverser ou exécutez un ou deux coups de coude au visage.

Ceinture verte (*Attaque de côté*)

1- Attaque : Saisie du bras.

- Frappez du bras libre un bloc intérieur à l'intérieur du biceps. Levez votre bras et avec votre autre main donnez un coup de poing aux cotes flottantes. Tenir le bras de votre agresseur et suivre avec une pression ou un coup à la gorge avec main arquée et d'un coup de genou a la cuisse.

2- Attaque: Étranglement de côté

- Coup de paume au visage ou pique de main au cou ou dégagez le bras avant de votre agresseur par un blocage intérieur poussé en passant entre ses deux bras. Poursuivre avec un coup de coude au visage.

3- Attaque: Prise latérale de la tête.

- Saisir les cheveux et renverser l'agresseur ou suivez le mouvement en plaçant votre genou au sol, frappez au bas ventre et saisir la jambe la plus près de vous pour le renverser en poussant vers l'adversaire ou placez votre main qui est du côté de votre agresseur derrière sa tête et appliquez une pression pour lui faire baisser la tête. Avec votre autre bras, frappez-le au visage.

Ceinture verte I (*Attaques au sol*)

1- Attaque : Saisie au collet au sol.

- Agrippez les bras de votre agresseur prenez bien appui sur vos pieds et en soulevant votre bassin, projetez le sur le cote Revenez debout le plus rapidement possible.

2- Attaque: Étranglement au sol.

- Exécutez un coup de main arquée au cou en vous servant du pique de main, immédiatement après, saisissez ses bras et projetez le sur le côté.

3- Attaque: Prise du cou par un bras, le corps couché du côté au sol.

- Agrippez les cheveux de votre agresseur ou allez chercher le point de pression sous le nez. Renversez la tête et en même temps, faites-lui un ciseau de jambes à la tête, complétez avec un coup.

Ceinture bleue (*Attaques combinées*)

1- Attaque: Saisie au collet et coup de poing.

- Coller de près l'agresseur. Bloquez l'épaule du bras qui frappe de votre agresseur avec votre bras fléchi et enchaînez avec un coup de genou au bas ventre.
- Une main saisie le bras qui nous tient au collet, l'autre main arquée frappe au cou de l'adversaire, pivot pour enchaîner avec une clé de bras.

2- Attaque: Saisie des cheveux et coup de poing.

- Appliquez une grande pression sur la main qui vous saisit avec vos deux mains. Penchez le corps vers l'avant, emmenez votre agresseur au sol et ripostez.

3- Attaque: Saisie au collet et coup de genou.

- Saisir les avant-bras et créer une pression vers le bas, tournez votre corps de côté pour éviter de recevoir le coup aux parties, coup de coude au visage.

4- Attaque: Étranglement arrière et clé de bras.

- Réagir dès le début de la saisie en levant le bras et effectuer une rotation pour se dégager, revenir face à l'adversaire coup de la main aux parties.

Ceinture bleue I (*Défense improvisées sur les techniques déjà vues avec mobilité*)

Ceinture rouge (*Défense improvisées sur les techniques déjà vues avec mobilisation*)

Ceinture rouge I (*Révision générale avec situation psychologique*)

7.0 RÉSUMÉ DES EXIGENCES, TAEKWON-DO

7.1 Ceinture Blanche (10^e grade)

Technique de base, aspect technique :

- Coup de pied avant (position de marche)
- Coup de pied marteau (position de marche)
- Coup de poing (position assise)

Technique de base, aspect combat sportif :

- Position de combat
- Déplacements croisés et en pivot
- Coup de pied circulaire et demi-circulaire
- Coup de pied marteau

Formes :

- Saju Jirugi
- Saju Makgi

Combats arrangés :

- Combat arrangé 3 pas de Chon-Ji, sans partenaire

Autodéfense :

- Saisies et poussées

Théorie :

- Credo et serment de l'adepte
- Définition du Taekwon-Do
- Signification de la ceinture blanche
- Terminologie de base

7.2 Ceinture Blanche I (9^e grade)

Technique de base, aspect technique :

- Coup de pied circulaire (position de marche)
- Coup de pied de côté (position assise)

Technique de base, aspect combat sportif :

- Déplacements chassés, glissés, « switch » et pivots 180°
- Coup de pied de côté

Formes :

- Chon-Ji

Combats arrangés :

- Combat arrangé 3 pas de Chon-Ji

Autodéfense :

- Saisies et poussées

Théorie :

- Les 3 lignes verticales et horizontales qui divisent le corps humain
- Théorie reliée à Chon-Ji
- Terminologie de base

7.3 Ceinture Jaune (8^e grade)

Technique de base, aspect technique :

- Coup de pied de côté renversé (position assise)
- Coup de pied crocheté inversé (position assise)

Technique de base, aspect combat sportif :

- Coup de pied crocheté inversé
- Coup de pied croissant et croissant inverse

Formes :

- Chon-Ji
- Dan-Gun

Combats arrangés :

- Combat arrangé 3 pas de Dan-Gun

Autodéfense :

- De face

Théorie :

- Théorie reliée à Dan-Gun
- Principe de la vague
- Signification de la ceinture jaune
- Système des grades et des degrés

7.4 Ceinture Jaune I (7^e grade)

Technique de base, aspect technique :

- Coup de pied avant sauté (position naturelle)
- Coup de pied crocheté inversé renversé (position assise)

Technique de base, aspect combat sportif :

- Coup de pied arrière
- Coup de pied de côté renversé
- Coup de pied crocheté inversé renversé

Formes :

- Dan-Gun
- Do-San

Combats arrangés :

- Combat arrangé 2 pas de Do-San

Autodéfense :

- Arrière

Théorie :

- Théorie reliée à Do-San
- Théorie de la puissance
- Position des pieds
- Points vitaux et points de pression

7.5 Ceinture Verte (6^e grade)

Technique de base, aspect technique :

- Coup de pied circulaire inversé (position assise)
- Coup de pied circulaire inversé renversé (position assise)
- Coup de pied circulaire sauté (position naturelle)

Technique de base, aspect combat sportif :

- Coup de pied circulaire inversé
- Coup de pied circulaire inversé renversé

Formes :

- Do-San
- Won-Hyo

Combats arrangés :

- Combat arrangé 2 pas de Won-Hyo

Autodéfense :

- De côté

Théorie :

- Théorie reliée à Won-Hyo
- Histoire du Taekwon-Do et du général Choi
- Signification de la ceinture verte

Cassage :

- Coup de coude
- Coup de pied de côté

7.6 Ceinture Verte I (5^e grade)

Technique de base, aspect technique :

- Coup de pied de côté sauté (position naturelle)
- Coup de pied arrière

Technique de base, aspect combat sportif :

- Techniques d'attaques et de contre-attaques sautées
- Travailler la défense, la contre-attaque et la notion de « timing »

Formes :

- Won-Hyo
- Yul-Gok

Combats arrangés :

- Combat arrangé 2 pas de Yul-Gok
- Combat arrangé 1 pas de Yul-Gok

Autodéfense :

- Au sol

Théorie :

- Théorie reliée à Yul-Gok
- Examen théorique cumulatif

Cassage :

- Coup du tranchant de la main
- Coup de pied circulaire

7.7 Ceinture Bleue (4^e grade)

Technique de base, aspect technique :

- Coup de pied crocheté inversé renversé sauté (position naturelle)

Technique de base, aspect combat sportif :

- Coup de pied circulaire inversé sauté
- Coup de pied crocheté inversé sauté

Formes:

- Yul-Gok
- Joong-Gun

Combats arrangés :

- Deux combat arrangé 1 pas de Joong-Gun

Autodéfense :

- Attaques combinées

Théorie :

- Théorie reliée à Yul-Gok
- Les secrets de l'entraînement au Taekwon-Do
- Signification de la ceinture bleue

Cassage :

- Coup du tranchant de la main intérieur
- Coup de pied de côté renversé

7.8 Ceinture Bleue I (3^e grade)

Technique de base, aspect technique :

- Coup de pied de côté renversé sauté (position naturelle)

Technique de base, aspect combat sportif :

- Techniques de blocs avec les pieds
- Techniques de coups de pied d'arrêts
- Techniques de coups de pied poussées

Formes :

- Joong-Gun
- Toi-Gye

Combats arrangés :

- Deux combat arrangé 1 pas de Toi-Gye

Autodéfense :

- Révision du programme avec immobilisations
- Révision du programme selon les trois niveaux d'urgence (vert, jaune et rouge)

Théorie :

- Théorie reliée à Toi-Gye
- Relations du Taekwon-Do avec le conditionnement physique, ses effets sur l'esprit et les avantages de sa pratique.

Cassage :

- Coup de poing
- Coup de pied circulaire inversé

7.9 Ceinture Rouge (2° grade)

Technique de base, aspect technique :

- Coup de pied de côté renversé sauté 360° (position naturelle)

Technique de base, aspect combat sportif :

- Stratégie de déplacements : faire bouger l'adversaire
- Techniques de feintes élaborées

Formes :

- Toi-Gye
- Hwa-Rang

Combats arrangés :

- Deux combat arrangé 1 pas de Hwa-Rang
- Combats arrangés semi-libres inventés (6-7 techniques par partenaire)

Autodéfense :

- Départ au sol : immobilisations

Théorie :

- Théorie reliée à Hwa-Rang
- Charte, composition, culture morale, philosophie du Taekwon-Do
- Origine et développement des arts martiaux mondiaux
- Signification de la ceinture rouge

Cassage :

- Coup de pied avant
- Coup de pied circulaire inversé renversé

7.10 Ceinture Rouge I (1^{er} grade)

Technique de base, aspect technique :

- Coup de pied vrillé (position de marche)
- Coup de pied vrillé sauté (position naturelle)
- Révision de l'ensemble des techniques de base, aspect technique

Technique de base, aspect combat sportif :

- Combats sportifs contre 2 et 3 adversaires
- Révision de l'ensemble des techniques de base, aspect combat sportif

Formes :

- Choong-Moo
- Révision de l'ensemble des formes

Combats arrangés :

- Deux combat arrangé 1 pas de Hwa-Rang
- Combats arrangés libres
- Révision de l'ensemble des combats arrangés

Autodéfense :

- Révision du programme avec immobilisations
- Révision du programme selon les trois niveaux d'urgence (vert, jaune et rouge)

Théorie :

- Théorie reliée à Choong-Moo
- Théorie portant sur le meilleur instructeur et sur la relation instructeur-élève
- Signification de la ceinture noire
- Révision entière du programme théorique

Cassage :

- Technique de main au choix
- Technique de pied au choix
- Coup de pied de côté
- Coup de pied de côté sauté avec obstacles

Conditionnement physique :

- Endurance : Courir 3,22 kilomètres (2 milles) en un temps limite de 18 minutes
- Résistance : Courir 200 mètres (0,124 milles) en un temps limite de 40 secondes

BIBLIOGRAPHIE

- ANONYME. 1987. Document théorique. Taekwon-Do ITF. Québec. Association Régionale de Taekwon-Do Québec. Québec. Document interne non-publié.
- ANONYME. 1995. Théorie du Taekwon-Do. Fédération Québécoise de Taekwon-Do International. Document interne non-publié.
- CHOI, Hong Hi. 1983. Taekwon-Do Encyclopedia. International Taekwon-Do Federation. Mississauga.
- DROLET, Y. 1996. Baie-Comeau Black belt's book. Recueil des ceintures noires. Baie-Comeau. Document interne non-publié.
- FQTI. 1997. Manuel d'instructeur. Fédération Québécoise de Taekwon-Do International. Document interne non-publié.
- LAJEUNESSE, R. 1998. Taekwon-Do. Jour après jour. Programme technique par Richard Lajeunesse. Éditeur : Taekwon-Do. Richard Lajeunesse. LaSalle.



NOTES DE COURS PRÉPARÉES
PAR M. YANNICK DROLET
INSTRUCTEUR, 4^e degré

