

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

Le Shihap kyorugi est une habilité motrice ouverte. De par cette définition, une infinité de situations de combat peuvent se produire. L'évaluation de cette épreuve se concentre donc sur les comportements élémentaires qu'une ceinture noire de taekwondo doit acquérir. Cette épreuve est évaluée à partir de quatre paramètres :

1. la technique,
2. la distance, précision et timing,
3. la tactique,
4. l'attitude.

1. La technique

Le paramètre technique est divisé en 5 groupes d'éléments qui ont trait à la technique du combat sportif. Son évaluation va se concentrer sur :

- les techniques pas encore évaluées dans les autres épreuves comme la posture de garde, les déplacements et les corps à corps,
- la capacité du candidat à adapter les coups de pieds, les coups de poings et les blocages dans un contexte de combat sportif,
- et l'utilisation de toutes ces techniques à bon escient.

1.1 La posture de garde

L'évaluation de la posture de garde se base sur quatre critères :

1. Adopter de bons appuis
Les appuis impliquent que le candidat a positionné ses pieds sur le sol de telle manière qu'il sache frapper indifféremment du pied arrière ou avant et se déplacer sans transférer du poids qui lui ferait perdre du temps et qui dévoilerait ses intentions tactiques.
2. Adopter une bonne garde
Une bonne garde implique que les membres supérieurs soient placés de telle manière qu'ils protègent le plastron, limitent les attaques de l'adversaire et qu'ils soient facilement mobilisables pour bloquer, pousser et frapper.
3. Conserver de bons appuis lors des déplacements
Le candidat doit pouvoir garder ses bons appuis dans la majorité de ses déplacements.
4. Conserver une bonne garde lors des déplacements et des coups de pieds.
Le candidat doit pouvoir conserver une bonne garde tout en se déplaçant ou en donnant des coups de pieds.

1.2 Les blocages

L'évaluation des blocages se base sur les deux critères suivants :

1. Protéger son plastron en défense
Le candidat sait utiliser différents blocages pour protéger son plastron.
2. Protéger son casque en défense
Le candidat sait utiliser différents blocages pour protéger son casque.

1.3 Les déplacements

L'évaluation des déplacements se base sur les deux critères suivants :

1. Réaliser des déplacements simples sur l'axe de combat.

Le candidat est capable d'utiliser différents déplacements pour avancer et reculer sur l'axe de combat.

2. Réaliser des déplacements complexes de désaxement.

Le candidat est capable d'utiliser différents déplacements pour se désaxer et se réaxer sur son adversaire.

1.4 Les frappes

L'évaluation des frappes se base sur les huit critères suivants :

1. Réaliser des coups de pieds variés de la jambe avant.

Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds de la jambe avant réalisées au tronc et à la tête.

2. Réaliser des coups de pieds multitouches de la jambe avant.

Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds multitouches de la jambe avant réalisées au tronc et/ou à la tête. Ces coups de pieds multitouches impliquent que le candidat réalise au minimum deux frappes, d'une même technique ou de techniques différentes, avec le même pied, sans reposer au sol, dans différentes combinaisons :

- Tronc – tronc
- Tronc – tête
- Tête – tête
- Tête - tronc

3. Réaliser des coups de pieds variés de la jambe arrière.

Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds de la jambe arrière réalisées au tronc et à la tête.

4. Réaliser des coups de pieds multitouches de la jambe arrière.

Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds multitouches de la jambe arrière réalisées au tronc et/ou à la tête. Ces coups de pieds multitouches impliquent que le candidat réalise au minimum deux frappes, d'une même technique ou de techniques différentes, avec le même pied, sans reposer au sol, dans différentes combinaisons :

- Tronc – tronc
- Tronc – tête
- Tête – tête
- Tête - tronc

5. Réaliser des coups de pieds retournés.

Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds retournés réalisées au tronc et / ou à la tête.

6. Réaliser des coups de pieds des deux jambes.

Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds tant du côté gauche que du côté droit.

7. Réaliser des coups de poings.

Le candidat est capable de frapper des coups de poings au tronc.

8. Réaliser des enchaînements pieds et/ou pied-poing.

Le candidat est capable de réaliser des combinaisons de coups de pieds et/ou pied-poing.

1.5 Les corps-à-corps

L'évaluation du corps-à-corps se base sur les deux critères suivants :

1. Pousser son adversaire et frapper.

Le candidat est capable de pousser son adversaire (partenaire) et de frapper ensuite.

2. Pivoter et frapper.

En corps-à-corps, le candidat est capable de pivoter sur le pied avant et de frapper son adversaire (partenaire).

2. La distance, précision et timing

L'évaluation de la distance, de la précision et du timing se base sur les trois critères suivants :

1. Toucher le plastron et/ou le casque en attaque.
Le candidat est capable de développer des attaques qui touchent avec précision les zones du plastron et/ou du casque.
2. Toucher le plastron et/ou le casque en défense.
Le candidat est capable de développer des frappes en défense qui touchent avec précision les zones du plastron et/ou du casque.
3. Esquiver.
Le candidat est capable d'esquiver des attaques de coups de pieds. Il évite l'attaque sans se faire toucher, tout en gardant une distance telle qui lui serait possible de toucher son adversaire.

3. La tactique

L'évaluation de la tactique se base sur les cinq critères suivants :

1. attaquer directement.
Le candidat est capable de développer des attaques directes, c'est-à-dire qu'elles sont réalisées sans déplacement au préalable.
2. attaquer indirectement.
Le candidat est capable de développer des attaques indirectes, c'est-à-dire qu'elles sont précédées d'un déplacement.
3. contrer.
Après avoir été attaqué, le candidat est capable de toucher son adversaire en défense sans être touché grâce à un blocage et/ou une esquive.
4. riposter.
Après avoir été touché lors d'une attaque de son adversaire, le candidat est capable de le toucher à son tour.
5. remiser.
Après avoir été touché lors d'une attaque de son adversaire, le candidat est capable de le toucher à son tour une première fois puis une seconde fois.

4. L'attitude

L'évaluation de l'attitude se base sur les critères suivants :

1. Être fairplay.
L'épreuve du combat sportif implique que des frappes soient échangées. En toutes circonstances, le candidat adopte un comportement fairplay.
2. Respecter le règlement et le protocole.
En toute circonstance, de façon autonome, le candidat et son partenaire doivent respecter le règlement de compétition le plus récent et le protocole.

Pour réussir l'épreuve

1. Evaluation de l'épreuve Shihap Kyorugi

L'évaluation de l'épreuve du Shihap kyorugi 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 22).

Paramètres de cotation	Pondération
Technique	35 %
Distance – Précision - Timing	35 %
Tactique	20 %
Attitude	10 %
EVALUATION DE L'EPREUVE	100 %

Tableau 1 : Pondération des paramètres de l'évaluation du Shihap kyorugi

En résumé, l'épreuve du Shihap kyorugi sera considérée comme réussie si la majorité des membres du jury ont attribué l'appréciation « Acquis » aux différents paramètres de l'évaluation :

- technique,
- distance – Précision – Timing,
- tactique,
- attitude