



# Présentation du Taekwondo



## La Corée

Pendant de nombreux siècles à survivre et à s'imposer malgré sa position géographique en étau entre deux géants agressifs : la Chine et le Japon.

D'un point de vue historique, l'esprit et la volonté d'exister du peuple coréen ont été concrétisés par le mouvement de la noblesse coréenne le HWARANG-DO ou "chevalier de la fleur". L'idéal de ce mouvement est fondé sur la recherche de la beauté, de l'harmonie et de l'épanouissement.

L'esprit du TAEKWONDO est une expression de ces différences. Il dépasse l'idée d'un art martial statique fondé sur le sacrifice. C'est au contraire une force d'épanouissement de l'individu, capable d'assimiler la tradition avec des idées modernes comme l'Esprit Olympique.

## Un Art Martial devenu Olympique

- Originaire de Corée, le Taekwondo – littéralement « la Voie des pieds et des poings » - est un art martial permettant d'acquérir une force d'épanouissement et de cultiver un esprit d'ouverture.
- Pratiquer le Taekwondo, c'est rechercher en permanence un équilibre personnel pour vivre en harmonie avec son environnement.
- C'est aussi un sport moderne devenu discipline olympique en 2000 aux jeux de Sydney.

## Un code d'honneur fondé sur des valeurs historiques

L'histoire du Taekwondo est intimement liée à celle de la Corée. Au VI<sup>e</sup> siècle, se constitue le mouvement «Hwarangdo» fondé sur l'étude des arts martiaux et du bouddhisme. Cette « école de pensée », destinée aux jeunes aristocrates, reste une source d'inspiration dans la conduite de l'enseignement du Taekwondo.

Codifié dans les années cinquante en Corée, le Taekwondo est introduit en France en 1969. Affilié successivement à la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (F.F.J.D.A) puis à la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires (F.F.K.A.M.A), il a depuis 1994 sa propre fédération délégataire et autonome : la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées (F.F.T.D.A).

Le Taekwondo évolue sur des bases solides mêlant tradition et modernité. Ces valeurs reconnues par les pratiquants et les partenaires de la fédération font la force de notre sport. Elles sont un concentré de celles que l'on retrouve dans notre société : la recherche du plaisir, le dépassement de soi, la persévérance, la force morale et physique, le respect d'autrui...



# **Les atouts du Taekwondo**



## **Entretenir votre 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.

La mise en situation d'opposition permet d'augmenter sa confiance en soi et de développer l'assurance nécessaire en situation de conflit.

## **Réveiller vos sens :**

Le combat ou la technique vous permettent d'aiguiser vos réflexes, d'augmenter vos capacités d'anticipation et de réaction. Par la pratique des enchaînements et la mise en situation de combat, le taekwondo permet d'améliorer les réflexes, coordination, précision des mouvements ainsi que l'équilibre. On y développe aussi souplesse, agilité et force musculaire. Chez les enfants la pratique du Taekwondo, dans un environnement contrôlé et régi par des règles, améliore les facultés de concentration et réduit l'agressivité.

## **Evaluer vos progrès :**

Les grades valident la progression de 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 1er dan (dès 16 ans).

## **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.