

## **Bienvenue à l'Institut de Taekwondo**



### **Guide à l'usage des débutants membres de l'Institut de Taekwondo**

#### **Chers/chères Taekwondoistes ou Taekwondo-in**

Vous venez d'adhérer à notre association « Institut de Taekwondo » et en premier lieu, nous tenons à vous remercier pour votre confiance.

Le fascicule que vous tenez entre vos mains vous est offert gracieusement pour faciliter votre intégration au sein de notre association. Nous espérons qu'il vous aidera à vous familiariser avec les termes coréens, les « us et coutumes » à l'intérieur du dojang et dans l'apprentissage du Taekwondo.

#### **Tout d'abord qu'est-ce que le Taekwondo ?**

Souvent présenté comme un sport, le Taekwondo est avant tout un art martial coréen qui utilise principalement les pieds et les poings dans le but de se défendre mais aussi pour nous rendre meilleur dans notre vie de tous les jours. En coréen, Tae signifie : donner un coup de pied, Kwon : donner un coup de poing et Do exprimant la voie ou le chemin. Taekwondo peut donc être traduit par « la voie du coup de pied et du coup de poing ». Cet art martial tire ses origines d'un art coréen millénaire remontant au IV<sup>e</sup> siècle appelé « Taekkyon ». Au fil des siècles, les nombreuses invasions chinoises et japonaises influenceront très certainement le développement des arts martiaux existant en Corée. Ces arts martiaux apparaissent sous les noms de Kwon-Bup, Gong Su Do, Soobakh do, Tang Su Do, Kong Su Do, Tae Soo Do. Le nom Taekwondo sera finalement adopté qu'au début des années 50.

#### **Le développement du Taekwondo**

La guerre de Corée (1950-1953) va freiner son développement et ce n'est qu'au début des années 60 que la Corée va entreprendre un vaste programme de promotion de la culture coréenne à travers le monde et notamment par le Taekwondo. Elle va envoyer de nombreux experts en Asie : Taiwan, Vietnam, puis aux Etats-Unis et enfin en Europe : Allemagne, Italie, à partir de 1965.

En France, c'est le Maître LEE Kwan Young qui, à l'issue d'une sélection très rude, débarque à Orly en Septembre 1969 pour développer le Taekwondo. L'art martial coréen est d'abord rattaché à la Fédération Française de Judo puis à la Fédération Française de Karaté et disciplines affinitaires en 1976. En effet, le Taekwondo, considéré à l'époque comme un style de Karaté, devient une discipline « affinitaire » du Karaté et ce n'est que 20 ans plus tard que la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées (FFTDA) voit le jour.

#### **Naissance de l'Institut de Taekwondo**

L'association « Institut de Taekwondo » a été déclarée en 1982. Les cours ont lieu à Alésia et sont alors dirigés par Laurent Barberon, l'un des tous premiers élèves de Maître Lee Kwan Young. D'autres élèves du Maître lui succéderont et c'est en 1994 que Michel Carron prend la relève. C'est également un élève direct de Maître Lee Kwan Young depuis 1976. A ce jour, il fait partie des plus hauts gradés français encore en activité, formés par Maître LEE Kwan Young.

Le Taekwondo perpétué au sein de notre association est donc un Taekwondo basé sur la Tradition. Si le Taekwondo « sportif-olympique » met l'accent sur l'aspect « compétition » de la discipline, le Taekwondo dit « traditionnel » exploite quant à lui, toutes les facultés de l'être humain : mentales, physiques, spirituelles et toutes les facettes du Taekwondo : sport, art martial, self-défense, développement intellectuel et spirituel.

### **Le Dojang**

Lorsque l'on pénètre dans le dojang (salle d'entraînement), il convient d'appliquer certains usages :

- Respect des lieux et du personnel. Etre aimable et poli en entrant dans les gymnases.
- Saluez en entrant et en sortant du dojang
- Saluez le professeur et les gradés.
- Etre attentif aux instructions données.

### **Les Cours**

L'Institut de Taekwondo propose 2 entrainements par semaine et régulièrement des stages à thèmes le samedi, consacrés aux formes (poomsae), à la self-défense (hoshinsool), aux armes (sabre, bâtons-courts) ou à la découverte d'autres disciplines (hapkido, hochin moosool, etc.).

### **La Technique**

- 1) Les bases appelées « Kibon » comprennent les positions (sogui), les techniques de défense (makki), les techniques d'attaque avec les membres supérieurs (djileugui, tsileugui et tchigui) et les techniques d'attaques avec les membres inférieurs (tchagui).
- 2) Les combats conventionnels. Comme son nom l'indique, ce sont des combats avec conventions. Saebon Kieuleugui : combat sur 3 pas pour les débutants, Doubon Kieuleugui : combat sur 2 pas pour les avancés et enfin Hanbon Kieulougui : combat sur 1 pas pour les avancés et les confirmés. Lors de ces combats, l'attaque est connue à l'avance et il convient d'appliquer la défense appropriée et la contre-attaque.
- 3) Les formes appelées « Poomsae ». Il s'agit d'une succession de mouvements de défense et d'attaques simulants un combat contre des adversaires invisibles ou imaginaires. Ces formes ou Poomsae demandent concentration et un subtil dosage entre puissance, vitesse, fluidité et harmonie.
- 4) La self-défense « Hoshinsoul ». Techniques de défense sur des attaques non conventionnelles (simulations d'agression).

### **Le Combat**

Il n'existe pas d'art martial sans combat. On pourrait dire « la fin qui justifie les moyens ». Toutefois, le pratiquant n'est pas jeté dans le grand bain sans un minimum de préparation et de sécurité. La pratique du combat se fait de façon progressive et se décompose en plusieurs étapes :

- 1) le combat « souple » pour les élèves débutants : Il s'agit plus d'un échange technique que d'un vrai combat. Il se déroule sans contact et vise à vous familiariser avec les déplacements, les esquives, les techniques d'attaque et de défense et vous aide ainsi à développer votre sens tactique.
- 2) Le combat « compétition » pour les sportifs avancés : Le combat se déroule au contact avec des protections et des règles très strictes. C'est la version que nous voyons aux jeux olympiques. A l'institut de Taekwondo, nous pratiquons peu cette version que nous jugeons trop réductrice du combat. Elle n'autorise pas par exemple, les coups de poing au visage et les coups de pied bas. Nous réservons donc cette forme à celles et ceux qui souhaitent faire de la compétition. Elle nécessite un équipement homologué par la Fédération Mondiale de Taekwondo comprenant : casque, protège-dents, plastron, protections cubitales, tibiales, génitales, pitaines et mitaines.
- 3) Le combat « contact » : Forme de combat autorisant les coups de pied et les coups de poing au visage. Cette forme nécessite des protections adaptées : gants de boxe, casque, protège-dents et protège tibias/pieds, le plastron restant une option supplémentaire pour les femmes et les enfants. A savoir que la fédération de Taekwondo a adopté ce système de compétition sous le nom de Taekwondo-impact. Cette formule de combat est proposée aux pratiquants « avancés et confirmés ».
- 4) Le combat « libre » : C'est la forme la plus proche du combat réel. Elle autorise toutes les formes d'attaques, sans protections et peut se dérouler contre un ou plusieurs adversaires. Elle nécessite toutefois un contrôle absolu. Cette formule n'est proposée qu'aux pratiquants adultes d'un niveau « confirmé ».

Dans toutes ces formes de combat, il conviendra de respecter l'éthique des arts martiaux. Cette éthique repose sur des valeurs fondamentales.

### **Quelles sont ces valeurs ?**

**Le Respect :** Respect de soi et d'autrui. Respect envers ses parents, son maître, ses partenaires d'entraînement, ses supérieurs en grade et en âge. Respect aussi des règles, des conventions ainsi que de votre tenue (dobok, ceinture) de vos protections et du matériel du club.

**La Loyauté :** Loyauté envers son Maître, son professeur.

**L'Honneur :** Etre fidèle à ses convictions, ses engagements, à la parole donnée.

La Courtoisie / la Politesse : Etre courtois et poli envers toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont une relation avec le club. Le salut est une expression de la courtoisie et de la politesse.

La Persévérance : Ne jamais se décourager face aux difficultés. Rien ne se fait en un jour. La maîtrise d'un mouvement demande plusieurs années de pratique et des milliers de répétitions.

Le Courage : Faire ce qui est juste. Face à l'adversité, agissez avec courage et détermination.

La Sincérité : S'exprimer sans déguiser sa pensée.

La Modestie : Ne pas se croire supérieur aux autres. Faire preuve d'humilité. Parler de soi sans orgueil.

L'amitié : Le plus pur des sentiments humains. Il convient d'entretenir des rapports amicaux avec ses partenaires de club et ne pas hésiter à leur porter aide et assistance.

Le Contrôle de soi : Savoir se taire et se contenir quand il convient de le faire.

Il est bien entendu que ces valeurs ne doivent pas s'appliquer uniquement dans l'enceinte du Dojang mais aussi à l'extérieur. Dans votre vie quotidienne, vous êtes un ambassadeur du Taekwondo et des arts martiaux et ne négligez jamais l'importance de votre comportement.

### ***Entrez dans l'univers de l'Institut de Taekwondo et faites connaissance avec le Maître des lieux.***

Très jeune, Michel CARRON pratique la gymnastique, l'athlétisme puis le Judo. En 1974, nous sommes en pleine vogue des films de Bruce Lee et il ne résiste pas au désir de faire comme le « petit dragon ». Il se rend dans un club de Kung Fu qui vient de s'ouvrir près de chez lui et s'y inscrit. Au cours de l'année 76, il tombe sur une revue d'arts martiaux qui présente un article sur le Taekwondo et un Maître coréen présent en France, Maître Lee Kwan Young. Ce Maître ressemble étrangement à Bruce Lee et porte le même nom... Il n'en faudra pas plus pour qu'il se rende dans son club. Dès sa rencontre avec le Maître, il est subjugué par sa technique et son charisme. Il assiste à son premier cours et ne le quittera plus. En 1979, il participe à sa première compétition, la Coupe de France combat et termine à la 3<sup>ème</sup> place, il n'est que ceinture rouge. Au terme de 4 années d'entraînements assidus, il passe sa ceinture noire en Juillet 1980.

De plus en plus présent aux côtés du Maître, il participe à plusieurs compétitions et démonstrations. En 1986, il participe notamment au 1<sup>er</sup> Festival des arts martiaux de Paris-Bercy. Cette même année, il est vainqueur la 1<sup>ère</sup> Coupe de France technique. Il est alors 3<sup>ème</sup> dan et Maître Lee Kwan Young lui propose d'ouvrir un club et de transmettre ses savoirs. Il fait ses premières armes à Bagnolet (93) pour s'établir ensuite à Paris. De 1988 à 1992, il conserve son titre de vainqueur de la Coupe de France Technique et en 93, il est sélectionné pour participer au 1<sup>er</sup> Championnat d'Europe Poomsés. Il devient titulaire de l'équipe de France Technique et y restera pendant dix années.

En plus de son club du 20<sup>ème</sup>, il accepte en 1994 de reprendre l'Institut de Taekwondo situé dans le 14<sup>ème</sup> arrondissement. Jusqu'alors, il enseigne bénévolement dans ces 2 clubs. L'année suivante, il

passé son Brevet d'Etat et ouvre une 3<sup>ème</sup> section dans le 18<sup>ème</sup> en 1997. A la fin des années 2000, il est à la tête de 3 clubs réunissant plus de 250 élèves.

En 2007, il entame l'étude du sabre coréen et s'inscrit à l'école des cadres de l'association française de Haidong Gumdo. C'est également l'année où il présente son 6<sup>ème</sup> dan devant la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées (FFTDA) et sort major de sa promotion.

En 2011, il est invité à représenter le Taekwondo au Festival des arts martiaux de Paris-Bercy devant 15000 spectateurs. Il y fait une démonstration remarquée, à l'image de celles effectuées par son Maître auparavant. En Août de la même année, il part s'installer sur l'île de la Réunion et ouvre un club à Saint Denis où il enseigne le Taekwondo et le Haidong Gumdo. Toutefois, il revient chaque année en métropole pour diriger les stages et les passages de grade de l'Institut de Taekwondo Paris confié à ses fidèles ceintures noires.

Après 6 années passées à la Réunion, Il rentre à Paris en Septembre 2017 et reprend tout naturellement la direction technique de l'Institut de Taekwondo.

Tout au long de son parcours, il a occupé plusieurs fonctions au Comité de Paris, de la Ligue Ile de France et de la Réunion ainsi qu'à la Fédération Française de Taekwondo.

- Responsable technique et Vice-président du Comité de Paris
- Juge Technique Départemental et Régional Passages de grade
- Juge Technique National Passages de grade FFTDA
- Juge Technique National Poomsés
- Entraîneur-adjoint de l'équipe de France Technique

Palmarès sportif :

- 3<sup>ème</sup> de la Coupe de France combat (1979)
- Finaliste de la Coupe Ile de France Combat (1984)
- Vainqueur de la rencontre France Italie à Bagnolet (1985)
- Vainqueur de l'Open de Paris de Semi contact (1986)
- Vainqueur de la Coupe de l'ambassade de Corée technique (1987)
- Finaliste de la Coupe de l'ambassade de Corée Combat (1987)
- Finaliste de la rencontre Internationale Combat à Innsbruck (1988)
- Vainqueur de la Coupe de France technique (de 1986 à 1992)
- Champion de Paris
- Champion Ile de France
- Vice-champion de France Technique (de 1994 à 2003)
- Membre de l'Equipe de France (1993-2003)
- Participation à 2 championnats d'Europe Poomsae (1993 et 1995)
- Vainqueur de l'Open International Technique Han Ma Dang de Béziers (2003)



## Vos premiers pas dans le dojang

### La tenue

Pour pratiquer le taekwondo, tu auras besoin d'une tenue blanche spécifique appelée « dobok ». Elle est composée d'un pantalon à taille élastique, d'une veste chasuble à col en « V » de couleur blanche pour les débutants et noire pour les ceintures noires. Tu remarqueras tout de suite que cette tenue est beaucoup plus légère que celle du judo. C'est normal : au taekwondo, on ne s'attrape pas pour se faire tomber au sol. Tu auras aussi besoin d'une ceinture, appelée « ti » en coréen ; elle est de couleur blanche pour le débutant mais changera progressivement de couleur au fur et à mesure de ta progression.



## Comment mettre votre ceinture ?



## Protections Taekwondo

### Les protections en combat



► 1 Commence par mettre le pantalon.



► 2 Puis enfila la veste par la tête. Tu remarqueras un long élastique, que tu devras attacher à un bouton se trouvant de l'autre côté de la veste.



## Plier sa tenue

Pour participer à un entraînement de taekwondo, tu dois te présenter devant ton professeur avec une tenue correcte (propre et repassée). Afin de conserver ta tenue dans un bon état pour les prochains entraînements, tu dois la ranger correctement dans ton sac. Tous les grands maîtres et les champions prennent un soin particulier à plier leur tenue. Voici comment ils s'y prennent :



► **Étape 1**  
Plie le pantalon.



► **Étape 2**  
Plie la 1<sup>re</sup> manche.



► **Étape 3**  
Plie la 2<sup>e</sup> manche.



► **Étape 4**  
Pose le pantalon sur la veste.



► **Étape 5**  
Ramène la base de la veste.

## Le salut

Le salut est un geste important dans la pratique des arts martiaux. Il signifie le respect que tu portes à ton sabeum nim (professeur), et tes partenaires, mais aussi au dojang (salle d'entraînement). Pour saluer, tu dois mettre les bras le long du corps, joindre les talons et incliner le corps de 45° vers l'avant. Il est de coutume, lorsque tu salues ton professeur ou un grand maître, de ne relever le buste qu'après lui.



► **1**  
Tchalyeut.



► **2**  
Kyong nié.



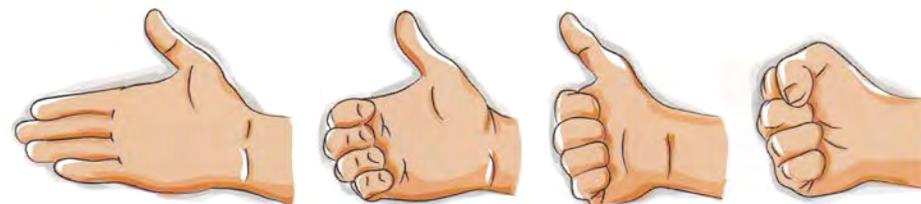
► **3**  
Retour.

## Les armes naturelles

### Le poing

#### Joumok

Comment fermer ton poing : commence par replier les premières phalanges de tes doigts, serre fermement ceux-ci vers la paume, puis replie ton pouce par-dessus pour verrouiller le tout. Serre très fort.



#### ► Ap joumok la face du poing



► **De face :**  
la surface à utiliser pour un coup de poing de face.



► **De profil :**  
une fois fermé, ton poing doit former un angle de 90°.

► **De dessus :**  
ton poignet et ton poing doivent être alignés.

► **Deung joumok**  
le revers du poing



► **Exemple :**  
Deung joumok ap tchigui.



► **Mé joumok**  
le poing en marteau



► **Exemple :**  
mé joumok nelyo tchigui.



## La main

### Son

► **Sonnal**  
le tranchant de la main



► **Exemple :** sonnal ann tchigui.

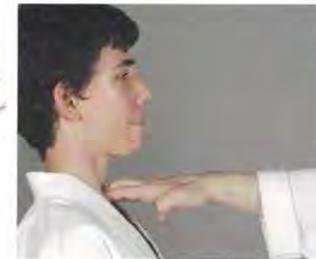


► **Exemple :**  
sonnal makki.

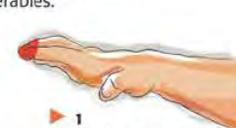
Le tranchant de la main peut être utilisé soit comme une arme redoutable, soit pour bloquer une attaque. Tes doigts doivent être très fermement serrés, ton pouce replié et placé sur le côté de ta paume. Le bout de tes doigts est légèrement replié pour concentrer la force vers le creux de la main.

► **Pyonsonkeut**  
le pique des doigts

Tes doigts doivent être fermement serrés et repliés (index, majeur, annulaire) afin d'être de la même longueur. L'attaque avec le pique des doigts est surtout utilisée sur des parties particulièrement vulnérables.



► **Exemple :**  
pyonsonkeut eupo tsileugui.



► **1**  
Pyonsonkeut eupo tsileugui



► **2**  
Pyonsonkeut séwo tsileugui.

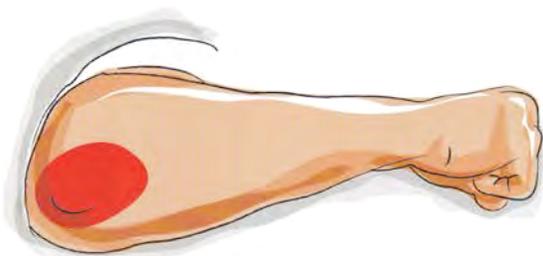


► **3**  
Pyonsonkeut jetcheu tsileugui.

## Le bras Pal

### ► Palkoup le coude

Le coude est une arme très puissante et peut être utilisé de différentes façons.



► **Circulaire :**  
palkoup dollyo tchigui.



► **De face :**  
palkoup ap tchigui.



► **De côté :**  
palkoup yop tchigui.



► **En arrière :**  
palkoup dui tchigui.



► **Coup descendant :**  
palkoup nellyo tchigui.

### ► Palmok l'avant-bras

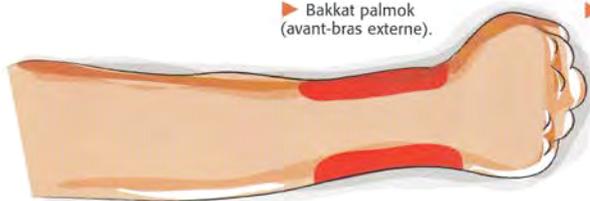
L'avant-bras n'est pas vraiment une arme. On l'utilise principalement pour bloquer les attaques.



► **Bakkat palmok**  
(avant-bras externe).

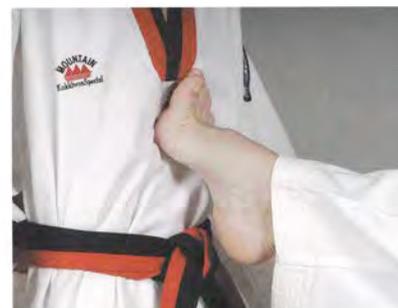


► **Ann palmok** (avant-bras interne).

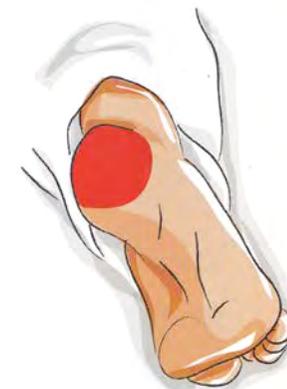


## Le pied Bal

### ► Ap chouk le bol du pied



► **Exemple :** ap tchagui.



### ► Dui chouk le talon



► **Exemple :** dui tchagui.

### ► Bal nal le tranchant du pied



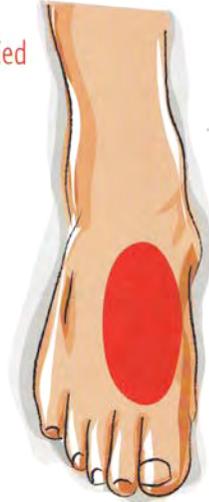
► **Exemple :** yop tchagui.





► **Bal deung**  
le dessus du pied

► **Exemple :**  
dolryo tchagui.



## Le genou

### Mouleup



► **Exemple :**  
mouleup tchigui.



Vos premiers pas dans le dojang

## Les positions

Pieds ouverts ou pieds fermés, nombreuses sont les positions du combattant de taekwondo. Tu devras les maîtriser toutes pour réussir tes offensives ou parer celles de ton adversaire.

## Les positions pieds ouverts

► **Kibon jombi sogui**  
position de préparation

Cette position est dite de préparation. On la prend avant d'effectuer un travail de base ou un poomsae. Elle sert à se préparer physiquement mais aussi mentalement. Les poings sont distants de la ceinture et entre eux d'environ 4 doigts.



► **Joutchoum sogui**  
position du cavalier

Joutchoum sogui est la position dite « du cavalier » car elle rappelle sensiblement celle d'un cavalier sur son cheval. Les pieds sont distants d'une longueur de deux pieds et parallèles, les genoux sont écartés et fléchis. Attention, ton dos doit rester bien droit (voir vue de profil).



## ▶ Ap koubi sogui position fente avant

La position ap koubi sogui est une position plutôt offensive, principalement utilisée pour des déplacements vers l'avant. La distance entre les deux pieds est d'un pas et demi, la jambe avant est fléchie et la jambe arrière, tendue. Les talons sont sur la même ligne. Attention, note bien la position du pied arrière : il doit être tourné au maximum à 30°.



## ▶ Ap sogui position de marche



La position Ap Sogui, dite "de marche" est utilisée uniquement pour des déplacements vers l'avant. La distance entre les deux pieds est d'un pied, soit environ un pas. Le pied arrière est ouvert à 30° maximum.



## ▶ Dui koubi sogui position fente arrière

La position dui koubi sogui est plutôt défensive. Le poids du corps se situe en grande partie sur la jambe arrière. Les pieds sont distants d'un pas, les genoux fléchis. Le genou et le pied de la jambe arrière doivent être tournés à 90° vers l'extérieur (voir illustration).



# Les positions pieds fermés

## Moa sogui

### ▶ Moa sogui pieds joints



### ▶ Dui chouk moa sogui et tchalyeut sogui



C'est la position dite d'attention. Elle précède toujours le salut et la position de préparation. Les pieds sont ouverts à 45°.



# Les positions spécifiques

## Teuksou poom sogui

### ► Kibon joubi sogui position de préparation

Cette position est dite de préparation. On la prend avant d'effectuer un travail de base ou un poomsae. Elle sert à se préparer physiquement mais aussi mentalement. Les poings sont distants de la ceinture et entre eux d'environ 4 doigts.



► Les poings sont distants entre eux, ainsi que de la ceinture, de quatre doigts.



### ► Bo jounok joubi sogui

Bo jounok est une position « symbolique ». La position des mains, le poing fermé encerclé par l'autre main, exprime : une main forte au service du faible.



► La main ouverte doit encercler le poing sans le serrer.

### ► Tong milgui joubi sogui

Milgui signifie « pousser ». Les mains se font face comme si tu bloquais et repoussais un ballon.



► Les mains sont ouvertes et se font face comme si elles tenaient un ballon.



# Généralités

Les techniques de base te feront découvrir qu'il existe des mouvements à trajectoires différentes (directe, circulaire intérieure et extérieure, ascendante, descendante, etc.). Nous verrons que ces trajectoires varieront en fonction de la cible que tu veux atteindre. Enfin, ces techniques de base t'aideront à comprendre l'importance du travail de la hanche.

Une fois ces principes de base acquis avec ces mouvements simples, tu pourras les utiliser ultérieurement avec des mouvements plus complexes (blocages renforcés, croisés, attaques dans plusieurs directions, coups de pieds doubles, sautés, etc.).

Les mouvements de base du taekwondo peuvent être comparés aux gammes que le musicien doit travailler. Nous verrons plus loin d'autres similitudes avec la musique.

# Les mouvements de base

## ► Joutchoum so momtong jileugui

Il s'agit d'un coup de poing direct en position du cavalier.



► **Kibon joubi sogui :**  
Comme pour toutes les techniques de bras, le départ se fait en position de préparation.



► **Joutchoum sô :**  
Écarte ton pied gauche pour passer en position du cavalier en armant tes deux poings au niveau de la ceinture.



► **Momtong jileugui :**  
Ensuite, lance ton coup de poing au niveau du plexus.



## ► Alè makki

Alè makki est le premier des quatre blocages de base. Il vise à protéger la partie basse du buste (le nombril), contre un coup de pied par exemple.



► Position de préparation



► Le bras qui va venir bloquer l'attaque est « armé » à l'intérieur, c'est-à-dire devant ta poitrine.



► Ensuite, tu dois décroiser les bras simultanément. Le bras intérieur va descendre devant ton buste pour s'arrêter au-dessus du genou de ta jambe avant. L'autre bras revient sur le côté, au niveau de ta ceinture. La partie de ton bras qui sert à bloquer est l'avant-bras externe.



► Partie du bras à utiliser.

## ► Momtong pandè jileugui

Momtong pandè jileugui est une attaque en coup de poing « direct » de face au niveau moyen (plexus) en avançant. Direct, car du même côté que la jambe qui avance.



► Départ en position kibon joubmi sogui.



► Au démarrage de l'attaque, commence par fléchir tes genoux et monte ton poing opposé à la jambe que tu vas avancer devant toi (ce poing sert de viseur et de protection).



► Avance en position ap koubi sogui et fais partir dans le même temps ton poing (côté jambe avant), en ramenant l'autre à la ceinture.



► Partie du poing à utiliser.



**L'attaque peut aussi avoir lieu au niveau du visage ; dans ce cas, on dira : eulgoul pandè jileugui.**

## ► Ap tchagui

Ap tchagui est un coup de pied de face.



► À partir de la position de combat...



► ... prépare ton coup de pied en pliant ta jambe au maximum, puis monte ton genou.



► Ensuite, détends rapidement ta jambe devant toi en suivant une trajectoire droite comme si tu voulais pousser une porte avec le pied. Enfin, replie ta jambe rapidement pour ne pas te faire attraper le pied par ton adversaire (voir dessin 2) et reviens en position de combat.



► Partie du pied à utiliser.



## ► Momtong makki

Momtong makki vise à protéger la partie médiane de ton buste (plus précisément le plexus), par exemple contre un coup de poing.



► Départ en position kibon joubmi sogui.



► Le bras qui va bloquer est « armé » près de ton épaule, du côté de la jambe qui va avancer, pendant que l'autre est placé devant ta poitrine.



► Le bras qui bloque doit décrire un arc de cercle vers l'avant pour finir sa course devant ton buste. La partie qui sert à bloquer est l'avant-bras externe. Quant à l'autre bras, il revient à la ceinture. Tes deux bras doivent travailler en même temps.



## ► Momtong balo jileugui

Momtong balo jileugui est une attaque de poing « indirecte » de face au niveau moyen en avançant. Indirecte, car cette fois, le poing qui attaque est celui opposé à la jambe qui avance.



► Départ en position kibon joubmi sogui.



► Comme pour l'attaque précédente, commence par fléchir tes genoux en préparant ton poing droit à la ceinture si tu avances la jambe gauche.



► Puis, en avançant en position ap koubi sogui, fais partir ton poing opposé à cette jambe en direction du plexus.



## ► Yop tchagui

Yop tchagui est un coup de pied de côté.



► À partir de la position de combat...



► ... pivote sur ton pied avant de 180° et arme ton genou sur le côté, près du genou de la jambe d'appui.



► Détends ta jambe sur le côté, comme pour pousser un adversaire, en penchant légèrement ton buste vers l'arrière. Ensuite, replie ta jambe (idem photo 2) avant de revenir en position de combat.



► Partie du pied à utiliser.



## ► Eulgoul makki

Eulgoul makki est un blocage qui sert à protéger la partie haute du buste (plus précisément le visage).



► Départ en position kibon joubmi sogui.



► Le bras qui bloque part de la hanche opposée à la jambe avant, l'autre bras est devant la poitrine, en protection.



► Monte rapidement ton bras en passant devant ton buste et ton visage pour l'arrêter juste au-dessus de ton front. Comme pour les deux blocages précédents, l'autre bras vient se placer simultanément sur le côté, au niveau de la ceinture, pour préparer une éventuelle contre-attaque du poing.

## ► Sonnal mok tchigui

Sonnal mok tchigui est une attaque avec le tranchant de la main vers l'intérieur.



► Départ en position kibon jombi sogui.

► La main ouverte vient s'armer au niveau de l'épaule ; dans le même temps, l'autre main (fermée) vient se positionner devant toi, en protection.

► En avançant en position ap koubi sogui, lance ton attaque en effectuant un mouvement circulaire afin de venir frapper le côté du cou de ton adversaire. À la fin du mouvement, ta main est tournée paume vers le ciel tandis que l'autre est revenue à la ceinture.



## ► Dollyo tchagui

Dollyo tchagui est un coup de pied circulaire.



► Tu es en position de combat.

► Monte ton genou sur le côté, genou et pied parallèles au sol. Ensuite, pivote à 180° (demi-tour) avec ton pied d'appui et détends ta jambe dans le même temps.

► Tu peux basculer ton buste vers l'arrière pour faciliter la montée de ta jambe. Ensuite replie ta jambe devant toi. Puis remets-toi en position de combat.



► Partie du pied à utiliser.

## ► Sonnal makkki

Sonnal makkki est le dernier des blocages de base. Il s'effectue avec les deux mains ouvertes. C'est le second blocage utilisé pour protéger le buste, mais il peut aussi servir à bloquer une attaque au visage.



► Départ en position kibon jombi sogui.



► Pour effectuer ce blocage, il faut utiliser la position du koubi sogui. Au démarrage, les bras sont amenés près de la hanche (mains dos à dos), puis décrivent un arc de cercle.



► La main du bas vient en protection de ton plexus, celle du haut sert à bloquer l'attaque.



## ► Sonnal bakkat tchigui

Sonnal bakkat tchigui est la dernière attaque de base. Il s'agit d'un coup circulaire vers l'extérieur avec le tranchant de la main.



► Départ en position kibon jombi sogui.



► Tu dois croiser les bras devant ta poitrine, puis préparer le tranchant de ta main à l'intérieur (paume vers toi).



► Tu dois ensuite décroiser les bras, décrire un large cercle avec la main en te déplaçant vers l'avant en position du koubi sogui et ramener l'autre main, fermée, à la ceinture. Ton attaque doit se terminer avec le bras tendu et la paume dirigée vers le bas.

# Le premier Poomsae

## ► Erreurs fréquentes lors de l'exécution des coups de pied

► Déporter le poids du corps vers l'avant au moment de l'armement, ce qui empêche de détendre la jambe en hauteur et de la ramener avant de poser. De plus, il est impossible dans ce cas d'enchaîner deux coups de pied avec la même jambe.



► Laisser tomber la jambe après son extension.

## ► Comment effectuer un demi-tour sur place

Dans les dojang, généralement de petite superficie, il est souvent nécessaire de faire des demi-tours lors de la répétition des techniques de base. Dans ces conditions, pour ne pas se décaler de la colonne dans laquelle on se trouve, il existe plusieurs méthodes. En voici une :

Imagine que tu marches sur deux fils.



► 1 - Déplace ton pied droit sur la même ligne que ton pied arrière.

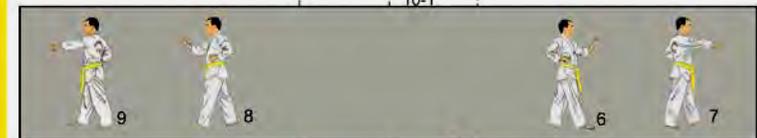
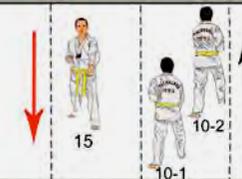
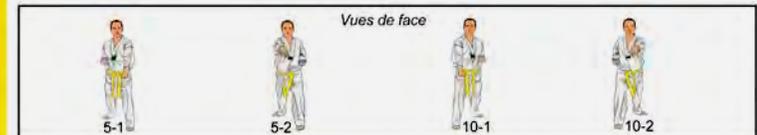
► 2 - Ensuite, décale ton pied arrière sur la ligne précédente de ton pied avant.

► 3 - Il ne te reste plus qu'à pivoter pour mettre tes épaules de face.

## TAEGEUK IL JANG (1)



Le ciel, la lumière



LES TERMES UTILISES - "OFFICIEL"			
Tchallot	"Garde à vous"	Orun tchouk	A droite
Kyongnye	"Saluez"	Ann ja	Assis
Tchoumbi	Position de départ	Ja ouhyangou	1/4 tour pour faire face
Shijak	Commencez	Dobok	Tenue
Keuman	Arrêtez	Ti	Ceinture
Chwio	Repos	Dojang	Salle d'entraînement
Baro	Revenez	Hogou	Plastron
Dwiro Dora	Demi-tour	Kyo sa nim	Assistant, instructeur
Dora	Tournez	Sa beum nim	Maître
Balbakosso	Changez de côté / de garde	Poumse	Forme
Dwiro Moulo namien so	En reculant	Kihap	Cri
Apeuro Nagamiensio	En avançant	Kibon	Base
Jésari	Sur place	Kyorugui	Combat
Youdanja	Pratiquant Ceinture Noire	Kitcho	Base primaire
Youkeup ja	Pratiquant avant la Ceinture Noire	Dan	Niveau à partir de la Ceinture Noire
Wen tchouk	A gauche	Keup	Niveau avant la Ceinture Noire
LES MEMBRES et PARTIES du CORPS UTILISES			
Joumok	Le poing	Bal	Le pied
Deung joumok	Revers du poing	Ap tchouk	Le Bol du pied ( <i>dessous des métatarsiens</i> )
Me joumok	Marteau du poing	Dwitt tchouk	Le talon
Sonn	La main	Balnai	Le tranchant externe du pied
Sonn mok	Le poignet	Balnai deung	Le tranchant interne du pied
Sonnal	Tranchant de la main	Baldeung	Le dessus du pied
Sonnal deung	Tranchant de la main côté pouce	Balpadak	La plante du pied
Pyon sonn keut	L'extrémité des doigts	Moureup	Le genou
Batangsonn	La paume	Han bal	Un pied
A gui sonn	La palme de la main	Han Goreum	Un pas
Pal	Le bras	Han Goreum ban	Un pas et demi
Palkoup	Le coude	Dwitt koumtchi	Talon d'Achille
Palmok	Tranchant de l'avant bras ( <i>côté radius</i> )	Balnai dwitt tchouk	Tranchant du talon ( <i>côté calcaneum</i> )
Bakkat palmok	Tranchant de l'avant bras ( <i>côté cubitus</i> )	Bal keut	Extrémité du pied ( <i>phalanges</i> )
LES CHIFFRES			
Hana : 1	Yeul : 10	Il : 1 <sup>er</sup>	Il chip : 10 <sup>ème</sup>
Doul : 2	Seumoul : 20	Yi : 2 <sup>ème</sup>	Yi chip : 20 <sup>ème</sup>
Set : 3	Seureun : 30	Sam : 3 <sup>ème</sup>	Sam chip : 30 <sup>ème</sup>
Net : 4	Maheun : 40	Sa : 4 <sup>ème</sup>	Sa chip : 40 <sup>ème</sup>
Dasot : 5	Chui-eun : 50	Oh : 5 <sup>ème</sup>	Oh chip : 50 <sup>ème</sup>
Yosot : 6	Esseun : 60	Youk : 6 <sup>ème</sup>	Youk chip : 60 <sup>ème</sup>
Ilgop : 7	Ireun : 70	Tchil : 7 <sup>ème</sup>	Tchil chip : 70 <sup>ème</sup>
Yeudoil : 8	Yeudeun : 80	Pal : 8 <sup>ème</sup>	Pal chip : 80 <sup>ème</sup>
Ahop : 9	Aheun : 90	Gou : 9 <sup>ème</sup>	Gou chip : 90 <sup>ème</sup>
	Beck : 100	Chip : 10 <sup>ème</sup>	Back beun jae : 100 <sup>ème</sup>

## Les grades en Taekwondo

GRADES ET CEINTURES TAEKWONDO

KEUP	CEINTURES	COULEURS	PROGRAMME
10	BLANCHE		KIBON <i>Techniques de base</i>
9	JAUNE		TAEGEUK IL JANG <i>En cours d'acquisition</i>
8	JAUNE		TAEGEUK IL JANG <i>Saebon Kyeulougi</i>
7	JAUNE		TAEGEUK YI JANG
6	BLEUE		TAEGEUK SAM JANG <i>Hanbon Kyeulougi</i>
5	BLEUE		TAEGEUK SA JANG
4	BLEUE		TAEGEUK OH JANG
3	ROUGE		TAEGEUK YOUK JANG <i>Hanbon kyeulougi (gauche et droite)</i>
2	ROUGE		TAEGEUK TCHIL JANG
1	ROUGE		TAEGEUK PAL JANG
1 <sup>er</sup> DAN	NOIRE		KORYO POOMSAE

Restez informé de nos activités (cours, stages, etc)

en consultant nos sites internet :

<https://www.instituttaekwondo75.com>

et notre page [Facebook](#)

Tous les textes et les illustrations de ce fascicule sont issus du livre de Michel CARRON édité par MILAN Jeunesse.

Ils ne sont donc pas libres de droit.

Nous comptons donc sur vous pour ne pas reproduire ce fascicule pour le diffuser à autrui. Il est mis gracieusement à votre disposition dans l'unique but de vous aider dans votre apprentissage du Taekwondo au sein de notre institut.

Merci par avance de votre compréhension.

Michel CARRON

