

PROGRESSION FRANÇAISE
des **KEUPS**





Ce document a été rédigé par

Bastien Gleren
conseiller technique national

avec l'aimable participation de

David Dobert / *conseiller technique federal*

France Pouzoulet / *conseillère technique nationale*

Yvan Frezouls / *entraîneur national*

Carine Zelmanovitch / *conseillère technique nationale responsable nationale des formations*

Nguyen Ba Thanh / *expert technique federal*

Nguyen Ngoc Long / *expert technique federal*

© 2019 **FFTDA**

Mise en page et graphisme : Pierre-Yves Croyal

SOMMAIRE



06

Progression technique des
KEUPS

16

Le combat

08

Proposition de
progression fédérale
des couleurs de ceintures

18

Les Hanbon kyeurogui

09

Démarche générale

20

Le Ho Shin Soul

10

Les POUMSES

22

Les connaissances
theoriques

12

Les KIBONS

24

Conclusion et conseils



En tant qu'élus, enseignants de club et gradés, il me paraissait fondamental de pouvoir proposer enfin un document de référence sur la progression technique des keups. En effet, tout talent, tout projet humain, chaque futur technicien, cadre, élu ou athlète commence sa formation en club.

C'est dans ce lieu que les savoir-faire techniques et les valeurs de notre discipline seront inculqués. Dans cette optique, tout enseignant doit pouvoir être soutenu dans sa démarche pédagogique et éducative afin de pouvoir former dans de bonnes conditions les « grands » du taekwondo de demain.

Ce document, fruit d'un gros travail des membres de la commission et d'un groupe élargi de cadres vise selon moi deux points fondamentaux :

Améliorer encore davantage la qualité d'accueil de nos clubs en fournissant des outils concrets d'évaluation et de programmation.

Contribuer à consolider le niveau technique de nos pratiquants notamment dans la perspective du passage de ceinture noire.

Le grade est en effet une symbolique très forte au sein des arts-martiaux et du taekwondo, c'est à lui que l'on reconnaît le niveau d'un pratiquant et c'est également grâce à lui que le pratiquant saura se

situer en termes d'objectifs à atteindre.

Si l'hétérogénéité des sensibilités pédagogiques de nos enseignants est une richesse qu'il faut conserver, il fallait tôt ou tard que la fédération puisse proposer un référentiel qui pourrait poser des mots sur les fondamentaux clefs de notre pratique.

L'objectif me paraît rempli à double titre. Tout d'abord les compétences par épreuves sont clairement décrites et évaluables. De plus, ce document est bien évidemment modulable selon les besoins de l'enseignant qui pourra « picorer » à loisir les éléments qui l'intéressent.

C'est un réel plaisir pour moi d'avoir pu contribuer à la conception de ce document qui pose les briques essentielles de notre pratique de manière formalisée et accessible. La progression technique française des keups incarne bien selon moi le grade (qu'il structure) et la tradition (qu'il sécurise en déclinant un véritable programme pédagogique pour l'ensemble des épreuves formant le noyau de la pratique du taekwondo).

Jean-Luc Jules

Président de la commission grades et traditions



Directeur technique national de la fédération française de taekwondo et disciplines associées

De par sa nature martiale et sa pratique de plus en plus exigeante liée à son internationalisation et à l'olympisme, le taekwondo nécessitait immanquablement de structurer de manière formelle sa progression.

En effet, si, dans les arts-martiaux, la culture orale reste prépondérante, elle peut, à un certain moment se révéler insuffisante pour suivre le développement de la pratique et les attentes des licenciés ou des enseignants.

Ces derniers constituent dans le taekwondo des personnes pivots de la plupart des clubs car garants de l'autorité technique.

Cette valence devait être encore davantage renforcée à travers l'accès à des documents technico-pédagogiques permettant de mieux baliser l'enseignement et le cheminement de l'initiation au perfectionnement, de la ceinture blanche à la ceinture noire.

Le grade de premier dan constitue à ce titre un élément

crucial dans notre culture de pratiquant, d'artiste martial et de combattant. Il incarne un certain degré de maîtrise et de polyvalence source de crédibilité pour le pratiquant et la discipline qu'il représente. C'est la raison pour laquelle, il était fondamental que la commission grades et traditions puisse produire une progression technique des keups accessible mais aussi rigoureuse qui devrait placer chaque élève dans un contexte favorable à l'obtention d'un futur 1er dan, précieux sésame donnant par ailleurs accès au premier diplôme d'enseignement en autonomie (le Diplôme d'instructeur fédéral).

Je reste convaincu que des ceintures noires compétentes et avec un certain degré de polyvalence seront des professeurs appréciés qui sauront révéler des vocations et accompagner correctement tous leurs pratiquants quelque soit leurs affinités.

La progression technique française des keups n'est donc pas qu'un simple manuel technique, c'est aussi un outil de fidélisation et de développement de notre discipline sur le territoire.

Patrick Rosso

*Directeur technique national
de la fédération française de taekwondo et disciplines associées*



PROGRESSION TECHNIQUE

des

KEUPS

PRÉSENTATION

La progression technique des keups se veut une proposition concrète afin d'aider l'enseignant de club à mieux organiser l'évolution de ses élèves.

En effet, pour de nombreux clubs, l'objectif de l'examen à la ceinture noire 1^{er} dan reste un point incontournable vers lequel de très nombreux pratiquants vont être orientés.

De plus, la plupart des passages de grades effectués en club, temps fort d'une saison sportive, se structure le plus souvent autour des différentes épreuves que l'on retrouve lors de l'examen à la ceinture noire, réalisé devant un jury fédéral régional.

Dans cette optique, la FFTDA souhaite proposer un outil « clef-en-main » afin que :

- ✦ L'enseignant et les pratiquants aient une vision claire du niveau et des exigences attendues à chaque niveau de grade (keups).
- ✦ La répartition des différents contenus relatifs aux épreuves auxquelles le pratiquant sera confronté lors de l'examen au 1^{er} dan soit la plus homogène et progressive possible.
- ✦ Les enseignants disposent d'outils d'évaluation qui simplifieront la notation.

Cet outil doit permettre d'évaluer les grades clubs « ceintures de couleurs à partir de la catégorie d'âge benjamins (8 ans). En effet, on considère que du point de vue du développement moteur de l'enfant, le niveau d'exigence technique peut être dès cet âge quasi identique à celui d'un adulte. C'est aussi l'âge d'or pour l'entraînement et l'acquisition des habiletés motrices spécifiques à une disciplines (kibons, poumsé et combat).

Ce référentiel peut donc accompagner l'enseignant pour toutes les catégories d'âge de benjamins à vétérans.

DESCRIPTION

Ce document se compose de différentes parties ayant chacune des objectifs spécifiques.

- ✦ Les fiches d'évaluation avec un référentiel de notation par couleur de ceinture à destination des enseignants et/ou assistants qui seront amenés à évaluer lors de passages de grades clubs.
- ✦ La progression technique des keups version synthétique par épreuve destinée à être affichée dans le dojang. Celle-ci est à destination des pratiquants qui pourront ainsi avoir en permanence une vision globale des attendus et des contenus qu'ils devront présenter lors de leur prochain passage de grade.
- ✦ Le document de cadrage à destination des enseignants qui présente la démarche, les attendus et la méthode d'évaluation.

LES DIFFÉRENTES FORMES D'ORGANISATION DU PASSAGE DE GRADE EN CLUB

L'enseignant pourra choisir de proposer le passage de grade sous forme d'examen final ou de contrôle continu (au gré des séances). Nous avons fait le choix ici de ne traiter que le cas de l'examen final.

Il conviendra d'ajouter sur ce point que si le choix du contrôle continu présente des avantages indéniables en terme de gain de temps et de suivi de l'élève (à condition que l'enseignant formalise un outil de suivi comme un carnet/livret de l'élève), il nous semble important dans la perspective d'un examen de dan que le pratiquant fasse l'expérience de l'examen final pour se rapprocher de ce qu'il vivra le jour où il se présentera pour passer sa ceinture noire.

Dans le cas de l'examen final, les questions suivantes pourront aider le professeur de club dans le choix d'organisation le plus pertinent selon son contexte.

De combien de temps est-ce que je dispose pour mettre en place l'examen ? Une heure, une heure trente ? Un créneau ou plusieurs ? Combien d'élèves doivent passer leur grade ?



Si l'enseignant dispose de peu de temps et doit en même temps faire passer beaucoup d'élève, il vaudra mieux préparer différentes tables de jury, chacune évaluant une épreuve différente (par exemple table 1 = pomsé, table 2 = combat...).

+ **Avantage** : gain de temps, les élèves ne sont pas tous évalués par la même personne, chaque jury peut se focaliser sur une seule épreuve et les critères d'évaluation correspondant

➤ **Désavantage** : nécessité d'avoir plusieurs évaluateurs/assistants/collègues enseignants

Si par contre l'enseignant dispose d'un temps suffisant et/ou s'il n'y a pas beaucoup d'élèves à évaluer, il pourra opter, s'il le souhaite, pour un jury unique qui fera passer l'ensemble des épreuves les unes après les autres.

+ **Avantage** : reproduction du contexte d'examen du passage de DAN

➤ **Désavantage** : tous les élèves sont évalués par les mêmes personnes, chronophage, les évaluateurs doivent maîtriser parfaitement tous les critères d'évaluation de l'ensemble des épreuves.

Combien d'élèves sont évalués pour l'obtention d'un grade ceinture jaune (9ème au 7ème keup) ? D'un grade ceinture bleue (6ème au 4ème keup) ? D'un grade ceinture rouge (1er et 2ème keup) ?



Cette question va permettre de déterminer les groupes de niveaux pour l'évaluation. Nous recommandons dans la mesure du possible de regrouper les élèves de cette manière car les critères d'évaluation et d'épreuve changent selon le grade. Il serait donc assez fastidieux de procéder par ordre alphabétique et jongler ainsi d'une fiche d'évaluation d'un niveau de ceinture à un autre.

L'enseignant pourra :

Soit évaluer successivement chaque groupe par épreuve (par exemple tous les candidats à un grade jaune puis bleus puis rouge sur le pomsé puis idem sur le hanbon etc..).

+ **Avantage** : le jury reste concentré sur chaque épreuve avant de passer à une autre

➤ **Désavantage** : temps d'attente important pour les élèves

Soit évaluer chaque groupe successivement sur l'ensemble des épreuves (par exemple tous les candidats à un grade jaune sont évalués sur pomsé/kibons/hanbon/combat...avant de passer aux candidats à un grade bleu).

+ **Avantage** : moins de temps d'attente pour les candidats

➤ **Désavantage** : le jury doit être capable de recommencer l'évaluation des épreuves de puis le début avec le groupe suivant.

CE QU'IL FAUT RETENIR !

La progression technique des keups FFTDA est un outil que le club et son enseignant ont la complète liberté d'utiliser ou pas selon leurs besoins.

Un enseignant pourra bien évidemment reprendre tout ou partie de ce document pour organiser ses passages de grades de la manière dont il le souhaite.

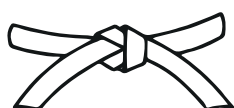
La progression technique des keups est une aide pédagogique et didactique qui doit permettre en fin de compte de mieux préparer les pratiquants à leurs examens de keups et de 1er dan.

L'enseignant pourra faire passer les grades keups sous forme de contrôle continu ou d'examen final.

L'examen final reproduit plus fidèlement le contexte du passage de DAN.



PROPOSITION DE
PROGRESSION FÉDÉRALE
des **COULEURS**
de **CEINTURES**



KEUP 10

ceinture blanche



KEUP 9

ceinture jaune



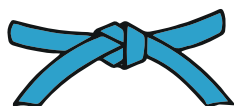
KEUP 8

ceinture jaune 1^{ère} barrette



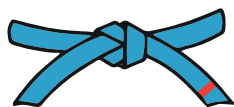
KEUP 7

ceinture jaune 2^{ème} barrette



KEUP 6

ceinture bleue



KEUP 5

ceinture bleue 1^{ère} barrette



KEUP 4

ceinture bleue 2^{ème} barrette



KEUP 3

ceinture rouge



KEUP 2

ceinture rouge 1^{ère} barrette



KEUP 1

ceinture rouge 2^{ème} barrette



DÉMARCHE GÉNÉRALE

LES ÉTAPES DE MAÎTRISE

La filière d'enseignement de la FFTDA distingue trois niveaux de maîtrise dans l'évolution des pratiquants :

- ✦ Initiation
- ✦ Approfondissement
- ✦ Perfectionnement




LES KEUPS ET LES CEINTURES

Élément culturel central dans la pratique des arts martiaux et donc du taekwondo. Les différentes couleurs de ceintures sont censées représenter l'évolution du pratiquant dans sa maîtrise de la discipline.

Chaque niveau de ceinture doit donc logiquement correspondre dans chaque épreuve, à un niveau d'exigence différent et de difficulté et croissante.

Ainsi, chaque ceinture à partir de jaune est divisée en trois niveaux (keups)

On schématisera de la manière suivante pour faire correspondre étapes de maîtrise des compétences taekwondo avec les couleurs de ceintures et les keups respectifs :

- Initiation		Du 10 ^e au 7 ^e Keup
- Approfondissement		Du 6 ^e au 1 ^e Keup
- Perfectionnement		

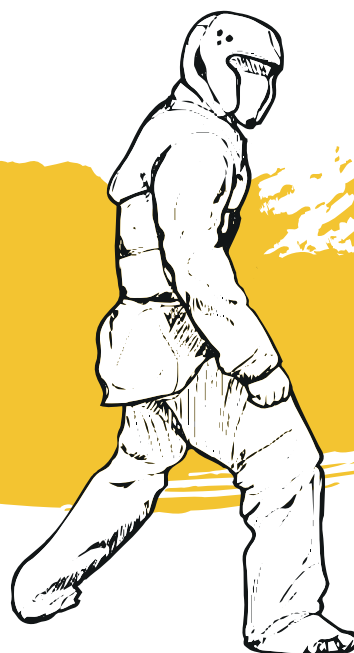
LES ÉPREUVES

Si l'on se calque sur l'examen de ceinture noire actuelle, les épreuves sont les suivantes :

- ✦ Pousé : réalisation d'un enchaînement codifié de frappes/déplacements/positions correspondant au taeguk.
- ✦ Kibons : connaissance de la terminologie coréenne et maîtrise des mouvements (blocages, frappes membres supérieurs, frappes membres inférieurs et déplacements) et positions spécifiques du taekwondo.
- ✦ Hanbon kyeuroguii : riposte sur une attaque codifiée (eulgoul bandé jireugui)
- ✦ Hoshinsoul : self-défense impliquant dégagement/riposte/mise au sol et contrôle sur des saisies des membres supérieurs
- ✦ Kyeuroguii : rounds de combat appliquant le règlement sportif FFTDA/WTF (protections, zones cibles)
- ✦ Théorie : connaissances sur la FFTDA et les règles d'arbitrage/compétition

La progression technique des keups va tâcher à ce niveau de préciser et répartir les contenus et modalités d'évaluation pour chaque épreuve et pour chaque niveau de ceinture.

Les POUMSES



QUEL POUMSÉ PRÉSENTER PAR KEUPS ?

Le minimum requis pour chaque keup correspond à la réalisation d'un taeguk selon le tableau suivant. Il est bien évident que les enseignants peuvent parfaitement décider d'évaluer également un candidat sur un ou plusieurs pomsés de grades précédents.

Passer du 10 ^{ème} au 9 ^{ème} keup		Au choix*
Passer du 9 ^{ème} au 8 ^{ème} keup		IL JONG
Passer du 8 ^{ème} au 7 ^{ème} keup		YI JONG
Passer du 7 ^{ème} au 6 ^{ème} keup		SAM JONG
Passer du 6 ^{ème} au 5 ^{ème} keup		SA JONG
Passer du 5 ^{ème} au 4 ^{ème} keup		OH JONG
Passer du 4 ^{ème} au 3 ^{ème} keup		YUK JONG
Passer du 3 ^{ème} au 2 ^{ème} keup		TCHIL JONG
Passer du 2 ^{ème} au 1 ^{er} keup		PAL JONG

* Pour les candidats ceintures blanches qui souhaitent passer leur 9^e keup ceinture jaune, l'enseignant pourra soit leur demander :

- ✦ de présenter IL JONG
- ✦ de ne pas encore présenter de pomsé pour leur premier passage de grade
- ✦ de présenter une forme simple type blocage + technique de frappe à gauche puis à droite de manière symétrique (1 séquence du pomsé ou 1 séquence inventée librement par le professeur ou le pratiquant).

COMMENT ÉVALUER LE POUMSÉ SELON LE GRADE DE L'ÉLÈVE ?

■ Les compétences attendues et leurs niveaux d'expertise selon le grade

La progression technique des keup en poumsé doit permettre de construire progressivement les compétences de l'élève.

De plus, Il est clair que l'on n'évaluera pas de la même manière un poumsé réalisé par une ceinture blanche et celui d'une ceinture rouge.

Dans la perspective de l'épreuve de la ceinture noire, on distinguera trois grandes familles de compétences.

Afin de respecter la progressivité de l'apprentissage, chacune de ces trois

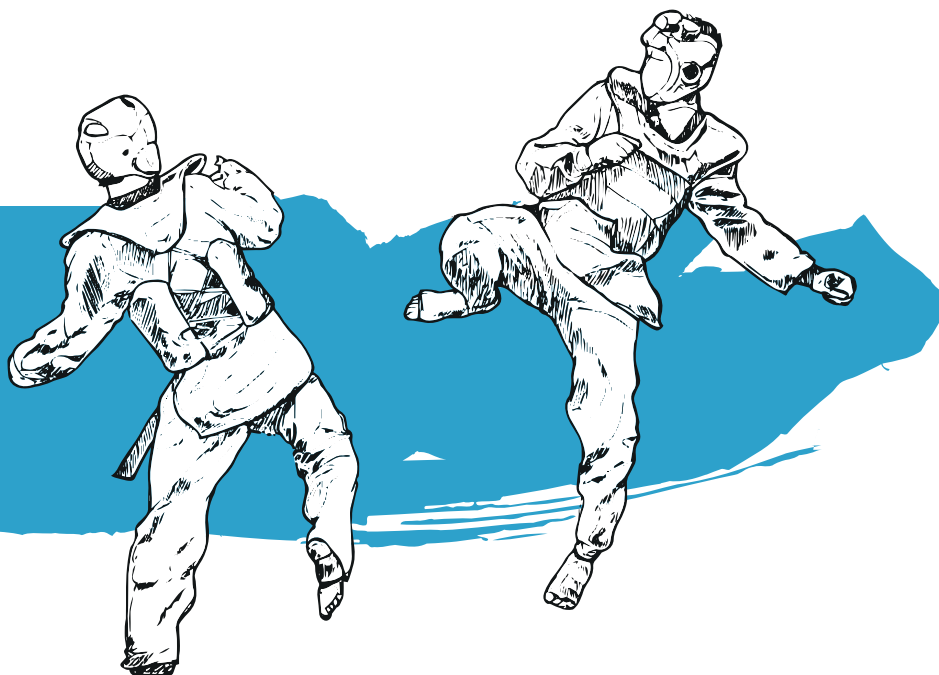
compétences va être subdivisée en deux, trois ou quatre niveaux d'expertise qui seront répartis et évalués par couleurs de ceintures.

Le tableau ci-dessous liste les compétences, leurs niveaux d'expertise et à quels niveaux de ceinture ils seront évalués par l'enseignant.

Par exemple, pour les pratiquants ayant une ceinture jaune (9ème, 8ème ou 7ème keup) et qui passent un grade, seront évalués le niveau 2 de la compétence respect du diagramme et les niveaux 1 et 2 de la compétence fondamentaux d'exécution.

FAMILLES DE COMPÉTENCES	OBJECTIF DE L'ÉVALUATION	NIVEAUX DE COMPÉTENCES	
Le respect du diagramme	Ce critère permet de vérifier que le pratiquant respecte bien les mouvements du poumsé tels qu'ils sont établis (ordre chronologique des mouvements, symétrie à gauche et à droite, retour au point de départ).	NIVEAU 1 = l'ordre chronologique des blocages et frappes est respecté	X
		NIVEAU 2 = l'ordre chronologique des frappes, blocages et des positions est respecté	X X
		NIVEAU 3 = L'ordre chronologique des frappes, blocages et positions est respecté et le point d'arrivée est identique au point de départ du poumsé.	X
Les fondamentaux posturaux	Cet observable permet de vérifier que le pratiquant positionne correctement son corps dans l'espace (alignement corporel et positionnement des appuis)	NIVEAU 1 = maintien de l'axe vertical	X
		NIVEAU 2 = respect des positions (appuis, écart, angulation des genoux).	X
Les fondamentaux d'exécution	Ils permettent de vérifier que les mouvements effectués avec les membres supérieurs et inférieurs (blocages et frappes) sont réalisés en respectant la codification du taekwondo (armement/trajectoire/ finition) et une recherche d'efficacité (amplitude, vitesse/accélération).	NIVEAU 1 = finition/respect de la ligne cible	X X
		NIVEAU 2 = Qualité de l'armement/trajectoire frappes et blocages membres supérieurs	X
		NIVEAU 3 = Qualité de l'ensemble des mouvements membres supérieurs armement + trajectoire + finition membres supérieurs et inférieurs	X X
		NIVEAU 4 = variation des vitesses armements/déploiement pour les frappes et blocages	X

Les KIBONS



QUELS KIBONS DOIVENT ÊTRE CONNUS ET PRÉSENTÉS SELON LE GRADE ?

Les kibons se répartissent en 5 familles de mouvements. Les niveaux de difficultés des kibons (complexité du mouvement, problèmes d'équilibre ou de coordination ne suivent pas toujours leur moment d'apparition dans les pomsés).

Nous avons donc ici fait le choix de ne pas nous référer au pomsé pour la progression technique des kibons selon le grade pour les classer par niveaux de difficulté.

Par exemple, are hetcho maki (blocage bas double et symétrique) qui apparaît dans Yuk Jong (présenté pour

passer son 3ème keup/ceinture rouge) est probablement beaucoup moins difficile à réaliser que Je bi poum mok tchigui (attaque/blocage simultané, mains ouvertes et asymétriques) qui est présent dans Sa Jong (présenté pour passer son 5ème keup, ceinture bleue 1 barrette).

Pour chacune des 5 familles, les kibons qui les composent seront regroupés par similitude en termes de coordination et de difficulté d'exécution.

LES BLOCAGES

NIVEAU 1	Blocages simples poing fermé are/bakat/momtong/momtong an/eulgoul maki	X	X	X	X
NIVEAU 2	Blocages simples main ouverte han sonnal are/momtong/eulgoul maki		X	X	X
NIVEAU 3	Blocages doubles symétriques are/bakat hetcheu maki			X	X
NIVEAU 4	Blocages doubles (bras en renfort) kodoro are/bakat maki et sonnal are/bakat maki			X	X
NIVEAU 5	Blocages paume de la main batangson nelyo et montong maki			X	X
NIVEAU 6	Blocages doubles renforcés eutkeuro are maki, godro sonnal maki				X
NIVEAU 7	Blocages doubles asymétriques kawi et owesanteul maki				X

LES FRAPPES MEMBRES SUPERIEURS

NIVEAU 1	Coups de poing momtong/eulgoul/toubon/bandé/baro jireugui	X	X	X	X
NIVEAU 2	Frappes main ouverte han sonnal mok/bakat tchigui, han sonnal		X	X	X
NIVEAU 3	Attaques poing avancées (revers/marteau...) don joumok, me joumok, bakat joumok			X	X
NIVEAU 4	Coups de coude pal koup olio/tolyo/yop tchigui			X	X
NIVEAU 5	Attaques coups de poing remontants (« uppercut ») jetcho jireugui, dokyang teuk, deung joumok jetcho jireugui				X

LES COUPS DE PIEDS

NIVEAU 1	Coup de pied de base jambe arrière ap/an/bandal/bakat/mireu tchagui	X	X	X	X
NIVEAU 2	Coups de pied de base jambe avant ap/bandal/yop tchagui		X	X	X
NIVEAU 3	Coups de pieds sautés de base dobal dangson ap/bandal tchagui		X	X	X
NIVEAU 4	Coups de pied retournés de base tuit, 360 bandal tchagui		X	X	X
NIVEAU 5	Coups de pied avancés jambe arrière furyo/tolyo/yop tchagui			X	X
NIVEAU 6	Coups de pied avancés jambe avant koro et ap bal nelyo/tolyo/furyo tchagui			X	X
NIVEAU 7	Coups de pied retournés avancés momdolyo furyo, dwidora yop, 360 tolyo/nelyo tchagui			X	X
NIVEAU 8	Coups de pied sans reposer kodop, sokho tchagui				X
NIVEAU 9	Coups de pied sautés avancés tuyo yop/ap/tolyo/momdolyo/tuit tchagui				X

LES POSITIONS

NIVEAU 1	Ap, Moa, Narahni tchoumbi, tchaliot seugui	X	X	X	X
NIVEAU 2	Ap koubi seugui		X	X	X
NIVEAU 3	Duit koubi seugui			X	X
NIVEAU 4	Oren, owen, duit koa seugui			X	X
NIVEAU 5	Be joumok, Beum seugui				X

LES DEPLACEMENTS (STEPS)

NIVEAU 1	Pas glissé et pivot vers l'avant et l'arrière	X	X	X	X
NIVEAU 2	Décalages glissés et pivots			X	X
NIVEAU 3	Pas tournant vers l'avant et l'arrière			X	X
NIVEAU 4	Combinaisons pas glissés/pivots/tournant/décalage vers l'avant et l'arrière				X



COMMENT ÉVALUER LES KIBONS SELON LE GRADE DE L'ÉLÈVE ?

■ Les critères d'évaluation pour les kibons

Les critères d'évaluation reprendront d'une part les éléments chronologiques de réalisation d'un kibon (armement/trajectoire et finition/retour de frappe), la connaissance des termes et d'autre part la notion de symétrie (faire la même chose à droite et à gauche).

CRITÈRES D'ÉVALUATION	OBJECTIF DE L'ÉVALUATION			
Armement / trajectoire Finition / retour de frappe	Vérifier que l'élève maîtrise l'exécution de son geste dès le point de départ de la technique. L'élève respect-t-il ces critères d'exécution conformément à la codification des mouvements en taekwondo ? L'armement correspond à la position préparatoire du bras ou de la jambe avant la frappe/blocage. La finition correspond pour les techniques membres supérieurs au verrouillage de la frappe ou du blocage sur la bonne ligne cible (hauteur et endroit) en même temps que la position adoptée (seugui). Le retour de frappe va plutôt correspondre aux frappes comme les coups de pieds, il s'agit du retour de la jambe après l'impact (réarmement + retour du pied au sol).	X	X	X
Correspondance terme Technique réalisée	Vérifier que l'élève réalise bien le mouvement correspondant au terme coréen demandé.	X	X	X
Symétrie	Vérifier que l'élève est bien capable de reproduire le même mouvement qualitativement à gauche et à droite.		X	X

■ Le niveau d'exigence selon le grade et le référentiel de notation

La progression technique des keups va proposer des contraintes de mouvements imposés et de difficulté croissante selon les grades.

Les situations demandées pour l'évaluation en matière de kibons sont de deux ordres :

- ✎ L'exécution de mouvements (blocages ou frappes) dans le vide ou sur cible en avançant et/ou en reculant.
- ✎ L'exécution d'une frappe avec les membres supérieurs et/ou inférieurs sur un partenaire en arrêtant le coup au plus prêt de la cible (aucun contact autorisé). Ceci sera exigé à partir de la ceinture rouge.

Le COMBAT



LES ATTENDUS PAR GRADES

■ Nombre de rounds réalisé lors du passage de grades

Les candidats réaliseront selon leur grade un ou deux rounds de combat.



1 round



1 round



2 rounds



2 rounds

■ Durée du round réalisé lors du passage de grades

La durée des rounds va dépendre de la catégorie d'âge du pratiquant pendant la saison où a lieu le passage de grades.

Benjamins 9 et 10 ans	1 minute
Minimes 11 et 12 ans	1 minute
Cadets 13 et 14 ans	1 minute 30
Juniors 15 à 17 ans	2 minutes
Seniors 18 à 29 ans	2 minutes
Vétérans 30 ans et +	1 minute 30

IMPORTANT



L'enseignant veillera à ce que :

Les candidats portent les **protections adaptées** à leur catégorie d'âge (voir règlement sportif FFTDA) pour une question de **sécurité**.

Les candidats **ceintures bleues et rouges** effectuent leurs deux rounds contre des **adversaires différents** afin qu'ils puissent s'exprimer contre des **niveaux différents**.

COMMENT ÉVALUER LE COMBAT SELON LE GRADE DE L'ÉLÈVE ?

■ Les compétences attendues et leurs niveaux d'expertise en combat selon le grade

La progression technique des keups en combat doit permettre de construire progressivement les compétences de l'élève combattant.

De plus, Il est clair que l'on n'évaluera pas de la même manière un combat réalisé par une ceinture blanche et celui réalisé par un ceinture rouge.

Dans la perspective de l'épreuve de la ceinture noire, on distinguera trois grandes familles de compétences.

Afin de respecter la progressivité de l'apprentissage, chacune de ces trois compétences va être subdivisée en trois ou quatre niveaux d'expertise

qui seront réparties et évaluées par couleurs de ceintures.

Le tableau ci-dessous liste les compétences en combat, leurs niveaux d'expertise et à quels niveaux de ceinture ils seront évalués par l'enseignant.

Par exemple, pour les pratiquants ayant une ceinture bleue (6^{ème}, 5^{ème} ou 4^{ème} keup) et qui passent un grade, seront évalués : le niveau 2 de la compétence variété technique, le niveau 2 de la compétence variété tactique et le niveau 3 de la compétence application des fondamentaux.

FAMILLES DE COMPÉTENCES	OBJECTIF DE L'ÉVALUATION	NIVEAUX DE COMPÉTENCES	Blanche	Bleue	Rouge
Variété technique	Vérifier la variété du panel technique (frappes avec les pieds mais aussi les poings) du combattant	NIVEAU 1 = Je touche avec les 2 jambes	X	X	
		NIVEAU 2 = Je touche avec ma jambe avant.		X	
		NIVEAU 3 = J'utilise des coups de pieds visage			X
Variété tactique	Vérifier la capacité du combattant à utiliser efficacement les différents rôles et sous-rôles tactiques (système d'attaque, contre/riposte...)	NIVEAU 1 = Je touche avec des attaques sur 1 coup ou en enchaînant	X	X	
		NIVEAU 2 = J'attaque et je défends		X	
		NIVEAU 3 = J'attaque et je défends en variant mes choix			X
Application des fondamentaux du combat	Vérifier la capacité du combattant à utiliser les principes élémentaires permettant de toucher son adversaire mais également d'éviter de se faire toucher.	NIVEAU 1 = Je ne suis pas touché (esquiver et/ou neutraliser en collant au corps à corps)	X		
		NIVEAU 2 = Je touche et je ne suis pas touché (le remplacement après la frappe)		X	
		NIVEAU 3 = je ne suis pas touché et je touche (la riposte incluant esquive + frappe)			X
		NIVEAU 4 = je touche avant d'être touché avec les poings ou les pieds (le contre)			X

Les HANBON KYEUROGUI



LES ATTENDUS PAR GRADES

■ Nombre de hanbons réalisés lors du passage de grades

Les candidats réaliseront selon leur grade un à six hanbon kyeurogui selon leur couleur de ceinture.



1 hanbon



2 hanbons



4 hanbons



4 hanbons



LA MÉTHODE D'ÉVALUATION DU HANBON KYEUROGUI ET LES EXIGENCES SELON LE GRADE

■ Les critères d'évaluation

Ils vont bien-sûr varier selon le grade de l'élève. On s'assurera pour les ceintures blanches et jaunes que le protocole du hanbon, le respect des consignes et l'absence de contact sont bien intégrés, ensuite, pour les ceintures bleues entrera en compte la notion de vitesse de réaction et enfin c'est la notion de puissance pour les ceintures rouges qui apparaîtra

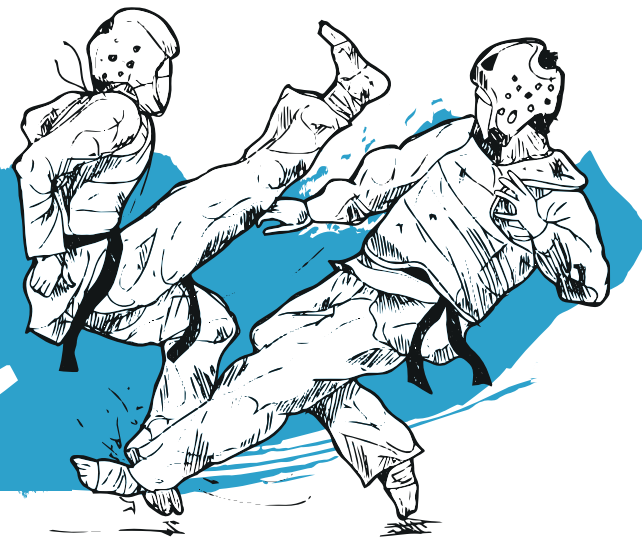
Le tableau suivant récapitule les critères d'évaluation par couleur de ceinture.

CRITÈRES D'ÉVALUATION	OBJECTIF DE L'ÉVALUATION			
Respect protocole du hanbon	Vérifier que l'élève respecte le bon déroulement du hanbon (A attend que l'attaquant s'annonce par un kihap, B pousse un kihap pour donner le signal de l'attaque).	X	X	
Précision de la riposte	Vérifier que l'élève ne touche pas son partenaire lors de sa riposte et arrête ses frappes au plus près des cibles adverses.	X	X	X
Respect des mouvements demandés	Vérifier que l'élève intègre bien les exigences de mouvements requis dans les hanbons de son grades (voir fiches progression technique à afficher dans le dojang)	X	X	X
Réactivité	Vérifier que l'élève réagit bien/amorce sa défense dès le démarrage de l'attaquant qui devra se placer à une distance suffisamment proche par souci de « réalisme ».		X	X
Précision/puissance de la riposte	Vérifier que l'élève, lors de sa riposte, arrête ses frappes au plus près des cibles adverses tout en cherchant à donner le maximum de vitesse et de force à ses frappes.			X

■ Le niveau d'exigence selon le grade et le référentiel de notation

Afin de développer la variété et la créativité des élèves sur une tâche très fermée comme l'exercice du hanbon kyeurogui (trajectoire, cible et moment de déclenchement de l'attaque connus), la progression technique des keups va proposer des contraintes de mouvements imposés et de difficulté croissante selon les grades.

Le HO SHIN SOUL



LES ATTENDUS PAR GRADES

Afin de toujours s'inscrire dans une logique de continuité, la démonstration d'un hoshinsoul sera décomposée en trois phases : le dégagement d'une part, les frappes (avant et/ou après le dégagement) et la mise au sol avec contrôle du partenaire.

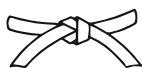
La phase du dégagement va être privilégiée plus particulièrement pour les ceintures blanches et jaunes. Le hoshinsoul « complet » ne sera à présenter que pour les candidats déjà ceinture rouge.

Il est bien évident que nous ne parlons ici que de ce que le candidat doit présenter pour son examen de keup.

Un enseignant pourra parfaitement décider s'il le souhaite de :

- ✘ Ne commencer à travailler le hoshinsoul qu'à partir de ceinture jaune, voire bleue, voire rouge.
- ✘ De travailler toutes les phases du hoshinsoul dès la ceinture blanche.
- ✘ De n'évaluer le hoshinsoul qu'à partir de ceinture jaune ou bleue ou rouge.

■ Éléments de hoshinsoul à présenter



Uniquement le dégagement



Uniquement le dégagement



Dégagement + frappes



Dégagement + frappes + mise au sol



Nous rappelons que pour l'examen de ceinture noire 1er dan, le candidat devra présenter cinq dégagements/ ripostes/mises au sol sur cinq situations de saisie différentes. Les réponses sont libres mais les cinq saisies sont imposées réglementairement comme rappelé ci-contre.

Saisies imposées lors de l'examen 1^{er} dan

- ✦ Saisie simple un poignet même côté (A)
- ✦ Saisie simple un poignet croisée (B)
- ✦ Saisie à deux mains d'un poignet (C)
- ✦ Saisie des deux poignets de face (D)
- ✦ Saisie des deux poignets par derrière (E)

LA MÉTHODE D'ÉVALUATION DU HOSHINSOUL ET LES EXIGENCES SELON LE GRADE

■ Les critères d'évaluation

Ils vont bien-sûr varier selon le grade de l'élève.

On n'évaluera pour les ceintures blanches et jaunes que la qualité du dégagement et de la réactivité, le respect des consignes. Ensuite, pour les ceintures bleues entrera en plus la prise en compte la notion de la qualité de l'exécution des frappes. Enfin, pour les ceintures rouges, l'enseignant s'intéressera également à la manière dont le partenaire est mis au sol/contrôlé.

Le tableau suivant récapitule les critères d'évaluation par couleur de ceinture.

CRITÈRES D'ÉVALUATION	OBJECTIF DE L'ÉVALUATION	Jaune	Bleue	Rouge
Dégagement	Vérifier que l'élève applique avec succès les critères d'efficacité d'un dégagement suite à une saisie (coordination d'un déplacement avec le dégagement des membres supérieurs saisis)	X	X	X
Réactivité	Vérifier que l'élève réagit la plus rapidement possible suite à la saisie du partenaire	X	X	X
Qualité des frappes de riposte	Vérifier que l'élève applique des frappes « réalistes » (susceptibles de neutraliser un potentiel agresseur), en contrôle (sans blesser son partenaire), dans un positionnement correct (permettant de démontrer puissance et équilibre)		X	X
Qualité du contrôle/mise au sol du partenaire	Vérifier que l'élève amène son partenaire au sol en contrôlant sa chute tout en l'immobilisant (une position où un potentiel agresseur ne serait pas en mesure de s'échapper et de riposter).			X

Les CONNAISSANCES THEORIQUES

LES ATTENDUS PAR GRADES

Afin de parfaire la culture « taekwondo » du pratiquant et le préparer aux exigences de l'examen 1er dan, il nous paraît important d'inclure aussi des éléments théoriques.

Le tableau ci-dessous résume les thématiques possibles de questions par couleurs de ceintures.



Savoir exécuter le salut
Savoir nouer sa ceinture
Connaître le nom de la tenue
Connaître l'intérêt de la licence et passeport



Connaître les grades adultes
Compter en coréen de 1 à 10
Connaître les règles principales pour gagner un combat
Connaître les différents avertissement et fautes en combat
Connaître le déroulement d'une compétition combat



Connaître les principaux gestes d'arbitrage en combat
Connaître les règles principales des compétitions pomsé
Connaître le nom des champions français
Connaître le nom des élus/cadres de la FFTDA
Expliquer un des fondamentaux du combat/pomsé



Connaître la Filière de formation des enseignants de la FFTDA
Connaître le fonctionnement du haut niveau en taekwondo
Connaître le Fonctionnement de la FFTDA
Connaître l'historique de la FFTDA



LA MÉTHODE D'ÉVALUATION ET LES EXIGENCES SELON LE GRADE

Les enseignants sont libres de déterminer eux-mêmes le nombre de questions, le nombre de points et le niveau d'exigence des réponses.

Nous recommandons cependant que le nombre de points maximal pouvant être obtenus sur cette épreuve soit toujours inférieur aux points pouvant être obtenus sur une autre épreuve « pratique » (combat, pomsé, hoshinsoul, kibon et hanbon).



CONCLUSION et CONSEILS

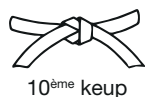
LA PRÉPARATION DU PASSAGE DE GRADE CLUB

Cet événement est un réel temps fort de la saison sportive d'un club. De plus, si tous les pratiquants ne s'engageront et ne vivront pas tous une journée de compétition pousse ou combat, il est fort probable que tous vivront au moins une fois un passage de grade.

A ce titre, le passage de grade « keups » doit être préparé avec soin par l'enseignant.

■ La préparation en amont

Dans cet outil d'évaluation, nous avons fait le choix de classer les candidats en fonction de la couleur de ceinture qu'ils possèdent : les élèves ceintures blanches sont évalués avec les fiches ceintures blanches même s'ils visent l'obtention d'une ceinture jaune. Les candidats ayant une ceinture jaune autour de la taille sont évalués avec les fiches ceintures jaunes etc...



fiches d'évaluation blanches



fiches d'évaluation jaunes



fiches d'évaluation bleues



fiches d'évaluation rouges

Voici une liste des points importants à anticiper avant l'examen pour un bon déroulement :

- ✦ Prévoir des tables et des chaises pour les jurys selon les possibilités.
- ✦ Prévoir de quoi écrire (crayons à papier et gomme plutôt).
- ✦ Prévoir le nombre suffisant de fiches d'évaluation (une par candidat selon la couleur du grade visé) par exemple : 10 feuilles d'évaluation grades jaunes si 10 candidats sont positionnés pour valider des grades du 9^{ème} au 7^{ème} keup.
- ✦ Prévoir un exemplaire du référentiel de notation par couleur de ceinture pour les jurys.
- ✦ Prévoir si besoin les cibles pour l'atelier kibons (raquettes ou paos).
- ✦ Informer les candidats du jour/horaire de l'examen et leur rappeler de prévoir leur matériel (dobok, protections...)
- ✦ Prévoir un briefing des jurys si d'autres personnes en plus de l'enseignant participent à l'évaluation. Ce briefing inclut l'organisation matérielle de l'examen (répartition des tables/épreuves ou groupes) + un récapitulatif sur les critères d'évaluation à l'aide du référentiel de ce document. Chaque jury doit avoir une vision claire et homogène des critères pour que tous les candidats soient traités avec équité.

■ Pendant le passage de grades

Il est toujours intéressant de pouvoir faire évaluer les élèves par un autre enseignant afin qu'un regard plus neutre soit porté lors de l'évaluation. Dans l'idéal, il serait souhaitable de solliciter l'aide d'assistants voire mieux d'un collègue issu d'un autre club pour l'examen de grades club.

L'attitude que l'évaluateur adoptera constitue un autre point de vigilance. Elle doit être aussi neutre que possible aussi bien sur le plan comportemental que verbal afin de ne pas faire paniquer outre mesure les élèves ou au contraire contribuer à leur engagement et à leur sérieux.

Pour rappel, le passage de grade n'est pas un concours visant à classer les individus en fonction de leur performance, mais bien un contrôle des acquis qui s'appuie sur des critères d'évaluation objectifs. A ce titre, nous conseillons vivement aux enseignants de clubs d'afficher le document progression des keups dans leur dojang afin que tous les élèves sachent concrètement ce que l'on attend d'eux.

■ Après le passage de grade

Les échecs comme les réussites doivent être accompagnés. En effet les grilles d'évaluation doivent permettre de mettre à jour les points positifs et les carences qui ressortent selon les épreuves. Ceci peut même conduire l'enseignant à revoir ou modifier sa programmation en fonction des besoins qui émergent du passage de grade. Celui-ci incarne de fait une réelle évaluation formative sur la pertinence des choix pédagogiques de l'enseignant de club.

L'annonce des résultats peut se faire dans la foulée et même donner lieu à un temps festif pour le club de remise de diplôme et de ceintures.

L'enseignant n'oubliera pas par ailleurs de signer la page de grades keups dans le passeport sportif des élèves.

CE QU'IL FAUT RETENIR !

L'enseignant devra déterminer de combien de temps il dispose et combien d'élève doivent être évalués.

Nous conseillons de regrouper les élèves par groupes de niveau (couleur du grade visé).

L'enseignant pourra opter pour un jury unique ou plusieurs jurys qui pourront se répartir les épreuves ou les groupes de niveaux.

Les groupes de couleur pourront être tous évalués sur le pomsé puis tous sur le combat puis tous sur le hanbon...

Ou alors un groupe de couleur passe sur l'ensemble des épreuves avant que le groupe suivant ne démarre.



QUESTIONS DIVERSES et POINTS DE VIGILANCE

Est-ce-que je suis obligé de faire passer toutes les épreuves comme pour l'examen de DAN ?

Comme nous l'avons suggéré plus haut, ce document se veut une boîte à outil pour l'enseignant pour mieux structurer ses passages de grades clubs.

Un enseignant pourra parfaitement choisir de n'évaluer que certaines épreuves et mettre de côté certaines voire de n'en évaluer certaines qu'à un certain niveau de grade. Par contre, il est important de rappeler que la maîtrise technique et les compétences sous-jacentes prennent du temps pour se développer et que mettre de côté certaines épreuves comme le combat ou le hoshinsoul ou les évaluer trop tardivement ne nous semblent pas un choix optimal pour amener un élève dans de bonnes conditions pour l'examen à la ceinture noire.

Certaines épreuves comme le poumsé ou le kibon impliquent une logique interne de reproduction de forme et de maîtrise du positionnement du corps dans l'espace.

D'autres comme le habon et le hoshinsoul implique une adaptation défensive de sa distance de frappe dans une situation de faible incertitude temporelle et événementielle.

Enfin le kyeurogui est par contre une tâche ouverte (attaque ou défense avec forte incertitude spatiale/temporelle et événementielle ou les notions de contact/risque (même si heureusement cela reste rare quand les règles sportives et les protections idoines sont utilisées) restent présentes.

L'enseignant pertinent devra prendre en compte ces trois logiques pour préparer au mieux ses élèves et de mauvais choix en termes d'enseignement et de passage de grades clubs peuvent contribuer à une mise en échec future voire une mise en danger (principalement

pour des candidats au passage de dans en déficit de compétences sur les fondamentaux du combat/kyeurogui).

Dois-je faire systématiquement réussir mes élèves à tous leurs passages de grades ?

La réponse est évidemment non, même si un échec peut être source de découragement voire d'abandon chez certains pratiquants. L'utilisation d'une grille d'évaluation avec des critères précis peut à ce titre constituer une aide certaine pour objectiver les manques et déterminer les axes de travail.

Le meilleurs moyens pour éviter les déconvenues serait à notre sens que l'enseignant conseille et oriente ses élèves sur le fait de se positionner ou pas sur l'examen de grades en fonction du niveau observé lors des cours et de l'assiduité.

Il est important de rappeler que l'enseignant est le garant de la progression de ses élèves et qu'ainsi, il ne doit pas substituer une logique « clientéliste » voire démagogique à une logique pédagogique centrée sur la qualité effective des prestations réalisées.

Il faut bien avoir en tête qu'il sera très difficile de faire accepter un échec aux élèves si personne n'y est jamais confronté dans le club. A ce titre l'échec à l'examen de dan constitue trop souvent une mauvaise surprise source d'abandon chez un nombre encore trop important de pratiquant.



Puis-je faire passer plusieurs grades à un même pratiquant sur un passage de grades ?

Encore une fois, l'enseignant de club a toute la latitude pour le faire. Cependant, en procédant de la sorte, l'enseignant court le risque de passer à côté de certaines carences. Par exemples, un pratiquant issu d'un autre sport de combat pourra très bien en combat être capable de riposter efficacement (fondamentaux niveau bleu) mais ne pas être capable de se replacer correctement après ses frappes (fondamentaux ceinture jaune).

Idem pour le hoshinsoul, un pratiquant pourra réaliser de bonne mise au sol mais ne pas maîtriser correctement les techniques de dégagement.

Autre problème, l'enseignant doit aussi avoir conscience que si le pratiquant passe trop rapidement ses grades (par exemple ceinture rouge en une saison, il risque de se retrouver sans objectifs pendant deux saisons avant de tenter sa ceinture noire).

Certains niveaux de keup à l'intérieur d'une couleur de ceinture ont par contre pour certains des similitudes, l'enseignant saura avec une bonne connaissance du référentiel de ce document positionner ses élèves sur le niveau de keup adéquat.

Pour résumer, nous conseillons à l'enseignant d'éviter de faire sauter plusieurs couleurs de ceinture en une fois pour un pratiquant. Par contre, un pratiquant pourra en fonction de son niveau passer un ou deux keups dans une même couleur de ceinture lors d'un passage de grade club.

En théorie, un pratiquant peut tenter sa ceinture noire lors de sa troisième saison. Si l'on prend la cas classique d'un club proposant deux passages de keups par saison, cela fait six passages de grades pour amener l'élève au 1er keup.

Le cas idéal en termes de progression serait plutôt une planification sur quatre saisons avec huit à neuf passages de grades soit un keup validé par examen.

L'enseignant modulera évidemment selon la progression individuelle de chacun en jouant comme indiqué ci-dessus sur le nombre de keups validés dans une même couleur de ceinture par examen.

Dans le cas où plusieurs keups seraient validés, nous conseillons à l'enseignant d'évaluer l'élève sur les contenus d'examen de chacun des niveaux visés.

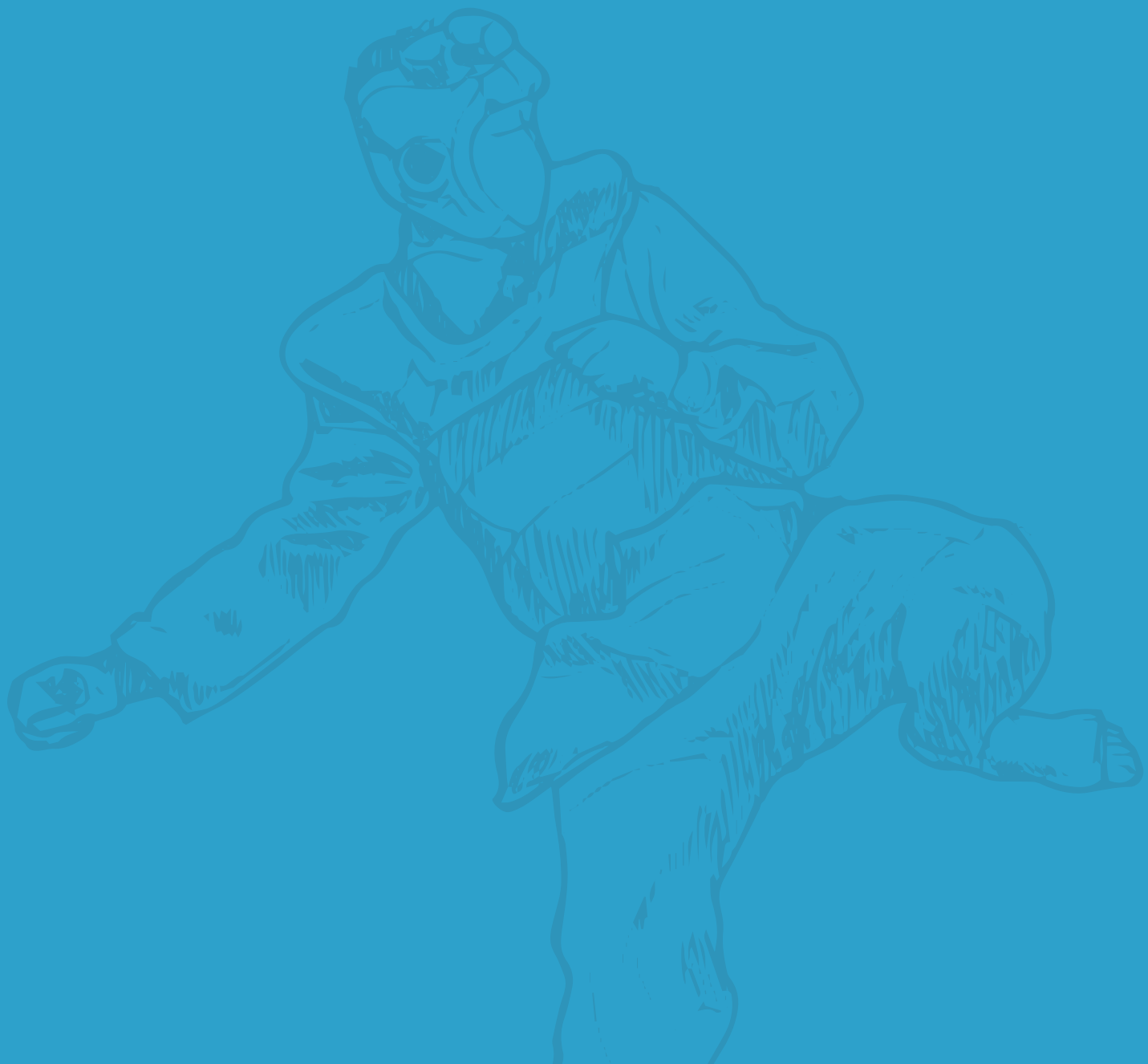
Combien de passages de grades puis-je organiser par saison ?

L'idéal serait de un à trois mais l'enseignant a encore une fois toute latitude sur cette question.

Dois-je prendre en compte l'âge et les capacités physiques du pratiquant dans l'évaluation ?

La réponse est oui et non. Oui car le choix des kibons à présenter est suffisamment large pour que l'enseignant demande à un élève âgé une technique accessible à ses moyens. Non car les attendus par grades en matière de hanbon, hoshinsoul et pomsé sont suffisamment accessibles et larges pour être réalisables pour la plupart des pratiquants hors situation de handicap moteur ou mental.

Pour le public handicapé, l'enseignant devra par contre prendre en compte la caractéristique de l'élève et moduler le niveau d'exigence en fonction. Pas d'attente de symétrie sur les kibons pour certains handicaps moteurs par exemple.



PROGRESSION FRANÇAISE
des **KEUPS**

