



# Couleurs

Manuel de l'élève



418-802-3227

[www.tkdcc.com](http://www.tkdcc.com)





# Table des matières

1. Programmation de session.....	4
1.1 Coups de pied de base.....	4
1.2 Techniques de saut.....	5
1.3 Cassages.....	6
1.4 Techniques de combat (attaque).....	7
1.5 Techniques de combat (contre-attaque).....	8
1.6 Combats arrangés.....	9
1.7 Combats.....	10



# 1. Programmation de session

## 1.1 Coups de pied de base

Malgré plusieurs ressemblances avec les coups de pied de combat, ils se différencient par leurs différents critères d'exécution. Contrairement aux coups de pieds de combat où la vitesse est le critère principal, les coups de pied de base sont évalués par les différentes étapes d'exécution, du maintien de l'équilibre avec un minimum de vitesse et un maximum de puissance.

Niveau	Technique
Jaune	Circulaire croisé
Jaune I	Circulaire j. arr.
Jaune II	Circulaire j. arr.
Verte	De côté
Verte I	De côté arrière
Verte II	De côté arrière
Bleu	Crocheté avant
Bleu I	Crocheté arrière
Bleu II	Crocheté arrière
Rouge	Inverse avant
Rouge I	Inverse arrière
Rouge II Pré-test 1	Circulaire
	De côté
Rouge II Pré-test 2	Crocheté avant
	Inverse avant

—Don't—  
GIVE  
—up!—



# 1. Programmation de session

## 1.2 Techniques de saut

Les techniques de saut sont une autre étape d'application pour les coups de pied de base. Il y a les techniques de saut en hauteur et celles en longueur. Dans les deux cas, le but étant d'atteindre le maximum d'impulsion afin d'effectuer la technique avec le plus de hauteur ou de longueur possible. Au-delà de la maîtrise du coup de pied, l'adepte doit aussi maîtriser la technique d'impulsion qui va justement lui permettre d'atteindre son maximum. Le but ultime est d'atteindre son maximum en hauteur ou en longueur tout en effectuant un passage plutôt que d'atteindre simplement une cible avec le coup de pied. L'adepte devra aussi apprendre à bien présenter sa technique à des spectateurs.



Niveau	Technique
Jaune	Avant
Jaune I	
Jaune II	
Verte	Circulaire
Verte I	
Verte II	
Bleu	De côté
Bleu I	
Bleu II	
Rouge	De côté arrière
Rouge I	Crocheté arrière
Rouge II Pré-test 1	De côté
Rouge II Pré-test 2	

# 1. Programmation de session

## 1.3 Cassages

Les cassages sont aussi une autre étape aux coups de pied de base. Il s'agit maintenant d'évaluer la puissance maximum que l'adepte peut atteindre.

Aux différents coups de pieds s'ajoute aussi quelques autres techniques dont, le coup de coude, le coup de poing et le tranchant de main.

Au-delà de la technique, l'adepte devra aussi maîtriser la précision et l'accélération de sa technique. Tout comme dans les techniques de saut, l'adepte devra tout de même apprendre comment présenter sa technique à des spectateurs.



Niveau	Technique
Jaune	Coude
Jaune I	
Jaune II	
Verte	De côté
Verte I	
Verte II	
Bleu	Circulaire
Bleu I	
Bleu II	
Rouge	De côté arrière
Rouge I	Tranchant de main
Rouge II Pré-test 1	De côté
Rouge II Pré-test 2	



# 1. Programmation de session

## 1.4 Techniques de combat (attaque)

Ce sont différentes techniques que l'on exécute en combat. Les critères d'exécution sont légèrement différents des coups de pieds de base car l'objectif est différent. Ici la finition peut être légèrement mise de côté afin d'atteindre la vitesse maximum tout en gardant une maîtrise de la précision dans le but de surprendre un adversaire afin de marquer un point. À ceci s'ajoute les critères techniques qui peuvent varier selon les différents coups de pied.

Niveau	Technique
Jaune	Lancer arrière
Jaune I	2e zone
Jaune II	Glissade circulaire
Verte	Propulsion
Verte I	Back
Verte II	2-3-4
Bleu	Circulaire tête
Bleu I	Marteau
Bleu II	Corps-corps
Rouge	Corps tête (circ.)
Rouge I	Double extra
Rouge II Pré-test 1	Chassé
	Lancer
	De côté
	Lancer arrière
Rouge II Pré-test 2	2e zone
	Double
	Marteau
	Back



# 1. Programmation de session

## 1.5 Techniques de combat (contre-attaque)

Ce sont différentes techniques que l'on exécute en combat. Les critères d'exécution sont légèrement différents des coups de pieds de base car l'objectif est différent. Ici la finition est mise de côté afin d'atteindre la vitesse maximum tout en gardant une maîtrise de la précision dans le but de surprendre un adversaire afin de marquer un point. À ceci s'ajoute les critères techniques qui peuvent varier selon les différents coups de pied.

Niveau	Technique
Jaune	Jambe arrière
Jaune I	Jambe avant
Jaune II	Corps à corps
Verte	De côté - Punch
Verte I	Back
Verte II	Lancer arrière
Bleu	2-3-4
Bleu I	Jambe avant tête
Bleu II	Croissant
Rouge	Crocheté arrière
Rouge I	Inverse arrière
Rouge II Pre-test 1	Jambe avant
	Jambe arrière
	De côté
	Corps à corps
Rouge II Pre-test 2	Double
	Back
	Inverses (avant & arr.)
	Marteau



# 1. Programmation de session

## 1.6 Combats arrangés

Les combats arrangés sont des mises en situation de combat que l'élève doit maîtriser. C'est le juste milieu entre les frappes sur cible et l'application en combat libre. Cela amène l'adepte à se familiariser avec une certaine situation afin de pouvoir l'appliquer sous pression en situation de combat.



	<b>Attaque</b>	<b>Contre-attaque 1</b>	<b>Contre-attaque 2</b>
<b>JAUNE</b>	Circulaire dos	Circulaire j. arr.	Éviter l'attaque
<b>JAUNE I</b>	Circulaire ventre	Circulaire j. avant	Coller
<b>JAUNE II</b>	Libre	Bloque + frappes	après bloc
<b>VERTE</b>	Choix profondeurs	Même réaction 2 x de suite	
<b>VERTE I</b>	2x même attaque	Faire manquer	Choix profondeurs
<b>VERTE II</b>	Attaque ventre	Back	Éviter l'attaque
<b>BLEUE</b>	Libre 2x	Choix technique	Faire manquer
<b>BLEUE I</b>	De côté	Glissade diago	Pivot diago
<b>BLEUE II</b>	De côté	Dévier l'attaque + circulaire	
<b>ROUGE</b>	Suit en attaque		
<b>ROUGE I</b>	Suit en contre-attaque		

# 1. Programmation de session

## 1.7 Combat

Dans cette partie, il faut comprendre qu'il ne s'agit pas juste de faire des coups de pied, mais de bien comprendre l'ensemble stratégique du combat. Tout au long des différents niveaux, l'élève sera sensibilisé sur les différentes stratégies générales du combat : Les habitudes de combat, le rôle d'attaquant, le rôle de contre-attaquant, les solutions techniques en attaque, les solutions techniques en contre-attaque, etc.

<b>Habitude de combat</b>	
Position	Avant, après et déplace-replace
Distance	Pas trop proche, pas trop loin
Actif	Feintes/prov. (1, 1-2 & switch)
Mobilité	dép. latéral & 1, 1-2, 1-2-3, 1-2-3-4
Après frappe	Coller ou sortir selon distance

<b>Rôle offensif</b>	
Pression	Toujours avancer vers l'adversaire
Contrôler le plateau	Bloquer le chemin & empêcher de tourner
Départs	Feintes & changements de côtés
Entrées	Direct ou diago

<b>Rôle défensif</b>	
Mobilité	Feintes, déplace, feintes-déplace & 2 dép.
Alternatives	Coller ou faire passer dans le vide
Reprendre le centre	Avec une alternative
Reprendre le centre	Avec un après-frappe



**En collaboration avec:**

Éric Gosselin, directeur technique  
Laurie-Anne Gagnon, professeure