

# Ambition Citoyenne

Faire vivre  
les valeurs du  
Taekwondo

Livret d'accueil





# Le projet Ambition Citoyenne

À travers la pratique du taekwondo et des disciplines associées dans un environnement associatif, les clubs déploient au quotidien et dès le plus jeune âge, les valeurs éducatives basées sur la citoyenneté. Dans le contexte sociétal actuel, il devient essentiel de renforcer cette dynamique éducative par une démarche tournée vers le vivre-ensemble. Ceci passe par le respect des règles communes et de chacun, et la volonté d'agir dans l'intérêt collectif.

Le projet « Ambition Citoyenne » mis en place par la FFTDA, vise le déploiement d'une démarche citoyenne dans les clubs, auprès des jeunes licenciés et du plus grand nombre.

Soutenu par le programme Impact 2024 du Fonds de Dotation Paris 2024, ce projet est réalisé en



collaboration avec Eveil Asso, l'IPCI (Institut des Pratiques Corporelles Inclusives) et le LICA (Laboratoire d'Intelligence Collective et Artificielle).

## Objectifs de la démarche :

- Renforcer les valeurs éducatives transmises dans nos clubs
- Valoriser les comportements et les apprentissages de nos licenciés en tant que citoyen
- Conforter les parents sur l'implication de nos clubs dans la transmission des valeurs citoyennes



Responsable de la transmission des valeurs, l'équipe pédagogique du club pourra valoriser les actes et comportements citoyens de ses licenciés des catégories d'âge 8-11 ans et 12-17 ans, **à travers la délivrance de badges de compétences**. Ces badges matérialisent des compétences citoyennes acquises selon un référentiel défini par la fédération.

Bien plus que des lieux de pratique, nos clubs sont des espaces d'acquisition de mécanismes de la citoyenneté en acte !

**Rejoins  
Ambition  
Citoyenne !**



**Avant son  
déploiement, le projet  
Ambition Citoyenne  
a été expérimenté  
auprès de clubs  
pilotes.  
Enseignants, enfants  
et parents reviennent  
sur cette expérience  
et nous délivrent leurs  
ressentis.**

## Paroles des enseignants

**Claude**, enseignant en Île-de-France  
« En tant qu'enseignant, voir nos élèves s'épanouir non seulement en tant que pratiquants de Taekwondo, d'Hapkido ou de Body taekwondo, mais aussi en tant que citoyens engagés et responsables, est une source infinie de fierté. Le projet Ambition Citoyenne a renforcé notre détermination dans les valeurs que nous portons et souhaitons véhiculer par l'intermédiaire de nos activités. »

**Allan**, enseignant en Normandie  
« L'enseignement des valeurs et des «savoirs-être» propres aux arts martiaux semblent couler de source, mais de nos jours c'est de moins en moins palpable. Ce projet Ambition Citoyenne est l'opportunité de sensibiliser les jeunes à leurs actes, ainsi qu'à la place qu'ils occupent au sein du dojang, du club et par extension au sein de la société. »

**Christophe**, enseignant en Occitanie  
« Ce projet nous renforce dans notre action éducative en nous permettant de valoriser les comportements vertueux des élèves de manière concrète. »

## Paroles des licenciés

**Ivan**, pratiquant de 12 ans

« Ce que j'apprécie dans cette discipline qui est devenue ma passion, c'est bien sûr le côté sportif et physique récompensé par les ceintures et les tournois, mais aussi l'aspect humain et ses valeurs comme : le respect, l'écoute ou encore l'entraide. Je trouve que ces valeurs ne sont pas assez récompensées et les badges citoyens ont permis d'y remédier. Obtenir un badge, c'est avant tout une marque de confiance de mon entraîneur. Je me sens évoluer au sein du club et ça me fait plaisir. »

**Elfie**, pratiquante de 8 ans

« J'ai été très fière de mon badge Implication qui montre à tout le monde que j'ai fait des efforts pour réussir. »

## Paroles des parents

**Pierre**, parent d'élève

« Le taekwondo apporte à mon fils un socle fondamental de valeurs qui accompagne son éducation et qui sont convergentes avec celles que je tente de lui transmettre. La mise en place de badges citoyens pour valoriser les comportements est un outil positif et pertinent pour des enfants ».

**Clarisse**, parent d'élève

« Ce que j'apprécie dans ce programme, c'est qu'il permet de mettre en lumière les comportements positifs des enfants. »



# Sommaire

---

○ Contenu de la box .....	7
○ Se lancer dans Ambition Citoyenne .....	8
○ Référentiel de compétences 8/11 ans .....	18
○ Référentiel de compétences 12/17 ans .....	25



# Contenu de la box

## La box



• **Un livret d'accueil** pour le projet



• **Un carnet de badges**

à télécharger depuis le site pour l'imprimer au club : délivrer les badges aux licenciés



• **Une affiche** avec tous les badges

Ambition Citoyenne et les compétences attendues



• **Une affiche « badges et ceintures »**

qui crée un lien entre passage de grade et apprentissage des comportements citoyens



• **Des diplômes** accompagnant le passage de grade, qui intègrent les badges Ambition Citoyenne

# Rejoindre Ambition Citoyenne

## Rendez-vous sur le site de la FFTDA :

<https://www.ffttda.fr/fr/492.html>

Découvrez les outils disponible  
pour mettre en place Ambition  
Citoyenne dans votre club.

Votre contact :

Carine ZELMANOVITCH

06 29 79 40 52

[dtna.developpement@ffttda.fr](mailto:dtna.developpement@ffttda.fr)

## Insformez les élèves et les parents

Chaque club définit comment  
informer les parents et les élèves  
sur le dispositif en fonction des  
canaux de communication  
habituels :

- Organiser une réunion dédiée et parler des nouveaux projets du club
- Communication spécifique lors de temps promotionnels en cours d'année
- Informations par mail
- WhatsApp
- Forum des associations
- Stages ...

# Les badges, quésaco ?

Chaque badge représente  
une compétence qu'il est  
intéressant d'acquérir et que  
la pratique du Taekwondo  
favorise.

Ces badges valorisent les  
comportements citoyens et les  
compétences associées.

Ce référentiel de compétences a  
été élaboré par les clubs pilotes  
et la FFTDA autour de  
4 grandes valeurs citoyennes :

Respect  
Solidarité  
Auto-critique  
Engagement

## Critères d'attribution d'un badge

Pour chaque compétence, des  
comportements attendus ont  
été associés.

Si le professeur observe plus de  
la moitié des comportements  
attendus pour un élève, celui-ci  
peut avoir le badge.

# Délivrer des badges, pourquoi, quand, comment ?

## ◦ Pourquoi ?

**Valoriser et favoriser les comportements citoyens et les compétences associées**

Les badges matérialisent, aux yeux de l'enfant, du professeur et des parents, la reconnaissance d'une compétence acquise et mise en acte.

Valoriser ce que fait un enfant, c'est participer à la construction de l'estime de soi, de la confiance en soi et du savoir-être, socle du vivre-ensemble.

## ◦ Comment ?

**Les diplômes Ambition Citoyenne**

Vous pouvez choisir d'utiliser les diplômes Ambition Citoyenne (voir pages 16 et 17).

Pour chaque ceinture a été associé un badge, avec une progressivité dans les compétences valorisées. Avec son diplôme, l'enfant reçoit un badge Ambition Citoyenne.

## Le carnet de badges

permet de délivrer les badges dans l'ordre et la temporalité souhaités par le professeur.

[Téléchargez le PDF à imprimer depuis la page web sur le site de la FFTDA](#)

## Les outils pour vous aider :

- Les affiches : découvrir le référentiel, les descriptions et les comportements encouragés
- La grille d'observation (voir pages 12 à 25).

## ◦ Quand ?

Chaque club définit sa manière et ses temporalités de remise de badges.

Que ce soit à l'occasion d'événements, pendant ou après les cours, pendant les passages de grade ...

Avec les diplômes de grades, les badges sont remis automatiquement lors des passages de grades.

Avec le carnet, les badges sont remis librement par le professeur.



# Coup d'œil sur les badges

- 4 grandes familles de valeurs portées par le projet Ambition Citoyenne.
- 2 référentiels : 8-11 ans & 12-17 ans
- 1 méta badge de félicitations

## ● 4 badges Respect



## ● 3 badges Engagement



## ● 3 badges Solidarité



## ● 4 badges Auto-critique



## 1 Méta badge



À délivrer aux élèves qui ont obtenus tous les badges compétences

# Les badges liés aux grades

## Ceintures

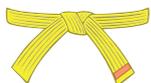
## Badges

14e keup



Respect  
Lieux

13e keup



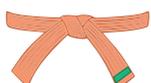
Respect  
Encadrement

12e keup



Solidarité  
Inclusion

11e keup



Engagement  
Implication

10e keup



Auto-critique  
Acceptation

9e keup



Respect  
Camaraderie

8e keup



Solidarité  
Soutien

---

### Respecter le(s) lieu(x) de pratique

- 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
- 

### Respecter l'encadrement

- 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
- 

### Favoriser l'inclusion de partenaires

- 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
- 

### Pratiquer de façon assidue et impliquée

- Être régulier (présence aux séances)
  - Être ponctuel
  - Faire les exercices demandés par les professeurs
  - Se donner à fond
  - Participer à des événements fédéraux
- 

### Accepter le résultat de ses actions

- 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
- 

### Respecter ses pairs/ses partenaires

- 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)
- 

### Aider et encourager ses partenaires

- 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

## Ceintures

## Badges

7e keup



Engagement  
**Dépassement  
de soi**

6e keup



Respect  
**Soi-meme**

5e keup



Auto-critique  
**Discernement**

4e keup



Auto-critique  
**Dialogue**

3e keup



Solidarité  
**Contribution**

2e keup



Engagement  
**Responsabilités**

1er keup



Auto-critique  
**Connaissance  
de soi**

---

### Surpasser ses craintes, ses difficultés

- Persévérer
- Répéter les exercices pour progresser
- Se confronter avec des plus « forts » que soi
- Être en demande d'apprendre des choses nouvelles

---

### Se respecter soi-même

- Prendre soin de sa tenue
- Avoir une hygiène corporelle adaptée à la pratique

---

### Reconnaître la place de chacun dans le résultat collectif

- 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

---

### Exprimer son point de vue et écouter celui de l'autre

- 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

---

### Participer à la vie du groupe

- Ranger ensemble les lieux de pratique et les vestiaires
- Participer aux tâches collectives
- Être solidaire avec les efforts du groupe

---

### Participer à la vie associative

- 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...)

---

### Bien se connaître

- Reconnaître ses faiblesses, ses qualités, ses erreurs
- Connaître ses limites
- Comprendre ses émotions et le stress

Téléchargez les  
diplômes Ambition  
Citoyenne !

<https://www.fft-da.fr/fr/492-ambition-citoyenne.html>



# Diplômes Ambition citoyenne

Nom et couleurs de la ceinture

Grade (Keup)

**FFTA**

## Ceinture orange

12K

Ce diplôme est délivré par le club .....

À .....

Délivré le ..... À .....

Signature de l'enseignant                      Signature de l'élève

Badge Ambition Citoyenne, valorise les valeurs du Taekwondo

 **Solidarité**  
**Inclusion**  
Favoriser l'inclusion de partenaires

CODE MORAL : FAIR-PLAY / HUMILITÉ / LOYAUTÉ / MAÎTRISE DE SOI / PERSISTANCE / RESPECT

Badge Ambition citoyenne  
associé au grade



**Téléchargez les diplômes Ambition Citoyenne !**

<https://www.fft-da.fr/fr/492-ambition-citoyenne.html>



# Les 14 badges Ambition Citoyenne

## Référentiel de compétences

8-11 ans



### Encadrement

Respecter l'encadrement

#### Comportements attendus

#### Exemples pour observer cette compétence

Être poli, courtois (bonjour, svp, merci...) auprès de l'encadrement du club (professeurs, élus...)

Saluer et faire preuve de politesse, utiliser un langage respectueux, exprimer sa gratitude (dire merci,...). En dobok, saluer le dojang et les professeurs.

Être attentif durant les explications, les consignes

Écouter sans couper la parole et sans être agité.

Suivre les consignes, les règles données et les accepter

Écouter attentivement les instructions et réaliser ce qui est demandé.



### Camaraderie

Respecter ses pairs/ses camarades

#### Comportements attendus

#### Exemples pour observer cette compétence

Être poli, courtois (bonjour, svp, merci...) envers ses camarades

Saluer et respecter les autres.

Valoriser le travail réalisé par ses camarades

Applaudir une prestation.  
Collaborer lors des épreuves duo des passages de grade ou de démonstration.

Ne pas se moquer de ses camarades

Ne pas avoir de comportement irrespectueux.  
Collaborer toujours avec bonne volonté.  
S'excuser si son attitude est déplacée, ne pas avoir de remarques désobligeantes sur une différence, ou la non-réussite d'un camarade.

Être fair-play (dans la victoire et la défaite, ne transgresse pas la règle)

Respecter et appliquer les consignes, les règles et les décisions de l'arbitre sans contester, accepter le résultat. Dire «Bravo», Féliciter son adversaire vainqueur. Ne pas tricher pour gagner. Modérer l'expression de sa joie lors d'une victoire.



## Lieux

Respecter le(s) lieu(x) de pratique

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Respecter les règles	Signer le règlement intérieur et/ou la charte du club. Appliquer les règles du lieu en autonomie (sans besoin d'avoir la surveillance d'un adulte)
Ramasser ses déchets (nourriture, bouteille vide, masque...)	S'investir à garder le lieu d'entraînement propre et bien rangé.
Ranger ses affaires et son matériel	Apprendre à manipuler le matériel d'entraînement avec soin et respect.
Ne pas dégrader les lieux de pratique et le matériel	Connaitre et respecter les protocoles de sécurité établis pour l'utilisation du matériel et de la salle.
Avoir une posture éco-citoyenne : éteindre les lumières, fermer les robinets d'eau...	Avoir conscience que : « c'est pas Versailles ici ! »



## Soi-même

Se respecter soi-même

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Prendre soin de sa tenue en veillant à ce qu'elle soit propre et non froissée	Veiller à ce que le dobok soit propre, complet et repassé.
Avoir une hygiène corporelle adaptée à la pratique	Avoir les mains et les pieds propres, les ongles courts. Avoir les cheveux attachés s'ils sont longs.



## Inclusion

Favoriser l'inclusion de camarades

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Accueillir les nouveaux arrivants (se présenter, demander le prénom etc.)	Prendre l'initiative de se présenter aux nouveaux arrivants et de les accueillir, inviter activement les nouveaux arrivants à participer aux activités du club.
Aller vers les autres (être le premier dans l'échange/relation)	Saluer, se présenter, être à l'initiative d'engager une conversation
Faciliter l'intégration tous les camarades.	Adopter une approche amicale. Engager une conversation, saluer, encourager. Inviter les camarades isolés pour les entraînements.
Pratiquer avec tous ses camarades sans distinction	Faire équipe avec tous sans rechigner.



## Soutien

Aider et encourager ses camarades

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Aider ses camarades à s'équiper	Aider à la mise des plastrons.
Proposer son aide	Proposer son aide pour mettre en place ou ranger le matériel, pour tenir la raquette.
Aider ses camarades ayant des difficultés pendant et en dehors des séances	Se proposer pour apprendre une technique à un camarade, pour réviser un pousse, pour montrer comment tenir un pao ...
Encourager ses camarades pendant ou en dehors de la séance	Inciter un camarade à persévérer.



## Contribution

Participer à la vie du groupe

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Ranger ensemble les lieux de pratique et les vestiaires	Ranger ses affaires mêmes celles qui ne lui appartiennent pas.
Participer aux tâches collectives	Préparer, aider à la mise en place, ranger le matériel.
Être solidaire avec les efforts du groupe	Être capable de travailler en collaboration avec les autres membres du groupe. Démontrer un fort esprit d'équipe en soutenant et en encourageant activement ses partenaires.



## Discernement

Reconnaître la place de chacun dans le résultat collectif

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Nommer les acteurs et leurs rôles	Dans une situation, savoir repérer le rôle de chacun (professeur, assistant, arbitre, responsable...) Savoir reconnaître la progression des ceintures et savoir se placer en conséquence lors du salut.
Repérer les actions de chacun ayant contribué au résultat	Être conscient de sa part de responsabilités dans le résultat. Sur un résultat personnel, savoir en quoi les autres ont contribué à sa progression.



## Acceptation

Accepter le résultat de ses actions

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Ne pas remettre en cause le résultat obtenu	Ne pas discuter sa note, les points attribués, la décision lors d'un jeu, d'un passage de grade, d'un combat.
Comprendre et expliquer le résultat obtenu dans toutes les situations (échec ou réussite)	Reconnaître sa part de responsabilité dans le résultat obtenu (échec ou réussite). « Qu'est-ce que je sais du règlement, des critères de notations pour comprendre mon résultat ? »
Expliciter son évolution personnelle	Se rappeler son niveau antérieur et comprendre le chemin parcouru. Être capable de quantifier ce qu'il-elle a réalisé.



## Dialogue

Exprimer son point de vue et écouter celui de l'autre

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Partager et défendre ses idées	Être capable de débattre avec un vocabulaire adapté. Exprimer clairement son opinion.
Ne pas couper la parole	Laisser son interlocuteur finir ses phrases avant de répondre.
Écouter l'autre et respecter son point de vue	Prendre en compte l'opinion de l'autre et accepter qu'elle soit différente de la sienne, sans dénigrer ni être vindicatif.
Savoir exprimer ses émotions	Être capable de parler de ses émotions si on le questionne sur comment il se sent. Utiliser un signe pour parler de son état.
Écouter, comprendre et expliquer les décisions prises par un tiers le concernant	Être capable de retranscrire avec ses mots les décisions, les explications données par un tiers, sans en modifier le sens.



## Connaissance de soi

Bien se connaître

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Reconnaître ses faiblesses, ses qualités, ses erreurs	Savoir repérer ses points forts et faibles d'un point de vue technique, physique et comportemental.
Connaître ses limites	Savoir ce que l'on peut ou ne peut pas faire - savoir se diriger vers l'atelier qui correspond à son niveau/son profil. - accepter son niveau du moment et son évolution, en lien avec le temps d'entraînement.



## Implication

Pratiquer de façon assidue et impliquée

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Être régulier (présence aux séances)	Faire l'effort de venir même si l'on est fatigué ou peu motivé ce jour là.
Être ponctuel	Être prêt pour ne pas mettre en retard ses parents. Faire les choses au moment où cela est demandé.
Faire les exercices demandés par les professeurs	Appliquer le mieux possible les consignes. Ne pas s'arrêter avant la fin de l'exercice.
Se donner à fond	Faire de son mieux à chaque exercice. Continuer même s'il on est un peu fatigué.
Participer à des événements fédéraux	Participer aux compétitions ou stages organisés par le CDT, la ligue, la fédération.



## Dépassement de soi

Surpasser ses craintes, ses difficultés

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Persévérer	Refaire l'exercice, être constant, régulier. Persister dans l'effort, ne pas abandonner.
Répéter les exercices pour progresser	S'engager à s'entraîner régulièrement. Se concentrer pleinement pendant les exercices. S'efforcer de reproduire avec précision les mouvements et les techniques. S'engager pleinement physiquement. Être prêt à recevoir des commentaires constructifs de l'enseignant.
Se confronter avec des plus « forts » que soi.	Être prêt à affronter des partenaires d'un niveau supérieur, à sortir de sa zone de confort et à relever le défi.
Être en demande d'apprendre des choses nouvelles	Demander à apprendre un pousmé supplémentaire, à connaître l'actualité sportive... Être curieux de comprendre les détails techniques, les principes fondamentaux ou les nuances des mouvements.



## Responsabilités

Participer à la vie associative

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Se proposer pour participer à l'activité quotidienne du club	Se proposer pour encadrer un groupe pour des exercices, pour faire les démonstrations de l'exercice...
Se proposer pour participer à des événements organisés par le club	Se proposer pour encadrer un groupe pour des exercices, pour faire les démonstrations de l'exercice ..
Demander à occuper des fonctions au regard de la situation (entraînement, événement)	Se proposer pour être chef d'équipe sur un jeu, pour encadrer des moins gradés.
Participer en tant que jeune arbitre, volontaire sur une manifestation (autre club, CDT, Liges...)	Participer en tant que volontaire ou jeune arbitre sur une compétition pour enfants.

# Les 14 badges Ambition Citoyenne

## Référentiel de compétences

12-17 ans



### Encadrement

Respecter l'encadrement

#### Comportements attendus

#### Exemples pour observer cette compétence

Être poli, courtois (bonjour, svp, merci...) auprès de l'encadrement du club (professeurs, élus...)	Saluer et faire preuve de politesse. Utiliser un langage respectueux, ne pas être grossier, insultant ou irrespectueux. En dobok, saluer le dojang et les professeurs.
Être attentif durant les explications, les consignes	observer l'instructeur, poser des questions, faire répéter la consigne si besoin. Ne pas parler pendant les consignes.
Suivre les consignes, les règles données et les accepter	faire les choses dans le temps impartis, appliquer les consignes pour bien faire l'exercice.



### Camaraderie

Respecter ses pairs/ses partenaires

#### Comportements attendus

#### Exemples pour observer cette compétence

Être poli, courtois (bonjour, svp, merci...) envers ses partenaires	Dire bonjour à ses partenaires. Utiliser un vocabulaire adapté envers eux. En dobok, saluer son partenaire en début et fin d'exercice.
Valoriser le travail réalisé par ses partenaires	Applaudir, féliciter le résultat au passage de grade.
Ne pas se moquer de ses partenaires	Ne pas avoir de comportement irrespectueux. Collaborer toujours avec bonne volonté. S'excuser si son attitude est déplacée, ne pas avoir de remarques désobligeantes sur une différence, ou la non réussite d'un partenaire.
Être fair-play (dans la victoire et la défaite, ne transgresse pas la règle)	Respecter et appliquer les consignes, les règles et les décisions de l'arbitre sans contester. Accepter le résultat. Féliciter son adversaire vainqueur. Ne pas tricher pour gagner. Modérer l'expression de sa joie lors d'une victoire.

Respect

12-17 ans



## Lieux

Respecter le(s) lieu(x) de pratique

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Respecter les règles	Signer le règlement intérieur et/ou la charte du club. Appliquer les règles du lieu en autonomie, sans besoin d'avoir la surveillance d'un adulte.
Ramasser ses déchets (nourriture, bouteille vide, masque...)	Maintenir la propreté pour soi et pour les autres.
Ranger ses affaires et son matériel	Respecter le matériel mis à disposition, c'est un bien commun.
Ne pas dégrader les lieux de pratique et le matériel	Eviter les comportements destructeurs. Connaître et respecter les protocoles de sécurité établis pour l'utilisation du matériel et de la salle.
Avoir une posture éco-citoyenne : éteindre les lumières, fermer les robinets d'eau...	Ne pas laisser pas les lumières allumées, trier ses déchets, covoiturier, venir à vélo, à pied, à trotinette...



## Soi-même

Se respecter soi-même

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Prendre soin de sa tenue en veillant à ce qu'elle soit propre et non froissée	Veiller à ce que le dobok soit propre, complet et repassé. Préparer son sac à l'avance et avec soin.
Avoir une hygiène corporelle adaptée à la pratique	Avoir les mains et les pieds propres, les ongles courts. Avoir les cheveux attachés s'ils sont longs.



## Inclusion

Favoriser l'inclusion de partenaires

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Accueillir les nouveaux arrivants (se présenter, demander le prénom etc.)	Prendre l'initiative de se présenter aux nouveaux arrivants et de les accueillir. Inviter activement les nouveaux arrivants à participer aux activités du club.
Aller vers les autres (être le premier dans l'échange/relation)	Engager une conversation amicale et aider à se sentir à l'aise dès le début. Répondre aux questions. S'encourager mutuellement.
Faciliter l'intégration de tous les partenaires	Engage une conversation amicale et aide à se sentir à l'aise. Aller vers les plus timides.
Pratiquer avec tous ses partenaires sans distinction	Ne pas pratiquer toujours avec le même partenaire. Faire équipe avec tous sans rechigner.



## Soutien

Aider et encourager ses partenaires

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Aider ses partenaires à s'équiper	Aider à la mise des plastrons.
Proposer son aide	Faire preuve d'initiative, offrir une assistance pratique.
Aider ses partenaires ayant des difficultés	Être attentif aux besoins de ses partenaires, encourager et soutenir activement ceux qui rencontrent des difficultés, aider à la compréhension. S'adapter en fonction des capacités et préférences spécifiques de chaque partenaire. Partager son expérience.
Encourager ses partenaires	Inciter un partenaire à persévérer. Valoriser les efforts de partenaires.



## Contribution

Participer à la vie du groupe

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Ranger ensemble les lieux de pratique et les vestiaires	Laisser le vestiaire propre après son départ. Ranger les affaires, même celles qui ne nous appartiennent pas.
Participer aux tâches collectives	Préparer, aider à la mise en place, ranger le matériel.
Contribuer aux efforts du groupe	Être capable de travailler en collaboration avec les autres membres du groupe. Démontrer un fort esprit d'équipe en soutenant et en encourageant activement ses partenaires.



## Discernement

Reconnaître la place de chacun dans le résultat collectif

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Nommer les acteurs et leurs rôles	Connaître les différents acteurs du club (professeurs, assistants, président...)
Repérer les actions de chacun ayant contribué au résultat	Être conscient de sa part de responsabilités dans le résultat. Sur un résultat personnel, savoir en quoi les autres ont contribué à ma progression.
Savoir penser de façon critique	Être capable de trouver des arguments pour s'exprimer, d'analyser son action, qu'elle soit positive ou négative.
Capacité à faire des choix responsables	S'astreindre à un nombre d'entraînements adapté pour pouvoir aller en compétition. Avoir le matériel adapté en fonction de son objectif, l'attitude adaptée pendant une compétition (s'étirer, observer les autres combats,...)
Capacité à résoudre une situation de façon créative	Être capable de construire en groupe, des séquences de démonstrations, de proposer des solutions tactiques.



## Acceptation

Accepter le résultat de ses actions

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Ne pas remettre en cause le résultat obtenu	Ne pas discuter sa note, les points attribués, la décision lors d'un jeu, d'un passage de grade, d'un combat.
Comprendre et expliquer le résultat obtenu dans toutes les situations (échec ou réussite)	Reconnaître sa part de responsabilité dans le résultat obtenu (échec ou réussite). « Qu'est-ce que je sais du règlement, des critères de notations pour comprendre mon résultat ? ».
Expliciter son évolution personnelle	Se rappeler son niveau antérieur et comprendre le chemin parcouru. Il ou elle est capable de quantifier ce qu'il a réalisé.



## Dialogue

Exprimer son point de vue et écouter celui de l'autre

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Partager et défendre ses idées	Être capable de débattre avec un vocabulaire adapté. Exprimer clairement son opinion.
Écouter l'autre et respecter son point de vue	Prendre en compte l'opinion de l'autre et accepter qu'elle soit différente de la sienne, sans dénigrer ni être vindicatif.
Savoir exprimer ses émotions	Être capable de parler de ses émotions. trouver et nommer cette émotion si on le questionne sur comment il se sent.
Écouter, comprendre et expliquer les décisions prises par un tiers le concernant	Être capable de reformuler sans dénaturer les explications et propos d'un tiers.
Gérer ses émotions	Être capable d'identifier ses émotions. Être capable de ne pas diffuser une émotion négative. Se dépasser malgré une émotion. Faire preuve de self control. Serrer la main malgré un sentiment d'injustice. Ne pas se laisser déborder.



## Connaissance de soi

Bien se connaître

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Reconnaître ses faiblesses, ses qualités, ses erreurs	Savoir repérer ses points forts et faibles d'un point de vue technique, physique et comportemental.
Connaître ses limites	Savoir ce que l'on peut ou ne peut pas faire. Savoir se diriger vers l'atelier qui correspond à son niveau.
Comprendre ses émotions et le stress	Être capable de verbaliser son émotion et son stress. Exprimer son besoin.



## Implication

Exprimer son point de vue et écouter celui de l'autre

### Comportements attendus

### Exemples pour observer cette compétence

Être régulier (présence aux séances)	Faire l'effort de venir même si l'on est fatigué ou peu motivé ce jour là.
Être ponctuel	Être prêt pour ne pas se mettre en retard, faire les choses au moment où cela est demandé.
Se donner à fond	Faire de son mieux à chaque exercice. Continuer malgré la fatigue.
Participer à des événements fédéraux	Participer aux compétitions ou stages organisés par le CDT /ligue/fédération.
S'engager dans l'organisation des événements du club	Aider à la mise en place d'évènements du club (démonstration, forum, interclub...)
Contribuer à la vie du club et son rayonnement	Participer aux actions de communication du club, relayer les informations.



## Dépassement de soi

Surpasser ses craintes, ses difficultés

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Persévérer	Refaire l'exercice, être constant, régulier. Persister dans l'effort, ne pas abandonner.
Répéter les exercices pour progresser	Être régulier et assidu.
Se confronter avec des plus « forts » que soi	Faire preuve de courage et de détermination.
Être en demande d'apprendre des choses nouvelles	Être curieux, ouvert d'esprit. Se remettre en question.
Maintenir son attention, sa concentration son engagement, même s'il est en difficulté	Être prêt à surmonter les obstacles, à persister dans l'effort et à ne pas abandonner.
Capacité à faire face à une difficulté	Trouver une situation alternative.



## Responsabilités

Participer à la vie associative

Comportements attendus	Exemples pour observer cette compétence
Se proposer pour participer à l'activité quotidienne du club	Se proposer pour encadrer un groupe pour des exercices, faire les démonstrations de l'exercice. Arriver en avance pour aider le professeur.
Se proposer pour participer à des événements organisés par le club	Se proposer pour participer aux interclubs, à la démonstration du club ...
Demander à occuper des fonctions au regard de la situation (entraînement, événement)	Se proposer pour assister l'enseignant sur des groupes de moins gradés, de plus jeunes.
Suivre une formation à la prise de responsabilités sur des postes de techniciens ou d'élus (arbitrage, enseignement...)	S'investir dans une formation fédérale comme le Diplôme d'Assistant Club (DAC), jeune arbitre.



Faire vivre  
les valeurs du  
Taekwondo

# Ambition Citoyenne

## Contact

Carine ZELMANOVITCH

[dtna.developpement@fftda.fr](mailto:dtna.developpement@fftda.fr)

06 29 79 40 52

<https://www.fftda.fr/fr/492.html>

Fédération Française  
de Taekwondo  
et disciplines associées

