

L'évaluation d'un Poomsae Fiche résumant les paramètres de l'évaluation

L'évaluation d'un Poomsae lors du passage de grade s'inspire du règlement de la WT relatif aux compétitions Poomsae. Il sert de base à un règlement adapté à une pratique martiale et de loisir qui se veut être d'un certain niveau sans pour autant viser l'élitisme.

Chaque Poomsae de l'épreuve est évalué indépendamment et dans la globalité. Pour chaque Poomsae, il y a deux paramètres d'évaluation : la précision et la présentation.

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,
- la précision des détails du Poomsae.

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 (petites fautes)

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 qui doit correspondre aux standards techniques 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 relevée à chaque fois qu'un des 7 critères ci-dessous est repéré dans la réalisation du Poomsae :

1. Effectuer un blocage ou une frappe à la place d'un(e) autre.
C'est par exemple faire un areamakki à la place d'un olgulmakki.
2. Effectuer une position à la place d'une autre.
C'est par exemple adopter un apseogi à la place d'un apkubi.
3. Oublier le Kihap ou le faire à un autre moment
4. Marquer un arrêt non prévu de plus de 3 secondes dans le Poomsae.
Cet arrêt traduit une hésitation ou un oubli.
5. commettre des imprécisions systématiques.
Dans chaque Poomsae, une même position ou technique peut être présente plusieurs fois. Si le candidat commet la même imprécision à chaque fois que cette technique ou position apparaît dans le Poomsae, l'imprécision est dite systématique. Cette imprécision systématique sera alors comptabilisée comme une seule erreur.
6. Perdre l'équilibre.

Toucher le sol avec le pied levé (pour récupérer son équilibre) en effectuant Hakdari Seogi dans le Poomsae Keumgang par exemple.

7. Revenir à plus d'un pas de la position de départ du Poomsae
Les Poomsae « Keumgang » et « Jitae » font exception à cette règle.

Remarque sur le trou de mémoire :

Un candidat qui a un trou de mémoire qui l'empêche de poursuivre la réalisation de son Poomsae peut recommencer une seconde fois. Ce trou de mémoire est assimilé à l'erreur « Marquer un arrêt non prévu de plus de 3 secondes dans le Poomsae ». Si, lors de la deuxième réalisation, il ne sait de nouveau pas terminer son Poomsae, le candidat sera en échec pour l'épreuve Poomsae.

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 le Poomsae,
- le respect du rythme du Poomsae,
- l'expression de l'énergie dans le Poomsae.

2.1 La puissance

L'évaluation du paramètre « puissance » est basé sur la capacité du candidat à utiliser la force et la vitesse dans le Poomsae. Les techniques du Poomsae 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 mouvements 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 du Poomsae
Le candidat doit être capable de maintenir cette puissance toute la durée du Poomsae.

2.2 Le rythme

Chaque Poomsae est caractérisé par un certain rythme dans l'enchaînement des techniques et des changements de position. Ce rythme est défini essentiellement par trois éléments :

1. l'enchaînement des défenses et des contre-attaques
Ce paramètre implique que chaque blocage est suivi, sans pause, de la frappe. Sans pause ne veut pas dire avec précipitation. Chaque technique doit être bien démontrée avant de réaliser la suivante.
2. le respect des combinaisons

Une combinaison est un enchaînement de plusieurs techniques dans le Poomsae. La première combinaison apparaît dans Taegeuk sa jang (4).

3. la réalisation de blocs en une fois.

Un bloc est un enchaînement de plusieurs techniques sur une même ligne.

2.3 L'expression de l'énergie

Dans la réalisation d'un Poomsae, le candidat doit avoir une bonne expression de l'énergie. Celle-ci 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 des kihap intenses,
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 d'un Poomsae

Pour réussir l'évaluation de la précision, le candidat ne peut pas avoir plus de

- 3 imprécisions (petites fautes),
- 2 erreurs différentes (grosses fautes) une erreur n°5 et une autre.

Ceci implique qu'un candidat qui commet par exemple les erreurs 1 et 2 sera en échec dans l'évaluation de la précision.

L'évaluation globale d'un Poomsae 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 %
	Le maintien de l'équilibre	
	La précision des détails du Poomsae	
REPRESENTATION	La puissance	20 %
	Le rythme	20 %
	L'expression de l'énergie	20 %
COTE TOTALE		100 %

Tableau 1 : Pondération des paramètres de l'évaluation d'un Poomsae

En résumé, un Poomsae évalué sera considéré comme réussi (appréciation « Acquis ») si la majorité des membres du jury :

- ne lui ont pas attribué plus :
 - De 3 imprécisionset/ou pas plus
 - De 2 erreurset
- lui ont attribué l'appréciation « Acquis » aux trois critères de la présentation :
 - La puissance exprimée dans le Poomsae,
 - Le respect du rythme du Poomsae,
 - L'expression de l'énergie dans le Poomsae.

2. Évaluation de l'épreuve Poomsae

Les 3 Poomsae présentés par le candidat sont évalués de la même manière et sans pondération particulière.

L'épreuve « Poomsae » sera considérée comme réussie si la majorité des membres du jury ont attribué à au moins 2 des 3 Poomsae l'appréciation « Acquis ». Sauf si le candidat n'a pas su terminer un des Poomsae.