

TAEKWONDO

CHUTES

CHAUDIÈRE



Manuel de l'élève



418-802-3227
www.tkdcc.com



Table des matières

1. L'Histoire du Taekwondo.....	4
1.1. La Création.....	4
1.2. La Séparation.....	5
2. Les Ceintures en Taekwondo.....	7
2.1. Signification des couleurs.....	8
2.2. Ceinture noire.....	8
3. Credo du Taekwondo.....	9
4. Lexique.....	11

1. L'Histoire du Taekwondo

1.1 La Création; La Fédération Internationale de Taekwondo

Le taekwondo est officiellement créé le 11 avril 1955 par le général Choi Hong Hi, après un long travail de développement et d'unification des différentes écoles d'arts martiaux coréennes.

Ce dernier commence en effet sa pratique du taekyon, un très ancien art martial coréen basé sur des techniques de jambes très complètes pendant sa jeunesse. Nous sommes dans l'entre-deux-guerres, et la Corée est encore sous la domination japonaise. Lorsque le jeune Choi part faire ses études au Japon, il rentre en contact avec le karaté de maître Funakoshi, sous la direction duquel il commence à pratiquer. De retour en Corée, il poursuit son travail sur le développement d'un nouvel art martial, combinaison du karaté et d'anciens arts martiaux coréens. Mais la Seconde Guerre mondiale éclate, et il est enrôlé de force dans l'armée japonaise. À la libération, son travail sur l'art martial continue.



Logo, ITF (International Taekwondo Federation)

Il commence alors à enseigner son art à ses troupes. Son but est de donner à une Corée meurtrie par l'occupation japonaise et la guerre un art martial national, mais aussi de fonder sur la base des derniers progrès scientifiques une pratique d'autodéfense rationnelle. C'est cet aspect scientifique qui donne sa spécificité première au taekwondo, puisque chaque mouvement est étudié en fonction des principes scientifiques dans le but d'obtenir le maximum de puissance.

En 1965, le général Choi prit sa retraite avec le grade de Général deux étoiles, et fut chargé par le gouvernement de Corée du Sud de diriger une tournée en Allemagne de l'Ouest, Italie, Turquie, Émirats arabes unis, Malaisie et Singapour. Les membres de son équipe de démonstration étaient Han Cha Kyo (Vle dan à l'époque), Kim Jun Kun (Ve dan), Kwon Jai Hwa (Ve dan) et Park Jong Soo (Ve dan).

Ce fut l'occasion de faire connaître le taekwondo dans ces pays, ainsi que d'établir les associations nationales qui, le 22 mars 1966 se réunirent pour former l'International Taekwondo Federation (ITF) ou Fédération internationale de taekwondo, à Séoul. En 1968, après un long voyage dans de nombreux pays, le Général Choi visita la France à l'occasion du symposium sur le sport militaire et y organisa une démonstration devant les représentants de 32 pays. La même année, le Royaume-Uni forma une association nationale de taekwondo, et le général se rendit en Espagne, au Canada, aux Pays-Bas, en Belgique et en Inde. En 1969, le général effectua une tournée dans 29 pays afin de rencontrer les instructeurs de ces différents pays et effectuer les prises de vues qui illustrent la première édition de l'Encyclopédie (1972). L'année 1970 fut à l'image de 1969 : le général voyagea dans le monde entier pour faire découvrir le taekwondo et conduire des séminaires pour former des instructeurs ou perfectionner la technique de ceux-ci.

1.2 La séparation;

La fédération mondiale de Taekwondo (WTF) en 1973

En 1972, le Général Choi introduisit le taekwondo en Bolivie, République dominicaine, Haïti et Guatemala. Mais confronté à une situation politique particulièrement difficile dans son pays, il fut contraint à l'exil : en effet, le gouvernement sud-coréen avait désapprouvé une initiative du général Choi de faire une démonstration de taekwondo en Corée du Nord, où il s'était rendu en 1966. Le développement du taekwondo en Corée du Nord est dû notamment à Yoon Byung-in.



Afin de ne pas perdre le taekwondo, et avec l'accord des pays membres de l'ITF, le général Choi déplaça le siège de l'ITF à Toronto, au Canada, d'où il espérait pouvoir diffuser plus aisément le taekwondo dans les pays de l'Est. Le gouvernement de Corée du Sud, qui ne voulait pas perdre le taekwondo devenu un extraordinaire outil de propagande pour le pays, créa la WTF (World Taekwondo Federation ou Fédération Mondiale de Taekwondo) en 1973.

Après un remaniement total des techniques, ce nouvel art martial, totalement différent du taekwondo créé par le général Choi, commença à se répandre dans de nombreux pays.

Bénéficiant de l'appui du gouvernement, cet art martial put se développer très rapidement, surtout dans les pays de l'Ouest.

Dès lors, les deux taekwondos cohabitent plus ou moins pacifiquement. Le maintien d'un seul nom pour désigner ces deux disciplines est à la base de nombreuses confusions, ces deux arts martiaux étant très différents dans les faits. Si le taekwondo du général Choi a poursuivi son évolution scientifique, celui de la WTF a pris une tout autre direction, celle de l'olympisme.

C'est ainsi qu'elle fut reconnu sport olympique il y a quelques années où il fait sa première apparition aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000.

GREAT
OLYMPIC
MOMENTS




Finale Taekwondo, -49kg, femme, Sydney 2000, Grands moments Olympiques.

2. Les Ceintures en Taekwondo



Il y a six couleurs de ceintures : blanche, jaune, verte, bleue, rouge et noire. La largeur de la ceinture est de 5 cm et elle a 5 mm d'épaisseur. La largeur de la barre au bout de la ceinture est aussi de 5 mm. La distance entre la barre et le bout de la ceinture est de 5 cm. Les degrés de ceinture noire sont indiqués par des chiffres romains au bout de la ceinture.

Couleur de ceinture	Niveaux
Noire	1er au 9e degré
Rouge - barre noire	1ère grade
Rouge	2e grade
Bleue -barre rouge	3e grade
Bleu	4e grade
Verte - barre bleue	5e grade
Verte	6e grade
Jaune - barre verte	7e grade
Jaune	8e grade
Blanche - barre jaune	9e grade
Blanche	10e grade

2.1 Signification des couleurs

Ces couleurs n'ont pas été choisies au hasard. En fait, elles sont ancrées dans la tradition. Les couleurs noire, rouge et bleue marquent les différents niveaux de la hiérarchie sous les dynasties Koguryo et Silla. Une ceinture moitié noire, moitié blanche est portée par l'adepte junior (17 ans et moins) du degré de ceinture noire.

Blanche	Symbolise l'innocence, comme celle d'un adepte qui débute et qui n'a pas de connaissance préalable du Taekwondo.
Jaune	Symbolise la terre de laquelle la plante germe et prend racine, base sur laquelle repose l'apprentissage du Taekwondo.
Verte	Symbolise la croissance de la plante, lorsque les habiletés en Taekwondo se développent
Bleue	Symbolise le ciel vers lequel la plante grandit pour devenir un arbre géant, tandis que le Taekwondo progresse.
Rouge	Signifie le danger, avisant l'adepte de se contrôler et avertissant l'adversaire de se tenir à l'écart.
Noire	À l'opposé de la ceinture blanche, elle symbolise la maturité et la compétence en Taekwondo. Elle indique aussi l'imperméabilité du porteur face au mal et à la peur.

2.2 Ceinture noire

Il y a de neuf degrés de ceinture noire car 9 est le chiffre le plus élevé. C'est aussi le nombre que donne trois multiplié par trois. En Orient, trois est l'un des nombres les plus estimés.



3. Credo du Taekwondo

1. COURTOISIE
2. INTÉGRITÉ
3. CONTRÔLE DE SOI
4. PERSÉVÉRANCE
5. COURAGE



Qu'est-ce que le credo ?

Le Credo est ce qui doit représenter les actions et les pensées d'un adepte. Il permet à l'adepte d'être bien avec lui-même et avec les autres. Ainsi, l'adepte sérieux sera estimé par les gens de son entourage. De plus, l'adepte ne doit pas seulement voir la surface des gens, mais plutôt estimer la personnalité de ceux-ci.

Le Credo doit être suivi en tout temps. Or, il ne faut pas oublier que le Taekwondo n'est pas seulement un sport, c'est un art et un mode de vie. Donc, pour que l'adepte respecte l'art, il doit nécessairement comprendre et mettre en pratique le Credo. En somme, les cinq éléments du Credo sont les solides fondations de l'art que vous pratiquez, le TAEKWONDO.

Courtoisie :

La courtoisie est une « politesse raffinée ». Ce qui encourage l'adepte à être: poli, serviable, sociable, généreux et avoir un respect envers les plus avancés et les aînés. Or, la personne courtoise agit et pense avec civilité, ce qui lui donne une très grande distinction.

Intégrité :

L'intégrité peut se résumer par une « grande honnêteté ». L'adepte intègre démontre qu'il a une honnêteté envers lui-même. Donc, il doit être capable d'auto-évaluer ses gestes en tenant compte de la réalité. De plus, l'adepte sérieux ne jugera pas les gens selon leur apparence, mais respectera leur intégrité.

Contrôle de soi :

Le contrôle de soi, c'est d'être capable de maîtriser ses émotions, ses actes et ses paroles. L'adepte qui a le contrôle de soi est celui qui : réfléchi avant de parler et maîtrise ses actions. Le contrôle de soi forme le caractère de l'adepte, car il apprend à mieux recevoir les critiques.

Persévérance :

La persévérance est ce qui nous pousse à toujours continuer et à progresser avec fermeté vers notre avenir. L'adepte persévérant doit : être optimiste face à tous les obstacles, savoir lever la tête, aimer les défis et persister face à l'échec.

Courage :

Le courage est un sentiment qui vient directement du cœur. L'adepte courageux reste ferme face à un danger ou à un risque, tout en restant respectueux. Il reconnaît ses erreurs, ce qui lui permet d'assumer ses propres responsabilités.



4. Lexique

TERMINOLOGIE	
Dojang	Salle où l'on pratique le Taekwondo
Dobok	Uniforme de Taekwondo
Chung	Bleu
Hong	Rouge

COMMANDEMENTS		CHIFFRES	
Charyeot	Attention	Hana	Un
Kyung-neh	Saluez	Tool	Deux
Joonbi	Préparez-vous	Set	Trois
Shi-jak	Commencez	Net	Quatre
Baro	Revenez	Da sot	Cinq
Kalyeo	Arrêtez (bris)	Ya sot	Six
Kesock	Continuez	Il gop	Sept
Keuman	Arrêtez (fin)	Yi dol	Huit
Kyong-go	Avertissement	Ahop	Neuf
Gam-jeom	Déduction	Yil	Dix

En collaboration avec:

Éric Gosselin, directeur technique

Laurie-Anne Gagnon, professeure