



Ambition citoyenne



Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

Badges « Ambition Citoyenne »
délivrés avec les ceintures dans la pratique du Taekwondo enfants et ados

Ceintures		Badges		
14e keup			Respect Lieux	Respecter le(s) lieu(x) de pratique <ul style="list-style-type: none">Respecter les règlesRamasser ses déchets (nourriture, bouteille vide, masque...)Ranger ses affaires et son matérielNe pas dégrader les lieux de pratique et le matérielAvoir une posture éco-citoyenne : éteindre les lumières, fermer les robinets d'eau
13e keup			Respect Encadrement	Respecter l'encadrement <ul style="list-style-type: none">Être poli, courtois (bonjour, svp, merci...) auprès de l'encadrement du club (professeurs, élus, ...)Être attentif durant les explications, les consignesSuivre les consignes, les règles données et les accepter
12e keup			Solidarité Inclusion	Favoriser l'inclusion de partenaires <ul style="list-style-type: none">Accueillir les nouveaux arrivants (se présenter, demander le prénom etc.)Aller vers les autres (être le premier dans l'échange/relation)Faciliter l'intégration de tous les camaradesPratiquer avec tous ses camarades sans distinction
11e keup			Engagement Implication	Pratiquer de façon assidue et impliquée <ul style="list-style-type: none">Être régulier (présence aux séances)Être ponctuelFaire les exercices demandés par les professeursSe donner à fondParticiper à des événements fédéraux
10e keup			Auto-critique Acceptation	Accepter le résultat de ses actions <ul style="list-style-type: none">Ne pas remettre en cause le résultat obtenuComprendre et expliquer le résultat obtenu dans toutes les situations (échec ou réussite)Expliciter son évolution personnelle
9e keup			Respect Camaraderie	Respecter ses pairs/ses partenaires <ul style="list-style-type: none">Être poli, courtois (bonjour, svp, merci...) envers ses camaradesValoriser le travail réalisé par ses camaradesNe pas se moquer de ses camaradesÊtre fair-play (dans la victoire et la défaite, ne transgresse pas la règle)
8e keup			Solidarité Soutien	Aider et encourager ses partenaires <ul style="list-style-type: none">Aider ses camarades à s'équiperProposer son aideAider ses camarades ayant des difficultés pendant et en dehors des séancesEncourager ses camarades pendant ou en dehors de la séance
7e keup			Engagement Dépassement de soi	Surpasser ses craintes, ses difficultés <ul style="list-style-type: none">PersévérerRépéter les exercices pour progresserSe confronter avec des plus « forts » que soiÊtre en demande d'apprendre des choses nouvelles
6e keup			Respect Soi-meme	Se respecter soi-même <ul style="list-style-type: none">Prendre soin de sa tenueAvoir une hygiène corporelle adaptée à la pratique
5e keup			Auto-critique Discernement	Reconnaître la place de chacun dans le résultat collectif <ul style="list-style-type: none">Nommer les acteurs et leurs rôlesRepérer les actions de chacun ayant contribué au résultatSavoir penser de façon critiqueCapacité à faire des choix responsablesCapacité à résoudre une situation de façon créative
4e keup			Auto-critique Dialogue	Exprimer son point de vue et écouter celui de l'autre <ul style="list-style-type: none">Partager et défendre ses idéesÉcouter l'autre et respecter son point de vueSavoir exprimer ses émotionsÉcouter, comprendre et expliquer les décisions prises par un tiers le concernantGérer ses émotions
3e keup			Solidarité Contribution	Participer à la vie du groupe <ul style="list-style-type: none">Ranger ensemble les lieux de pratique et les vestiairesParticiper aux tâches collectivesÊtre solidaire avec les efforts du groupe
2e keup			Engagement Responsabilités	Participer à la vie associative <ul style="list-style-type: none">Se proposer pour participer à l'activité quotidienne du clubSe proposer pour participer à des événements organisés par le clubDemander à occuper des fonctions au regard de la situation (entraînement, événement)Suivre une formation à la prise de responsabilités sur des postes de techniciens ou d'élus (arbitrage, enseignement...)
1er keup			Auto-critique Connaissance de soi	Bien se connaître <ul style="list-style-type: none">Reconnaître ses faiblesses, ses qualités, ses erreursConnaître ses limitesComprendre ses émotions et le stress