



## CLUBS AFFILIÉS



## Préambule

La **FFTDA** propose ci-après à ses clubs affiliés, un cycle de séances dans le cadre du dispositif « 2 heures de sport de plus au collège ». Convaincus de l'importance des bienfaits conciliés entre études et pratique du taekwondo, le cycle constitue un moyen non négligeable de promotion du taekwondo et de passerelle entre le scolaire et les clubs.

Le **Taekwondo** n'est pas seulement un héritage culturel qui représente la Corée, il possède des **valeurs éducatives**, mais développe également des aptitudes physiques, mentales et sociales. Par la pratique du Taekwondo, les élèves peuvent parvenir à mieux se connaître, à comprendre le monde et développer les capacités nécessaires pour avoir une vie saine et active pour **vivre en société**.

Ce **cycle Taekwondo de la FFTDA** est proposé en cohérence avec l'offre de pratique physique et sportive au sein de l'établissement, durant quatre périodes de travail, séparées par trois périodes de vacances, défini dans le modèle national de convention pour la mise en place de l'expérimentation, de l'expansion et de la généralisation du dispositif « **2 heures de sport en plus pour les collégiens** ».

Le temps d'activité de chaque séance peut être allongé ou diminué selon la situation (séances au sein de l'établissement ou dans le club nécessitant un temps de déplacement ou de transport par exemple).

Il est possible de combiner les séances avec d'autres. Chaque contenu peut être abordé sur plusieurs séances en fonction du niveau d'appropriation des élèves et **adapté aux besoins particuliers**.

Le cycle se destine à un **public débutant** éloigné de la pratique sportive, il est important de s'assurer de la compréhension des caractéristiques particulières du taekwondo et du **sens dans les apprentissages**.

Le cycle constitue une **découverte de l'activité**, l'enseignant de taekwondo fera en sorte d'axer le cours sur les différents aspects du taekwondo, plus que sur l'acquisition pointilleuse des techniques.

Les contenus de séances ont été définis à titre indicatif et de façon à pouvoir laisser place à l'appropriation par l'intervenant spécialiste de l'activité. Elles sont un moyen d'illustration de l'**apport qualitatif** et des principales **compétences à conduire** dans le cadre du cycle.

Le cycle donne également aux enseignants d'autres matières des thèmes sur la **culture et les valeurs**, ainsi que sur l'olympisme, leur permettant d'animer des **ateliers réflexifs** afin de favoriser l'éducation et l'évolution des représentations sur :

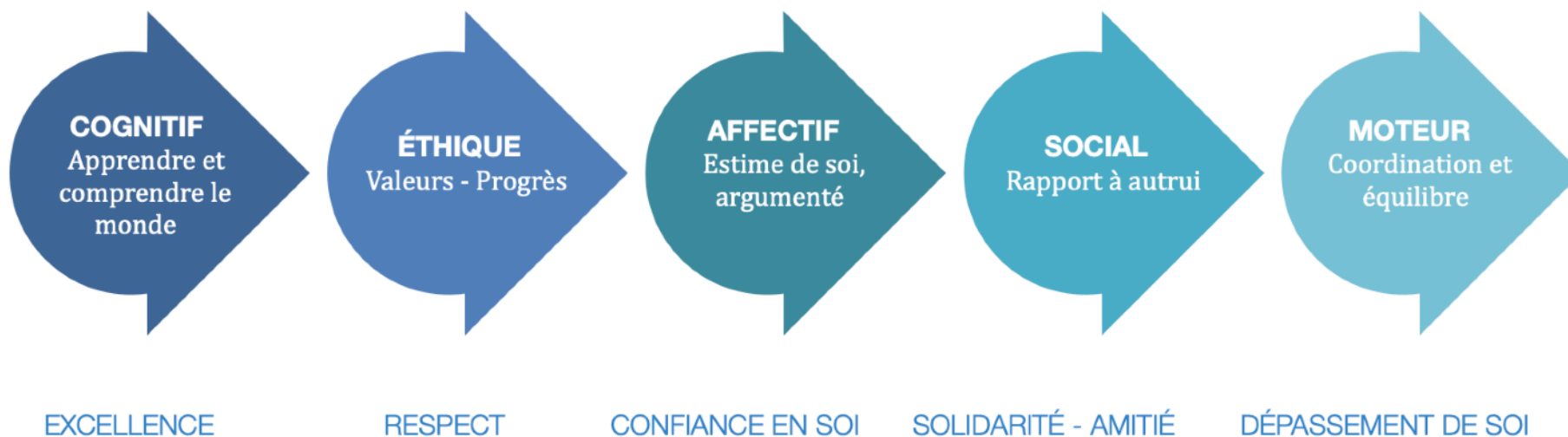
- Sur ce qui a été retenu des **valeurs Olympiques**,
- Sur la relation à l'autre,
- Sur l'impact des jeux Olympiques sur la société,
- D'un point de vue cognitif, éthique, affectif et social,
- Par l'exposition des productions dans le cadre des ateliers réflexifs le cas échéant.

Les séances seront ainsi le moyen d'un **temps de partage** pour :

- Un échange sur le monde extérieur,
- Permettre d'explorer ses capacités,
- Mieux comprendre le monde qui nous entoure et ses règles,
- Stimuler l'envie et la curiosité,
- Débattre lors d'ateliers réflexifs sur l'importance des valeurs sociétales (solidarité, amitiés, dépassement, citoyenneté,...).
- S'auto-évaluer

A l'issue du cycle, les élèves ayant participé peuvent le cas échéant et avec l'accord du chef d'établissement **participer à une séance en club** et/ou être invités à une manifestation organisée par celui-ci.

# Un apport qualitatif



## Principales compétences conduites dans le cadre du cycle

SÉANCES	OBJECTIFS	DESCRIPTIFS	SÉANCES	OBJECTIFS	DESCRIPTIFS
<b>1</b>	Etre Capable de tenir son engagement	Je prends conscience de ma condition physique	<b>4</b>	EC de collaborer, partager, échanger	Travail en binôme (Duo) Relations dans le groupe Je ne suis pas touché(e) mais je touche
<b>2</b>	EC de restituer un enchainement, de reproduire une gestuelle donnée	Apport d'éléments techniques, Self défense/ Assauts (Duo)	<b>5</b>	EC d'appliquer une stratégie pour atteindre l'objectif annoncé	Opposition Relation duelle Il/elle essaye de toucher mais je touche avant
<b>3</b>	EC de toucher une cible pour réussir, de proposer une stratégie	Opposition Relation duelle Je touche dès que je suis touché(e)	<b>6</b>	EC de définir, appliquer et faire appliquer la règle	Arbitrer une opposition

Séance	Domaines	Contenu de la séance (Chaque contenu peut être abordé sur plusieurs séances en fonction du niveau d'appropriation des élèves et adapté aux besoins particuliers )
<b>1</b>	Culture et valeurs (J'apprends, je comprends)	Identifier les composantes de l'activité taekwondo
		Taekwondo qu'est ce que cela veut dire?
		Qu'est ce que la courtoisie ? Donnez-en une définition. Comment cela s'applique dans votre vie de tous les jours ?
	Exercices d'échauffement (je m'amuse et me dépasse)	Jeux d'échauffement
	Techniques (Je travaille avec l'autre, il m'aide à progresser)  EC de tenir son engagement	Manière de serrer le poing et application
		Salut et positions de base
		Aptchagi (coup de pied direct) - EC de toucher avec le dessus du pied
		Pandalchagi (coup de pied semi circulaire) - EC de toucher avec le dessus du pied niveau moyen
		Dolyeu tchagi (coup de pied circulaire) - EC de toucher avec le dessus du pied niveau haut
	Opposition (Gagner en confiance en estime de soi)	Assauts restitution salut et coups de pieds
Débat-Atelier réflexif (J'échange avec autrui, je respecte ses valeurs, elles font progresser les miennes) <b>VOIR ANNEXE</b>	Valeurs olympiques • Énumérez, par ordre de priorité, les valeurs qui, selon vous sont importantes pour le sport dans notre société.	

Séance	Domaines	Contenu de la séance (Chaque contenu peut être abordé sur plusieurs séances en fonction du niveau d'appropriation des élèves et adapté aux besoins particuliers )
<b>2</b>	Culture et valeurs (J'apprends, je comprends)	Le taekwondo aujourd'hui en France
		Dans la culture coréenne que représente le DO ?
		Qu'est ce que la Loyauté ? Donnez-en une définition. Comment cela s'applique dans votre vie de tous les jours ?
	Exercices d'échauffement (Je m'amuse et me dépasse)	Jeux d'échauffement
	Techniques (Je travaille avec l'autre, il m'aide à progresser)  EC de restituer un enchaînement, de reproduire une gestuelle donnée	Trois blocages pour se défendre (Eulgoul makki/blocage haut - Momtong Makki/blocage moyen - Alé makki/Blocage bas)
		Le coup de poing - EC de serrer le poing et de toucher une cible
		Les esquives et déplacements
		Yop tchagi (coup de pied latéral) - EC de toucher avec le talon
	Opposition (Gagner en confiance en estime de soi)	Dwitt tchagi (coup de pied arrière « ruade ») - EC de toucher avec le talon
		Respect du protocole - Trois pas combat (je restitue les trois blocages) Assauts 3 coups de pieds
Débat-Atelier réflexif (J'échange avec autrui, je respecte ses valeurs, elles font progresser les miennes) <b>VOIR ANNEXE</b>	Importance du sport pour la société <ul style="list-style-type: none"> <li>• En quoi est-il bon de faire du sport ?</li> <li>• Bienfaits du sport pour les individus</li> <li>• Qu'est-ce que m'apporte le sport ?</li> </ul>	

Séance	Domaines	Contenu de la séance (Chaque contenu peut être abordé sur plusieurs séances en fonction du niveau d'appropriation des élèves et adapté aux besoins particuliers )
<b>3</b>	Culture et valeurs (J'apprends, je comprends)	Pourquoi appelle-t-on cette discipline la voie des pieds et des poings ?
		Quel âge a cette discipline ?
		Qu'est ce que la persévérance ? donnez-en une définition. Comment cela s'applique dans votre vie de tous les jours ?
	Exercices d'échauffement (Je m'amuse et me dépasse)	Jeux d'échauffement
	Techniques (Je travaille avec l'autre, il m'aide à progresser)  EC de toucher une cible pour réussir, de proposer une stratégie	Donner un coup de poing en avançant - Donner un coup de poing en reculant
		Nélyeu Tchagi - Coup de pied marteau / Milo Tchagi - Coup de pied poussé - EC de toucher avec le dessous du pied
		Les changements de garde sur place
		Les déplacements un pas chassé, pas glissé
		Utilise les deux jambes pour toucher une cible ; Au moins une jambe touche la cible
	Opposition (Gagner en confiance en estime de soi)	Respect du protocole - Deux pas combat (Je restitue 2 blocages au choix) Assauts 3 coups de pieds - Je varie les techniques au corps et à la tête - Je touche dès que je suis touché - Je définis les règles d'arbitrage
Débat-Atelier réflexif (J'échange avec autrui, je respecte ses valeurs, elles font progresser les miennes) <b>VOIR ANNEXE</b>	Sport pour tous • Le taekwondo peut-être pratiqué par tout le monde parce que ...	

Séance	Domaines	Contenu de la séance (Chaque contenu peut être abordé sur plusieurs séances en fonction du niveau d'appropriation des élèves et adapté aux besoins particuliers )
<b>4</b>	Culture et valeurs (J'apprends, je comprends)	Où est située la Corée ? (montrer une carte de l'Asie) - Connaissez-vous des pays voisins de la Corée ?
		Que signifie le nom Corée selon vous ?
		Qu'est-ce que la maîtrise de soi ? donnez-en une définition. Comment cela s'applique dans votre vie de tous les jours ?
	Exercices d'échauffement (Je m'amuse et me dépasse)	Jeux d'échauffement
	Techniques (Je travaille avec l'autre, il m'aide à progresser)  EC de collaborer, partager, échanger	J'enchaîne deux coups de poings en avançant
		Je touche les cibles avec les poings en me déplaçant dans différentes directions
		Je combine les techniques de jambes - J'enchaîne 2 coups de pieds différents
		Faire les différents coups de pieds avec la jambe arrière et la jambe avant
		360° Bandal tchagi (coup de pied sauté) - EC de toucher avec le dessus du pied
	Opposition (Gagner en confiance en estime de soi)	Respect du protocole - Un pas combat (Je restitue un blocage au choix) Assauts 3 coups de pieds - Je varie les techniques au corps et à la tête - Je ne suis pas touché mais je touche - J'applique et fait appliquer la règle, j'arbitre.
Débat-Atelier réflexif (J'échange avec autrui, je respecte ses valeurs, elles font progresser les miennes) <b>VOIR ANNEXE</b>	Intégration et équité • Est-ce que le taekwondo est le même pour les filles comme pour les garçons ? Fair-Play • Quelles relations j'entretiens avec mon partenaire, adversaire, juge, arbitre, entraîneur...?	



Séance	Domaines	Contenu de la séance (Chaque contenu peut être abordé sur plusieurs séances en fonction du niveau d'appropriation des élèves et adapté aux besoins particuliers )
<b>5</b>	Culture et valeurs (J'apprends, je comprends)	Compter de 1 à 10 en coréen - Montrer le salut en taekwondo
		Signification du drapeau coréen ? - Signification des anneaux olympiques ?
		Qu'est-ce que la combativité ? Donnez-en une définition. Comment cela s'applique dans votre vie de tous les jours ?
	Exercices d'échauffement (Je m'amuse et me dépasse)	Jeux d'échauffement
	Techniques (Je travaille avec l'autre, il m'aide à progresser)	Je fais le lien entre un blocage et une riposte du point en avançant et reculant
		Toucher une cible avec Han tchagi (EC de toucher avec l'intérieur du pied) - Bakkat tchagi (EC de toucher avec l'extérieur du pied) - Mom dolyeu tchagi (Coup de pied retourné) - EC de toucher avec le dessous ou le talon niveau haut
		Je varie les techniques d'attaque avec les membres inférieurs - Je suis capable de me mettre à distance en utilisant des déplacements appropriés pour ne pas être touché
	Opposition (Gagner en confiance en estime de soi)  EC d'appliquer une stratégie pour atteindre l'objectif annoncé	Self défense, se dégager d'une saisie au poignet (principe de dégagement riposte)
		Self défense, se dégager d'une saisie aux vêtements de face (principe de dégagement riposte)
		Respect du protocole - Un pas combat (Je sais défendre et contre attaquer avec les membres supérieurs et inférieurs) Assauts 3 coups de pieds - Je varie les techniques au corps et à la tête - Il/Elle essaye de me toucher mais je touche avant - J'applique et fais appliquer la règle, j'arbitre.
Débat-Atelier réflexif (J'échange avec autrui, je respecte ses valeurs, elles font progresser les miennes) <b>VOIR ANNEXE</b>	Violence et harcèlement • Pensez-vous qu'il existe des cas de violences ou de harcèlement dans le sport et sous quelles formes ?	

Séance	Domaines	Contenu de la séance (Chaque contenu peut être abordé sur plusieurs séances en fonction du niveau d'appropriation des élèves et adapté aux besoins particuliers )
6	Culture et valeurs (J'apprends, je comprends)	Que symbolise la couleur blanche dans le champ culturel coréen?
		Que symbolise la couleur noire dans le champ culturel coréen ?
		Quelle est l'importance du salut ?
	Exercices d'échauffement (Je m'amuse et me dépasse)	Jeux d'échauffement
	Techniques (Je travaille avec l'autre, il m'aide à progresser)	Je sais bloquer pour protéger ma tête - Je sais bloquer pour protéger mon plexus - Je sais bloquer pour protéger mon bas ventre - Je sais toucher une cible avec le poing
		Je sais toucher une cible avec les 2 pieds en Aptchagi (Coup de pied direct) - Pandalchagi (Coup de pied semi circulaire) - dollyochagi (Coup de pied circulaire) - Yeopchagi (Coup de pied latéral) - Duitchagi (Coup de pied arrière « ruade ») - Nélyo Tchagi - Coup de pied marteau / Milo Tchagi - Coup de pied poussé - 360° pandal chagi (Coup de pied sauté).
		Je suis capable de les combiner et de varier les niveaux (corps/tête)
	Opposition (Gagner en confiance en estime de soi)  EC de définir, appliquer et faire appliquer la règle	Un pas combat (Je sais défendre et contre attaquer avec les membres supérieurs et inférieurs)
		Self défense, se dégager d'une saisie au poignet et d'une saisie aux vêtements de face (principe de dégagement riposte)
		Assauts 3 coups de pieds - Je varie les techniques au corps et à la tête Assauts plastron Ludique (si possible) recontextualiser en duo J'applique et fais appliquer la règle, j'arbitre.
Débat-Atelier réflexif (J'échange avec autrui, je respecte ses valeurs, elles font progresser les miennes) <b>VOIR ANNEXE</b>	Ethique dans le sport • Est-ce que la pratique du taekwondo peut me rendre meilleur(e) et améliorer mon estime de moi-même ? Sport et paix • Selon-vous les jeux olympiques sont-ils facteurs de la paix dans le monde ?	

## **ANNEXE 1 : Ateliers réflexifs**

L'atelier réflexif consiste à regrouper les élèves pendant 5 à 20 minutes au début ou à la fin d'un cours (*pendant le cycle taekwondo ou proposé dans une autre matière au collège*) et à réfléchir ensemble sur un sujet déterminé (la durée de l'atelier est variable selon la durée du cours, et fonction de la capacité de concentration des participant(e)s si le temps le permet).

Réflexions actives écrites et ou dessinées, seul ou en groupe, et partage de ses réflexions, échanges liés aux expériences personnelles, discussions.

### **Description détaillée des ateliers réflexifs**

Lors des ateliers réflexifs, inviter les jeunes à rejoindre l'enseignant, ils s'assoient, s'installent dans une position confortable et d'écoute des thèmes qui peuvent être inscrits sur un paperboard ou tableau velleda et lus par un élève qui le souhaite à haute voix. Laisser s'ouvrir le débat autour de la question posée, questionner, amener à comparer leur propre raisonnement à ceux des autres.

### **Présentation de l'atelier réflexif**

Annoncer aux jeunes qu'ils s'appêtent à faire quelque chose de très important. Leur préciser qu'au regard du thème, ils font, dans leur quotidien et/ou dans leur club, face à différentes situations, à différents conflits, à différentes émotions, qu'ils doivent gérer, avec lesquels ils sont amenés à composer et sur lesquels ils doivent s'appuyer pour répondre.

### **Consignes de mise en oeuvre**

Interroger directement les jeunes pour savoir ce qu'ils pensent du thème de l'atelier réflexif à partir de la question en lien avec le thème.

Il s'agit de choisir un ou plusieurs thèmes de réflexion et de répondre aux questions.

Une fois un thème choisi (ou plusieurs), après le temps de débat autour des questions, d'échange et de comparaison des idées, demander aux jeunes de noter, seul ou en groupe une phrase, ce qu'ils ont tiré de leur débat d'idée sur une feuille A4 (type feuille papier canson), de dessiner, de faire un collage ou une carte mentale comme ils le souhaitent, une situation correspondant au thème et ce afin que le soutien de réalisation soit le même pour tous. La feuille sera utilisée comme ils le souhaitent, afin que le thème représenté s'adresse au taekwondo et à la vie quotidienne.

### **Finalités**

Elles sont de deux ordres :

La première est d'organiser une grande exposition de l'ensemble des dessins des jeunes, sur un temps fort de fin d'année, qui auront participé aux ateliers réflexif, dans laquelle un jury, composé d' « officiels » (jeunes, enseignants, éducateurs, parents, CPE, direction...) auront la tâche de voter pour les trois meilleurs dessins par thème. Quatre critères d'évaluation : le respect du thème, l'esthétisme global de la production, la qualité du dessin, collage et son originalité (sa sensibilité).

La seconde finalité, est d'inviter les jeunes volontaires à une manifestation et/ou à participer à 1 ou 2 séances gratuites organisées au sein du club.

## ANNEXE 2 (tableau à renseigner par l'élève en s'aidant de l'annexe 3)

# AUTO-ÉVALUATION

<b>EXCELLENCE</b> Apprendre et comprendre le monde			<b>RESPECT</b> Valeurs - progrès			<b>CONFIANCE EN SOI</b> Estime de soi - argumenter			<b>SOLIDARITÉ - AMITIÉ</b> Rapport à autrui			<b>DÉPASSEMENT DE SOI</b> Coordination et équilibre		
Je suis capable d'	Oui	Non	Je suis capable d'	Oui	Non	Je suis capable d'	Oui	Non	Je suis capable d'	Oui	Non	Je suis capable d'	Oui	Non
Être curieux			Être empathique			Avoir une vision claire de moi-même			Écouter activement			Être concentré(e)		
Être critique			Être respectueux			Être assertif			Être empathique			Être précis		
Être réfléchi			Être honnête			Être résilient			Être patient			Être endurant		
Être créatif			Être responsable			Être proactif			Être généreux			Être souple		
Être organisé			Être engagé			Être confiant			Être honnête			Être rapide		
Être persévérant			Être tolérant			Être autonome			Être fiable			Être équilibré		
Être ouvert d'esprit			Être civique			Être ouvert d'esprit			Être ouvert d'esprit			Être agile		
Être communicatif			Être critique			Être persévérant			Être créatif			Être endurci		
Être informé			Être curieux			Être créatif			Être positif			Être motivé		
Être réceptif			Être ouvert au changement			Être reconnaissant			Être reconnaissant			Être confiant		

## **ANNEXE 3 : Outils d'aide à l'autoévaluation (à utiliser pour renseigner le tableau de l'annexe 2)**

### **Compétences liées à la solidarité et à l'amitié dans les relations avec autrui :**

1. Écouter activement : Savoir prêter attention à ce que les autres ont à dire et être présent pour eux lorsque cela est nécessaire.
2. Être empathique : Comprendre les sentiments et les perspectives des autres et être capable de se mettre à leur place.
3. Être patient : Être capable de tolérer les différences et les faiblesses des autres et de les soutenir dans leurs moments difficiles.
4. Être généreux : Être disposé à donner de son temps, de son énergie et de ses ressources pour aider les autres.
5. Être honnête : Être franc et sincère dans ses relations avec les autres, sans dissimuler ses intentions ou ses sentiments.
6. Être fiable : Tenir ses engagements et être digne de confiance, de manière à construire des relations durables.
7. Être ouvert d'esprit : Être capable de comprendre et de respecter les différentes cultures, croyances et opinions des autres.
8. Être créatif : Trouver des moyens innovants de soutenir les autres et de renforcer les liens d'amitié.
9. Être positif : Être optimiste et inspirant dans ses relations avec les autres, en encourageant les autres à atteindre leurs objectifs et à surmonter leurs difficultés.
10. Être reconnaissant : Être reconnaissant envers les autres et les remercier pour leur soutien et leur amitié.

### **Compétences liées à la confiance en soi et à l'estime de soi :**

1. Avoir une vision claire de soi-même : Comprendre ses forces, ses faiblesses et ses limites, et être en mesure de les communiquer clairement aux autres.
2. Être assertif : Être capable de s'exprimer de manière claire, directe et respectueuse, en défendant ses convictions et ses opinions.
3. Être résilient : Être capable de surmonter les obstacles et de rebondir après les échecs, en utilisant ces expériences pour se renforcer.
4. Être proactif : Prendre l'initiative et agir de manière autonome, en développant des solutions créatives aux problèmes.
5. Être confiant : Avoir confiance en ses capacités et en son potentiel, en se fixant des objectifs ambitieux et en travaillant dur pour les atteindre.
6. Être autonome : Être capable de prendre des décisions indépendantes et de gérer ses propres responsabilités, en faisant preuve d'un haut niveau d'auto-discipline et d'organisation.
7. Être ouvert d'esprit : Être disposé à écouter les idées des autres et à apprendre de nouvelles choses, tout en restant fidèle à ses propres valeurs et convictions.
8. Être persévérant : Être déterminé à atteindre ses objectifs malgré les obstacles et les défis, en ayant confiance en soi et en sa capacité à réussir.
9. Être créatif : Être capable de trouver des solutions originales aux problèmes, en utilisant son imagination et sa créativité pour trouver des idées novatrices.
10. Être reconnaissant : Être reconnaissant envers soi-même pour ses réussites et ses progrès, tout en restant humble et en reconnaissant les contributions des autres.

### **Compétences liées à l'excellence dans l'apprentissage et la compréhension du monde :**

1. Être curieux : Avoir une soif de connaissances et être toujours désireux d'apprendre de nouvelles choses.
2. Être critique : Être capable d'évaluer de manière objective les informations et les idées, et de discerner les faits des opinions.
3. Être réfléchi : Être capable de réfléchir de manière critique et analytique, en utilisant des arguments logiques et en se posant des questions pertinentes.
4. Être créatif : Être capable de trouver des solutions originales aux problèmes, en utilisant l'imagination et l'innovation.
5. Être organisé : Avoir une bonne gestion du temps et être capable de planifier et de structurer son travail de manière efficace.
6. Être persévérant : Être capable de persévérer malgré les obstacles et les difficultés, en ayant la motivation et la détermination nécessaires pour atteindre ses objectifs.
7. Être ouvert d'esprit : Être capable de comprendre et de respecter les différentes perspectives et cultures, en étant disposé à apprendre des autres.
8. Être communicatif : Être capable de communiquer clairement ses idées et ses pensées, en utilisant une variété de supports et de techniques.
9. Être informé : Avoir une connaissance approfondie de son domaine d'expertise, ainsi que des événements et des tendances pertinents.
10. Être réceptif : Être ouvert aux commentaires et aux critiques, en utilisant ces informations pour s'améliorer et pour continuer à apprendre.

### **Compétences liées au respect des valeurs :**

1. Être empathique : Être capable de comprendre et de ressentir les émotions des autres, en étant sensible à leurs besoins et à leurs préoccupations.
2. Être respectueux : Être respectueux des différences et des diversités, en reconnaissant et en valorisant les opinions, les cultures et les modes de vie des autres.
3. Être honnête : Être honnête et transparent dans ses actions et ses communications, en respectant l'intégrité et la vérité.
4. Être responsable : Prendre la responsabilité de ses actions et de ses décisions, en reconnaissant les conséquences de ses choix et en travaillant à améliorer les résultats.
5. Être engagé : S'engager à améliorer le monde qui nous entoure, en travaillant pour atteindre des objectifs communs qui profitent à tous.
6. Être tolérant : Être tolérant envers les opinions et les croyances des autres, en respectant leur liberté de pensée et d'expression.
7. Être civique : Être civique en contribuant à la société et en respectant les lois et les règlements.
8. Être critique : Être capable de remettre en question les idées et les opinions, en examinant de manière critique les arguments et les preuves.
9. Être curieux : Être curieux de découvrir de nouvelles choses, en explorant de nouveaux domaines et en apprenant de nouvelles compétences.
10. Être ouvert au changement : Être ouvert au changement et à l'innovation, en étant prêt à expérimenter de nouvelles idées et de nouveaux modes de pensée pour favoriser le progrès.

### **Compétences liées au dépassement de soi :**

1. Être concentré : Être capable de se concentrer sur une tâche ou une activité, en évitant les distractions et en restant focalisé sur l'objectif.
2. Être précis : Être capable d'exécuter des mouvements précis, en utilisant une coordination et une dextérité fines.
3. Être endurant : Être capable de supporter la fatigue et de maintenir l'effort, en développant son endurance et en améliorant sa résistance.
4. Être souple : Être capable d'adopter des positions et des mouvements souples, en travaillant la souplesse et la flexibilité de son corps.
5. Être rapide : Être capable d'exécuter des mouvements rapides et précis, en développant sa vitesse et sa réactivité.
6. Être équilibré : Être capable de maintenir l'équilibre et la stabilité, en travaillant l'équilibre et la coordination.
7. Être agile : Être capable de se déplacer avec agilité et légèreté, en développant l'agilité et la coordination de ses mouvements.
8. Être endurci : Être capable de surmonter les douleurs et les difficultés, en développant une résilience mentale et physique.
9. Être motivé : Être motivé à atteindre ses objectifs personnels, en se fixant des objectifs ambitieux et en travaillant dur pour les atteindre.
10. Être confiant : Être confiant dans ses capacités et dans ses compétences, en développant une estime de soi positive et en croyant en son potentiel.