

AVANCER DANS LES GRADES

1



Pour bien progresser

Suis les étapes

Keups

ENFANTS

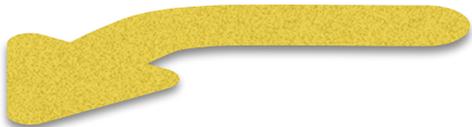
La progression française des grades

La progression française du Taekwondo est l'ensemble des compétences à acquérir pour chaque grade, du 15^e keup (Sip Oh Keup) à la ceinture noire. C'est une aide pour les pratiquants afin de mieux préparer les passages de grade et de suivre leur évolution dans le club.

Le programme baby

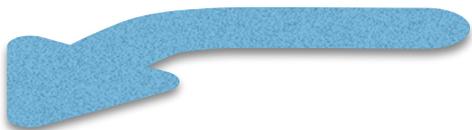
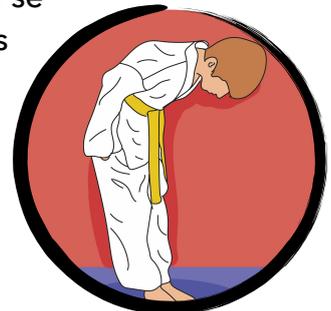
Le programme « Baby Taekwondo » s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans. Il leur permettra de développer leurs capacités motrices, intellectuelles, affectives et sociales, sans dénaturer le taekwondo. Ils pourront acquérir tout un répertoire d'habiletés permettant de franchir plus facilement les étapes vers leurs premiers keups.

Le système de grades innovant est symbolisé par neuf animaux incarnant faisant lien avec le programme de progressions des Keups.



La progression des grades du TAEKWONDO "Enfants" proposée ici se base sur 15 "Keup" différenciés par 8 couleurs de ceintures (blanche, jaune, orange, verte, violette, bleue, rouge, rouge et noire). Chaque Keup représente une nouvelle étape vers l'obtention de la ceinture noire 1^{er} Dan, dont l'âge minimum requis est de 14 ans.

Pour chacun de ces "Keup" correspond un programme technique illustré dans les pages suivantes jusqu'au 6^e Keup (Youk Keup).



La progression des grades du TAEKWONDO "Ados-Adultes" permet d'avoir une vision globale des attendus et des contenus à présenter lors des passages de grade et en lien avec les modules des examens dan.

Ils sont adaptés pour les pratiquants à partir de 8 ans (benjamins) dont le développement moteur permet un niveau d'exigence technique plus complexe. C'est aussi l'âge d'or pour l'entraînement et l'acquisition des habiletés motrices spécifiques favorisant une expérience motrice plus fine.



La progression des Keups

KEUP		CEINTURES	COULEURS
15	Sip Oh Keup	Blanche	
14	Sip Sa Keup	Jaune	
13	Sip Sam Keup	Jaune 1 barrette orange	
12	Sip Yi Keup	Orange	
11	Sip Il Keup	Orange 1 barrette verte	
10	Sip Keup	Verte	
9	Gou Keup	Verte 1 barrette violette	
8	Pal Keup	Violette	
7	Tchil Keup	Violette 1 barrette bleue	
6	Youk Keup	Bleue (Ajustement au programme keup ado-adulte)	
5	Oh Keup	Bleue 1 barrette rouge	
4	Sa Keup	Bleue 2 barrettes rouges	
3	Sam Keup	Rouge	
2	Yi Keup	Rouge 1 barrette noire	
1	Il Keup	Rouge 2 barrettes noires	
1 ^{er} DAN		Noire (14 ans minimum)	

La progression dans les Keups

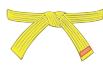


Ambition citoyenne



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			<p>Respect Lieux</p> <p>Respecter le(s) lieu(x) de pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter les règles Ramasser ses déchets (nourriture, bouteille vide, masque...) Ranger ses affaires et son matériel Ne pas dégrader les lieux de pratique et le matériel Avoir une posture éco-citoyenne : éteindre les lumières, fermer les robinets d'eau
13e keup			<p>Respect Encadrement</p> <p>Respecter l'encadrement</p> <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 consignes Suivre les consignes, les règles données et les accepter
12e keup			<p>Solidarité Inclusion</p> <p>Favoriser l'inclusion de partenaires</p> <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 camarades Pratiquer avec tous ses camarades sans distinction
11e keup			<p>Engagement Implication</p> <p>Pratiquer de façon assidue et impliquée</p> <ul style="list-style-type: none"> Être régulier (présence aux séances) Être ponctuel Faire les exercices demandés par les professeurs Se donner à fond Participer à des événements fédéraux
10e keup			<p>Auto-critique Acceptation</p> <p>Accepter le résultat de ses actions</p> <ul style="list-style-type: none"> Ne pas remettre en cause le résultat obtenu Comprendre et expliquer le résultat obtenu dans toutes les situations (échec ou réussite) Expliciter son évolution personnelle
9e keup			<p>Respect Camaraderie</p> <p>Respecter ses pairs/ses partenaires</p> <ul style="list-style-type: none"> Être poli, courtois (bonjour, svp, merci...) envers ses camarades Valoriser le travail réalisé par ses camarades Ne pas se moquer de ses camarades Être fair-play (dans la victoire et la défaite, ne transgresse pas la règle)
8e keup			<p>Solidarité Soutien</p> <p>Aider et encourager ses partenaires</p> <ul style="list-style-type: none"> Aider ses camarades à s'équiper Proposer son aide Aider ses camarades ayant des difficultés pendant et en dehors des séances Encourager ses camarades pendant ou en dehors de la séance
7e keup			<p>Engagement Dépassement de soi</p> <p>Surpasser ses craintes, ses difficultés</p> <ul style="list-style-type: none"> Persévérer Répéter les exercices pour progresser Se confronter avec des plus « forts » que soi Être en demande d'apprendre des choses nouvelles
6e keup			<p>Respect Soi-meme</p> <p>Se respecter soi-même</p> <ul style="list-style-type: none"> Prendre soin de sa tenue Avoir une hygiène corporelle adaptée à la pratique
5e keup			<p>Auto-critique Discernement</p> <p>Reconnaître la place de chacun dans le résultat collectif</p> <ul style="list-style-type: none"> Nommer les acteurs et leurs rôles Repérer les actions de chacun ayant contribué au résultat Savoir penser de façon critique Capacité à faire des choix responsables Capacité à résoudre une situation de façon créative
4e keup			<p>Auto-critique Dialogue</p> <p>Exprimer son point de vue et écouter celui de l'autre</p> <ul style="list-style-type: none"> Partager et défendre ses idées Écouter l'autre et respecter son point de vue Savoir exprimer ses émotions Écouter, comprendre et expliquer les décisions prises par un tiers le concernant Gérer ses émotions
3e keup			<p>Solidarité Contribution</p> <p>Participer à la vie du groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> Ranger ensemble les lieux de pratique et les vestiaires Participer aux tâches collectives Être solidaire avec les efforts du groupe
2e keup			<p>Engagement Responsabilités</p> <p>Participer à la vie associative</p> <ul style="list-style-type: none"> Se proposer pour participer à l'activité quotidienne du club Se proposer pour participer à des événements organisés par le club Demander 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			<p>Auto-critique Connaissance de soi</p> <p>Bien se connaître</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconnaître ses faiblesses, ses qualités, ses erreurs Connaître ses limites Comprendre ses émotions et le stress

Avancer dans les keups dès 6 ans

LA PROGRESSION, UN SYSTÈME COMPLEXE ET MULTIFACTORIEL

L'enseignement du Taekwondo met en évidence une motricité qui n'est ni intuitive ni naturelle de part la dissociation segmentaire (le segment droit ne fait pas la même chose que le segment gauche), de prono-supination (paume vers le haut, paume vers le bas) et de coordination (main ouverte, main fermée, doigts, pouce, déplacements...) qui implique chez le/la jeune pratiquant(e), un ensemble d'éléments psychomoteurs qui se combinent pour réaliser des techniques de blocages, de percussion ou de coup de pied.

LES DIFFICULTÉS

- La pronation,
- La supination,
- La prono-supination
- La coordination,
- La dissociation segmentaire (le bras gauche, ne fait pas la même chose que le bras droit),
- Les armements,
- les trajectoires,
- les rotations,
- le placement de/des l'autre(s), segments,
- Tous les critères doivent s'assembler de façon progressive et non simultanée afin de ne pas créer de freins dans les apprentissages,
- Créer des étapes pour construire et donner du sens,
 - Avec des jeux d'opposition,
 - Avec des ateliers pédagogique,
- Laisser murir progressivement les acquisitions,
- Ne pas obliger l'élève à se concentrer sur tout les critères, car cela ne sera pas possible.

EVALUER CE QUI S'ACQUIERT SINGULIÈREMENT

Il est important de n'évaluer qu'un seul critère de réalisation à la fois et ne pas focaliser sur les erreurs produites ailleurs (trajectoire, rotation par exemple), de ne pas attendre le produit fini, de pointer les réussites et non les erreurs. Les erreurs étant des variables d'ajustement pédagogique, il sera nécessaire d'évaluer les compétences transversales vers d'autres techniques, au delà du grade passé (au delà de la ceinture jaune par exemple).

L'apprentissage est un système de règles d'actions acquises qui déclenchent d'autres règles moins stabilisées. Un critère acquis doit cependant l'être définitivement.

VARIER LES TECHNIQUES

- De blocages, coups de poings, de coups pieds
- Un enfant peu comprendre la consigne mais ne pas être en mesure de la réaliser, son expérience motrice n'est pas celle d'un adulte et elle est en évolution, en construction,

L'EXPÉRIENCE MOTRICE

- Aider à la construction de l'expérience motrice, pour former le/la futur taekwondoïste,
- Le Han bon kyeoungi - Le Hoshinsul - Le Kyeoungi, sont des mises en application, qui, si elles respectent les critères de l'épreuve, sont des moyens favorisant l'expérience motrice, en mettant à l'épreuve du réel la situation d'apprentissage,
- S'appuyer sur les critères de réalisation de la techniques pour construire des étapes d'apprentissages est fondamental chez les enfants, cela concrétise l'acte d'apprentissage elle donne du sens à ce qui est fait.

Avancer dans les keups

SERMENT DE L'INSTRUCTEUR DE TAEKWONDO

Tolérance	Comprendre et pardonner, plutôt que de réprimander et critiquer.
Attente	Faire preuve de confiance et de patience.
Honneur	Maintenir la dignité et le calme.
Exemplarité	Respecter les règles, règlements et lois.
Considération	Œuvrer pour les intérêts et le bien-être des pratiquants.
Respect	Ne pas utiliser de langage violent, menaçant ou harcelant.
Équité	Traiter tout le monde équitablement.
Responsabilité	Droits, devoirs et responsabilités de l'enseignant.
Sens de la mission	Fort sentiment de vocation pour l'enseignement
Dévouement	Envers les pratiquants et leur instruction

DÉFINITION DU TAEKWONDO

Le taekwondo est un art martial et un sport visant à pratiquer des techniques de défense et d'attaque à mains nues, spécialisé dans les coups de pieds, la self défense, ayant pour objectif la réalisation de soi au travers de la pratique permettant d'exercer simultanément le corps et l'esprit. C'est un art martial avec des caractéristiques sportives et ludiques. La principale raison d'apprendre les arts martiaux est de se défendre contre des attaques imprévues. La pratique du Taekwondo, étend son objectif pour inclure la réalisation de son propre potentiel, c'est-à-dire la réalisation de soi à mesure que le niveau augmente dans l'apprentissage des Kibon, des poomsae, des Hanbon kyeurugi, de l'Hoshinsul et du kyeurugi.

LES VALEURS TRANSMISES PAR LE TAEKWONDO

Elles sont étroitement corrélées aux badges « Ambition Citoyenne » Art martial traditionnel coréen issu des techniques de combat, c'est un art martial qui vise le développement harmonieux de l'esprit et du corps, et un sport de compétition qui implique l'utilisation de la force et de la tactique dans des conditions équitables. C'est un art martial et un sport moderne qui a réussi à se mondialiser. Aujourd'hui, le Taekwondo est largement pratiqué à la fois comme forme d'exercice corps-esprit qui met l'accent sur le développement mental des pratiquants et comme technique d'autodéfense. Le Taekwondo est largement reconnu comme un moyen d'éducation qui a un effet positif sur le développement, en particulier chez les jeunes. L'Esprit du Taekwondo constitue un principe pratique qui sert de ligne directrice importante pour la pratique. C'est un ensemble de valeurs que les praticiens, les maîtres et les organisations liées au Taekwondo (FFTDA, Ligue, comité et clubs), devraient atteindre. La signification de l'esprit du Taekwondo est le plus souvent abstraite. Les valeurs sont les lignes directrices de la pratique et par extension de la vie quotidienne conçues dans un but éducatif.

CREDO DES PRATICIENS

Le credo des pratiquants décrit les cinq valeurs du Taekwondo sous forme de directives pratiques. Il peut être utilisé par des pratiquants qui s'engagent à porter ces valeurs dans le cadre de leur pratique.

- Agir selon ce qui est juste et équitable.
- Faire preuve de résilience face aux épreuves et difficultés
- Respecter l'autre, être courtois.
- faire preuve de partage, dévouement et de volontariat