

# *Dalhaé TAEKWONDO Académie*



## **LIVRET D'APPRENTISSAGE**

### **Ceinture Blanche à Jaune**

# PREFACE

Ce livret a été conçu par le Maître du club ‘‘Dalhaé Taekwondo Académie’’  
afin d’accompagner les enfants dans leur apprentissage du Taekwondo.

La progression et les acquisitions de l’enfant de moins de huit ans doivent faire l’objet d’une évaluation adaptée. En effet, à cet âge, les capacités motrices et la coordination ne sont pas abouties et de ce fait, il est inutile de demander le même travail qu’à un enfant plus âgé.

Ce livret se compose de deux parties.

- ❖ La première, à vocation pédagogique, répertorie les informations concernant le Taekwondo. Cela permet à l’enfant de connaître sa discipline, mais également de faire partager son expérience avec sa famille, ses amis ou encore à l’école.
- ❖ La seconde partie est consacrée à la progression de votre enfant.  
Lors des évaluations appelées ‘‘Passage de Grade’’, 2 fois dans l’année, l’enfant qui exécutera correctement la technique demandée obtiendra le grade correspondant.  
Il pourra ensuite le coller dans l’espace qui lui est réservé.  
L’enfant peut, par exemple, obtenir 2 modules de la page 1 et 1 de la page 3 ; cela signifie que les techniques sont acquises. En revanche, pour obtenir les grades 2 barrettes, 3 barrettes et 4 barrettes, il faudra que les pages correspondantes soient entièrement remplies.

L’obtention des évaluations suivants, sera basée sur un contrôle continu durant les cours, mais aussi les stages, les compétitions et le gala de fin d’année pour certains.

- Souplesse
- Rapidité
- Comportement

TAE

PIEDS

KWON

POINGS

DO

LA VOIE

## TAEKWONDO signifie "la voie des pieds et des poings"

L'activité physique est essentielle pour ton développement. Elle protège ta santé et te permet de rester en forme. Le Taekwondo est un moyen de libérer ton énergie, de développer tes qualités physiques (ta vitesse, ta force, ta souplesse, ton endurance et surtout ta coordination) et ta confiance en toi.

Bouger dès le plus jeune âge te permettra de prendre de bonnes habitudes pour plus tard.

En faisant du sport, tu t'engages à respecter un certain nombre de règles. En Taekwondo, ces règles t'imposeront de respecter :

- tes adversaires, tes partenaires de club et tous les encadrants (professeurs, bénévoles, organisateurs ...), et si tu commences la compétition, il te faudra aussi respecter :
- les arbitres et leurs décisions,
- le dojang et le matériel pour pratiquer le taekwondo,
- le règlement des compétitions

Mais surtout de te respecter toi-même (Hygiène de vie / ne pas se doper !...).

# De quel pays vient le taekwondo?



## LA COREE du Sud

Le fonds blanc représente la paix - Le cercle représente l'univers

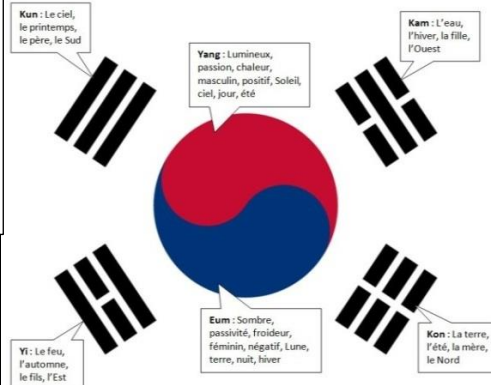
Le rouge représente le Yang (bien, positif)

Le bleu représente le Yin (mal, négatif)

Les 4 trigrammes dans les coins symbolisent

**Le Paradis, le Feu, l'Eau, et la Terre**

### Drapeau coréen



Le taekwondo est né dans un pays lointain appelé la Corée du Sud.

Il fait partie de la famille des Arts Martiaux comme le Judo, le Karaté ou le Kung Fu et des sports olympiques.

Taekwondo est un mot coréen qui signifie « la Voie des pieds et des poings ». Cela veut dire que ton énergie sera canalisée par ton esprit. Elle te servira à réaliser des techniques de pieds et de poings.

Le Taekwondo se pratique dans une salle appelée le « Dojang ».

Les pratiquants se nomment des « Taekwondoïstes » et portent une tenue appelée « Dobok ».

# COMPORTEMENT

Un pratiquant de Taekwondo doit toujours bien se comporter, à l'intérieur comme à l'extérieur du Dojang

**Je salue :** - le dojang avant d'y entrer ou d'en sortir

- Mon Maître et
  - mon professeur
  - mon ou mes partenaires.

Pendant le cours, j'écoute mon professeur, je ne bouscule pas mes camarades.

Je respecte le matériel







A l'extérieur, je représente ma discipline. Je dois bien me comporter, être respectueux et poli.

Il est interdit d'utiliser ou de montrer des techniques apprises lors des entraînements.



# GRILLE DE PROGRESSION DES GRADES

Lorsque votre enfant connaîtra le contenu de ce livret, il obtiendra le grade de ceinture JAUNE.

KEUP	CEINTURE	CURSUS d'apprentissage
15 <sup>ème</sup>		Aucune
15 <sup>ème</sup> *		<u>1<sup>ère</sup> EVALUATION</u> Ecouter & être poli
15 <sup>ème</sup> **		<u>2<sup>ème</sup> EVALUATION</u> Savoir patienter
15 <sup>ème</sup> ***		<u>3<sup>ème</sup> EVALUATION</u> Faire tous les exercices demandés
15 <sup>ème</sup> ****		<u>4<sup>ème</sup> EVALUATION</u> Avoir une attitude saine
14 <sup>ème</sup>		<u>5<sup>ème</sup> EVALUATION</u> Connaître la totalité de ce livret

## 6ème EVALUATION

### LEXIQUE D'APPRENTISSAGE

HANA



DOUL



SET



NET



DASOT



## 7ème EVALUATION

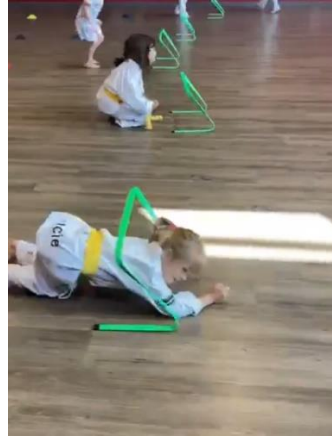
### QUESTIONS

- \*- Comment s'appelle la tenue de TKD ? *Dobok*
- \*\* - Que veut dire Kalyot & Keysot : *Arrêter & Commencez.*
- \*\*\* - Que mettons pour faire le Taekwondo ? *dobok + ceinture*
- \*\*\*\* - Que veut dire : Dojang ? *salle pour étudier le Taekwondo*

## 8ème EVALUATION

# FAIRE LES EXERCICES DE MOTRICITE

Participer et faire de son mieux





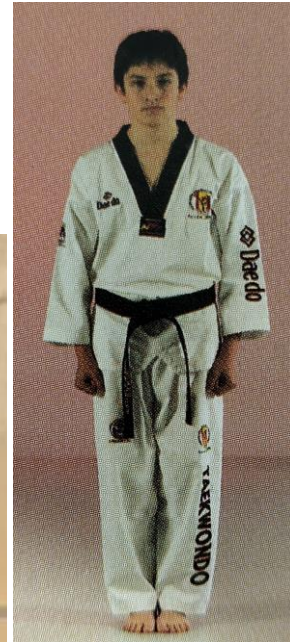
## 9ème EVALUATION



Se mettre en garde :  
un pied devant, un pied derrière  
les poings en protection du buste et éventuellement de la tête

## 10<sup>ème</sup> EVALUATION

### *Moa Seugui*



Pieds serrés

L'enfant doit avoir le dos bien droit et être fier de faire du Taekwondo.

## 11<sup>ème</sup> EVALUATION

### COMPORTEMENT

L'enfant doit avoir un comportement agréable avec tous et doit impérativement dire "Bonjour" et "Au revoir" au professeur (Clément) et surtout au Maître du club (Marie-Catherine).

**Barrette  
"comportement" est  
Obligatoire pour  
Obtenir le grade  
De ceinture jaune**

**Une seul des 2 barrette  
"souplesse" ou/et  
"poing" est  
Obligatoire pour  
Obtenir le grade  
De ceinture JAUNE**

### SOUPLESSE



**GRAND ECART FACIAL**

### POINGS SERRES POINGS SERRES



Les doigts s'enroulent et le pouce doit bloquer les 2 premiers quinto de la main et surtout le pouce ne doit pas être à l'intérieur de la main fermée.



# FELICITATIONS

**TU CONNAIS DESORMAIS SUFFISAMMENT DE TECHNIQUES POUR OBTENIR LE GRADE DE  
CEINTURE ORANGE.**

