

L'évaluation de l'hoshinsul
Fiche résumant les paramètres de l'évaluation

Comme les assauts non conventionnels sont une évolution vers la confrontation réelle, l'évaluation de ces assauts suit les mêmes principes que ceux utilisés pour l'évaluation du Macho Kyorugi. Chaque épreuve d'assauts non conventionnels est évaluée dans la globalité à partir de deux paramètres d'évaluation : la précision et la présentation qui sont quelque peu adaptées.

1. La précision

La précision est le premier paramètre de l'évaluation. Il se focalise sur le niveau technique atteint par le candidat qui est caractérisé par 2 critères évalués en même temps :

- la précision des mouvements de base,
- le respect du protocole.

Pour évaluer la précision, on définit deux types de fautes techniques :

- les imprécisions que l'on peut qualifier de petites fautes,
- les erreurs que l'on peut qualifier de grosses fautes.

1.1 Les imprécisions

Les deux éléments ci-dessous seront qualifiés d'« imprécision » s'ils ne sont pas appliqués :

- Utiliser et adapter les techniques du taekwondo
Le candidat n'utilise pas et n'adapte pas les techniques du taekwondo pour se défendre.
- Pratiquer des clés réalistes et efficaces
Le candidat pratique des clés qui sont inadaptées au contexte de la confrontation et qui ne respectent pas les principes techniques des leviers ni de la physiologie articulaire qui leur confèrent leur véritable efficacité.

1.2 Les erreurs (grosses fautes)

Les deux éléments ci-dessous seront qualifiés d'« erreur » s'ils ne sont pas appliqués :

- Dans le temps imparti, réaliser le nombre d'assauts demandé dans le programme.
Le candidat ne réalise pas le nombre d'assauts demandé dans le temps imparti.
- Respecter le temps imparti pour réaliser le nombre d'assauts demandé dans le programme.
Le candidat dépasse le temps imparti pour réaliser le nombre d'assauts demandé.

2. La présentation

Ce second paramètre de l'évaluation se focalise sur le niveau de présentation atteint par le candidat. Il est caractérisé par 3 critères évalués séparément :

- la puissance exprimée dans les assauts,
- le timing et la distance,
- l'expression de l'énergie dans les assauts.

2.1 La puissance

L'évaluation du paramètre « puissance » est basée sur la capacité du candidat à utiliser la force et la vitesse dans les assauts. Les techniques doivent être réalisées avec un contrôle de la force engagée et de la vitesse recherchée. Pour atteindre ce contrôle, le candidat doit maîtriser certains éléments liés à la qualité de la réalisation technique :

1. Le couple relâchement-contraction
Pour assurer la réalisation de mouvements à haute vitesse, l'ensemble du corps, ainsi que les segments engagés dans le mouvement doivent être relâchés autant que possible. Ce n'est que dans les 5 derniers pourcents du mouvement que la contraction musculaire maximale sera engagée.
2. Les mouvements de supination et de pronation
Toutes les techniques des membres supérieurs sont accompagnées de mouvement de supination et de pronation. Ses mouvements sont appliqués dans les 50 derniers % du geste technique.
3. L'alternance de « l'Armer » lent et de la trajectoire rapide
« L'Armer » d'un geste technique des membres supérieurs se fait plus lentement que la trajectoire.
4. L'arrêt net
Le candidat accélère le mouvement lors de la trajectoire de la technique réalisée et décélère très rapidement pour arriver à l'arrêt net de la technique.

Le maintien de la puissance tout au long de l'épreuve

Le candidat doit être capable de maintenir cette puissance toute la durée de l'épreuve.

2.2 Le couple timing – distance

Dans chaque assaut, le candidat doit maîtriser le temps et la distance. Pour évaluer ce timing et cette gestion de la distance, plusieurs éléments sont à prendre en compte :

1. L'esquive
L'attaque du partenaire est telle que le candidat est obligé de l'esquiver de tout son corps (membres inférieurs, tronc et membres supérieurs).
2. La bonne orientation de la posture
Lors des déplacements du candidat, sa posture sera correctement orientée pour bloquer ou frapper.
3. Le(s) blocage(s) est (sont) précis
Le candidat utilise la bonne partie anatomique pour bloquer l'attaque du partenaire. Le blocage se fait sur le tiers inférieur du membre qui attaque.
4. La (les) frappe(s) est (sont) précise(s)
Une frappe de main ou de pied se fait avec la bonne partie anatomique de « l'arme ». Une frappe vise une cible correspondant à un point vital.
5. Les techniques sont développées
Les techniques de blocage et de frappe sont développées comme en situation de combat réel mais elles sont contrôlées.
6. L'enchaînement de la (des) défense(s) et de la (des) contre-attaque(s)
La (les) défense(s) et la contre-attaque, y compris les déplacements qui les accompagnent, s'enchaînent sans pause.

2.3 L'expression de l'énergie

Dans la réalisation des assauts non conventionnels, le candidat doit avoir une bonne expression de l'énergie. L'expression de l'énergie est définie par deux types d'éléments, ceux qui s'attachent à l'attitude et au charisme du candidat et ceux qui concernent l'occupation de l'espace par celui-ci.

2.3.1 Attitude et charisme

Le candidat qui a une bonne attitude et du charisme :

1. a une bonne tenue de corps. Il a une posture « droite » et une attitude martiale,
2. a un uniforme impeccable :
 - Son dobok est propre et repassé,
 - Sa ceinture est correctement nouée,
 - Les deux pans de sa ceinture sont symétriques.
3. pousse un kihap intense,
4. ne fait pas de bruits respiratoires sporadiques,
5. a un regard franc qui porte loin,
6. a un comportement positif en cas d'erreur,
7. a des déplacements silencieux.

2.3.2 Occupation de l'espace

Le candidat qui occupe bien l'espace :

8. réalise des mouvements amples dans lesquels :
 - les 2 membres supérieurs travaillent,
 - les hanches sont engagées.
9. a une bonne souplesse dans le tronc et les membres inférieurs et supérieurs.

Pour réussir l'épreuve

1. Evaluation de l'épreuve hoshinsul

L'évaluation globale des assauts non conventionnels tient compte de tous les paramètres et critères évalués. Chacun d'eux reçoit une pondération en pourcentage qui aide à la prise de décision en cas de délibération (Tableau 1).

| Paramètres de cotation | Détails des critères de cotation | Cote sur |
|------------------------|-------------------------------------|--------------|
| PRECISION | La précision des mouvements de base | 40 % |
| | Respect du protocole | |
| PRESENTATION | La puissance | 20 % |
| | Le couple timing - distance | 20 % |
| | L'expression de l'énergie | 20 % |
| COTE TOTALE | | 100 % |

Tableau 1 : Pondération des paramètres de l'évaluation des assauts conventionnels.

En résumé, l'épreuve des assauts non conventionnels sera considérée comme réussie si la majorité des membres du jury lui ont attribué :

- l'appréciation « Bon » à l'évaluation de la précision. Cette évaluation implique que le candidat n'a pas commis d'imprécisions ni d'erreurs.
et
- l'appréciation « Acquis » aux trois critères de la présentation :

- la puissance,
- le couple timing – distance,
- l'expression de l'énergie.

Remarques :

l'épreuve est en échec :

- si l'évaluation du couple timing – distance est en échec
ou
- si le candidat a commis une erreur.

Si la majorité des membres du jury estiment qu'un seul et même critère est en échec, autre que le couple timing – distance ou les erreurs, alors la réussite de l'épreuve sera soumise à la délibération.