

L'évaluation du Macho kyorugi Fiche résumant les paramètres de l'évaluation

Comme les assauts conventionnels sont une mise en application des techniques pratiquées dans les Poomsae, l'évaluation de ces assauts suit les mêmes principes que ceux utilisés pour l'évaluation des Poomsae. Chaque épreuve d'assauts 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 3 critères évalués en même temps :

- la précision des mouvements de base,
- le maintien de l'équilibre,
- 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

La liste des imprécisions (petites fautes) est disponible dans le « Poomsae Scoring Guidelines » de la World Taekwondo. Une imprécision est relevée à chaque fois que l'une des positions (Apkubi, Dwitkubi, Beom seogi, ...) ou que l'un des mouvements des membres supérieurs et inférieurs (Makki, Jireugi, Chigi, Chagi ...) n'est pas effectué correctement. Le candidat sera particulièrement attentif à :

- « l'Armer » des techniques,
- l'exactitude de la posture,
La fin d'un mouvement doit correspondre au standard technique du taekwondo,
- ne pas avoir le poignet « cassé » dans les mouvements qui utilisent un poing fermé,
- avoir un tronc vertical.

1.2 Les erreurs (grosses fautes)

Une erreur est notée à chaque fois qu'un des 2 critères ci-dessous est repéré :

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

1. dans le temps imparti, réaliser moins d'assauts que demandé dans le programme,
2. dépasser le temps imparti pour réaliser le nombre d'assauts demandé dans le programme.

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 basé 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. Ces 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 de la frappe ou du blocage.
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.
5. 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 dans les poomsae (tendu ou fléchi en fonction de la technique utilisée).
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 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 Macho Kyorugi

L'évaluation globale des assauts 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 28).

Paramètres de cotation	Détails des critères de cotation	Cote sur
PRECISION	La précision des mouvements de base	40 %
	Le maintien de l'équilibre	
	Respect du protocole	
REPRESENTATION	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 conventionnels sera considérée comme réussie (appréciation « Acquis ») si la majorité des membres du jury :

- ne lui ont pas attribué plus de 4 imprécisions
et
- ne lui ont attribué aucune erreur
et
- lui ont attribué l'appréciation « Acquis » aux trois critères de la présentation :
 - la puissance,
 - le couple timing-distance,
 - l'expression de l'énergie.

Remarques :

Si l'évaluation du couple timing – distance est en échec, l'épreuve est en échec.

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