



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**CATAL'OFFRE**





# CATAL'OFFRE



## FEDERATION FRANCAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

### 1. Pourquoi cette offre?

Le Taekwondo est bien plus riche que la simple représentation du sport de combat. Il permet à chacun de découvrir un art martial aux multiples facettes, éducatif, sécurisé et ludique, où chaque mouvement est une leçon, chaque moment est une expérience, et chaque apprentissage est façonné pour un épanouissement personnel, contribuant à la construction de l'individu en tant que citoyen illustré par le projet « [Ambition citoyenne](#) » de la FFTDA.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

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**. L'objectif principal sera d'**initier** les élèves. Pour cela, les élèves pourront découvrir les formes (les Poomsae) enchaînements **chorégraphiés** composés de différentes techniques telles que des blocages, des coups de pied, des coups de poing, des déplacements et des positions spécifiques, divisés en plusieurs mouvements ou séquences. Ils sont conçus pour aider les pratiquants à développer leur **concentration**, leur **équilibre**, leur **coordination** et leur **mémoire**. Les pratiquants doivent maintenir une **stabilité**, un **équilibre** et une posture appropriés tout au long de la séquence d'apprentissage. Cela **développe** la **force** musculaire et la **souplesse**. Les Poomsae doivent être exécutés de manière fluide et continue, sans pause entre les mouvements. Cela démontre la **capacité** du pratiquant à enchaîner les techniques de manière **naturelle** et **gracieuse**. Ils peuvent également inclure des éléments de **philosophie** et de **stratégie** martiale permettant les mises en situation codifiées en duo, découvrir l'aspect opposition dont l'objectif est de marquer des points en touchant des cibles spécifiques ou des zones d'un plastron avec des techniques de pied et de poing. Utiliser différentes stratégies pour scorer, telles que les feintes, les esquives, les contres et les attaques rapides en gérant la distance, le timing dans le **respect des règles** et du **code éthique** qui encourage le **fair-play** et le **respect mutuel**.

### 3. Pour quels publics ?

Le cycle se destine à un **public débutant** et constitue une découverte de l'activité. Nos enseignants qualifiés, feront en sorte d'axer la séance et leur **pédagogie** sur les différents aspects du taekwondo et veilleront à une approche **ludique et attrayante** plus que sur l'acquisition pointilleuse des techniques, avec de **l'encouragement positif** pour renforcer la confiance et la motivation. Cette offre peut intéresser les publics notamment féminin par l'accent mis sur les **besoins spécifiques** en termes de confiance en soi et d'autodéfense. L'offre valorisant la **progression personnelle** plutôt que la comparaison avec les autres peut favoriser un environnement positif pour des personnes en surpoids. La **régulation des émotions et gestion du stress** dans la dualité, pour les élèves faisant face à la colère et l'anxiété et la **prise de décisions constructives** dans l'exercice des poomsae pour les élèves rencontrant des difficultés pour mémoriser, reproduire, faire des choix et résoudre des problèmes.

### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? En quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?



# CATAL'OFFRE



Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- **Cognitifs** : Avoir conscience de soi.
- **Émotionnelles** : Réguler ses émotions
- **Sociales** : Développer des relations constructives

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



## 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Afin de réaliser une animation de qualité, permettant une bonne dynamique de groupe, en ayant une attention particulière aux progressions singulières, un groupe mixte de 20 personnes semble être idéal pour proposer le cycle.

## 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Le taekwondo possède l'avantage de pouvoir être initié sans surface en tapis ni matériels conséquents et équipements spécifiques. Néanmoins, afin de favoriser les acquisitions motrices, le travail de coordination, de dissociation segmentaire, de coopération et d'entraide, l'enseignant(e) pourra utiliser du petit matériel pédagogique (coupelles, plots, cerceaux, frites et cibles). Les jeunes seront libres d'évoluer en tenue de sport et dans un espace permettant d'accueillir 20 personnes.



# CATAL' OFFRE



## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Le taekwondo **s'adapte à tout type de surface et de revêtements** intérieur et en extérieur. En effet, en fonction de la météo il est tout à fait possible de proposer des séances en extérieur si l'établissement possède des espaces verts, ou un "city stade", un hall, un préau ou bien en intérieur, dans une salle de classe, un gymnase et/ou un Dojo.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	X
Webinaire dédié 2HSC :	X
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X
Formation fédérale dédiée :	

## 9. Ressources téléchargeables



Site internet : <https://www.fft-da.fr/>

Page dédiée 2HSC : <https://www.fft-da.fr/fr/270-pratique-scolaire.html>

Contact @ 2HSC fédération : [clau.de.carquer@free.fr](mailto:clau.de.carquer@free.fr)