

Plan de cours

Le programme d'une session de TaeKwon-DO

Par

Club de TKD de Blainville

Version : 2014.12.24



Table des matières

1	La Cédule	4
1.1	Séance 1	4
1.2	Séance 2	5
1.3	Séance 3	6
1.4	Séance 4	7
1.5	Séance 5	8
1.6	Séance 6	9
1.7	Séance 7	10
1.8	Séance 8	11
1.9	Séance 9	12
1.10	Séance 10	13
1.11	Séance 11	14
1.12	Séance 12	15
1.13	Séance 13	16
1.14	Séance 14	17
1.15	Séance 15	18
1.16	Séance 16	19
1.17	Séance 17	20
1.18	Séance 18	21
1.19	Séance 19	22
1.20	Séance 20	23
2	Le système de Combats au TaeKwon-Do	25
2.1	Les Combats arrangés	25
2.1.1	Les combats pré-arrangés sur 3 pas	25
2.1.2	Les combats pré-arrangés sur 2 pas	25
2.1.3	Les combats pré-arrangés sur 1 pas	25
2.2	Les modèles de combat	26
2.3	Les combats semi-libres	26
2.4	Le combat libre	26
2.5	L'autodéfense	26
3	Les combats arrangés utilisé à Blainville	27
3.1	Combat arrangé #1	27
3.2	Combat arrangé #2	27
3.3	Combat arrangé #3	27
3.4	Combat arrangé #4	27
3.5	Combat arrangé #5	28
3.6	Combat arrangé #6	28
3.7	Combat arrangé #7	28
3.8	Combat arrangé #8	28
3.9	Combat arrangé #9	28
3.10	Combat arrangé #10	28
3.11	Combat arrangé #11	29
3.12	Combat arrangé #12	29
3.13	Combat arrangé #13	29
3.14	Combat arrangé #14	29
3.15	Combat arrangé #15	29



3.16	Combat arrangé #16	29
3.17	Combat arrangé #17	29
3.18	Combat arrangé #18	30
3.19	Combat arrangé #19	30
3.20	Combat arrangé #20	30
3.21	Combat arrangé #21	30
4	Le combat libre	31
4.1	La position de base	31
4.2	La garde	31
4.2.1	Description	31
4.2.2	La garde contre les attaques longues.....	31
4.2.3	La garde contre les attaques courtes.....	32
4.3	Les techniques de combats	32
4.3.1	Les déplacements	32
4.3.2	Les techniques de mains.....	32
4.3.3	Les techniques de pieds	33
4.3.4	Les bloques.....	33



1 La Cédule

1.1 Séance 1

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Muscultation du tronc)

TKD : Corée-Choi- ITF vs WTF- Forces faiblesses

25 min : Mouvements de base (Mémorisation et compréhension de la technique)

Enfants 6-12		Adultes 13 et plus	
B :	Pos. Assise, salut, parallèle et attention	B :	Pos. Assise, salut, parallèle et attention
BI+ BII:	Bloc moyen, pos. marche en reculant	BI:	Bloc moyen, pos. marche en reculant
J+ JI:	Double bloc tranchant de main, pos. en ~L~	J:	Double bloc tranchant de main, pos. en ~L~
JII:	Bloc haut latéral + coup de poing, pos. marche	JII:	Bloc haut latéral + coup de poing, pos. marche
V+VI:	Double défense avant-bras, pos. sur une jambe	V:	Double défense avant-bras, pos. sur une jambe
VII:	Bloc crocheté, v. naturelle (x2), pos. marche	VI:	Bloc crocheté, v. naturelle (x2), pos. marche
B+BI:	Bloc de paume de la main, pos. arr. rapprochée	B:	Bloc de paume de la main, pos. arr. rapprochée
BII:	Pique bas, pos. marche	BI:	Pique bas, pos. marche
R:	Coup de poing et de côté de Hwa-Rang	R:	Coup de poing et de côté de Hwa-Rang
RI :	Deux premiers mouvements de Choong-Moo	RI :	Deux premiers mouvements de Choong-Moo
	Étape I	Étape II	Étape III
NI	Double bloc avant bras, pos marche + shift bloc bas #24-25	Ench. Pos assise tranchant jusqu'à Pg horizontal #4 à 12	Pos assise, bloc en 9+vrillé bas+pos marche inv.+bloc arqué #20, 2, 7
NII	Pos arr rapp. double bloc paumes jointes + revers du pg latéral, pos X #7, 29	Pos L : revers main+pg inv+ 2 tranchant inv+bloc 9 pos marche #29,30, + 37,38	Pos parallèle, Cp crocheté jusqu'à tranchant main pos L sauté 180 #7 à 12
NIII	Sam-II #1 à 8	Pos marche, bloc en X jusqu'à Pos marche, pg inv #20 à 29	Choi-Yong #1 à 10
NIV	Yon-Gae #1 à 8	Pos fermée, double cp coude jusqu'à pos assise double pg horiz. #10 à 15	Pos bloc paume vers le bas jusqu'à pos marche, bloc haut tranchant #25 à 33

15 min : Formes (Révision générale des formes antérieures) : Révision des formes antérieures

20 min : Autodéfense (Révision générale : gravité de la situation)

Grade	Description		
10	Porte, clés de bras, Points vitaux et de pression, V-J-R		
9	Saisie de poignet → utilisation du blocage bas		
8	Saisie de l'épaule par l'arrière → utilisation du blocage moyen avec tranchant de la main		
7	Saisie au collet à une → utilisation du blocage moyen Saisie au collet à deux mains → utilisation du double blocage d'arrêt.		
6	Coup de poing au visage → blocage moyen en position de garde Coup de pied circulaire au corps → blocage circulaire		
5	Coup de poing moyen → utilisation du blocage crocheté		
4	Saisie de côté et Saisie par la tête → utilisation du coup de coude		
3	Saisie de face, étranglement de face et étranglement de côté → utilisation du coup de genou		
2	Saisie arrière et étranglement arrière → utilisation du coup de coude arrière		
1	Coup de poing → utilisation du blocage mains croisées et blocage moyen avant		
NI	NII	NII	NIV
1 agresseur avec bâton	1 agresseur avec couteau	Démonstration de 2minutes	Démon de 2 min 2 agresseurs

05 min : Théorie et retour au calme (Connaissance de l'historique générale du TKD)

Historique, fondateur, définitions et significations de Taekwon-Do

Quelle est la définition de courtoisie ?



1.2 Séance 2

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Accent sur le cardiovasculaire)

30 min : Technique, coup de pied (Mémorisation et compréhension de la technique)

Enfants 6-12		Adultes 13 et plus	
B+BI : Avant (pos. marche)		B: Avant et Marteau (pos. marche)	
BII: Marteau (pos. marche)		BI: Circulaire (pos. L) et de côté	
J: Circulaire (pos L)		J: Crochet avant (pos. assise) et de côté arrière	
JI: Coup de pied de côté (pos assise)		JI: Crochet arrière (pos. assise) et Avant sauté	
JII: Crochet avant (pos. assise)		V: Circulaire inverse avant et arrière (pos. assise) et circulaire sauté	
V: Crochet arrière (pos. assise)		VI: Coup pied arrière (pos. assise) et de côté sauté	
VI: De côté arrière (pos assise)		B: Crochet arrière sauté (pos. assise)	
VII: Coup pied arrière (pos. assise) et avant sauté		BI: De côté arrière sauté (pos. assise)	
B+ BI: Inverse avant Circulaire sauté et de côté sauté		R: 360' arrière sauté (pos. assise)	
BII: Inverse arrière et crochet arrière sauté (pos. assise)		RI: Vrillé (pos. marche)	
R: De côté arrière sauté (au sol)			
RI: 360' arrière sauté (au sol)			
RII : Vrillé (pos. marche)			
N I		N III	
Circ, shift en angle #33	Circ inv haut #37	Vrillé moyen #4	Côté arr sauté en avançant # 44
Circ+ côté sauté #22-23	Circ inv ralenti #5	Sweeping kick #16	Côté ralenti + côté #2-3
Circ inv + côté (Eui-Am)	Circ inv sauté #34	Croissant haut + côté #55-56	Crocheté arr haut ralenti #5
Split kick (Juche)	Split kick #37	Circ+crocheté+côté #12 à 14	Vrillé haut #43
N II		N IV	

15 min : Formes (Révision générale des formes antérieures) : Révision des formes antérieures

15 min : Autodéfense (Révision générale des dégagements de base)

Grade	Description		
10	Porte, clés de bras, Points vitaux et de pression, V-J-R		
9	Saisie de poignet → utilisation du blocage bas		
8	Saisie de l'épaule par l'arrière → utilisation du blocage moyen avec tranchant de la main		
7	Saisie au collet à une → utilisation du blocage moyen Saisie au collet à deux mains → utilisation du double blocage d'arrêt.		
6	Coup de poing au visage → blocage moyen en position de garde Coup de pied circulaire au corps → blocage circulaire		
5	Coup de poing moyen → utilisation du blocage crocheté		
4	Saisie de côté et Saisie par la tête → utilisation du coup de coude		
3	Saisie de face, étranglement de face et étranglement de côté → utilisation du coup de genou		
2	Saisie arrière et étranglement arrière → utilisation du coup de coude arrière		
1	Coup de poing → utilisation du blocage mains croisées et blocage moyen avant		
NI		NII	
1 agresseur avec bâton		1 agresseur avec couteau	
		Démonstration de 2minutes	
		Démonstration de 2 minutes contre 2 agresseurs	

05 min : Théorie et retour au calme (Compréhension et application du crédo)

Crede

Quelle est la définition de courtoisie ?



1.3 Séance 3

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Musculature des extrémités)

20 min : Mouvements de base (Mémorisation et compréhension de la technique)

Enfants 6-12		Adultes 13 et plus	
B :	Pos. Assise, salut, parallèle et attention	B :	Pos. marche
BI+ BII:	Bloc moyen, pos. marche en reculant	BI:	Coup de poing +t bloc moyen, Pos. marche en reculant
J+ JI:	Double bloc tranchant de main, pos. en ~L~	J:	Bloc soulevé, pos. marche
JII:	Bloc haut latéral + coup de poing, pos. marche	JII:	Bloc haut latéral+ coup de poing et Dépl. 180'
V+VI:	Double défense avant-bras, pos. sur une jambe	V:	Double bloc avant-bras + tranchant main, pos.~L~; Coup de poing latéral, pos. fixe
VII:	Bloc croché, v. naturelle (x2), pos. marche	VI:	Bloc avant-bras + avant + 2 coup de poings, pos. marche
B+BI:	Bloc de paume de la main, pos. arr. rapprochée	B:	3 1ers mouvements Joon-Gun
BII:	Pique bas, pos. marche	BI:	Bloc avant-bras, pos.~L~; Bloc bas + revers du poing, v. naturelle, pos. pieds joints
R:	Coup de poing et de côté de Hwa-Rang	R:	7 1ers mouvements de Hwa-Rang
RI :	Deux premiers mouvements de Choong-Moo	RI :	7 1ers mouvements de Choong-Moo

	Étape I	Étape II	Étape III
NI	Double bloc avant bras, pos marche + shift bloc bas #24-25	Ench. Pos assise tranchant jusqu'à Pg horizontal #4 à 12	Pos assise, bloc en 9+vrillé bas+pos marche inv.+bloc arqué #20, 2, 7
NI	Pos arr rappr. double bloc paumes jointes + revers du pg latéral, pos X #7, 29	Pos L : revers main+pg inv+ 2 tranchant inv+bloc 9 pos marche #29,30, + 37,38	Pos parallèle, Cp croché jusqu'à tranchant main pos L sauté 180 #7 à 12
NI	Sam-II #1 à 8	Pos marche, bloc en X jusqu'à Pos marche, pg inv #20 à 29	Choi-Yong #1 à 10
NI	Yon-Gae #1 à 8	Pos fermée, double cp coude jusqu'à pos assise double pg horiz. #10 à 15	Pos bloc paume vers le bas jusqu'à pos marche, bloc haut tranchant #25 à 33

20 min : Formes (Mémorisation seulement des nouveaux mouvements)

Ceintures de couleurs : Apprentissage des nouvelles formes (Premiers 8 à 10 mouvements)

	Étape I	Étape II	Étape III
NI	1-12 Kwang-Gae	1-16 Po-Eun	1-11 Gae-Baek
NI	1-13 Eui-Am	1-15 Choong-Jang	1-13 Juche
NI	1-13 Sam-II	1-20 Yoo-Sin	1-20 Choi-Yong
NI	1-11 Yon-Gae	1-10 Ul-Ji	1-18 Moon-Moo

20 min : Combats arrangés (Mémorisation seulement des nouveaux mouvements)

Révision des combats sur 3 pas (Couleurs : FQTI; Noires : inventés)

05 min : Théorie et retour au calme (Compréhension des différentes constituantes TKD)

Utilité du combat sur trois pas ; des mouvements fondamentaux et des formes

Identifier des exemples de courtoisie au TKD



1.5 Séance 5

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Musculature du tronc)

25 min : Combats arrangés (Développer le réflexe du déplacement et des distances)

Couleurs : Apprentissage des combats arrangés du grade (seul, sans partenaire)

RI : 2 x 3 pas + 2 x 2 pas + 6 x 1 pas

N I	N II	N III	N IV
2 x 3 pas; 2 x 2 pas; 6 x 1 pas	10 x 1 pas	CA semi-libre 50 secondes	CA semi-libre 50 secondes

15 min : Formes (Réflexe de la musculature)

Couleurs : Apprentissage des nouvelles formes (Premiers 8 à 10 mouvements)

	Étape I	Étape II	Étape III
NI	1-12 Kwang-Gae	1-16 Po-Eun	1-11 Gae-Baek
NI	1-13 Eui-Am	1-15 Choong-Jang	1-13 Juche
NI	1-13 Sam-II	1-20 Yoo-Sin	1-20 Choi-Yong
NI	1-11 Yon-Gae	1-10 Ul-Ji	1-18 Moon-Moo

20 min : Cassages (Réflexe de la musculature et notions de précision)

Enfants 6-12		Adultes 13 et plus	
Technique en puissance B : Avant BI à VI: Coup de coude et De côté B: Avant et Circulaire BI: Avant sauté et De côté arrière R: Tranchant de la main, Coup de poing et Circ. inverse arrière RI : De côté sauté et De côté		Technique en puissance B : Avant BI à VI: Coup de coude et De côté B: Avant et Circulaire BI: Avant sauté et De côté arrière R: Tranchant de la main, Coup de poing et Circ. inverse arrière RI : De côté sauté et De côté	
N I	N II	N III	N IV
Cp poing (H :3) Circ inv arrière (H :3; F :2) Circ sauté aux doigts	Tranchant main (H :3; F :2) Côté sauté au coude Avant sauté aux doigts	Revers du poing (H :2) Côté arr sauté (coude) Inv arr sauté au coude	Côté sauté au coude Circ sauté aux doigts

05 min : Théorie et retour au calme (Application de la théorie de la puissance)

Théorie de la puissance et du cassage

Identifier des exemples positifs de courtoisie autour de vous



1.7 Séance 7

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Musclature des extrémités)

15 min : Technique, coup de pied (Révision et essais sur les différents coups de pied)

Enchaînement de techniques de pied

20 min : Technique, mouvement de base (Mémorisation et compréhension de la technique)

Enfants 6-12		Adultes 13 et plus	
B :	Bloc bas, pos marche	B :	Bloc bas, pos. marche
BI+ BII:	Bloc moyen, pos. marche en reculant	BI:	Coup de poing en reculant, pos. L
J+ JI:	Bloc bas suivi du bloc haut (<i>continous</i>), pos marche	J:	Double bloc avant-bras ext. + coup de poing + dépl.180°
JII:	Pic de main et dégagement, pos. marche	JII:	Pic de main+dégagement
V+VI:	Bloc circulaire, pos marche	V:	Double bloc mains; tranchant main, pos.~L~ Coup de poing latéral, pos. fixe
VII:	Coup du revers du poing, pos en X	VI:	Double Bloc ext, pos. marche
B+BI:	Coup du revers du poing, pos L +dégagement	B:	2 coup de poing haut + 2 coup de poing bas, pos. marche
BII:	Bloc en W, pos assise	BI:	Prise cou + coup de genou
R:	Double coup de coude, pos en L	R:	Double bloc (moyen + bas), pos. pieds joints
RI :	Coup de pied de côté sauté	RI :	Circ. et de côté arrière de Choong-Moo

	Étape I	Étape II	Étape III
NI	Ench. pos. fermée + double kick + tranchant + Poing côté #12 à 16	Ench. Pos X bloc bas inv. jusqu'à pos assise, double tranchant inv. #13 à 18	Pos assise, bloc pelleté +Pg medium+frappe avant (reguan) #9 à 11
NI	Ench. des 7 lers mouves de Eui-Am #1 à 7	Pos basse, pic main haut + pos L double bloc avant bras # 11 à 15	En reculant : pos. arr. rapp. bloc coude jusqu'à pos L, bloc vers bas #27 à 33
NI	Pos L, double tranchant inv haut jusqu'à cp coude inv pos marche #14 à 19	Pos assise, frappe avant jusqu'à pos assise revers main horizontal # 51 à 54	Pos L, double tranchant jusqu'à pos marche cp coude inv #11 à 20
NI	Pos assise, bloc W mains ouvertes jusqu'à pos X cp revers pg vers bas # 23 à 29	Pos L bloc X mains ouvertes jusqu'à pos L bloc paume #28 à 38	Pos L, croc en jambe jusqu'à pos L tranchant de la main # 49 à 54

25 min : Formes (Mémorisation uniquement de la forme)

Ceinture de couleurs : Mémorisation complète des nouvelles formes

	Étape I	Étape II	Étape III
NI	13 - 30 Kwang-Gae	17 - 36 Po-Eun	12 - 26 Gae-Baek
NI	1 - 26 Eui-Am	16 - 28 Choong-Jang	1 - 26 Juche
NI	14 - 26 Sam-Il	20 - 40 Yoo-Sin	21 - 38 Choi-Yong
NI	1 - 22 Yon-Gae	11 - 25 Ul-Ji	19 - 42 Moon-Moo

05 min : Théorie et retour au calme (Compréhension des différentes constituantes TKD)

Utilité du combat arrangés et des combats libres

Identifier des synonymes de courtoisie



1.8 Séance 8

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Souplesse et flexibilité)

30 min : Techniques de combats sportifs (Développer l'habitude de l'enchaînement)

Ceinture	Description
Blanche	Pos combat; Jab; Demi-circ jambe avant; switch
Blanche I	Coup poing direct; Pivot; Demi-circ jambe arrière; switch circ; marteau
Jaune	Cp de côté; Croisé avant et arrière; chassé croisé et glissé; cp poing sauté
Jaune I	Cp pied crocheté avant; enchaînements de déplacements; feintes et diversions; Timing offensif
Verte	Déplacement pivot arrière; crocheté arrière; switch circ en reculant; Timing offensif et défensif
Verte I	Cp pied arrière; de côté arrière; mobilité; esquives et blocages
Bleu	Switch cp pied arrière; déplacements linéaire-angle-circulaires; mobilité; esquives et blocages
Bleu I	Pivot arrière-switch circ; déplacements linéaire-angle-circulaires; mobilité; esquives et blocages
Rouge	Pivot avant-crocheté arrière stratégies d'attaques différents niveaux
Rouge I	Pivot avant-cp pied arrière; stratégies d'attaques différents niveaux et de défenses
Noire	Pivot avant-cp pied arrière sauté ; stratégies d'attaques et de défenses sautées

10 min : Combats sportifs (Application des nouveaux acquis et essais)

20 min : Combats arrangés (Révision et essais de la technique)

Ceintures de couleurs :

Techniques de main relatives aux combats arrangés

Techniques de pieds relatives aux combats arrangés

Ceintures noires :

N I	N II	N III	N IV
2 x 3 pas; 2 x 2 pas; 6 x 1 pas	10 x 1 pas	CA semi-libre 50 secondes	Combat semi-libre 50 secondes

05 min : Théorie et retour au calme (Compréhension de la signification de l'habit TKD)

Signification du dobuk, ceintures, écussons

Identifier des antonymes de courtoisie



1.9 Séance 9

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Musculature du tronc)

15 min : Combats sportifs (Application des nouveaux acquis et essais)

Ceinture	Description
Blanche	Pos combat; Jab; Demi-circ jambe avant; switch
Blanche I	Coup poing direct; Pivot; Demi-circ jambe arrière; switch circ; marteau
Jaune	Cp de côté; Croisé avant et arrière; chassé croisé et glissé; cp poing sauté
Jaune I	Cp pied crocheté avant; enchainements de déplacements; feintes et diversions; Timing offensif
Verte	Déplacement pivot arrière; crocheté arrière; switch circ en reculant; Timing offensif et défensif
Verte I	Cp pied arrière; de côté arrière; mobilité; esquives et blocages
Bleu	Switch cp pied arrière; déplacements linéaire-angle-circulaires; mobilité; esquives et blocages
Bleu I	Pivot arrière-switch circ; déplacements linéaire-angle-circulaires; mobilité; esquives et blocages
Rouge	Pivot avant-crocheté arrière stratégies d'attaques différents niveaux
Rouge I	Pivot avant-cp pied arrière; stratégies d'attaques différents niveaux et de défenses
Noire	Pivot avant-cp pied arrière sauté ; stratégies d'attaques et de défenses sautées

25 min : Formes (Mémoire et amélioration des techniques)

Couleurs : Forme complète

Noires :

	Étape I	Étape II	Étape III
NI	Mouves 13 à 30 Kwang-Gae	Mouves 17 à 36 Po-Eun	Mouves 12 à 26 Gae-Baek
NI	Mouves 1 à 26 Eui-Am	Mouves 16 à 28 Choong-Jang	Mouves 1 à 26 Juche
NI	Mouves 14 à 26 Sam-Il	Mouves 20 à 40 Yoo-Sin	Mouves 21 à 38 Choi-Yong
NI	Mouves 1 à 22 Yon-Gae	Mouves 11 à 25 Ul-Ji	Mouves 19 à 42 Moon-Moo

20 min : Cassages (Développement de la puissance et armes corporelles)

Enfants 6-12		Adultes 13 et plus	
<u>Technique en puissance</u>		<u>Technique en puissance</u>	
B : Avant		B : Avant	
BI à VI: Coup de coude et De côté		BI à VI: Coup de coude et De côté	
B: Avant et Circulaire		B: Avant et Circulaire	
BI: Avant sauté et De côté arrière		BI: Avant sauté et De côté arrière	
R: Tranchant de la main, Coup de poing et Inverse arrière		R: Tranchant de la main, coup de poing et Inverse arrière	
RI : De côté sauté et De côté		RI : De côté sauté et De côté	
N I	N II	N III	N IV
Cp poing (H :3)	Tranchant main (H :3; F :2)	Revers du poing (H :2)	Côté sauté au coude
Circ inv arrière (H :3; F :2)	Côté sauté au coude	Côté arr sauté (coude)	Circ sauté aux doigts
Circ sauté aux doigts	Avant sauté aux doigts	Inv arr sauté au coude	

05 min : Théorie et retour au calme (Compréhension de la hiérarchie et courtoisie TKD)

Système de grades et degrés, règles de courtoisie

Quel est le lien entre la courtoisie et les autres du credo ?



1.11 Séance 11

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Musculature des extrémités)

20 min : Technique, combats sportifs (Variété aux niveaux des attaques + contre-attaques)

Ceinture	Description
Blanche	Pos combat; Jab; Demi-circ jambe avant; switch
Blanche I	Coup poing direct; Pivot; Demi-circ jambe arrière; switch circ; marteau
Jaune	Cp de côté; Croisé avant et arrière; chassé croisé et glissé; cp poing sauté
Jaune I	Cp pied crocheté avant; enchainements de déplacements; feintes et diversions; Timing offensif
Verte	Déplacement pivot arrière; crocheté arrière; switch circ en reculant; Timing offensif et défensif
Verte I	Cp pied arrière; de côté arrière; mobilité; esquives et blocages
Bleu	Switch cp pied arrière; déplacements linéaire-angle-circulaires; mobilité; esquives et blocages
Bleu I	Pivot arrière-switch circ; déplacements linéaire-angle-circulaires; mobilité; esquives et blocages
Rouge	Pivot avant-crocheté arrière stratégies d'attaques différents niveaux
Rouge I	Pivot avant-cp pied arrière; stratégies d'attaques différents niveaux et de défenses
Noire	Pivot avant-cp pied arrière sauté ; stratégies d'attaques et de défenses sautées

40 min : Combats arrangés (Mémorisation et amélioration des techniques)

Ceintures de couleurs : Combat sur trois, deux, un pas et Combats libres

Ceintures noires :

N I	N II	N III	N IV
2 x 3 pas; 2 x 2 pas; 6 x 1 pas	10 x 1 pas	CA semi-libre 50 secondes	Combat semi-libre 50 secondes

05 min : Théorie et retour au calme (Compréhension arme corporelle – point vital)

Points vitaux du corps et armes corporelles associées

Pourquoi la courtoisie c'est important pour moi ?



1.12 Séance 12

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Souplesse et flexibilité)

15 min : Technique de combats sportifs (Variété aux niveaux des attaques + contre-attaques)

Enchaînements de coup de pieds

25 min : Combats sportifs (Application des techniques apprises)

Ceinture	Description
Blanche	Pos combat; Jab; Demi-circ jambe avant; switch
Blanche I	Coup poing direct; Pivot; Demi-circ jambe arrière; switch circ; marteau
Jaune	Cp de côté; Croisé avant et arrière; chassé croisé et glissé; cp poing sauté
Jaune I	Cp pied crocheté avant; enchaînements de déplacements; feintes et diversions; Timing offensif
Verte	Déplacement pivot arrière; crocheté arrière; switch circ en reculant; Timing offensif et défensif
Verte I	Cp pied arrière; de côté arrière; mobilité; esquives et blocages
Bleu	Switch cp pied arrière; déplacements linéaire-angle-circulaires; mobilité; esquives et blocages
Bleu I	Pivot arrière-switch circ; déplacements linéaire-angle-circulaires; mobilité; esquives et blocages
Rouge	Pivot avant-crocheté arrière stratégies d'attaques différents niveaux
Rouge I	Pivot avant-cp pied arrière; stratégies d'attaques différents niveaux et de défenses
Noire	Pivot avant-cp pied arrière sauté ; stratégies d'attaques et de défenses sautées

20 min : Autodéfense (Mémorisation et amélioration des techniques)

Grade	Description								
10	Porte, clés de bras, Points vitaux et de pression, V-J-R								
9	Saisie de poignet → utilisation du blocage bas								
8	Saisie de l'épaule par l'arrière → utilisation du blocage moyen avec tranchant de la main								
7	Saisie au collet à une → utilisation du blocage moyen Saisie au collet à deux mains → utilisation du double blocage d'arrêt.								
6	Coup de poing au visage → blocage moyen en position de garde Coup de pied circulaire au corps → blocage circulaire								
5	Coup de poing moyen → utilisation du blocage crocheté								
4	Saisie de côté et Saisie par la tête → utilisation du coup de coude								
3	Saisie de face, étranglement de face et étranglement de côté → utilisation du coup de genou								
2	Saisie arrière et étranglement arrière → utilisation du coup de coude arrière								
1	Coup de poing → utilisation du blocage mains croisées et blocage moyen avant								
	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>NI</th> <th>NII</th> <th>NII</th> <th>NIV</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 agresseur avec bâton</td> <td>1 agresseur avec couteau</td> <td>Démonstration de 2minutes</td> <td>Démo 2 min 2 agresseurs</td> </tr> </tbody> </table>	NI	NII	NII	NIV	1 agresseur avec bâton	1 agresseur avec couteau	Démonstration de 2minutes	Démo 2 min 2 agresseurs
NI	NII	NII	NIV						
1 agresseur avec bâton	1 agresseur avec couteau	Démonstration de 2minutes	Démo 2 min 2 agresseurs						

05 min : Théorie et retour au calme (Connaissance et compréhension des secrets)

Secrets de l'entraînement au Taekwon-Do

Comment la courtoisie a amélioré votre vie?



1.13 Séance 13

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Musclature du tronc)

15 min : Technique, mouvements de base (Amélioration et sens critique des techniques)

Ceintures de couleurs : Choix de l'adepte : mouvements difficiles de leur forme

Ceintures noires :

	Étape I	Étape II	Étape III
NI	Ench. pos. fermée + double kick + tranchant + Poing côté #12 à 16	Ench. Pos X bloc bas inv. jusqu'à pos assise, double tranchant inv. #13 à 18	Pos assise, bloc pelleté +Pg medium+frappe avant (reguan) #9 à 11
NII	Ench. des 7 lers mouves de Eui-Am #1 à 7	Pos basse, pic main haut + pos L double bloc avant bras # 11 à 15	En reculant : pos. arr. rapp. bloc coude jusqu'à pos L, bloc vers bas #27 à 33
NIII	Pos L, double tranchant inv haut jusqu'à cp coude inv pos marche #14 à 19	Pos assise, frappe avant jusqu'à pos assise revers main horizontal # 51 à 54	Pos L, double tranchant jusqu'à pos marche cp coude inv #11 à 20
NIV	Pos assise, bloc W mains ouvertes jusqu'à pos X cp revers pg vers bas # 23 à 29	Pos L bloc X mains ouvertes jusqu'à pos L bloc paume #28 à 38	Pos L, croc en jambe jusqu'à pos L tranchant de la main # 49 à 54

25 min : Formes (Amélioration et sens critique des techniques)

Ceintures de couleurs : Révision du programme à l'examen

Ceintures noires :

	Étape I	Étape II	Étape III
NI	13 - 30 Kwang-Gae	17 - 36 Po-Eun	12 - 26 Gae-Baek
NII	1 - 26 Eui-Am	16 - 28 Choong-Jang	1 - 26 Juche
NIII	14 - 26 Sam-II	20 - 40 Yoo-Sin	21 - 38 Choi-Yong
NIV	1 - 22 Yon-Gae	11 - 25 Ul-Ji	19 - 42 Moon-Moo

20 min : Cassages (Vaincre la peur de la planche)

Enfants 6-12		Adultes 13 et plus	
Technique en puissance		Technique en puissance	
B : Avant		B : Avant	
BI à VI: Coup de coude et De côté		BI à VI: Coup de coude et De côté	
B: Avant et Circulaire		B: Avant et Circulaire	
BI: Avant sauté et De côté arrière		BI: Avant sauté et De côté arrière	
R: Tranchant de la main, Coup de poing et Inverse arrière		R: Tranchant de la main, coup de poing et Inverse arrière	
RI : De côté sauté et De côté		RI : De côté sauté et De côté	
N I	N II	NIII	N IV
Cp poing (H :3)	Tranchant main (H :3; F :2)	Revers du poing (H :2)	Côté sauté au coude
Circ inv arrière (H :3; F :2)	Côté sauté au coude	Côté arr sauté (coude)	Circ sauté aux doigts
Circ sauté aux doigts	Avant sauté aux doigts	Inv arr sauté au coude	

05 min : Théorie et retour au calme (Compréhension de l'utilité des mouvements)

Utilité des techniques de leur forme

Quels sont les avantages d'être courtois ?



1.15 Séance 15

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Souplesse et flexibilité)

40 min : Technique de combats sportifs (Distance et déplacements avec techniques)

Sur place: Cibles (2) : haut + ceinture

Long: Cibles (2) : haut+ ceinture

Marcher: Cibles (2) : haut+ ceinture

Courir: Cibles (2) : haut+ ceinture

Marteau: Hanche+dépl.+tronc

Switch-circ

De côté poussé

De côté-avant poussé

Imagination sur cibles qui se déplace

20 min : Combats sportifs (Application des techniques apprises)

05 min : Théorie et retour au calme (Compréhension de l'information de leur forme)

Définition des formes / Joong-Gun à Choong-Moo

Existe-t-il des situations où il faut particulièrement (encore plus) être courtois ?



1.16 Séance 16

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Musculature du tronc)

25 min : Technique, coups de pied (Révision et essais)

Enfants 6-12		Adultes 13 et plus	
B+BI :	Avant (pos. marche)	B:	Avant et Marteau (pos. marche)
BII:	Marteau (pos. marche)	BI:	Circulaire (pos. L) et de côté
J:	Circulaire (pos L)	J:	Crochet avant (pos. assise) et de côté arrière
JI:	Coup de pied de côté (pos assise)	JI:	Crochet arrière (pos. assise) et Avant sauté
JII:	Crochet avant (pos. assise)	V:	Circulaire inverse avant et arrière (pos. assise) et circulaire sauté
V:	Crochet arrière (pos. assise)	VI:	Coup pied arrière (pos. assise) et de côté sauté
VI:	De côté arrière (pos assise)	B:	Crochet arrière sauté (pos. assise)
VII:	Coup pied arrière (pos. assise) et avant sauté	BI:	De côté arrière sauté (pos. assise)
B+ BI:	Inverse avant Circulaire sauté et de côté sauté	R:	360' arrière sauté (pos. assise)
BII:	Inverse arrière et crochet arrière sauté (pos. assise)	RI:	Vrillé (pos. marche)
R:	De côté arrière sauté (au sol)		
RI:	360' arrière sauté (au sol)		
RII :	Vrillé (pos. marche)		
N I	N II	NIII	N IV
Circ, shift en angle #33	Circ inv haut #37	Vrillé moyen #4	Côté arr sauté en avançant # 44
Circ+ côté sauté #22-23	Circ inv ralenti #5	Sweeping kick #16	Côté ralenti + côté #2-3
Circ inv + côté (Eui-Am)	Circ inv sauté #34	Croissant haut + côté #55-56	Crocheté arr haut ralenti #5
Split kick (Juche)	Split kick #37	Circ+crochet+côté #12 à 14	Vrillé haut #43

15 min : Combats arrangés (Application des techniques en combat libre)

Ceintures de couleurs : Combat sur trois, deux, un pas et Combats libres

Ceintures noires :

N I	N II	NIII	N IV
2 x 3 pas; 2 x 2 pas; 6 x 1 pas	10 x 1 pas	CA semi-libre 50 secondes	CA semi-libre 50 secondes

20 min : Cassages (Amélioration et sens critique des techniques)

Enfants 6-12		Adultes 13 et plus	
<u>Technique en puissance</u>		<u>Technique en puissance</u>	
B :	Avant	B :	Avant
BI à VI:	Coup de coude et De côté	BI à VI:	Coup de coude et De côté
B:	Avant et Circulaire	B:	Avant et Circulaire
BI:	Avant sauté et De côté arrière	BI:	Avant sauté et De côté arrière
R:	Tranchant de la main, Coup de poing et Inverse arrière	R:	Tranchant de la main, coup de poing et Inverse arrière
RI :	De côté sauté et De côté	RI :	De côté sauté et De côté
N I	N II	NIII	N IV
Cp poing (H :3)	Tranchant main (H :3; F :2)	Revers du poing (H :2)	Côté sauté au coude
Circ inv arrière (H :3; F :2)	Côté sauté au coude	Côté arr sauté (coude)	Circ sauté aux doigts
Circ sauté aux doigts	Avant sauté aux doigts	Inv arr sauté au coude	

05 min : Théorie et retour au calme (Compréhension de l'information de leur forme)

Définition des formes / Kwang-Gae à Choi-Yong

Existe-t-il des situations où il ne faut pas être courtois, où il est avantageux de ne pas l'être ?



1.18 Séance 18

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Accent sur le cardiovasculaire)

20 min : Combats sportifs (Application des techniques apprises)

20 min : Autodéfense (Amélioration et sens critique des techniques)

Grade	Description		
10	Porte, clés de bras, Points vitaux et de pression, V-J-R		
9	Saisie de poignet → utilisation du blocage bas		
8	Saisie de l'épaule par l'arrière → utilisation du blocage moyen avec tranchant de la main		
7	Saisie au collet à une → utilisation du blocage moyen Saisie au collet à deux mains → utilisation du double blocage d'arrêt.		
6	Coup de poing au visage → blocage moyen en position de garde Coup de pied circulaire au corps → blocage circulaire		
5	Coup de poing moyen → utilisation du blocage croché		
4	Saisie de côté et Saisie par la tête → utilisation du coup de coude		
3	Saisie de face, étranglement de face et étranglement de côté → utilisation du coup de genou		
2	Saisie arrière et étranglement arrière → utilisation du coup de coude arrière		
1	Coup de poing → utilisation du blocage mains croisées et blocage moyen avant		
	NI	NII	NII
	1 agresseur avec bâton	1 agresseur avec couteau	Démonstration de 2minutes
			NIV Démonstration de 2 minutes contre 2 agresseurs

20 min : Cassages (Amélioration et sens critique des techniques)

Enfants 6-12		Adultes 13 et plus	
<u>Technique en puissance</u> B : Avant BI à VI: Coup de coude et De côté B: Avant et Circulaire BI: Avant sauté et De côté arrière R: Tranchant de la main, Coup de poing et Inverse arrière RI : De côté sauté et De côté		<u>Technique en puissance</u> B : Avant BI à VI: Coup de coude et De côté B: Avant et Circulaire BI: Avant sauté et De côté arrière R: Tranchant de la main, coup de poing et Inverse arrière RI : De côté sauté et De côté	
N I	N II	NIII	N IV
Cp poing (H :3) Circ inv arrière (H :3; F :2) Circ sauté aux doigts	Tranchant main (H :3; F :2) Côté sauté au coude Avant sauté aux doigts	Revers du poing (H :2) Côté arr sauté (coude) Inv arr sauté au coude	Côté sauté au coude Circ sauté aux doigts

05 min : Théorie et retour au calme (Compréhension de la relation)

De quelles manières vous êtes vous amélioré au Séance de cette session-ci au niveau de la courtoisie ?



1.19 Séance 19

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Musculature des extrémités)

10 min : Combats sportifs (Application des techniques apprises)

Tous

B :	Pos combat; Jab; Demi-circ jambe avant; switch
BI :	Coup poing direct; Pivot; Demi-circ jambe arrière; switch circ; marteau
J :	Cp de côté; Croisé avant et arrière; chassé croisé et glissé; cp poing sauté
JI :	Cp pied crocheté avant; enchainements de déplacements; feintes et diversions; Timing offensif
V :	Déplacement pivot arrière; crocheté arrière; switch circ en reculant; Timing offensif et défensif
VI :	Cp pied arrière; de côté arrière; mobilité; esquives et blocages
B :	Switch cp pied arrière; déplacements linéaire-angle-circulaires; mobilité; esquives et blocages
BI :	Pivot arrière-switch circ; déplacements linéaire-angle-circulaires; mobilité; esquives et blocages
R :	Pivot avant-crocheté arrière stratégies d'attaques différents niveaux
RI :	Pivot avant-cp pied arrière; stratégies d'attaques différents niveaux et de défenses
N :	Pivot avant-cp pied arrière sauté ; stratégies d'attaques et de défenses sautées

20 min : Combats arrangés (Révision et essais des combats arrangés)

Révision du programme à l'examen

30 min : Formes (Amélioration et sens critique des techniques)

Révision du programme à l'examen

05 min : Théorie et retour au calme (Connaissance EXACTE de la matière à examen)

Analyse de la feuille d'examen (techniques exigées à l'examen)

Comment enseigneriez-vous la courtoisie à une personne qui vous pose des questions sur le DO du TKD ?

DEVOIRS POUR CEINTURES ROUGE ET PLUS

Ceintures Rouge + : Théorie du programme de la FQTI Blanche à Rouge I

Ceintures Noires : Révision théorique :

N I	N II	N III	N IV
Théorie du programme de la FQTI Blanche à Rouge I Volume 1 de l'encyclopédie TKD Lexique du TKD	Théorie du programme de la FQTI Blanche à Rouge I Volumes 1 et 2 de l'encyclopédie TKD Lexique du TKD	Théorie du programme de la FQTI Blanche à Rouge I Volumes 1 et 2 de l'encyclopédie TKD Lexique du TKD Thèse sur un aspect du TKD, 15 pages	Théorie du programme de la FQTI Blanche à Rouge I Volumes 1 et 2 de l'encyclopédie TKD Lexique du TKD Thèse sur un aspect du TKD, 15 pages



1.20 Séance 20

Volet	Méthodes pédagogiques	Objectif premier
Échauffements – Étirements	Travail seul	Réchauffement personnel général
Révision pour l'examen	Travail seul	Révision personnelle
Simulation de l'examen	Réplique exacte de l'amen	Identifier les améliorations nécessaires

25 min : Échauffement cardiovasculaires et Étirements (Réchauffement personnel général)

15 min : Révision pour examen (Révision personnelle)

Formes
Système de combat
Autodéfense
Cassage
Théorie

45 min : Simulation d'examen (Identifier les améliorations nécessaires)

05 min : Théorie et retour au calme (Identifier les améliorations nécessaires)

Qu'avez-vous appris au sujet de la courtoise au cours de la session ?

DEVOIRS POUR CEINTURES ROUGE ET PLUS

Ceintures Rouge + : Théorie du programme de la FQTI Blanche à Rouge I

Ceintures Noires : Révision théorique :

N I	N II	N III	N IV
Théorie du programme de la FQTI Blanche à Rouge I Volume 1 de l'encyclopédie TKD Lexique du TKD	Théorie du programme de la FQTI Blanche à Rouge I Volumes 1 et 2 de l'encyclopédie TKD Lexique du TKD	Théorie du programme de la FQTI Blanche à Rouge I Volumes 1 et 2 de l'encyclopédie TKD Lexique du TKD Thèse sur un aspect du TKD, 15 pages	Théorie du programme de la FQTI Blanche à Rouge I Volumes 1 et 2 de l'encyclopédie TKD Lexique du TKD Thèse sur un aspect du TKD, 15 pages



Volet	Temps (min)	Répartition (%)
Échauffements et cardio	500	28%
Technique	495	28%
Mouvements de base	105	6%
Coups de pied techniques	135	8%
Formes	255	14%
Combats	275	15%
Techniques de combat	160	9%
Combats sportifs	115	6%
Autodéfense	145	8%
Combats arrangés	160	9%
Cassage	125	7%
Théorie	100	6%
	1800	100%



2 Le système de Combats au Taekwon-Do

2.1 Les Combats arrangés

Le combat pré-arrangé est certainement une excellente méthode d'apprentissage du vrai combat en Taekwon-Do. Les objectifs des combats arrangés sont de mettre en application certains mouvements de base importants dans l'exécution des formes, de perfectionner les positions de pieds, le jugement de la portée, le synchronisme et la vitesse des mouvements.

Les combats pré-arrangés peuvent se pratiquer dans un seul sens, mais il est possible d'appliquer les attaques et les défenses dans les deux sens (aller-retour). Afin de développer vos habiletés de manière équilibrée, il est essentiel de pratiquer cet exercice autant du côté droit que du côté gauche. Une convention internationale demande de commencer par une attaque du côté droit.

2.1.1 Les combats pré-arrangés sur 3 pas

Le combat sur 3 pas est un exercice de base qui permet à l'élève de se familiariser aux techniques d'attaques, de défenses et de contre-attaques. Ces exercices développeront les techniques exécutées avec les mains pour les sections haute et moyenne du corps, ainsi que les techniques de jambes pour les sections moyenne et basse.

Ce combat est le premier pratiqué par les débutants généralement du 9^e au 6^e grade. Ce type de combat permet de se familiariser avec l'application des techniques d'attaque et de défense apprises dans les formes et mouvements fondamentaux. Généralement, les techniques de bras se font au niveau moyen et haut, alors que les techniques de pied sont au niveau bas.

Il existe deux méthodes de pratique:

- Unidirectionnelle: l'attaque est exécutée en avançant et la défense se fait en reculant.
- Bidirectionnelle: l'attaque et la défense sont exécutées soit en avançant ou en reculant.

Toutefois, la méthode unidirectionnelle est la plus fréquente.

Idéalement, pour permettre des bonnes positions de pied et une bonne posture, les deux partenaires sont de la même taille. Si leur taille n'est pas la même, les positions de pied doivent être ajustées. Ex: la personne la plus petite utilise la position de marche alors que la personne plus grande adopte une position en L. Si les grandeurs diffèrent trop, il est préférable que la personne exécute l'exercice seul.

2.1.2 Les combats pré-arrangés sur 2 pas

L'objectif de l'attaquant est d'apprendre à effectuer des combinaisons d'attaques, en alternant des techniques de mains et des techniques de jambes. Tandis que celui qui se défend doit mettre l'emphase sur les parades et la contre-attaque, exécutées avec précision et vitesse. Pour débiter le combat, l'attaquant doit adopter une position en «L» (jambe droite en arrière), en ayant les bras placés en double parade externe section moyenne (position de combat).

Ce combat arrangé permet de pratiquer un enchaînement de techniques de bras et de jambes. L'attaquant utilise donc en alternance un bras et une jambe. L'attaquant choisit s'il attaque d'abord avec le bras ou la jambe.

Il existe deux méthodes de pratique:

- Unidirectionnelle: l'attaque est exécutée en avançant et la défense se fait en reculant.
- Bidirectionnelle: l'attaque et la défense sont exécutées soit en avançant ou en reculant.

Toutefois, la méthode unidirectionnelle est la plus fréquente.

2.1.3 Les combats pré-arrangés sur 1 pas

Le combat sur un pas est un exercice de base important en Taekwon-Do. L'emphase est mise surtout sur la victoire en utilisant une seule technique en ciblant un point vital précis. À travers la pratique du combat sur un pas, l'étudiant devra être en mesure;

- De juger les distances de façons très précises;
- De se protéger en esquivant ou en parant;
- De choisir rapidement et correctement le point vital, en utilisant l'arme corporelle appropriée tout en adoptant une position convenable;

Ce combat arrangé est considéré le plus important car le Taekwon-Do cherche la maîtrise de l'adversaire en une seule frappe efficace. Cet exercice devrait être pratiqué à tous les niveaux de ceinture à partir de la verte. Les adeptes peuvent utiliser n'importe quelle technique de bras et de jambes apprises, incluant les déplacements et les esquives.

Pour bien effectuer ce combat, l'adepte cherche à exécuter une contre-attaque décisive, rapide, précise sur un point vital donné et avec la bonne arme corporelle.



2.2 Les modèles de combat

Le modèle de combat est pratiqué par l'élève expérimenté. Ce type de combat demande une très grande dextérité, en raison de la complexité des techniques (enchaînements rapides, sauts,...). L'attaquant doit adopter la position d'attaque (mettre la jambe droite en arrière en position de marche, en parade section basse). Lorsque l'attaque est exécutée, l'opposant doit parer ou esquiver et il doit contre-attaquer en employant différentes techniques de mains et/ou de jambes. Ce type d'exercice permet à l'élève de développer des enchaînements, sa précision, la qualité des postures (positions), l'équilibre, la vitesse d'exécution et la puissance. L'attaque se fait du côté droit pour commencer. Vous devez pratiquer les deux côtés. Une première fois au ralenti et une seconde fois rapidement.

2.3 Les combats semi-libres

La distance entre les participants, l'attaque et la défense, ainsi que le nombre d'échanges sont optionnels. La durée de la série d'attaques et de défenses doit être relativement courte. Ce type de combat est la dernière étape avant l'application des techniques de Taekwon-Do en combat libre.

2.4 Le combat libre

Les règles du combat sont de contrôler la technique exécutée à 2 cm de la cible. En combat la focalisation de la technique, les déplacements, la vitesse, la puissance, l'équilibre, la force et la précision, ainsi que l'attitude sont pris en considération.

Le combat est l'application des techniques d'attaque et de défense. Ces techniques ont été puisées à partir des formes (Tul) et des mouvements fondamentaux. Ces combats peuvent se dérouler en fonction d'un ou de plusieurs opposants, et ce, dans diverses situations. Ces techniques de combats ne sont pas seulement inséparables des formes et des mouvements fondamentaux, elles promeuvent l'esprit du combat et le courage. Elles permettent, d'entraîner l'acuité visuelle, afin d'analyser les stratégies et les actions de son opposant. Elles ont pour effet de renforcer les armes corporelles et de tester son niveau d'habileté, afin d'apprendre d'autres mouvements fondamentaux à partir des formes.

Il existe deux types de combat libre en Taekwon-Do. Le premier type de combat est celui que l'on pratique lors d'épreuves sportives. Les combattants doivent respecter certaines règles. Les techniques doivent être exécutées au-dessus de la ceinture, limitant leurs actions sur des cibles autorisées seulement (figure et tronc). L'utilisation de certaines armes corporelles est prohibée (coudes, genoux). Certaines techniques telles que les projections et les fauchages sont interdites afin de diminuer les risques de blessures. Le second type de combat libre exige de grandes habiletés, toutes les techniques sont permises (coudes, genoux, fauchages, projections, contrôles articulaires,...). Lors de la pratique de ce type de combat, l'emphase est surtout mise sur le contrôle. Les risques de blessures étant très élevés, il est essentiel que chaque technique soit exécutée avec puissance et contrôle. Le combat libre traditionnel est pratiqué généralement 1 contre 1, mais il est possible de combattre 2 contre 1, 2 contre 2... plusieurs combinaisons sont possibles.

2.5 L'autodéfense

Les techniques d'autodéfense sont les plus intéressantes en Taekwon-Do, car elles ont un quotient de difficulté plus élevé. Il s'agit de l'application logique des techniques de Taekwon-Do apprises dans les mouvements fondamentaux, les formes et le combat, contre une attaque, armée ou non. La personne qui se défend, doit connaître comment utiliser la force et le synchronisme de son assaillant pour tenter d'atteindre un point vital non protégé. Ces techniques d'autodéfense ne peuvent être efficaces que lorsqu'on les pratique dans des conditions réalistes. Il est essentiel que la technique de défense employée soit appropriée en fonction de la situation et de vos capacités et de votre niveau d'aptitude. Le nombre d'agresseurs peut varier en fonction des situations.



3 Les combats arrangés utilisés à Blainville

3.1 Combat arrangé #1

Grade 9 et 10	3 pas de Chon-Ji
La distance	Placer le pied droit en position de marche, à côté du partenaire
Préparation pour l'attaque	Position de marche, blocage bas mains fermées
Attaque	Coup de poing direct niveau moyen en position de marche
Défense	Reculer en effectuant un blocage moyen inversé en position de marche
Attaque	Coup de poing direct niveau moyen en position de marche
Défense	Reculer en effectuant un blocage moyen inversé en position de marche
Attaque	Coup de poing direct niveau moyen en position de marche
Défense	Reculer en effectuant un blocage moyen inversé en position de marche
Contre-attaque	Coup de poing opposé au niveau moyen en position de marche

3.2 Combat arrangé #2

Grade 8	3 pas de Dan-Gun
La distance	Déplacer le pied droit en position en L entre les jambes du partenaire
Préparation pour l'attaque	Position de marche, blocage bas mains fermées
Attaque	Coup du tranchant de la main en position L
Défense	Reculer en exécutant un double blocage moyen mains ouvertes en pos L
Attaque	Coup du tranchant de la main en position L
Défense	Reculer en exécutant un double blocage moyen mains ouvertes en pos L
Attaque	Coup du tranchant de la main en position L
Défense	Reculer en exécutant un double blocage moyen mains ouvertes en pos L
Contre-attaque	Coup de pied avant de la jambe avant au niveau des côtes, retomber en position L double blocage moyen mains ouvertes

3.3 Combat arrangé #3

Grade 8	3 pas de Dan-Gun
La distance	Placer le pied droit en position de marche, à côté du partenaire
Préparation pour l'attaque	Position de marche, blocage bas mains fermées
Attaque	Coup de poing direct niveau haut en position de marche
Défense	Reculer en effectuant un blocage soulevé en position de marche
Attaque	Coup de poing direct niveau haut en position de marche
Défense	Reculer en effectuant un blocage soulevé en position de marche
Attaque	Coup de poing direct niveau haut en position de marche
Défense	Reculer en effectuant un blocage soulevé en position de marche
Contre-attaque	Coup de poing opposé au niveau haut en position de marche

3.4 Combat arrangé #4

Grade 7	3 pas de Do-San
La distance	Placer le pied droit en position de marche, à côté du partenaire
Préparation pour l'attaque	Position de marche, blocage bas mains fermées
Attaque	Coup du revers de la main niveau haut en position de marche
Défense	Reculer en effectuant un blocage latéral haut en position de marche
Attaque	Coup du revers de la main niveau haut en position de marche
Défense	Reculer en effectuant un blocage latéral haut en position de marche
Attaque	Coup du revers de la main niveau haut en position de marche
Défense	Reculer en effectuant un blocage latéral haut en position de marche
Contre-attaque	Coup de poing opposé au niveau moyen en position de marche



3.5 Combat arrangé #5

Grade 7	2 pas de Do-San
Préparation pour l'attaque	Position en L, double blocage mains fermées
Attaque	Tranchant de la main descendant en position de marche
Défense	En position de marche, blocage haut
Attaque	Coup de pied avant avec la jambe arrière et déposer en position de marche
Défense	Position assise et blocage bas main ouverte
Contre-attaque	Coup de pied de côté de la jambe avant, Tranchant de main au cou en position assise

3.6 Combat arrangé #6

Grade 6	2 pas de Won-Hyo
Préparation pour l'attaque	Position en L, double blocage mains fermées
Attaque	Coup de pied circulaire au niveau moyen
Défense	Reculer avec double blocage moyen poings fermés en position L
Attaque	Avancer en position de marche et coup de poing direct au niveau moyen
Défense	Coup de pied circulaire sens inverse de la jambe avant
Contre-attaque	Coup de pied circulaire sens inverse de la jambe avant, Double blocage moyen poings fermés en position L

3.7 Combat arrangé #7

Grade 6	1 pas de Won-Hyo
Attaque	Position fixe, coup de poing direct
Défense	Esquive (déplacement) latérale, position d'attente sur une jambe
Contre-attaque	Coup de pied de côté, Position L double blocage poings fermés

3.8 Combat arrangé #8

Grade 5	2 pas de Yul-Gok
Préparation pour l'attaque	Position en L, double blocage mains fermées
Attaque	Coup de pied de côté au niveau haut avec la jambe arrière
Défense	Reculer avec blocage double haut poings fermés en position de marche
Attaque	Avancer en position de marche et coup de poing opposé au niveau moyen
Défense	Reculer avec blocage crocheté opposé en position de marche
Contre-attaque	Coup de coude opposé en position de marche en avançant

3.9 Combat arrangé #9

Grade 5	1 pas de Yul-Gok
Attaque	Coup de poing direct niveau moyen en position de marche
Défense	Reculer avec blocage moyen inversé en position de marche à l'extérieur de l'attaquant
Contre-attaque	Déplacer la jambe avant vers l'arrière et revenir à l'intérieur de l'attaquant avec un revers du poing haut en pos en X

3.10 Combat arrangé #10

Grade 4	1 pas de Joon-Gun
Attaque	Coup de poing direct niveau bas en position en L
Défense	Reculer avec blocage de paume vers le haut en position arrière rapprochée
Contre-attaque	Coup de pied avant niveau moyen, Double blocage moyen mains ouvertes en position arrière rapprochée



3.11 Combat arrangé #11

Grade 4	1 pas de Joon-Gun
Attaque	Coup de poing direct niveau moyen en position de marche
Défense	Reculer avec blocage du tranchant de main inversé en position en L
Contre-attaque	Déplacer la jambe arrière vers l'avant avec un double coup de poing inversé, niveau bas en position de marche

3.12 Combat arrangé #12

Grade 3	1 pas de Toi-Gye
Attaque	Coup de poing direct niveau haut en position de marche
Défense	Reculer avec un blocage en W en position assise
Contre-attaque	Déplacer la jambe avant à l'intérieur de l'attaquant avec un pic de main angulaire haut en position de marche

3.13 Combat arrangé #13

Grade 3	1 pas de Toi-Gye
Attaque	Coup de poing direct niveau moyen en position de marche
Défense	Reculer avec un blocage moyen en position de marche
Contre-attaque	Déplacer la jambe avant et frapper avec un pic de main inversé bas en position de marche

3.14 Combat arrangé #14

Grade 2	1 pas de Hwa-Rang
Attaque	Coup de pied avant bas en position de marche
Défense	Reculer avec un blocage avec pression vers le bas (en X) en position de marche
Contre-attaque	Déplacer la jambe avant vers l'arrière et revenir à l'intérieur de l'attaquant en glissant avec un coup de coude en position en L

3.15 Combat arrangé #15

Grade 2	1 pas de Hwa-Rang
Attaque	Coup de poing direct niveau moyen en position de marche
Défense	Se déplacer de côté à l'intérieur de l'adversaire avec un blocage haut en position pieds joints
Contre-attaque	Avancer la jambe en frappant avec un coup de poing opposé niveau moyen en position en L

3.16 Combat arrangé #16

Grade 1	1 pas de Chong-Moo
Attaque	Coup de tranchant inversé niveau haut en position de marche
Défense	Esquive vers l'arrière en effectuant un double blocage moyen mains ouvertes en position L Contre-attaque: Coup de pied de côté sauté niveau haut
Contre-attaque	Coup de pied de côté sauté niveau haut Double blocage moyen mains ouvertes en position L

3.17 Combat arrangé #17

Grade 1	1 pas de Chong-Moo
Attaque	Coup de poing opposé niveau moyen en position de marche
Défense	Reculer avec un blocage avec mains croisées (X checking block)
Contre-attaque	Dégager le coup de poing vers l'adversaire, pivoter et effectuer un coup de pied de côté arrière Double blocage moyen mains fermées en position L



3.18 Combat arrangé #18

Grade 1	3 pas de Chong-Moo - inventé
La distance	Placer le pied droit en position de marche, à côté du partenaire
Préparation pour l'attaque	
Attaque	
Défense	
Attaque	
Défense	
Attaque	
Défense	
Contre-attaque	

3.19 Combat arrangé #19

Grade 1	2 pas de Chong-Moo - inventé
Préparation pour l'attaque	Position en L, double blocage mains fermées
Attaque	
Défense	
Attaque	
Défense	
Contre-attaque	

3.20 Combat arrangé #20

Grade 1	1 pas de Chong-Moo - inventé
Attaque	
Défense	
Contre-attaque	

3.21 Combat arrangé #21

Grade 1	1 pas de Chong-Moo - inventé
Attaque	
Défense	
Contre-attaque	



4 Le combat libre

4.1 La position de base

Une bonne position de combat sportif se forme en cinq étapes :

- Prendre une position parallèle;
- Avancer votre jambe d'attaque d'un pas naturel;
- Tourner les deux pieds de 10 à 15 degrés du côté de votre jambe arrière;
- Tourner votre corps afin qu'il soit au même angle que vos pieds, cela réduira l'ouverture de vos cibles en conservant une bonne distribution du poids;
- Fléchir les deux genoux jusqu'à ce votre talon arrière soit légèrement décollé du sol et que votre poids soit principalement sur la balles de vos deux pieds. Cela donne un certain dynamisme à votre position et permet de réaliser des déplacements et des techniques plus rapides. Garder toujours votre corps en mouvement même si vous ne faites pas de déplacement (le ressort dans les genoux).

L'erreur la plus commune lors du combat sportif est de revenir en position en L lorsque sous pression, cela dégradera grandement l'efficacité de votre combat sportif :

- Vos déplacements seront plus laborieux et donc moins rapide;
- La vitesse de vos coups de pieds sera impacté par le transfère de poids;
- La trajectoire des coups de pieds sera plus longue dû au changement d'angle;
- Votre garde sera beaucoup plus perméable.

Exercice : Switch droite, gauche, etc.

4.2 La garde

4.2.1 Description

Une bonne position de garde permet non seulement de réduire les chances qu'une attaque contre vous fonctionne, elle vous fournit aussi une stratégie pour absorbé les frappes et donc de réduire votre appréhension à vous faire frapper et augment votre confiance. Il existe trois catégories de techniques offensives au TaeKwon-DO, chacune ayant des particularités au niveau de la distance, des cibles et de la vitesse d'exécution:

- Les coups de pied circulaire ;
- Les coups de pied pénétrant;
- Les coups de poing.

Au TaeKwon-DO la position de garde est donc un compromis permettant de se protéger tant contre des attaques longue, moyenne que courte et haute ou moyenne soit six combinaison de distance et de hauteur.

Une bonne garde en combat sportif se forme en trois étapes :

- Porter la main arrière à la hauteur du nez à 5 à 7 centimètre du visage, le coude prêt du corps;
- Lever légèrement l'épaule avant et baisser le menton prêt de cette dernière afin de le couvrir;
- Fléchir le coude du bras avant et porter la main avant à la hauteur du plexus soléaire sur la ligne centrale.

Une fois en position de base (pied) et en position de garde (main) les seules cibles légale exposés seront la poitrine avant et le coté du visage avant.

4.2.2 La garde contre les attaques longues

- Utilité du bras avant : Le bras avant vous protège contre les coups de pieds au niveau moyen et doit contrer les attaques frontal et circulaire;
- Utilité du bras arrière : Le bars arrière protège votre menton contre les attaques longues et peut aussi monter pour couvrir la tête ou encore descendre pour protéger le niveau moyen. Il sert aussi a protéger la tête des coups de poing lorsque la distance de combat ce raccourcit.
- Position de la tête : Le menton doit être enfoncer dans l'épaule avant et la tête dirigé directement vers l'opposant. Il faut éviter de tendre le coup. C'est probablement la caractéristique la plus importante de votre défense.



4.2.3 La garde contre les attaques courtes

Différence par rapport à la garde de base :

- Porter la main arrière à la hauteur du nez de 2.5 à 5 centimètre du visage, le coude prêt du corps;
- Fléchir le coude du bras avant et porter la main avant à 2.5 à 5 centimètre plus bas que le menton sur la ligne de la poitrine.
- Utilité du bras avant :
 - Bloquer ou dévier les attaques des poings à la tête à l'avant et sur le coté fermé;
 - Protéger les côtes du côté fermé;
 - Contre-attaquer.
- Utilité du bras arrière :
 - Bloquer ou dévier les attaques des poings à la tête du côté ouvert;
 - Protéger les côtes du côté ouvert;
 - Contre-attaquer.
- Le menton est moins bien protégé car l'épaule avant est plus basse.

Exercices :

- Prendre une position de base;
- Passer en position de garde longue;
- Switch;
- Prendre une position de garde haute.

4.3 Les techniques de combats

4.3.1 Les déplacements

Techniques	Avant	Arrière	Côtés	Angles
Switch	X	X		
Croisé	X	X		
Pivot	X	X		
Glisser	X	X	X	X
Chasser	X	X	X	X
Chasser glisser	X	X	X	X

4.3.2 Les techniques de mains

Techniques	Bras avant	Bras arrière	Bas	Moyen	Haut	Sauté
Jab	X		X	X	X	X
Direct		X	X	X	X	X
Coup du revers du poing	X			X	X	X
Coup du revers du poing 180 arrière		X		X	X	X
Tranchant de main externe	X		X	X	X	X
Tranchant de main externe 180 arrière		X	X	X	X	X
Tranchant de main interne	X	X	X	X	X	X
Crochet	X	X	X	X	X	X
Upper Cut	X	X			X	



4.3.3 Les techniques de pieds

Techniques	Jambe avant	Jambe arrière	Bas	Moyen	Haut	Sauté
Coup de pied avant	X	X	X	X	X	X
Coup de pied de côté	X	X	X	X	X	X
Coup de pied de côté arrière		X	X	X	X	X
Coup de pied de côté 360		X	X	X	X	X
Coup de pied arrière		X	X	X	X	X
Coup de pied arrière 360		X	X	X	X	X
Coup de pied marteau	X	X	X	X	X	X
Coup de pied marteau renversé		X	X	X	X	X
Coup de pied marteau 360	X	X	X	X	X	X
Coup de pied circulaire	X	X	X	X	X	X
Coup de pied circulaire 360	X	X	X	X	X	X
Coup de pied circulaire inversé	X		X	X	X	X
Coup de pied circulaire inversé renversé		X	X	X	X	X
Coup de pied circulaire inversé renversé 360	X		X	X	X	X
Coup de pied crocheté	X	X	X	X	X	X
Coup de pied crocheté inversé	X	X	X	X	X	X
Coup de pied crocheté inversé renversé		X	X	X	X	X
Coup de pied crocheté inversé renversé 360	X		X	X	X	X
Coup de pied vrillé	X	X	X	X	X	X
Coup de pied vrillé arrière		X	X	X	X	X

4.3.4 Les blocs

Techniques	Bras Avant	Bras Arrière	Haut	Moyen	Bas
Avant Bras extérieur	X	X	X	X	X
Avant Bras intérieur	X	X	X	X	X
Bloque en 9 (complet)	X	X	X	X	X
Lever le poing afin de couvrir le côté de la tête	X	X	X		
Abaisser le bras afin de couvrir les côtes	X	X		X	

