



## FEDERATION FRANCAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES (FFTDA)

La FFTDA est reconnue par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports pour : **promouvoir, organiser, développer le Taekwondo et les disciplines associées en France.**

**Comment ?** Elle organise les formations, l'enseignement, les passages de dan et de grade, les compétitions et assure la représentation de la France lors des championnats internationaux.

### LES FORMATIONS FEDERALES

Avec votre licence, inscrivez-vous aux formations fédérales pour obtenir vos diplômes (DIF, DARP, BEES) pour devenir

- Enseignants et Entraîneurs
- Arbitres
- Juges
- Bénévoles ou actifs au niveau de votre club, votre région ou de la fédération.

### LA FEDERATION EN QUELQUES CHIFFRES

**Création :** 1995

**Les disciplines associées :** Hapkido, Soo Bahk Do, Tang Soo Do

48 000 Licenciés dont 30% de Femmes

900 clubs affiliés

29 comités régionaux – 14 comités départementaux

3 pôles France – 5 pôles Espoirs

3 athlètes médaillés olympiques : Myriam BAVEREL (Argent en 2004) –

Pascal GENTIL (Bronze en 2000 et 2004) – Gwladys EPANGUE

### POURQUOI SE LICENCIER DANS NOS CLUBS?

Véritables **cartes d'identités sportives**, la licence et le passeport sportif vous permettront :

- de recevoir un enseignement de qualité par un professeur diplômé
- de participer aux stages gratuits avec nos experts
- de profiter de tarifs préférentiels sur l'entrée aux compétitions
- de bénéficier des assurances souscrites par la fédération
- d'accéder aux formations diplômantes de la fédération



### PLUS D'INFORMATIONS :

Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées –

25 rue St Antoine – 69003 Lyon

Tél : 04 37 56 14 14 – Fax : 04 37 56 14 15

[www.fftdda.fr](http://www.fftdda.fr)



## PRATIQUER LE TAEKWONDO - RENSEIGNEMENTS



## TAEKWONDO UN ART MARTIAL DEvenu OLYMPIQUE

Art martial et Sport de combat

**Origine :** Corée

**Signification :** « La voie des pieds et des poings »

**Le pratiquant :** Le Taekwondoïste – Homme, Femme et Enfant

**Début :** A partir de 3 ans

**Formes de pratique :** Le combat; la technique (Poumsé); la self-défense (Ho Shin Soul)

**Techniques :** Les pieds et les poings

**Progression :** De la ceinture blanche à la ceinture noire 9<sup>e</sup> dan

**Lieu de pratique :** Le dojang

**La tenue :** Le dobok

# Taekwondo : Un Art Martial devenu Olympique

Originaire de Corée, le Taekwondo est un art martial permettant d'acquérir une force d'épanouissement et de cultiver un esprit d'ouverture. C'est aussi un sport moderne devenu discipline olympique en 2000 aux jeux Sydney.

Pratiquer le Taekwondo, c'est rechercher en permanence un équilibre personnel pour vivre en harmonie avec son environnement.

## CODE D'HONNEUR DU TAEKWONDO

- LOYAUTE
- PERSEVERANCE
- HUMILITE
- MAITRISE DE SOI
- RESPECT

## LES FORMES DE PRATIQUE

**Le combat** : C'est la forme de pratique présentée aux Jeux Olympiques. Le port des protections permet de pratiquer en toute sécurité.

**La technique traditionnelle** : C'est l'utilisation des formes et mouvements ancestraux. Un poumsé est un combat conventionnel contre plusieurs adversaires imaginaires.

**La self-défense** : Appelé Ho Shin Soul, il permet la maîtrise des dégagements, clefs, balayages et autres projections.

**Le body Taekwondo** : Vise la dépense physique par le travail cardiovasculaire, la gestuelle et le renforcement musculaire. C'est le moyen idéal de se défouler en musique et de libérer son énergie. L'utilisation de cibles, de poids, de la corde à sauter, permet un travail plus complet, et rend les cours plus attractifs.

## LES ATOUTS DU TAEKWONDO

**Entretenir sa forme** : Vous acquerez rapidement souplesse, tonicité musculaire, agilité et force par une pratique régulière.

**Se défouler** : Une activité qui permet de résister au stress de la vie moderne. Libérez votre énergie tout en canalisant vos émotions. Vous évacuez les tensions accumulées dans la journée de façon positive.

**Réveiller ses sens** : Le combat ou la technique vous permettent d'aiguiser vos réflexes, d'augmenter vos capacités d'anticipation et de réaction.

**Pratiquer à tout âge** : La multiplication des formes de pratiques du Taekwondo : le combat – la technique – le self défense (Ho Shin Soul) – le body taekwondo permet à tous de trouver sa voie et de s'épanouir quelque soit son niveau, son âge, ses envies et ses besoins.



**EVALUER SES PROGRES** : Les grades valident la progression ses connaissances. Pour les enfants : 8 ceintures identifient leur niveau (blanc, jaune, orange, vert, violet, bleu, rouge et noir). Pour les adultes : 4 ceintures (blanc, jaune, bleu, rouge) sont les étapes obligatoires pour obtenir la ceinture noire 1<sup>er</sup> dan (dès 16 ans).

## EN COMBAT, LES CATEGORIES DE POIDS SONT

### En compétition

**Hommes** : -54kg, -58kg, -63kg, -68kg, -74kg, -80kg, -87kg, +87kg

**Femmes** : -46kg, -49kg, -53kg, -57kg, -62kg, -67kg, -73kg, +73kg

### Aux Jeux olympiques :

**Hommes** : -58kg, -68kg, -80kg, +80kg

**Femmes** : -49kg, -57kg, -67kg, +67kg

## QUELQUES COUPS DE PIED

**Yop Tchagui** : Coup de pied de profil, frappé avec le talon

**Dolyeu Tchagui** : Coup de pied circulaire frappé avec le bol ou la face dorsale du pied

**Dwitt Tchagui** : Coup de pied retourné, frappé de dos avec le talon

**Mon Dolyeu Tchagui** : Coup de pied retourné avec une rotation de 360, frappé avec le talon ou le dessous du pied

**Nelyeu Tchagui** : Coup de pied écrasant, frappé avec le talon ou le dessous du pied



**S'ENTREtenir – SE DEFOULER – REVEILLER SES SENS – PRATIQUER A TOUT AGE**