



**L'ASSOCIATION BELGE FRANCOPHONE DE TAEKWON DO**

*En collaboration avec*



COMMUNAUTE FRANÇAISE DE BELGIQUE  
DIRECTION GENERALE DU SPORT A.D.E.P.S.  
ECOLE DES MONITEURS et ENTRAINEURS

# ***PASSAGE DE GRADE***

-

## ***NIVEAU 1 - INITIATEUR***

***FORMATION SPECIFIQUE A.B.F.T.***

*ANNEE 2007 - Première Edition*

*Pascal WAUTIER*

## **TABLE DES MATIERES**

<b>1.INTRODUCTION .....</b>	<b>3</b>
<b>2.GENERALITES .....</b>	<b>3</b>
<b>3.L'EXAMEN .....</b>	<b>4</b>
3.1. POOMSAE.....	5
3.2. BO/CHOOKI DAE RYEUN .....	5
3.2.1. IL/YI/SAM BO .....	5
3.2.2. CHOOKI.....	6
3.3. HOSINSHUL.....	6
3.4. BAN CHAKYU TAERYON .....	7
3.5. KIEUPA .....	7
3.6. THEORIE ET KIBON.....	8
3.7. TRAVAIL ECRIT .....	8
<b>4.L'ATTITUDE, L'ETAT D'ESPRIT .....</b>	<b>8</b>

## **TABLE DES ILLUSTRATIONS**

<i>Figure 1 : grille résumée des exigences pour chaque grade.....</i>	<i>4</i>
---	----------

## **1. INTRODUCTION**

Le niveau d'exigences ne cesse de s'élever durant les examens. De nouveaux clubs se créent. On demande d'être de plus en plus professionnel à tous les niveaux. Le pratiquant qui s'inscrit dans un club de taekwondo s'inscrit dans un contexte bien particulier : il y a des ceintures, une progression entre chaque grade. En fonction de ce dernier il aura accès à diverses activités ou non au sein du club ou de la fédération. Le passage au grade de 1<sup>ère</sup> dan est un passage très symbolique et important. A partir de ce grade les examens sont sous la supervision de la fédération avec un jury désigné par la Commission des Grades. L'examen du 1<sup>er</sup> keup est également sous la supervision de la fédération, c'est une répétition pour le candidat avant son examen de 1<sup>ère</sup> dan.

D'où toute l'importance d'être précis, juste et impartial durant les examens. C'est dans cette optique que ce document a été écrit : le candidat sait précisément ce qu'il va lui être demandé, comment se déroule l'examen et quels seront les critères de base de la cotation.

## **2. GENERALITES**

Les modalités et procédures d'inscription sont décrites dans le document « Règlement des examens Dan et Poom de l'ABFT » ainsi que la réussite/l'échec et les conditions de déroulement de l'examen.

Ce document n'explique que les différentes parties techniques demandées ainsi que leurs critères respectifs de cotation et protocole d'exécution.

### 3. L'EXAMEN

L'examen comporte en tout 6 parties. Deux d'entre elles sont subdivisées en 3 et 4 sous parties. Le tableau ci-dessous reprend ce qui est demandé pour chaque grade :

		Barrette noire	DAN /POOM					
		1 <sup>er</sup> keup	1 <sup>ère</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup>
<b>POOMSAE</b>	Imposé par le Grade	<b>Tchil</b>	<b>Pal</b>	<b>Koryo</b>	<b>Keumgang</b>	<b>Taeback</b>	<b>Pyoungwon &amp; Shipjin</b>	<b>Jitae &amp; Chonkwon</b>
	Choisi par le candidat	Entre <b>Sa</b> et <b>Youk</b>	Entre <b>Oh</b> et <b>Tchil</b>	Entre <b>Oh</b> et <b>Tchil</b>	Entre <b>Oh</b> et <b>Pal</b>	Entre <b>Oh</b> et <b>Koryo</b>	Entre <b>Koryo</b> et <b>Taeback</b>	Entre <b>Oh</b> et <b>Pyoungwon</b>
	Imposé par le jury	Entre <b>II</b> et <b>Youk</b>	Entre <b>II</b> et <b>Tchil</b>	Entre <b>II</b> et <b>Pal</b>	Entre <b>II</b> et <b>Koryo</b>	Entre <b>II</b> et <b>Keumgang</b>	Entre <b>II</b> et <b>Keumgang</b>	Entre <b>II</b> et <b>Shipjin</b>
<b>DAE RYEUN</b>	<b><u>IL BO</u></b>	<b>1' 30"</b>	<b>1' 30"</b>	<b>1' 30"</b>	<b>1' 30"</b>	<b>1'</b>	--	--
	<b><u>YI BO</u></b>	--	--	--	--	<b>1'</b>	--	--
	<b><u>SAM BO</u></b>	--	--	--	--	<b>1'</b>	--	--
	<b><u>CHOOKI</u></b>	--	--	--	--	<b>1'</b>	--	--
<b><u>HOSINSHUL</u></b>		<b>1'</b>	<b>1'</b>	<b>2'</b>	<b>2'</b>	<b>4'</b>	--	--
<b><u>BAN CHAKYU TAERYON</u></b>		<b>1'</b>	<b>1'</b>	<b>1'</b>	<b>1'</b>	<b>1'</b>	<b>1'</b>	<b>1'</b>
<b><u>KIEUPA</u></b>		<b>1 M.I.</b> (sautée)	<b>1 M.I.</b> (sautée)	<b>2 M.I.</b> (1 normale et 1 sautée)	<b>2 M.I.</b> (1 normale et 1 sautée)	<b>2 M.I.</b> (1 normale et 1 sautée) -- <b>1 M.S.</b>	--	--
<b><u>THEORIE &amp; KIBON</u></b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	Travail écrit sur le Tkd	Travail écrit sur le Tkd

**Figure 1 : grille résumée des exigences pour chaque grade**

### 3.1. **POOMSAE**

3 poomsae sont demandés : celui relatif au grade présenté, un 2<sup>ème</sup> choisi par le candidat dans la liste définie pour le grade et finalement un imposé par le jury également choisi dans une liste définie pour le grade (cf. tableau ci dessus)

Les DVD de référence pour l'apprentissage des poomsae et la nomenclature sont les DVD de Dartfish (cf. [www.darttaekwondo.com](http://www.darttaekwondo.com))

Ces DVD sont également la référence des cours techniques dispensés en formation.

Le candidat a le droit de recommencer une seconde fois un poomsae dans le cas d'une erreur de blocage ou d'une erreur de schéma.

Les principaux critères de cotations sont :

- L'exactitude du schéma
- L'exactitude des positions
- L'exactitude des techniques de membres inférieurs (position initiale -> trajectoire -> position finale)
- L'exactitude des techniques de membres supérieurs (position initiale -> trajectoire -> position finale)
- La puissance
- L'harmonie

### 3.2. **BO/CHOOKI DAE RYEUN**

Défense sur pas d'attaque et contre attaque, avec uniquement les membres inférieurs (M.I.) ou supérieurs (M.S.).

Les principaux critères de cotations sont :

- La distance
- Le timing
- L'exactitude des techniques de M.I. (position initiale -> trajectoire -> position finale)
- L'exactitude des techniques de M.S. (position initiale -> trajectoire -> position finale)
- L'exactitude des positions
- La puissance
- La variété des techniques, frappes, positions et blocages
- L'exécution globale

#### 3.2.1. **IL/YI/SAM BO**

**Position Initiale** Le candidat et son partenaire sont face à face à distance de frappe.

**Exécution partenaire :** Le partenaire recule la jambe droite vers l'arrière et se met en position wen apkubi seogi bandae arae makki. Et fait un kiap, informant ainsi le candidat qu'il est prêt et attend son commandement pour attaquer.

**Exécution candidat :** Le candidat donne le commandement, en effectuant un kiap,

**Exécution partenaire :** Le partenaire avance d'un pas en oreun apkubi seogi et effectue un bandae momtong jireugi (ou olgul).

**Exécution candidat :** Le candidat effectuant ensuite son enchaînement.

**Position finale du candidat :** Il reprend sa distance et se positionne en garde.

L'enchaînement suivant reprend à chaque fois dans la position initiale décrite ci avant.

**!!!** Ne pas oublier le kiap à chaque frappe.

!!! les frappes ne peuvent pas toucher juste effleurer. Il n'y a pas de contact, elles seront réalisées au plus près de la cible.

#### 3.2.1.1. IL BO

1 pas d'attaque par l'assaillant suivi d'un blocage (MI et MR en quantité +- équivalente), lui-même suivi d'un contre AU MOINS (MI et MR en quantité +- équivalente).

!!! Ne pas oublier les techniques retournées, sautées, retournées sautées, à touches multiples, à différents niveaux pour les MI.

!!! Ne pas oublier les différents déplacements : dans l'axe mais aussi en retrait et pivot.

!!! Aux positions de pieds (cf. poomse).

!!! Le contre peut comprendre 3 frappes consécutives au maximum.

#### 3.2.1.2. YI BO

2 pas d'attaque, toujours en apkubi seogi en progression. On démarre dans la même position que lors d'une seule attaque (Wen apkubi seogi) ensuite on avance d'un pas (oreun apkubi seogi). Le premier ne comprend que le blocage M.S. sans contre attaque, le deuxième est bloqué par M.S. toujours sans contre attaque et est suivi par un contre M.I., en nombre équivalent (cf. Il Bo ci-dessus).

Un seul blocage par attaque.

#### 3.2.1.3. SAM BO

Similaire à l'Yi bo mais avec 3 pas d'attaque. Blocage libre.

### 3.2.2. CHOOKI

**Position Initiale** Le candidat et son partenaire sont face à face à distance de frappe.

**Exécution partenaire :** Le partenaire recule la jambe droite vers l'arrière et se met en position wen apkubi seogi bandae arae makki. Et fait un kiap, informant ainsi le candidat qu'il est prêt et attend son commandement pour attaquer.

**Exécution candidat :** le candidat donne le commandement, en effectuant un kiap,

**Exécution partenaire :** Une attaque par techniques de M.I.,

**Exécution candidat :** Le candidat effectuant ensuite son enchaînement : blocage et frappe avec les M.I. Il y a 1 ou 2 frappes après le blocage.

**Position finale du candidat :** Il reprend sa distance et se positionne en garde.

L'enchaînement suivant reprend à chaque fois dans la position initiale décrite ci avant.

!!! Ne pas oublier le kiap à chaque frappe.

### 3.3. HOSINSHUL

Le candidat exécute différentes techniques de self-défense face à une agression. Les agressions se font à mains nues, avec un couteau ou un bâton long dans une agression mais les 2 seront présents dans le programme.

Un maximum de techniques réalisées dans le temps demandé.

Le candidat utilisera toutes les parties de son corps lors des différentes frappes. Ils réalisent différentes clés et immobilisations.

!!! Ne pas oublier le kiap à chaque frappe.

Les principaux critères de cotations sont :

- La distance

- Le timing
- L'exactitude des techniques de M.I.
- L'exactitude des techniques de M.S.
- La puissance
- La variété des techniques, frappes, positions, clés et blocages
- L'exécution globale
- Le réalisme

### **3.4. BAN CHAKYU TAERYON**

Face à face en position de combat (kyorugi seogi), techniques alternées des M.I. avec le partenaire faisant face. Les différentes techniques ne sont choisies par le partenaire que pour donner l'opposition au candidat.

Le candidat démontre ses capacités en technique de jambes : variétés de coups de pieds, de techniques (techniques de frappe multiples, sautés, retournés, retournés sautés), de latéralité, de niveau, d'enchaînements (longueur et contenu).

**!!!** variété de technique ne veut pas dire variété de coup de pieds.

**!!!** Ne pas oublier le kiap à chaque frappe.

Les principaux critères de cotations sont :

- La distance
- Le timing
- L'exactitude des techniques et frappes des M.I. **!!!** retour de frappe (désarmage)
- L'exactitude des déplacements
- La puissance
- La variété des techniques, des déplacements et des coups de pieds
- L'exécution globale

### **3.5. KIEUPA**

Une ou plusieurs techniques de M.I. ou M.S. seront réalisées en casse.

La casse sur planche sera obligatoire pour les candidats âgés à partir de 18 ans. Les planches seront fournies par la fédération.

Les casses seront toutes des M.I. et au moins une technique sautée.

Pour les candidats de moins de 18ans :

Le candidat choisit ses techniques s'il vient avec ses propres planches de casse.

Si ce n'est pas le cas, la casse se réalise sur une patte d'ours et le choix des différentes techniques est effectué par le jury.

**!!!** Au positionnement du partenaire ainsi qu'à la prise et au maintien de la planche.

**!!!** Ne pas oublier le kiap à chaque frappe.

Les principaux critères de cotations sont :

- La technique réalisée
- L'exactitude des techniques
- La puissance
- L'exécution globale
- La concentration
- La casse

### **3.6. THEORIE ET KIBON**

Dix questions et/ou techniques/mouvements à réaliser en techniques de base.  
Les DVD de référence sont les DVD de Dartfish (cf. [www.darttaekwondo.com](http://www.darttaekwondo.com))  
Ces DVD sont également la référence des cours techniques dispensés en formation.

### **3.7. TRAVAIL ECRIT**

La première partie de ce travail reprendra tout le parcours du candidat dans le taekwondo , la seconde sera une étude en profondeur sur un aspect, une technique, ... du taekwondo.

## **4. L'ATTITUDE, L'ETAT D'ESPRIT**

Ce dernier paragraphe pour sensibiliser le candidat sur l'état d'esprit dans lequel il passe son examen. Son attitude, sa détermination, son implication, la générosité dans l'action, la hargne, le don de soi, ... sont primordiaux lors de l'examen, le jury examine aussi ces différents paramètres. Le choix du partenaire est également important, c'est en autre grâce à lui que vous allez exprimer au mieux votre pratique du taekwondo. De plus, l'examen doit être un moment de plaisir, un moment où l'on vit ce façon intense son taekwondo.

Une petite pensée pour conclure :

**« Nous devenons ce que nous faisons continuellement. L'excellence n'est pas un exploit, c'est une habitude »**

**RIC CHARLESWORTH**