

TaeKwonDo

Souplesse, dynamisme, et tonicité...

Le **TaeKwonDo** est un art martial coréen ancestral, qui utilise les pieds (**Tae**) et les poings (**Kwon**).

Sa pratique permet d'acquérir souplesse, maîtrise de son corps, amélioration générale de la condition physique et de l'équilibre psychique.

Sport du 21^{ème} siècle, les règles modernes de compétition « combats », se déroulant selon les règles du « KO system », ont su allier les aspects traditionnels de cet art martial aux exigences actuelles d'une discipline en plein essor.

Vitesse, tonicité, mobilité, puissance sont les caractéristiques essentielles de ce sport spectaculaire qui a vu sa première participation officielle aux 27^{èmes} Jeux Olympiques à Sydney en septembre 2000, avec une splendide médaille de bronze de Pascal Gentil.

Le succès escompté était au rendez-vous, et fut confirmé en 2004 à Athènes, où la France eut l'occasion d'obtenir cette fois-ci deux médailles, une de bronze, toujours grâce à **Pascal Gentil**, mais également une d'argent, avec **Myriam Baverel**, qui nous gratifia d'une superbe finale.

Un peu d'histoire

Les premières traces d'arts martiaux coréens remontent avant l'ère chrétienne.

Au fil des siècles, les différentes formes existantes des pratiques martiales du « **Pays du Matin Calme** » se sont regroupées pour être représentées par un mouvement issu de la noblesse guerrière coréenne, le **HWARANG-DO**, symbolisant l'esprit, la résistance et la culture coréenne.

Initialement appelé **TaeKyon**, ce n'est que bien plus tard, dans les années cinquante et après la libération du joug japonais, que le **TaeKwonDo** moderne s'érige en discipline unique à part entière, après avoir uni et codifié les différents styles existants, et trouve son appellation actuelle.

Les premières démonstrations de **TaeKwonDo** en France datent de la fin des années soixante.

Après avoir été longtemps rattaché à la fédération française de **Karaté**, le **TaeKwonDo** devint une discipline autonome et distincte par la création de sa fédération officielle, la **Fédération Française de TaeKwonDo et Disciplines Associées (F.F.T.D.A.)** en 1995.

Les disciplines associées du **TaeKwonDo**, toutes issues de la culture coréenne, sont le **Hapki Do**, le **Soo Bahk Do** et le **Tang So Do**.

Système de progression / grades / temps de pratique minimum

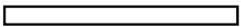
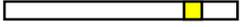
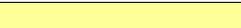
Comme dans de nombreux arts martiaux, le **TaeKwonDo** a adopté un système de ceintures de couleur, matérialisant les différents degrés de progression, appelés **Keup**. Ce système permet aux pratiquants de pouvoir valider petit à petit l'acquisition de leurs connaissances lors des passages de grades, de se situer les uns par rapport aux autres, et enfin de mesurer le travail restant à accomplir. Chaque niveau supérieur deviendra ainsi un objectif implicite à atteindre pour lequel l'élève devra démontrer sa maîtrise des techniques nouvellement apprises.

Les ceintures de couleur sont obtenues au sein du club. L'obtention de la ceinture noire 1^{er} dan et au-delà se fait lors d'un examen fédéral, indépendant du club.

A chaque ceinture de couleur correspondent deux niveaux. Ces niveaux, pour chaque couleur, sont indiqués sur la ceinture par la présence ou non d'une barrette de la couleur immédiatement supérieure. Il existe 14 degrés pour les enfants, et 10 degrés pour les adultes.

Note : ces grades, couramment utilisés, sont donnés sous réserves de modifications fédérales.

Certains clubs peuvent présenter une échelle de couleurs légèrement différente, notamment pour les enfants. Toutefois, le système des **Keup** reste le même.

GRADES	COULEURS	TEMPS DE PRATIQUE *	
Grades « Enfants » avant la ceinture verte			
14 ^{ème} KEUP	Blanche	 Donnée	
13 ^{ème} KEUP	Bicolore Blanche Jaune	 3 mois	
12 ^{ème} KEUP	Jaune	 3 mois	
11 ^{ème} KEUP	Jaune, 1 barrette Orange	 3 mois	
10 ^{ème} KEUP	Orange	 3 mois	
9 ^{ème} KEUP	Bicolore Orange Pourpre	 3 mois	
8 ^{ème} KEUP	Pourpre	 3 mois	
7 ^{ème} KEUP	Bicolore Pourpre, Verte	 3 mois	
Grades « Adultes » avant la ceinture verte			
10 ^{ème} KEUP	Blanche	 Donnée	
9 ^{ème} KEUP	Blanche, 1 barrette Jaune	 3 mois	
8 ^{ème} KEUP	Jaune	 3 mois	
7 ^{ème} KEUP	Orange	 3 mois	
Grades « Enfants » et « Adultes » à partir de ceinture verte (grades communs)			
6 ^{ème} KEUP	Verte	 3 mois	
5 ^{ème} KEUP	Violette	 3 mois	
4 ^{ème} KEUP	Bleue	 3 mois	
3 ^{ème} KEUP	Marron	 6 mois	
2 ^{ème} KEUP	Rouge	 6 mois	
1 ^{er} KEUP	Rouge, 1 barrette Noire	 6 mois	
Ceintures Noires			
1 ^{er} Dan ou 1 ^{er} Poom	Ceinture Noire Ceinture Noire et Rouge (enfant)	 	6 mois
2 ^{ème} Dan	Ceinture Noire		2 ans
3 ^{ème} Dan	Ceinture Noire		3 ans
4 ^{ème} Dan	Ceinture Noire		4 ans
5 ^{ème} Dan	Ceinture Noire		5 ans
6 ^{ème} Dan	Ceinture Noire		6 ans
7 ^{ème} Dan	Ceinture Noire		7 ans
8 ^{ème} Dan	Ceinture Noire		8 ans
9 ^{ème} Dan	Ceinture Noire		9 ans
10 ^{ème} Dan	Ceinture Noire		Honorifique

* Temps de pratique minimum dans le grade immédiatement inférieur.

Utilisation des armes

La pratique du **TaeKwonDo**, que ce soit en compétition ou lors des entraînements, ne permet pas l'utilisation d'armes quelles qu'elles soient. Cependant, après un niveau de pratique conséquent (généralement plus de 15 ans d'ancienneté, et à partir de 4^{ème} dan), la plupart des maîtres enrichissent leur art par l'apprentissage de techniques de maniements de certaines armes (bâton long, court, sabre, nunchakus...).

Les compétitions

Les compétitions en **TaeKwonDo** représentent un aspect essentiel de ce sport, mais non indispensable pour les pratiquants qui ne sont pas forcément attirés par ce genre de confrontation.

Pour ceux qui, en revanche, désirent se mesurer aux autres, possibilité leur est donnée de participer, en fonction de leur niveau, de leur poids, de leur âge, et bien sur de leur sexe, à des compétitions officielles, organisées par les Comités Régionaux, ou bien par la Fédération Française elle-même (pour les manifestations à l'échelon national).

Il existe deux types de compétitions officielles ; les compétitions « Combat » et les compétitions « Technique ».

Note : Il peut exister d'autres types de compétition, non officielles, comme les compétition de « casse » (puissance ou acrobatique), ou même de « **TaeKwonDance** » ou « **TaeKwonRobics** » (chorégraphies musicales, individuelles ou en équipe, basées sur des mouvements de **Taekwondo**).

L'apprentissage de **TaeKwonDo** comporte des formes codifiées, appelées « **Poomsés** », correspondant à chaque nouveau stade technique acquis. Il faut connaître les 8 premiers pour pouvoir postuler à la ceinture noire 1^{er} dan.

Les différents styles

Bien qu'il existe également différents styles en **TaeKwonDo**, comme dans beaucoup d'arts martiaux, une certaine uniformité règne au niveau mondial, les différences techniques restant l'apanage des hauts gradés et autres spécialistes. Cela est du en grande partie au statut de sport olympique acquis depuis peu.

Cependant, il convient de mentionner les deux grands « courants » que l'on peut trouver en Europe, et qui sont représentés par deux fédérations mondiales :

La **World TaeKwonDo Federation (WTF)** est la fédération ayant réussi à unifier et codifier le **TaeKwonDo** moderne, en ayant proposé un système de Poomsé et de règles de compétitions acceptés par le plus grand nombre. Cette politique a conduit à obtenir le statut de sport olympique, avec une première participation au J.O. de Sydney en 2000.

L'**International TaeKwonDo Federation (ITF)**, la plus ancienne, dont la création date de 1966, et dont le grand créateur fut le **Général Hong Hi Choi**, un militaire sud coréen qui su unifier et développer le **TaeKwonDo** dans les années 60 et 70.

Les plus grandes différences entre ses deux formes de **TaeKwonDo** reposent essentiellement sur des systèmes de **Poomsés** particuliers à chacune, et des règles de compétitions différentes.

Ainsi, au niveau **ITF**, il est nécessaire de maîtriser 20 poomsés, les « **Hyung** », pour pouvoir postuler à l'examen de ceinture noire, qui se décompose en plusieurs modules, (sorte d'unités de valeur) et dont l'acquisition se fait sur plusieurs semaines.

L'examen de ceinture noire 1^{er} dan de la **WTF** ne nécessite quant à lui que 8 « **TaeGeug Poomse** ».

De même, les règles de compétition « combat » de l'**ITF** n'autorisent pas le « K.O. System », mais permettent aux assaillants de pouvoir toucher la tête avec les poings, ainsi que les pieds, dans le cadre d'une sorte de « soft contact ». On porte donc des gants de type « karaté », des protèges pieds, un casque mais pas de plastron.

Enfin, soulignons que le style de **TaeKwonDo** le plus répandu, toute forme confondu, est celui émanant du **Chung Do Kwan**, ou « Ecole de la Vague Bleue », et d'où est issu l'un des pionniers du **TaeKwonDo** en France, le maître **Lee Kwan Young**.

Instances fédérales – Organismes internationaux

- ▶ Au niveau national :
 - **Fédération Française de Taekwondo & Disciplines Associées (FFTDA)**
 - près de 60 000 pratiquants
 - 900 clubs

- ▶ Au niveau international :
 - **Union Européenne de Taekwondo (ETU)**
 - **World Taekwondo Federation (WTF)**
 - **International Taekwondo Federation (ITF)**
 - **World TaekwonMudo Academy (WTA)**